



# SEF

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

## **Psicoterapie corporee e Psicoterapia Funzionale.**

Articolo pubblicato il 29 Novembre 2022 sul giornale delle Scienze Psicologiche **“State of Mind”**.

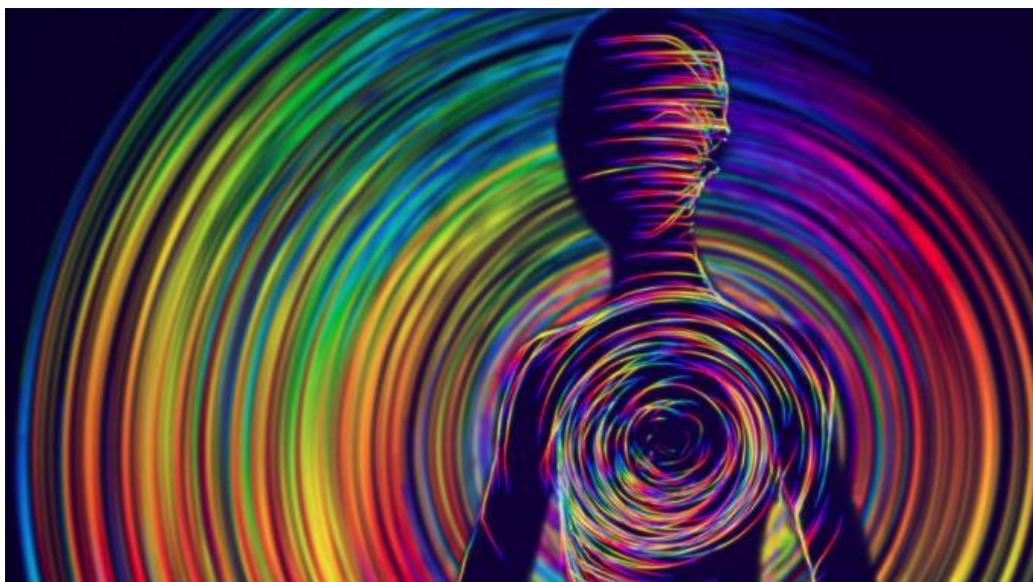
PSICOTERAPIA

a cura di Luciano Rispoli

### **Luciano Rispoli**

Psicologo  
Psicoterapeuta  
Funzionale.  
Fondatore della  
Psicologia  
Funzionale (Neo-  
Funzionalismo) e  
del suo modello  
integrato di  
Psicoterapia

Liberarsi delle tensioni che provocano disturbi e malattie, ripristinare le esperienze fondamentali del Sé, poter finalmente allentare e lasciarsi andare, sono alcuni dei risultati che si possono ottenere con la psicoterapia funzionale e con le psicoterapie corporee.



## Due rimedi esemplificativi della psicologia Funzionale

A volte ci sentiamo come una trottola impazzita? completamente assorbiti dal bisogno di fare ed incapaci di prenderci la benché minima pausa, sebbene la stanchezza tagli le gambe?

Alla sera, **sforziamoci di fermarci, anche**

**mentalmente,**

facendoci

**abbracciare** dal

proprio partner,

oppure

accucciandoci tra i cuscini del letto o sopra un divano.



Una sorta di blocco interiore ci impedisce di rispondere a dovere per un'ingiustizia ricevuta, salvo poi rigirarci tutta la notte nel letto, in preda all'insonnia?

Recuperiamo la **Forza calma**, con movimenti ampi di forza specie delle braccia, senza rabbia, senza ansia, con tutto il corpo, con una voce piena ma non gridata, con un respiro diaframmatico profondo: Forza e Fierezza e Potenza.

-----

## **Metodologie mente-corpo**

Non sono suggerimenti originali di un personal trainer improvvisato psicologo (o viceversa), ma alcuni dei tanti metodi utilizzati dalla

psicoterapia Funzionale che interviene sull'interezza **corpo-mente**, recuperando o preservando modalità di funzionare fondamentali per salute e benessere (Funzionamenti di fondo). Sono tecniche respiratorie, movimenti e posizioni, immaginazioni, emozioni, pensieri, che aiutano a ritrovare sia la salute, sia la profonda gioia di vivere. Per star bene, **corpo e mente devono essere "circolari"**.

