

# I Cartelloni della Biosistemica

## *La Teoria della Biosistemica Attraverso “Le Mappe”*

dal Prof. Jerome Liss, M.D.

(ringrazio Alessandro Fanuli ed Elisabetta Gia Folcarelli per aver messo questi cartelloni in formato sul computer)

### Le Dimensioni della Vita



La Biosistemica affronta diverse dimensioni della vita: amore, delusione, solidarietà, alienazione, successo, fallimento, ecc. “La legge dell’ossigeno” dice: “Quando l’ossigeno ci manca, questo diventa il centro della nostra attenzione”.

Quindi, quando succede che ci manca la soddisfazione in **una** dimensione della vita – coppia, amicizia, lavoro, ecc. – questo problema può catturare **la totalità** della nostra attenzione. Il nostro lavoro sulle emozioni, di conseguenza, ci aiuta a tirare fuori il vissuto profondo – disperazione, ansietà, paura, rabbia – che sono generate dagli episodi infelici della nostra storia, e questo può aiutarci a ritornare all’equilibrio.

Insomma, questo disegno ci aiuta a ricordare **la multi-dimensionalità della vita**, una cosa che è facile da dimenticare quando abbiamo sofferto di una perdita significativa o di un'aggressione scombussolante in una di queste dimensioni.

Nel lungo termine, quelli che seguono un percorso evolutivo nella Biosistemica affrontano quasi tutte queste dimensioni. Frequentemente, dopo il periodo di lavoro su coppia, famiglia, lavoro, ecc., la persona comincia a riflettere sul suo modo di utilizzare "il Tempo Libero". Ciò ci rende maggiormente cosciente rispetto a come migliorare la qualità della nostra vita e che abbiamo la libertà di farlo.

## La Curva Energetica



Questo concetto è centrale alla psicoterapia Biosistemica. La nostra coscienza su come funziona il Sistema Nervoso Autonomo (simpatico – parasimpatico) è iniziata con la ricerca del Prof. Ernst Gellhorn (1972). Negli anni successivi, le scoperte di altri ricercatori – Laborit, LeDoux, Edelman, Ochsner, Porges, ecc. – hanno ampliato il nostro concetto di Sistema Nervoso Autonomo. Anche se la sua regolazione è centrata nell'ipotalamo, altre regioni sotto-corticali sono integrate: possiamo chiamare il complesso "Sistema Limbico". La neurofisiologia serve quindi per farci comprendere "la profondità delle emozioni" e i modi di aiutare la persona infelice

Pensiamo che ci sono due pulsioni fondamentali, **il simpatico**, che è "attivante", distributore di energia, ed **il parasimpatico**, che è "recettivo" e rinnova l'energia. Quale energia? L'adenosina trifosfato (ATP) rappresenta la base del combustibile che fa funzionare tutto il metabolismo del corpo. Durante l'azione vigorosa, il simpatico è mobilitato: aumentano i battiti cardiaci e la pressione sanguigna, diminuisce la peristalsi e la secrezione degli enzimi digestivi, ecc. Durante il riposo, il parasimpatico rallenta i processi metabolici mentre facilita la digestione per favorire il rinnovo energetico.

Per leggere la parte restante del file inviare una richiesta a [j.liss@fastwebnet.it](mailto:j.liss@fastwebnet.it)