



SEF

SCUOLA EUROPEA DI FORMAZIONE IN
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE
WWW.PSICOLOGIAFUNZIONALE.IT

LA PSICOTERAPIA FUNZIONALE NEI DISTURBI D'ANSIA



PSICOTERAPIA

A cura di Luciano Rispoli

L'ansia è un sintomo particolarmente importante e significativo di uno stato alterato generale della persona. Ad esempio, è uno dei sintomi più presenti nello stato di stress cronico (distress).

La Psicoterapia Funzionale nei disturbi d'ansia

LUCIONO RISPOLI

INTRODUZIONE

L'ansia è un sintomo particolarmente importante e significativo di uno stato alterato generale della persona. Ad esempio, è uno dei sintomi più presenti nello stato di stress cronico (distress). E poiché oggi (con le ultime ricerche della psicologia Funzionale) possiamo misurare scientificamente il distress, possiamo valutare finalmente anche (non basandosi più sulle sensazioni soggettive) l'ansia di una persona. Ma oltre a una valutazione quantitativa, è interessante il poter oggi analizzare cosa sia l'ansia in una visione olistica, vederne i funzionamenti su tutti i piani del Sé

Possiamo, dunque, tracciare un vero e proprio Diagramma Funzionale dell'ansia, con le Funzioni eccessivamente espanse (cerchi più grandi) o eccessivamente ritratte (cerchi piccoli), e quelle stereotipate e non più corrispondenti alle situazioni esterne (cerchi rossi) ad una emergenza psicologica, ad un virus psicologico. Gli elementi, le dinamiche, e soprattutto i Funzionamenti interni da considerare da parte nostra, psicologi, operatori della salute psicofisica sono svariati e aprono svariati scenari.

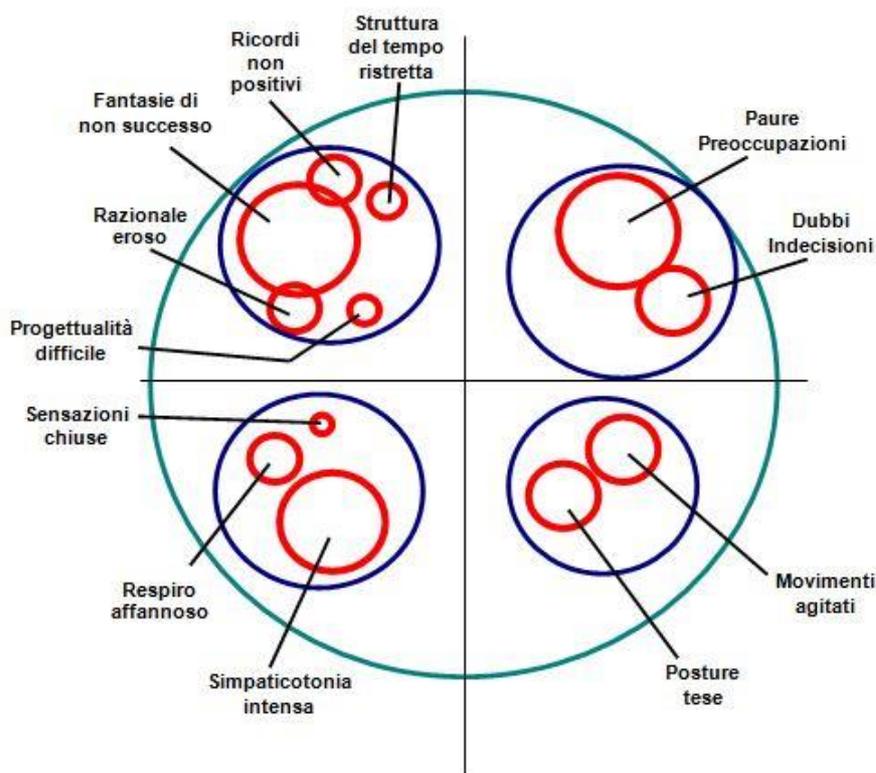


Figura 1 - Diagramma Funzionale dell'ansia

Diagramma Funzionale e progetto terapeutico

Un Diagramma di tal tipo permette non solo di **analizzare il fenomeno ansia** ma anche di approntare un **Progetto di intervento preciso e calibrato**. Basta guardare alle Funzioni alterate (e oramai sconnesse tra di loro) cercando di intervenire a modificarle il più possibile tutte, agendo sui vari **Sistemi Integrati** (nervoso centrale, neurovegetativo, endocrino, cognitivo ed emotivo, sensoriale, motorio): con le parole ma anche con una terapia del tocco, del respiro, del movimento, delle posture, e con interventi che incidono profondamente sul **sistema neurovegetativo e sul sistema neuroendocrino**.