Le tecniche della Psicologia Funzionale considerano l'organismo in un'ottica olistica, cioè come un tutto che non è divisibile tra mente e corpo.

**Le psicoterapie corporee** (che hanno il loro padre storico in **Wilhelm Reich**, neuropsichiatria austriaco allievo di Freud) **si focalizzano non solo** sul

**problema psicologico, ma anche sulla sua espressione fisica, sui funzionamenti profondi mente-corpo. Si differenziano dagli altri percorsi psicoterapeutici non solo per l'uso diretto del corpo in terapia, ma anche perché considerano l'organismo in un'ottica olistica, cioè come un tutto che non è divisibile tra mente e corpo. Infatti, non esiste una struttura di tipo piramidale con una mente che controlla tutto dall'alto, bensì una di tipo "circolare", nella quale tutti i vari piani psicocorporei contribuiscono alla pari nella complessa organizzazione dell'organismo.**

Dunque, **la razionalità, i ricordi**, il mondo simbolico e delle emozioni, ma anche **e i movimenti**, dai più semplici ai più complessi che compiamo, e pure l'insieme dei sistemi interni fisiologici, cioè l'attività del sistema nervoso, dell'apparato gastroenterico, del sistema neurovegetativo, del sistema endocrino, **sono tutte attività profondamente integrate e connesse tra di loro**, sin dalla primissima infanzia.

Poi, per vari motivi, se **l'ambiente non aiuta il bambino a colmare in pieno le proprie esigenze**, fondamentali per una crescita armonica, **alcune di queste attività psicofisiche possono**

**pian piano alterarsi, fino a sclerotizzarsi e a “scollarsi” dalle altre Funzioni. È come se, crescendo, l’anello, o più anelli, di una catena si rompessero.**

Venendo a mancare questa unità originaria, **cioè la piena attività e cooperazione tra le varie Funzioni,** non avvertiamo più quel senso di completezza e di piena soddisfazione capace di alimentare allo stesso modo tutto il nostro essere – corpo e mente – e di farci sentire bene, con noi stessi e con gli altri.

La razionalità, i ricordi, le posture che assumiamo sono tutte attività profondamente integrate e connesse tra di loro, sin dalla primissima infanzia.

Non solo: gradualmente, **parti di noi**, il nostro cuore o la nostra testa, o ancora la nostra pelle, perdono “nutrimento”, e così si ammalano.

---

**Quelle condizioni di vita che creano fratture tra mente e corpo.**

Nei primi anni di vita il bambino può iniziare a vivere emozioni contrastanti, situazioni che non aiutano a preservare i suoi Funzionamenti di fondo (Esperienze di Base in età evolutiva).

Con il passare degli anni, in lui si radicheranno insicurezze, si svilupperà una progressiva incapacità di sentire le proprie sensazioni

Per esempio, può sentirsi **poco amato**, magari perché i **genitori, troppo indaffarati** o poco inclini ai contatti

fisici, non lo abbracciano o accarezzano a sufficienza.

In molti casi, questo atteggiamento potrà rendere il piccolo reticente al contatto con gli altri e farà nascere in lui il sospetto di non meritare amore.

Il bambino piccolo tocca il corpo di un altro bambino o di un adulto senza giudicare se questo suo gesto è bene o male. Lo fa spontaneamente, senza porsi troppi interrogativi.



**Ma se, a lungo andare, lui stesso riceve poco contatto fisico, oppure un contatto fisico sfuggente, povero di carica emotiva,**

inizierà a preoccuparsi di come debba essere un tocco e a giudicare troppo criticamente anche il suo modo di accarezzare, di abbracciare e, dunque, di manifestare affetto e amore.

