

Intervenire sul Corpo in Psicoterapia

a cura di [Luciano Rispoli Psicologo](#)
[Psicoterapeuta Funzionale](#)

Oggi è sempre più chiaro quanto sia importante il corpo all'interno del processo di psicoterapia: corpo e mente non sono entità separate ma un tutt'uno integrato, sin dalla nascita. E dunque non è più possibile pensare a un intervento sulla persona che non sia diretto su più livelli psico-corporei.



Il corpo è sempre presente all'interno della relazione terapeutica, nei suoi processi di comunicazione e di interazione; il corpo esiste nei silenzi, nel tono di voce, nei movimenti, nelle posizioni che il terapeuta e il paziente assumono nel setting. Con il corpo si parla, anche se a volte in modo implicito o inconsapevole.

Le recenti scoperte delle neuroscienze (Damasio, Rizzolatti) rendono sempre più evidente che i meccanismi “mentali” (simbolici, elaborativi) non controllano tutto il nostro “funzionamento”, ma che al contrario esiste una integrazione paritaria di tutti gli elementi psico-corporei (cognitivi, emotivi, motori sensoriali, neurovegetativi, endocrini). **Esiste una “memoria corporea”** (o periferica) costituita da tracce permanenti (delle esperienze passate) nelle posture ripetitive e abituali, nelle alterazioni permanenti delle soglie percettive, nelle modificazioni croniche del tono muscolare di base, nei movimenti scolpiti e irrigiditi nel tempo, nell’alterazione della espirazione.

Il corpo è sempre presente all’interno della relazione terapeutica, nei suoi processi di comunicazione e di interazione.

Ma oggi non basta più dire che il corpo in psicoterapia è importante; non si può intervenire sul corpo senza sapere come e con quali effetti; sembrerebbe che basti “esprimere”, che basti “muovere il corpo” perché il corpo è “verità”, che basti ritrovare la “spontaneità” dei movimenti e dell’espressione corporea.

Ma il pericolo è quello di ricalcare condizioni di funzionamento alterate e sclerotizzate, con risultati contrari a quelli che ci si attende, con probabili peggioramenti anziché miglioramenti.

E allora come avviene il cambiamento?

Non si tratta dunque di **muovere per muovere**; si tratta invece di **uscire dai disfunzionamenti esistenti**, modificando concretamente il modo di muovere il corpo, di esprimere vissuti ed emozioni; **si tratta di modificare realmente il sistema neurovegetativo, il sistema endocrino: di ritrovare Funzionamenti di fondo** persi o alterati durante la propria vita, recuperando realmente la Forza Calma, per fare un esempio, con tutto il corpo, o meglio con tutte le Funzioni psico-corporee del Sé. **Si tratta**, in definitiva, di **ricostruire antiche Esperienze di Base** soffocate dall'alterazione, di ripercorrerle riaprendole a una modalità sana e piena.

Ma oggi non basta più dire che il corpo in psicoterapia è importante; non si può intervenire sul corpo senza sapere come e con quali effetti.

Ma bisogna capire che non bastano interventi solo verbali e cognitivi per provocare reali modificazioni nelle ramificazioni sottocorticali limbiche, o nel Sistema neuroendocrino, oppure nel sensoriale e nel motorio, o ancora nel neurovegetativo: ma bisogna agire su tutti i Sistemi il più possibile, con una azione sinergica e precisamente direzionata.

Non è sufficiente sapere che i vari Sistemi che costituiscono il Sé sono Integrati (questo è qualcosa oramai di assodato): bisogna sapere in che modo. Cosa accade quando si interviene su di essi, quali influenze hanno gli uni sugli altri, che cosa avviene nei vari Sistemi, e come si interviene per arrivare a produrre i risultati voluti nella direzione voluta?

Anni di esperienza, di ricerche, di psicoterapia nel modello Funzionale, hanno permesso di cominciare a comprendere in modo sistematico e approfondito le influenze di un Sistema (soprattutto il senso-motorio e il neurovegetativo) sugli altri. E così oggi conosciamo modalità esatte di intervento ed effetti che si possono conseguire anche sugli altri



Sistemi, per ottenere con più efficacia veri cambiamenti positivi, miglioramenti profondi. Da tempo sapevamo, per esempio, che carenze nel rapporto con la madre hanno effetti **neuroendocrini** significativi che si manifestano anche a distanza nel tempo, anche quando si è adulti; nelle reazioni ad eventi stressanti (Weiss 1993).