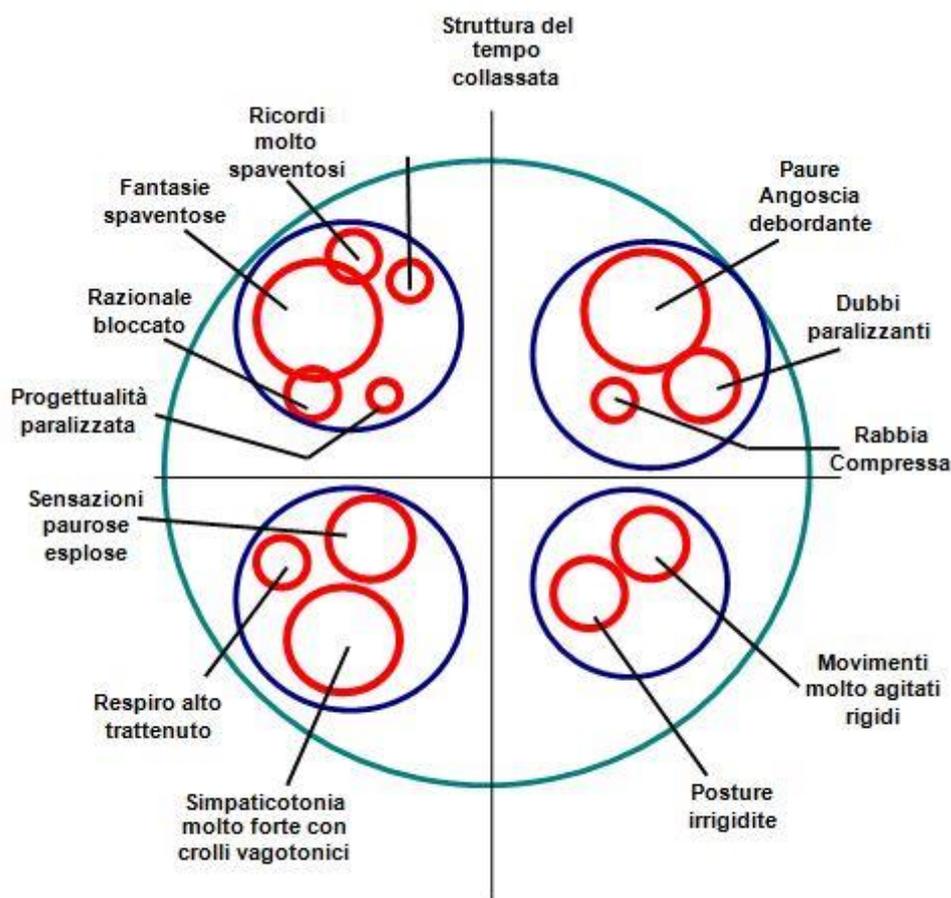


Figura 2 - Diagramma Funzionale Attacchi di panico

Disturbi d'ansia

L'ansia possiamo considerarla anche come il filo denominatore di disturbi di varia gravità, che arrivano sino alla sindrome di **Attacchi di Panico** vera e propria (DAP). E anche per i DAP è possibile tracciare un Diagramma delle loro alterazioni.

Come si può notare dalla figura 2 ci sono molti punti in comune con i disfunzionamenti dell'ansia, ma anche notevoli differenze: le sensazioni non più tenute sotto controllo esplodono spaventevoli invadendo il soggetto, il respiro è più alterato, ricordi e fantasie peggiorano, la struttura del tempo collassa, progettualità e razionale arrivano a bloccarsi completamente, movimenti e posture si irrigidiscono, **le paure sfociano nell'angoscia**, le indecisioni diventano dubbi paralizzanti, la simpaticotonia ancor più cronicizzata produce improvvisi crolli vagotonici, c'è un sottofondo di rabbia compressa.