Con il passare degli anni, **in lui si radicheranno insicurezze**, si svilupperà una progressiva incapacità di sentire le proprie sensazioni, e, quindi, anche le sensazioni trasmesse dagli altri, in una sorta di anestesia sia sensoriale, sia emotiva. Altre volte, invece, **il bambino può sentirsi intimorito da genitori troppo autoritari**, che tendono a richiudere in

La rabbia, per esempio, può manifestarsi solo nella mascella contratta, il viso esprimere tristezza.

un circuito chiuso la sua sana dose di forza. Crescendo, il bambino **imparerà ad utilizzare i suoi muscoli ed i suoi visceri come una barriera**, che ha il compito di farsi carico delle frustrazioni ed emozioni negative vissute. È **con queste modalità** che il **nostro organismo non è più una fonte di benessere** e iniziano a far capolino prima, e a radicarsi poi, problemi come dolori **cronici, emicranie, ansia**. È così che il corpo inizia a parlare un linguaggio improprio.



**La rabbia, per esempio, può manifestarsi solo nella mascella contratta, il viso esprimere tristezza senza che ne siamo consapevoli; muscoli perennemente tesi producono uno stato d'ansia costante, di allarme; le mani sudate e le tachicardie mettono a nudo delle paure profonde e non ben definite.**

Tra le discipline più diffuse in Italia ci sono la Bioenergetica e la Psicoterapia Funzionale, che presentano, peculiarità, metodologie e teorie differenti.

---

## **Le psicoterapie corporee e la psicoterapia Funzionale.**

**Liberarsi delle tensioni che provocano disturbi e malattie; ripristinare le esperienze fondamentali del Sé, poter**

**finalmente allentare e lasciarsi andare, sono alcuni dei risultati che si possono ottenere con queste discipline.** Risultati che, in genere, si possono riscontrare già dopo le prime sedute, ma che, a seconda dei casi, possono richiedere tempi di lavoro più o meno lunghi.

Tra le più diffuse in Italia ci sono la **Bioenergetica** e la **Psicoterapia Funzionale**, che presentano, comunque, peculiarità, metodologie e teorie differenti. Senza avere assolutamente la pretesa di descriverle in modo sufficiente, vogliamo qui offrire una enunciazione molto sintetica, **giusto per dare una**

**prima conoscenza** che permetta di comprendere almeno il senso di cosa vuol dire **una terapia che includa anche il lavoro sul corpo**. Ovviamente, rimandiamo alla bibliografia e ai vari siti per una conoscenza che vada al di là di questa prima visione a volo d'uccello.

**Le tecniche descritte** (prese dai libri citati in bibliografia) sono solo un esempio, che non vuole e non può essere esaustivo, per la comprensione di queste metodiche.

Scopo principale è recuperare e far rivivere le Esperienze di Base che la persona può non avere pienamente vissuto e sviluppato.

## **Bioenergetica: Origini e peculiarità.**

Elaborata negli anni '60 da **Alexander Lowen**, la bioenergetica ritiene che **ogni emozione, ogni problema psicologico siano presenti nel corpo**, formando la **corazza muscolare**, provocando dei **blocchi** nella circolazione delle energie, emotive e sessuali.

Secondo la bioenergetica, che ha individuato cinque tipologie caratteriali fondamentali (*schizoide, orale, masochista, psicopatico e rigido*), nell'organismo ci **sono sette punti**, sette "**blocchi**", in cui **l'energia ristagna** più facilmente.

## **Alcune tecniche**

Punti focali della bioenergetica sono gli esercizi, volti ad "allenare" le emozioni e a liberare e scaricare le energie ingorgate. Eccone alcuni tra i più semplici.

### **1. Tecnica del grounding o del radicamento**

In piedi, assumere una postura rilassata, a ginocchia leggermente piegate; chiudere gli occhi, respirando in modo lento e regolare. Rivolgere l'attenzione alle gambe e ai piedi. Cercare di estendere questa sensazione di connessione con il suolo a tutto il corpo.

## **2. Vibrazione delle gambe.**

Dalla posizione distesa sul dorso, sollevare le gambe in modo che formino un angolo di circa 90 gradi con il busto. Tenere le ginocchia leggermente flesse. Fare vibrare le gambe spingendo i talloni verso l'alto.

## **3. Oscillazione del bacino.**

Posizione eretta, con i piedi alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate. Mantenere le spalle rilassate, ruotare il bacino indietro, appoggiando il peso del corpo sulla parte anteriore dei piedi. Inspirando ed espirando, fare oscillare il bacino in avanti.

