

L'Integrazione Sistemica e lo sviluppo del potenziale personale

di Raffaele Cascone

In una fase avanzata dello sviluppo trovare il senso della propria vita è un fattore essenziale di sopravvivenza. Ha senso ciò che fa piacere e che connette il proprio modo tipico di essere e di relazione con gli altri alle proprie aspirazioni ed alla propria vocazione. Avere aspirazioni sottintende essere a contatto con il proprio desiderio e poi riconoscere se il proprio gesto ed il proprio modo di essere sono in sintonia con il desiderio. Contatto con il proprio desiderio è il processo del percepire le proprie sensazioni, la vita dentro di sé e percepire poi quanto la nostra condotta ed i nostri atti vadano nella direzione del nostro piacere profondo. Identificare il proprio desiderio, il proprio originale modo di star bene significa aver trovato la propria medicina. Ne consegue la decisione sulla propria vocazione, l'ingresso nella vita adulta in cui si diventa responsabili di se stessi, dei propri gesti, del proprio presente, del proprio futuro e del proprio passato. Da quel momento si è responsabili delle proprie scelte.

Sviluppo del potenziale personale

Queste premesse della psicologia umanistica e della psicologia della liberazione trovano oggi un fondamento scientifico nelle neuroscienze e fanno da base a tutto l'arsenale di tecniche e pratiche di sviluppo, orientali ed occidentali, oltre la terapia, che forniscono una grande occasione di crescita e sviluppo del potenziale personale e collettivo.

La debolezza e l'im maturità biologica del neonato umano, insieme alla grande capacità di anticipazione immaginativa, la "neotenia", continuano nell'adulto che, poiché non giunge mai a completa maturazione, è in continua evoluzione e perfezionamento. Per l'essere

umano, relazioni interpersonali, contatto fisico, relazioni speciali come l'apprendimento sociale, le terapie, le pratiche di sviluppo personale, il gioco, lungi dall'essere voluttuarie, sono una necessità per la regolazione biologica e psicologica, e la loro deprivazione è fonte di ogni genere di squilibri.

Gli ostacoli nella storia personale

Quando decidiamo di operare dei cambiamenti nella nostra vita, nelle nostre relazioni, in noi stessi e nel nostro corpo, desideriamo un tipo di vita migliore e siamo impegnati in molti progetti per migliorarci ci accorgiamo che c'è qualcosa dentro di noi solidale con tutto ciò che si oppone al cambiamento positivo: le nostre abitudini di tutti i giorni, il nostro tipico modo di essere e di funzionare, di agire e di relazionarci a noi stessi ed agli altri, la nostra stessa gestualità si oppongono alla trasformazione ed alla crescita.

Questa parte di noi che rifiuta di lasciarsi andare è radicata nella nostra storia personale, tenuta in piedi dalle memorie dall'insieme delle esperienze in cui abbiamo memorizzato dolore, sofferenza e inefficacia della nostra azione per gratificarci, fuggire o lottare e ci siamo immobilizzati per limitare la confusione, le sofferenze fisiche o emozionali. Queste memorie alimentano il nostro tipico modo di essere, costruito nelle vicende della nostra storia che restano presenti nel momento attuale, fissate nelle attitudini comportamentali e somatiche abituali che ci caratterizzano e ci limitano, formando una struttura rigida che inibisce la nostra spontaneità. In chia-

ve somatica, per esempio, se abbiamo dolenzie, cerchiamo sollievo facendo movimenti o esercizi che per loro natura, inevitabilmente, allungano le parti già mobili e bloccano ulteriormente le parti rigide. Ne conseguono disorganizzazione e compensazioni e la vecchia situazione ne esce rinforzata. Intervendendo su una parte senza liberare l'intera struttura, senza modificare il nostro atteggiamento abituale, non otteniamo cambiamento ma spostamento dei problemi.

L'unità dei vari livelli di complessità

Abbiamo scoperto, lavorando su noi stessi e gli altri che è necessaria una metodica che entri in relazione con l'unità dei vari livelli di complessità e le relazioni tra questi livelli, che costituiscono il nostro essere contingente.

Tenendo conto degli ultimi dieci anni della ricerca in psico-biologia, in terapia somatica, sul sistema muscolo-fasciale e sulla sindrome di inibizione d'azione, scoperta da Henri Laborit, abbiamo messo a punto l'*Integrazione Sistemica*, un programma che organizza le relazioni, la struttura somatica, le memorie di stato, le abitudini di vita ed alimentari in direzione del benessere e dell'esuberanza. Una sessione di *Integrazione Sistemica* costruisce uno spazio ed un tempo in cui si interviene separatamente o simultaneamente, a vari livelli di accoppiamento strutturale, sul sistema delle relazioni interpersonali e familiari, sulla costruzione della propria storia, sul rapporto con il proprio benessere, sul grado di attenzione sulla propria salute, sulle abitudini e le condotte che avvicinano o allontanano dal benessere e dalla salute.

L'*Integrazione Sistemica*, allorché non si riscontrino contro indicazioni, interviene eventualmente anche direttamente in chiave somatica sul tessuto connettivo, sulle posture, sull'organizzazione del sistema-muscolo-fasciale.

