

Oltre il pianeta individuo: un viaggio nella galassia dei sistemi

In ambito psicoterapeutico sentiamo spesso parlare di varie scuole o indirizzi (psicodinamica, cognitivo-comportamentale, gestaltica, interpersonale, cognitiva post-razionalista, ...) ma quali sono le specificità del terapeuta sistemico-relazionale? Come lavora nella pratica e quali sono gli assunti di base su cui si fonda la teoria?

Iniziamo dai termini “sistemico” e “relazionale”: due aggettivi intuitivamente semplici che stanno ad indicare un approccio dove il malessere presentato dal soggetto viene visto come espressione di un disagio del sistema a cui appartiene. Fanno parte di questo macrosistema le relazioni significative che la persona ha intrattenuto durante tutta la sua vita nei vari ambienti a partire dal nucleo familiare all’ambiente lavorativo, passando per il gruppo amicale, la relazione coniugale e così via.

Ma come possono integrarsi istanze individuali con la molteplicità delle relazioni?

Un sistema è nell’ambito scientifico *“qualsiasi oggetto di studio che pur essendo costituito da diversi elementi reciprocamente interconnessi e interagenti tra loro o con l’ambiente esterno reagisce o evolve come un tutto, con proprie leggi generali”* (da enciclopediatreccani.it).

Pensiamo al Sistema Solare: un insieme di pianeti (Mercurio, Venere, Terra, Marte, Giove, Saturno, Urano, Nettuno, Plutone, Sole), satelliti, comete, una miriade di corpi celesti piccoli e piccolissimi, materia gassosa diffusa che rientrano tutti nella zona

di influenza gravitazionale del Sole. Quindi unità interconnesse che formano un insieme.

La teoria sistemica, elaborata negli anni '40 dal biologo austriaco Ludwig Von Bertalanffy è alla base della terapia familiare; Gregory Bateson assieme a Paul Watzlawick hanno applicato questa teoria alla famiglia e alle strutture sociali.

Attraverso l'ottica sistemica i problemi individuali che si manifestano mediante sintomi vengono affrontati concentrandosi sul contesto, attraverso un processo di reciproca concasualità: una trasformazione di struttura produrrà un cambiamento il cui effetto si riverbererà anche sul singolo individuo.

Per citare uno dei padri fondatori della terapia sistemica strutturale, S. Minuchin (1977): *“quando la struttura del gruppo familiare si trasforma anche le posizioni dei componenti di quel gruppo cambiano. Ne risulta che le esperienze di ciascun individuo cambiano”*

A prima vista sembrerebbe un'impresa impossibile tenere le fila di tutto! Proviamo ad immaginare l'ottica sistemica come uno zoom che piano piano ingrandisce il campo di osservazione.

Lo strumento che il terapeuta sistemico relazionale utilizza consiste nell'aver una visione dall'alto, proprio come se montasse su un aereo, un aereo acrobatico perché spesso fa delle virate verso terra per poi risalire su, finché dopo il suo viaggio, non arriva a destinazione e atterra.

Per comprendere il comportamento sintomatico di un individuo occorre dunque capire l'ambiente in cui è vissuto e vive, conoscere la sua rete relazionale, e non solo, a volte possono esserci influenze ancor più remote che risalgono addirittura a generazioni

precedenti, rimaste apparentemente silenti ma che sono determinanti e continuano a vivere nel presente.

L'obiettivo sarà quello di comprendere il circolo vizioso relazionale che mantiene il sintomo al fine di proporre una lettura ed una storia alternativa che sia più funzionale e riesca a far evolvere sia l'individuo che il sistema di appartenenza. Il contesto diventa quindi oggetto di studio ma allo stesso tempo risorsa preziosa.

Sempre citando S. Minuchin *“Si diagnosticheranno come patologiche quelle famiglie che sotto tensione accresceranno la rigidità dei loro modelli transazionali, evitando o opponendo resistenza a qualsiasi esplorazione di alternative. Se le famiglie sono normali, il terapeuta confida nella motivazione profonda delle risorse familiari e fa di esse il filo da seguire per ottenere la trasformazione”*.

Cambiamento come sfida, cambiamento come opportunità.

Martina

Perini