Da questo quadro emergono in modo chiaro i meccanismi e i disfunzionamenti centrali dei DAP .

Il Controllo si è dovuto sviluppare in modo eccessivo per tenere a bada (probabilmente sin dall'infanzia) paure vaganti e minacciose. Il soggetto si è "fatto forza", è andato avanti nella vita con uno sforzo notevole. E le sensazioni corporee dovevano essere chiuse perché richiamavano **antiche paure**.

Tutto sembra funzionare, anche per anni; ma arrivati a un determinato punto lo sforzo comincia a **non essere più sostenibile**. Il controllo (che non può essere tenuto così alto per tanto tempo) si va logorando e comincia a presentare dei veri e propri "buchi".

E allora riemergono violentemente le paure e le sensazioni corporee che, sepolte sino ad allora, si rivelano irriconoscibili e assumono aspetti spaventosi.

Può ancora accadere che qualcuno, con un grosso sforzo ulteriore, riesca a rimettere sotto controllo paure e sensazioni, ma potrà essere non per molto. Inevitabilmente, si avranno ulteriori logoramenti e ripeggioramenti ancora più invalidanti.

La terapia dei disturbi d'ansia

Cosa possiamo fare per curare i disturbi d'ansia e gli attacchi di panico? L'intervento che il Funzionalismo mette in atto si collega direttamente proprio ai Funzionamenti di fondo messi in luce sia per l'attacco di panico sia per i disturbi d'ansia.

Ad esempio, risulta indispensabile in primis **agire sul controllo**, ridare alla persona la possibilità di allentare l'allarme e la perenne attivazione. Dobbiamo rendere **morbido il controllo (e non rafforzarlo!)**, riaprendo momenti di profondo allentamento che permettono poi (quando è veramente necessario) un controllo davvero efficace.

Ma è importante agire anche sulle sensazioni **corporee profonde**.

L'ansia brucia la nostra capacità di "sentirci": ci sposta sempre troppo sull'esterno (come del resto lo fa insistentemente la società di oggi). Invece il contatto con sé è fondamentale: sentire le proprie sensazioni profonde ci permette di orientarci nel mondo, di percepire cosa è buono per noi, con chi stiamo bene, quali siano le vere nostre appartenenze.

Dove agire?

Come interveniamo su questi Funzionamenti alterati?

Ritornando al concetto di **sistemi integrati**, oggi sappiamo di poter raggiungere livelli anche molto profondi agendo su punti di ingresso accessibili dall'esterno (di tipo "macro"), quali il tono muscolare di base, la muscolatura, il diaframma, la respirazione; ottenendo modificazioni anche sul "micro", vale a dire il neurovegetativo, il neuronale,

l'endocrino. Solo in questo modo è possibile modificare veramente fino in fondo Funzionamenti così alterati e recuperarne la pienezza e la capacità. I Funzionamenti di fondo, infatti, sono costituiti da tutte le componenti sia macro che micro, in cui tutte le Funzioni sono pariteticamente importanti.

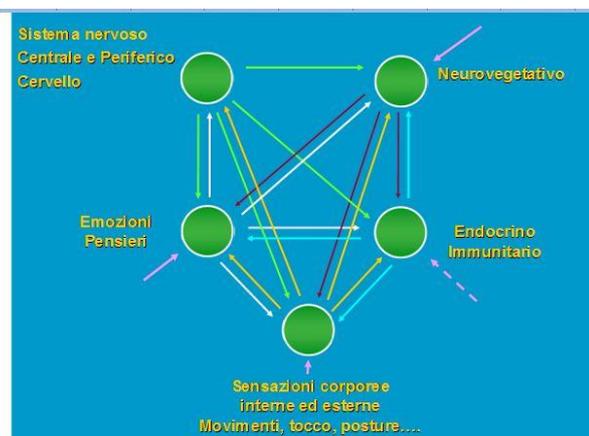


Figura 4 - Sistemi integrati

Il Funzionalismo: l'efficacia della terapia e la ricerca

Quello che oggi è molto interessante nelle ricerche sulla terapia è uno studio approfondito del processo terapeutico. **Cosa accade veramente in terapia? A cosa è dovuto il cambiamento?**

Da anni il Funzionalismo moderno studia l'andamento della terapia nelle sue varie fasi, entrando al suo interno, **nei suoi nodi e nella trama sottostante**. Ogni terapia (al di là di situazioni proprie irripetibili) segue questa trama. Più ne veniamo a conoscenza più possiamo rendere il trattamento terapeutico efficace, profondo, breve e stabile nei risultati.