Riallargare l'abito fasciale

La fascia è un tessuto elastico che ricopre tutto il corpo, dalla testa ai piedi e si incunea tra i muscoli e sotto i muscoli. E' come un abito che per la sua elasticità si adatta alla struttura che c'è al suo interno. Allorché però muscoli e tessuti a causa della tensione e del cattiva

vo uso si accorciano, la fascia si adatta restringendosi e diventando una sorta di abito ristretto in cui ci muoviamo a fatica. L'Integrazione, facendo uso di manipolazione in profondità e di piccoli stiramenti globali, riallarga l'abito fasciale, ricreando lo spazio che il nostro corpo aveva perso. La sensazione obiettiva che ne consegue è di ritrovato benessere e serenità.

Ma non si tratta soltanto di un intervento sugli atteggiamenti somatici.

L'Integrazione mentre lavora sulle strutture, mette in luce abitudini auto-danneggianti, nella loro valenza relazionale ed espressiva nei confronti dell'ambiente, che costituisce sempre il livello inglobante e regolatore.

Contattare le proprie sensazioni

Nel massaggio medico o fisioterapico, le sensazioni corporee, le reazioni vegetative, le variazioni dell'umore e della coscienza, vengono considerate effetti non desiderati o un disturbo da evitare. L'Integrazione Sistemica invece promuove il contatto con le sensazioni interne ed il contatto con il mondo esterno, funzioni reciproche e complementari. Nel tocco è in gioco

un dialogo tonico: il cliente mantiene il contatto oculare ed il contatto espressivo attraverso il volto con l'operatore che resta presente e attento a gestire la distanza che conviene ad un rapporto profondo ma professionale.

Sarah S. Knox e Kerstin Uvnas Moberg (*Psychoneuroendocrinology, Vol.23, 1998*) hanno mostrato la correlazione tra l'alta mortalità e l'isolamento sociale nonché il ruolo normalizzatore dell'ossitocina, un neuropeptide, secreto dai nuclei paraventricolari e supraottici dell'ipotalamo, che attraverso l'ipofisi entra nella circolazione e regola le piastrine, il sistema cardiovascolare, la pressione, il ritmo ed il gettito cardiaco.

Lo stress relazionale la deprime, mentre il tocco delicato, il tepore, il sostegno la stimolano. Tra le scimmie sottoposte a stress, solo le dominanti hanno scarsa incidenza di malattia coronarica: ciò è dovuto alla grande quantità di cure fisiche che grazie al loro rango ricevono (*grooming*).

In Integrazione, un risultato analogo si ottiene con l'utilizzo dell'*ampuku*, il tocco addominale antico giapponese, che alla luce della recente scoperta del sistema nervoso enterico, prova l'effetto rilassante, di riduzione dello stress e riequilibrante sul sistema nervoso centrale di questa metodica

Edificare positività

A differenza di metodi catartici e provocatori, l'Integrazione non è diretta ad affrontare direttamente ed immediatamente aree di sofferenza, trauma o confusione. Lo scopo è edificare positività, sensazioni positive ed abilitanti che costituiscano uno spazio di sicurezza, calma, controllo, competenza e talento a partire dai quali ci si può relazionare in modo più tranquillo alle difficoltà e all'angoscia: l'enfasi è sull'espressione e sulla gestualità organizzate, sulla messa in relazione delle sensazioni e sulla costruzione di storie più efficaci.

Lo scopo è risolvere l'atteggiamento cronico del trattenere e l'atteggiamento ispiratorio, ripristinare la capacità di scarica delle tensioni e delle emozioni accumulate, ricostruendo un'organizzazione neuro-muscolo-fasciale e motoria ottimale, ripristinare la capacità locale alla gratificazione e la capacità naturale al contatto fisico ed all'amore, risolvendo le disregolazioni che derivano dalla loro deprivazione. L'intero lavoro si svolge in uno o più cicli, dalle dieci alle venti sessioni, di un'ora e un quarto ciascuna. Ogni ciclo ha tre fasi: una prima, preparatoria, una seconda liberatoria (maieutica) e terza costruttiva di una storia personale, più consona alle proprie aspirazioni. ■

www.sistemica.org
electric@nettuno.it

Il training intensivo, di tre giorni per fase, è finalizzato all'insegnamento delle metodiche relazionali, di lavoro corporeo e posturale in profondità, adeguate a riprogrammare in modo funzionale la struttura somatica e relazionale, in un quadro clinico sistemico, di promozione della salute e del benessere, attraverso l'accesso alle "memorie specifiche di stato".

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN INTEGRAZIONE SISTEMICA

Riprogrammazione somatica, posturale e relazionale

Roma, Padova

Torino, Milano, Treviso, Firenze, Bari, Palermo

I fase: autunno 2001

II fase: inverno 2002

Ogni incontro consiste in lavoro teorico, relazionale, esperienziale e di manipolazione muscolofasciale.

E' indirizzato a psicologi e medici, psicoterapeuti o all'ultimo anno di specializzazione, agli heilpraktiker riconosciuti in Germania, ed ai naturopati certificati dalle associazioni E.M.C. o M.C.4



Istituto Psicoterapia Sistemico Relazionale H. Laborit

Via Marmorata 169 - 00151 Roma tel. 06 57.28.83.53 - 06 57.13.32.45 - 3393184954