E che i circuiti cerebrali si sviluppano con modalità che dipendono dal tatto: le esperienze sensorie positive possono consolidare connessioni neuronali esistenti, indurre nuove sinapsi, evitare che sinapsi e neuroni non utilizzati vengano eliminati e “potati”; possono influenzare persino la guaina dei neuroni aumentando la velocità di conduzione dei segnali elettrici (Siegel 1999).

Ma oggi abbiamo conoscenze ancora più avanzate, sia grazie alle ricerche e alle recenti scoperte di discipline contigue, sia grazie all’esperienza che abbiamo accumulato in tanti anni nel Neo-Funzionalismo. **È attraverso questi nuovi concetti del Neo-Funzionalismo che oggi possiamo guardare alla persona nella sua totalità e complessità,** e sapere con sempre maggiore

Oggi, attraverso il pensiero Funzionale, si sa con chiarezza che cosa accade quando una persona compie determinati movimenti, o respira in un dato modo.

cognizione di causa come intervenire sui vari Sistemi e gli effetti che si possono produrre sugli altri Sistemi. **Ma non si tratta soltanto di conoscere gli effetti** (ricordando che comunque stiamo parlando di interrelazioni complesse tra i Sistemi) ma anche di poter agire su più di un Sistema contemporaneamente, e in modo sinergico ed efficace, per potenziare in modo esponenziale il recupero dei Funzionamenti di fondo.

Solo dopo aver approfondito il tema delle interrelazioni tra i Sistemi Integrati, e compresi gli

effetti degli interventi su di essi, possiamo rivolgerci al livello delle Tecniche; tecniche che devono permettere di recuperare in modo preciso ed efficace un ben determinato Funzionamento di fondo,

agendo su più Sistemi Integrati possibili. **Perciò le tecniche in psicoterapia Funzionale si sono andate costruendo gradatamente in anni e anni di ricerca e di pratica**, si sono andate affinando, si sono fatte più precise e calibrate, ne sono stati studiati e compresi gli effetti, sono state acquisite le modalità di applicazione e i suggerimenti su come applicarle.



Tutto questo ci conferma ulteriormente che intervenire direttamente sul corpo non è né facile né semplice se si vogliono raggiungere veri risultati, ma è (come del resto deve essere) qualcosa di molto complesso, articolato ed anche estremamente delicato.

Oggi, attraverso il pensiero Funzionale, si sa con chiarezza che cosa accade quando una persona compie determinati movimenti, o respira in un



dato modo, o assume certe posture, o sente alcune precise sensazioni nel proprio corpo, o ha ben definite percezioni della realtà esterna. **E si sa anche cosa accade quando s'interviene su queste Funzioni alterate:** toccando, muovendo, facendo muovere il corpo,