Vediamo ora, cosa è alla base della **scientificità del Funzionalismo** (ma anche della psicoterapia più in generale).

La capacità di **curare e risolvere** sia i sintomi che i problemi in tutti i casi trattati

Il prendere in considerazione il soggetto sotto tutti i punti di vista, collegando **i vari livelli** (cognitivo, emotivo, fisiologico, motorio, posturale) proprio attraverso i Funzionamenti di fondo.

Le ricerche sul **processo terapeutico** i cui risultati denotano un andamento scientifico ben preciso, e anche "valutabile".

Ricerca sulle Regolarità del Processo Terapeutico

Consiste nell'individuare particolari eventi che si presentano in tutte le psicoterapie, indipendentemente dal terapeuta e dal paziente, e che denotano il processo di cambiamento stesso. Queste "**regolarità**" rappresentano una vera e propria trama "scientifica" su cui si svolge ogni terapia.

Individuarle permette di capire l'andamento stesso della terapia e il suo evolversi.

A tutt'oggi sono già state individuate precise e determinate regolarità, collegate ciascuna a fasi differenti dell'iter terapeutico.

Attendibilità diagnosi e progetto terapeutico in Psicoterapia Funzionale

La ricerca sulla **Affidabilità della Diagnosi Funzionale** segna una svolta importante nello sviluppo della psicoterapia, perché pone la Diagnosi in un'area meno “**aleatoria**” e personalistica, a un livello nettamente più “scientifico”, rendendola uno strumento sempre più significativo.

Bisognava verificare se, al di là di differenze (ineliminabili) con cui ciascun terapeuta **guarda ad un caso** (per le proprie risonanze emotive e di storia del proprio percorso terapeutico) esistesse una base, un livello minimo comune per la valutazione e il progetto terapeutico, un livello che ci permette di dire che si sono correttamente interpretate le vicende di quel determinato paziente, senza cadere in considerazioni troppo generiche.

Affinamento e innovazione delle tecniche terapeutiche

Fondamentale, poi è stata la calibratura e l'affinamento delle tecniche esistenti, sia rispetto ai Funzionamenti di fondo che esse riaprono, sia rispetto all'individuazione degli effetti, sia rispetto alla loro migliore utilizzazione nelle fasi di terapia.

Il cambiamento e i funzionamenti di fondo

Il Neo-Funzionalismo è da tempo impegnato nell'analizzare e comprendere cosa **accade realmente nella terapia**, cosa il terapeuta fa accadere nella seduta.

Ebbene, quando la terapia ha effetto positivo si riscontra sempre una riapertura di un **Funzionamento di fondo del paziente**.

Cos'è quindi, in definitiva, ciò che produce il cambiamento? Un insieme di fattori tutti connessi e collegati.

Prima di tutto la relazione particolare che si stabilisce con il terapeuta **(per noi un “nuovo genitore”)**.

Ma oltre alla relazione c'è anche e soprattutto il recupero dei Funzionamenti di fondo, su tutti i livelli psicocorporei del **Sé**.

I Funzionamenti di fondo ci dicono cosa è successo al paziente, come sono intervenute le alterazioni: e di conseguenza ci comunicano direttamente il progetto terapeutico.

I Funzionamenti di fondo sono una frontiera nuova che ci permette di guardare in contemporanea a più situazioni: sia nel passato, sia nella vita attuale.

E' possibile oggi affrontare la complessità del Sé (se lo si vuole prendere in considerazione nella sua interezza) proprio attraverso i Funzionamenti di fondo, cioè le **Esperienze di Base** dell'età evolutiva che si sono consolidate in Capacità, oppure che hanno subito carenze e alterazioni.

Nei Funzionamenti di fondo sono presenti, infatti, solo gli elementi fondamentali che caratterizzano l'Esperienza di Base: vale a dire un certo tono muscolare, una postura, una modalità essenziale di movimento, un tipo di respirazione ben preciso, una modalità di voce, una emozione di fondo, immagini mentali essenziali, una **attivazione fisiologica** chiaramente direzionata.

Non ci saranno frasi lunghe e complesse, gesti e movimenti troppo articolati, comportamenti complicati, perché tutti questi appartengono solo al particolare contesto in cui una determinata Esperienza di Base si andrà poi esplicando. E' per questo che il terapeuta può aggiustare in tutti i dettagli (psicocorporei) la riapertura di una Esperienza di Base nel paziente: perché lavora riproponendo non una situazione contestuale ma una situazione di fondo.

Ad esempio, la **Forza calma** è determinata da specifiche modalità delle varie Funzioni del Sé: tensione muscolare tonica ma non eccessiva, posture che si impongono, voce sonora e convincente, sguardo aperto e diretto, movimenti calmi ma intensi. E questo in qualunque situazione contestuale ci si trovi. E lo stesso vale per tutte le Esperienze di Base.

Poi, in ogni situazione contestuale (con gli amici, in famiglia, al lavoro, in amore) ci saranno particolari frasi e parole, particolari gesti e movimenti, particolari idee e pensieri nei quali si articolerà l'Esperienza di Base resa di nuovo aperta e funzionante.

Cambiamenti su più livelli

I cambiamenti si debbono sempre poter riscontrare su più piani del Sé per essere veri cambiamenti. Oggi sappiamo che cambiamenti significativi si osservano persino **nell'attività metabolica della corteccia orbitofrontale e nelle sue connessioni sottocorticali**. Ma si possono riscontrare anche nel sistema endocrino, nel neurovegetativo, nel sistema sensoriale, nel motorio.

E non sono sufficienti interventi solo verbali per provocare tali modificazioni, ma bisogna agire il più possibile direttamente su tutti questi sistemi e Funzioni (che quando sono alterati si chiudono in corto circuito sconnettendosi dalla situazione esterna reale), vale a dire sull'intera Esperienze di Base.

Conclusioni

Il pensiero Funzionale ha aperto la conoscenza sui Funzionamenti di fondo, con i suoi **concetti epistemologicamente** nuovi di Funzione, di Organizzazione, di Organismo, di Esperienze di Base, permettendo di intervenire su tutti i piani del Sé e di guardare in modo concreto e operativo a sistemi complessi e integrati quali sono tutti gli organismi viventi (individui, ma anche coppie, gruppi, comunità).

Agire sulle **radici di comportamenti, emozioni, gesti e pensieri**, agire sui Funzionamenti di fondo e su tutti i livelli e sistemi psicocorporei, è la sfida del terzo millennio, perché permette interventi a largo raggio, di ampio respiro sociale, ma al contempo profondi ed efficaci.

Si tratta di una sfida nuova, di una nuova frontiera per la salute e il benessere degli esseri umani: e non può avvenire se non attraverso una reale integrazione di conoscenze e discipline differenti; e in un sistema teorico complessivo e unitario che sappia prendere in considerazione i

dettagli senza perdere di vista **l'unitarietà**, che sappia guardare alla complessità senza ricorrere a vecchi riduzionismi: in un olismo con solide basi scientifiche e capacità operative concrete e profonde.

*Dott. Luciono Rispoli
Psicologo Psicoterapeuta
Fondatore del Neo-Funzionalismo*

BIBLIOGRAFIA

- Angell J.R. (1907), Compiti e obiettivi della psicologia Funzionale, *Psychological Review*, 14, p. 61-91.
- Hinde R. A. (1974), *Basi biologiche del comportamento sociale umano*, Zanichelli, Bologna, 1979.
- Mitchell S. A. (1988), *Gli orientamenti relazionali in psicoanalisi*, Bollati Boringhieri, Torino, 1993.
- Morin E. (1985), "Le vie della complessità", in Bocchi G., Ceruti M., (a cura di), *La sfida della complessità*, Feltrinelli, Milano.
- Popper K. R. (1969), *Scienza e filosofia. Problemi e scopi della scienza*, Einaudi, Torino.
- Rispoli L. (2001), "Functional Psychology and the Basic Experience of the Self" in Heller M. (a cura di) *The Flesh of the Soul: The Body we Work with*, Peter Lang, Bern.
- Rispoli L. (2003), *Il sorriso del corpo e I segreti dell'anima*, Liguori, Napoli.
- Rispoli L. (2004), *Esperienze di Base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano.
- Rispoli L. (2016) *Il corpo in psicoterapia oggi. Neo-Funzionalismo e Sistemi Integrati*, FrancoAngeli, Milano 2016.
- Siegel D. J. (1999), *La mente relazionale*, Cortina, Milano, 2001.
- Stern D. N. (1985), *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1987.
- Weiss J. (1993), *Come funziona la psicoterapia*, Bollati Boringhieri, Torino, 1999.