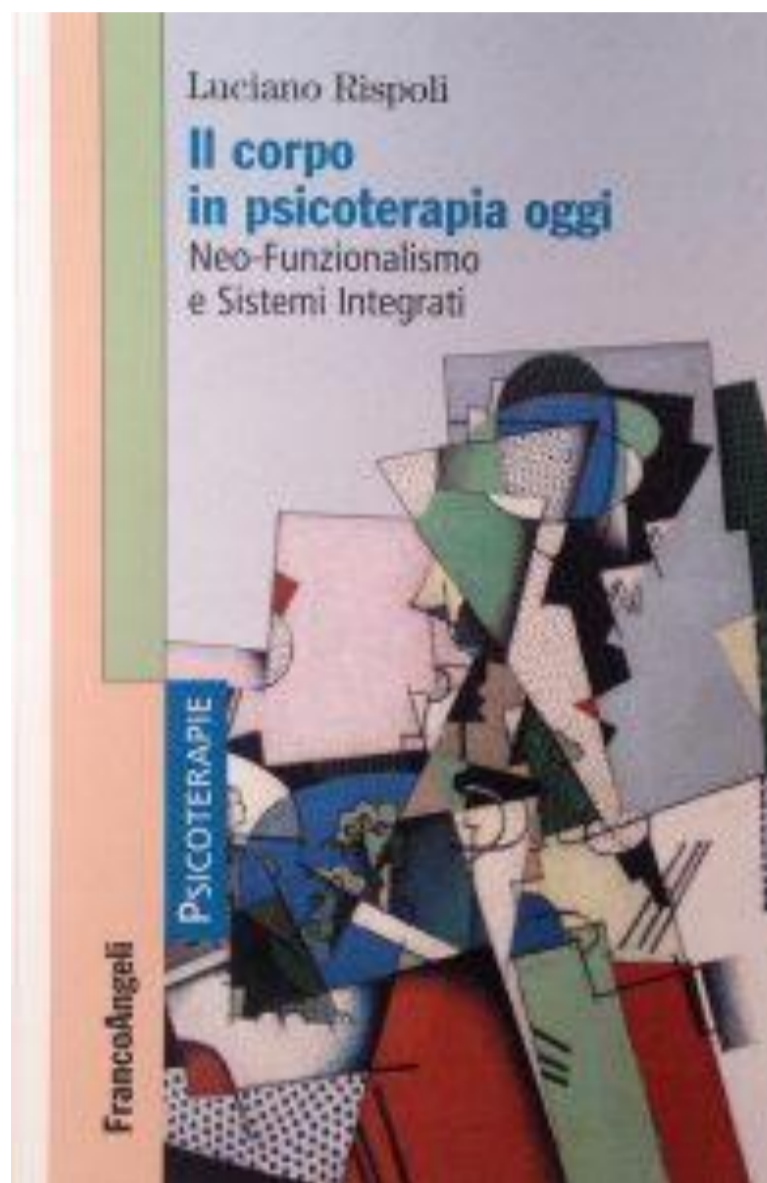
facendo respirare in certi modi, facendo assumere determinate posture, creando determinate immagini ed intensificando e richiamando specificate emozioni. **Si può quindi guidare l'intervento terapeutico attraverso un progetto preciso**, che nasce all'interno di una Teoria complessiva dei processi mente-corpo.

Questa conoscenza profonda dei meccanismi psico-corporei costituisce la nuova frontiera sulla quale si svolgeranno battaglie importanti per la salute degli esseri umani.

Per approfondimenti

L. Rispoli: *Il Corpo in Psicoterapia oggi. Neo-Funzionalismo e Sistemi integrati*, Franco Angeli

[Acquista il libro](#)



LA SEF

è una Scuola di Psicoterapia riconosciuta dal MIUR (D.M. 1611 del 2000), dalla EABP (European Association for Body-Psychotherapy) dal 1999 e dal CSITP (Comité Scientifique Internationale de Thérapie PsychoCorporelle) già dal 1987.

È iscritta al CNSP (Coordinamento Nazionale delle Scuole in Psicoterapie)

La nostra Scuola fornisce metodologie e tecniche di intervento concrete e precise, sia a livello individuale che di gruppo, poiché puntiamo molto nella ricerca ed utilizziamo le scoperte più avanzate delle neuroscienze.

SEDI SEF

Napoli, Catania, Padova, Roma, Trieste



LA SIF

Società Italiana di Psicoterapia Funzionale - Struttura nazionale di ricerca. Associazione nazionale di professionisti formati in base ai principi del Modello Funzionale. Promuove e indirizza la ricerca e l'approfondimento del Neo Funzionalismo.

ISTITUTI CLINICI

Agrigento, Brescia, Catania, Napoli, Padova, Palermo, Roma, Trieste

REFERENTI IN ALTRE CITTÀ

Benevento, Firenze, Foggia, Messina, Milano, Parma

Crediamo nella formazione e nella crescita professionale; per questo motivo proponiamo un ventaglio formativo molto ampio che parte dai seminari e dai workshop gratuiti, Corsi ECM, aggiornamenti continui, fino ad arrivare ai Master

Specialistici, ed alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Funzionale.

Ogni anno, sia per i Master che per la Scuola di Specializzazione, sono previste Borse di Studio.

*Migliorare la propria professionalità
è un valore di prestigio ma soprattutto
un vantaggio competitivo nel mondo del lavoro*

Seguici su

[Blog di Psicologia](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Telegram](#)