SCUOLA DI PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Ti piacerebbe saperne di più su come le Neuroscienze influenzino il campo della Psicoterapia? Scopri di più sulla nostra Scuola leggendo le prossime pagine e navigando sul sito www.psicologiafunzionale.it



LA SEF

Corso di **Specializzazione in Psicoterapia** Funzionale riconosciuto dal **MIUR**. **SEF** è **Scuola di Psicoterapia** riconosciuta dalla **EABP** (European Association for Body-Psychotherapy) dal 1999 e dal **CSITP** (Comité Scientifique Internationale de Therapie PsychoCorporelle) già dal 1987. È iscritta al **CNSP** (Coordinamento Nazionale delle Scuola in Psicoterapie) ed al **CNCP**.

Chi siamo

Siamo nati nel 1968. In Italia non c'era nessuna scuola che si occupasse del corporeo. Da quarant'anni c'interessiamo di quanto sia fondamentale il corpo in psicoterapia (vedi "Il corpo e le psicoterapie", 1985). Non basta, però, sostenere l'importanza del corpo in psicoterapia, bisogna comprendere realmente come intervenire!

Da allora abbiamo sviluppato moltissime conoscenze su come agire su tutti i livelli corporei connessi a quelli psichici (motori, posturali, sensoriali, fisiologici, endocrini) per ottenere risultati molto profondi e molto efficaci

Crediamo nella formazione e nella **crescita professionale**, per questo motivo ti proponiamo un ventaglio formativo molto ampio che parte dai seminari e dai workshop gratuiti fino ad arrivare ai Master Specialistici ed alla Scuola di Psicoterapia (Quadriennale) dove prevediamo anche la possibilità di ottenere **Borse di Studio**.

Dove ci troviamo

Sedi Istituti clinici e Scuola: Napoli, Catania, Padova, Roma, Trieste.

Altri Istituti Clinici: Brescia, Palermo, Agrigento.

Referenti in altre città: Foggia, Benevento, Messina.

PSICOLOGIA FUNZIONALE - MODELLO TEORICO

La Psicologia Funzionale, o Neo-Funzionalismo, **nasce sin dagli anni '80** per opera del primo gruppo di ricerca SIF (Società Italiana di Psicoterapia Funzionale) in seguito a studi, ricerche ed esperienze in campo clinico ed evolutivo, e **rappresenta un avanzamento significativo e una rielaborazione integrata dei contributi delle teorie del Sé**, delle formulazioni del primo funzionalismo della **Scuola di Chicago**, delle teorie sull'identità funzionale tra mente e corpo di **Wilhelm Reich** e dei suoi successori. **Rispoli** si rifà anche ai più recenti apporti della psicobiologia, della neurofisiologia e delle neuroscienze, con una grande attenzione alle scoperte più avanzate relative allo sviluppo dell'infanzia sin dai primissimi anni di vita, sin dalla fase prenatale.

La Psicologia Funzionale si basa su una concezione di unitarietà della persona mente-corpo, vista attraverso le Funzioni (che non sono "parti") relative a tutti i processi psico-corporei dell'organismo umano, le quali concorrono in modo paritetico a costituire il Sé (senza più gerarchie, prevalenze o scissioni tra mentale e corporeo). In questa visione **il Sé non è una struttura ma una organizzazione di Funzioni** (razionalità, ricordi, fantasie, emozioni, ma anche movimenti, forma del corpo, posture, nonché sistemi e apparati fisiologici e neurovegetativi) secondo l'ottica più moderna della complessità.

Un'altra concezione **altamente innovativa** riguarda i **Funzionamenti di Fondo delle persone**, cioè quel che sta alla base del nostro agire, che genera comportamenti, pensieri, parole, atteggiamenti più specifici e differenziati.

Proprio attraverso l'essenzialità dei Funzionamenti di Fondo che **è possibile prendere in considerazione, realmente in modo scientifico, la globalità della persona** con così numerose variabili, con i suoi vari e complessi Sistemi profondamente interconnessi e integrati.

Il Neo-Funzionalismo studia tali funzionamenti a partire dall'infanzia, identificando la loro origine in quelle esperienze che sono fondamentali (**Esperienze di Base del Sé**) affinché il bambino, nel diventare adulto, conservi l'integrazione originaria, la salute, il benessere, e sviluppi tutte le capacità necessarie ad affrontare adeguatamente e con successo la vita.

PSICOLOGIA FUNZIONALE: DIAGNOSI E CURA

La Psicologia Funzionale individua le cause profonde di disturbi e patologie delle persone, vale a dire le alterazioni e le carenze che intervengono durante lo sviluppo dell'individuo (dall'infanzia all'età adulta) nei suoi funzionamenti vitali fondamentali; non si rifà, dunque, a "tipologie" (di qualsiasi tipo esse siano) ma individua una diagnosi calibrata esattamente sulla persona. Ne discende un intervento altamente specifico, una terapia integrata che, intervenendo su tutti i piani del Sé, è tesa a recuperare e ricostruire le antiche "Esperienze Basilarie del Sé".

PSICOLOGIA FUNZIONALE: IN QUALI CASI È CONSIGLIATA

Il pensiero Funzionale permette di analizzare ed intervenire su realtà molto differenti: l'individuo, il gruppo, la comunità, la famiglia, l'istituzione, e così via. Perciò **la Psicoterapia Funzionale è indicata sia per gli adulti che per bambini e adolescenti, oltre che per i gruppi**. È inoltre utile in tutti i tipi di disturbi perché va alla base della sintomatologia, su ciò che la produce, vale a dire le alterazioni dei funzionamenti di fondo. È importante precisare, inoltre, che la visione Funzionale **tende a non separare cura e prevenzione, salute e malattia**: oltre che di psicologia clinica e psicoterapia si occupa infatti di prevenzione ed educazione alla salute e al benessere.

PSICOLOGIA FUNZIONALE CERTIFICAZIONI E DEONTOLOGIA

L'esercizio di ogni tipo di attività psicoterapeutica – come indicato nel punto 3 della legge Ordinamento della professione di psicologo – è subordinato a una specifica formazione professionale, da acquisirsi dopo il conseguimento della laurea in psicologia o in medicina e chirurgia, mediante corsi di specializzazione almeno quadriennali che prevedano adeguata formazione e addestramento in psicoterapia, e presso scuole di specializzazione universitaria o istituti privati **riconosciuti dal MIUR**.

PSICOLOGIA FUNZIONALE: NEL MONDO

PARIGI - Ecole Internationale de Psychothérapie Fonctionnelle (EIPF)

www.psychologiefonctionnelle.com

CITTA' DEL MESSICO - Escuela Internacional de Psicoterapia Funcional (EIPF)

www.psicoterapiafuncionalmx.com

UNA RISORSA IN PIU': DIZIONARIO INTERNAZIONALE DI PSICOTERAPIA

Nel 2013 è stato pubblicato il primo **Dizionario Internazionale di Psicoterapia**, frutto del lavoro di un team di **360 esperti da tutto il mondo**, che ha definito all'interno degli 8 paradigmi i modelli e i costrutti fondamentali attualmente presenti nel panorama internazionale.

Tra gli otto grandi paradigmi, che costituiscono l'intero campo della psicoterapia, **c'è anche il Modello Teorico della Psicoterapia Funzionale.**

Di quest'opera se ne parla anche su diversi giornali, **in particolare Repubblica**, nell'area "Salute Psicologia", le ha dedicato un grande spazio con un approfondito articolo.

CORSO QUADRIENNALE IN PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Specializzazione riconosciuta (art. 3 legge 56/89). Sono ammessi alla scuola i laureati in Psicologia e Medicina iscritti ai relativi albi professionali.

PER INFORMAZIONI

Telefono Sede Centrale: 081.03.22.195

Email formazione@psicologiafunzionale.it.

Sito www.psicologiafunzionale.it

Social [Fanpage](#) [Blog](#)