## **Psicoterapia Funzionale: Origini e peculiarità.**

Elaborata a partire dagli inizi degli anni '80 da chi scrive, la **psicoterapia Funzionale** ritiene che **all'origine dei vari problemi che una persona può sviluppare**, ci siano una carenza o una interruzione precoce o una alterazione di una o più delle cosiddette **Esperienze di Base** (individuate dalla stessa psicoterapia Funzionale) che il bambino vive sin dai primissimi anni della vita, e che sono il presupposto per uno sviluppo armonico, completo e soddisfacente sia a livello fisico che psichico.

Tra queste, ci sono, per esempio, ***l'Esperienza dell'Essere tenuti e contenuti*** (nell'utero, in braccio ai genitori), che genera senso di **tranquillità e di sicurezza**; ***l'Esperienza del Contatto attivo***, quando il bambino, attraverso il sorriso o utilizzando tutto se stesso, prende il genitore e lo conduce a sé (come farà poi con gli altri); ***il Contatto***, lo stare con l'altro senza altro scopo che stare insieme, lì, in un semplice contatto; la ***Forza calma*** per fermare senza rabbia o aggressività chi vuole calpestarci o invaderci; e così via.

La psicoterapia Funzionale ritiene che all'origine dei vari problemi che una persona può sviluppare, ci siano una carenza o una interruzione precoce o una alterazione di una o più delle Esperienze di Base.

Se le **Esperienze di Base** non sono aiutate dall'ambiente (familiare prima e sociale dopo) a restare aperte e positive in varie situazioni, finiranno per restare carenti o per alterarsi, e non rimarranno come capacità nell'adulto.

Il bambino (e l'adulto poi) non avrà quelle **Capacità** a disposizione, vivrà in modo non pienamente positivo la relazione con gli altri e con se stesso, e svilupperà disturbi, problemi e finanche vere e proprie malattie. Si potranno sviluppare, ad esempio,



**un'eccessiva passività** che porta a covare la rabbia, oppure la ricerca ossessiva di protezione che fa scegliere sempre e comunque partner sbagliati, o, ancora, la tendenza ad **autosvalutarsi** e a subire degli altri.

---

### **Gli strumenti principali**

Scopo principale è **recuperare** e far **rivivere** le **Esperienze di Base** (Funzionamenti fondamentali da adulti) che la persona può non avere pienamente vissuto e sviluppato, al fine di riappropriarsi di un senso più profondo del vivere, sedando insicurezza, disturbi psicosomatici, problematiche relazionali.

Per raggiungere questi obiettivi, **si utilizzano tecniche** che associano emozioni, pensieri, immaginazione, ricordi, movimenti del corpo, posture, sensazioni, **tecniche respiratorie** ben precise (respirazione diaframmatica originaria).

## **Alcune tecniche**

Ecco alcune tecniche multidimensionali, prese come esempio di come sia possibile recuperare determinate **Esperienze di Base**.

- 1. Per sviluppare il Contatto attivo** (capacità di chiedere, portare a sé l'altro). La persona è in piedi al

centro di un cerchio composto da altre persone, ha gli occhi chiusi ed è in contatto con le mani degli altri. Gli altri si allontanano: la persona allunga le braccia ma non trova nessuno intorno. Sente di essere sola, rivive momenti simili e tristi della sua vita. Ma invece di immobilizzarsi, si muove e va a cercare gli altri avanzando verso di loro. Li trova e li prende tutti, uno ad uno, stringendoli a sé. A questo punto tutti gli altri danno alla persona un contatto morbido ed affettuoso.

## **2. Per recuperare Contenimento e la sensazione di Protezione (con un intenso effetto tranquillizzante).**

A gruppetti di 3 o 4. La persona si mette in posizione fetale su di un fianco, con il viso rivolto verso la parete, mentre gli altri la contengono con i propri corpi e con l'aiuto di un plaid. Assaporare la sensazione di essere protetti, riscaldati e sicuri. Dopo un po', quando si è "assorbito" calma e protezione a sufficienza, si inizia a provare il desiderio di aprirsi e si comincia a spingere dolcemente con mani e piedi sulla parete, facendo un po' di forza morbida con la schiena contro gli altri, con un po' di voce.

Sino ad aprirsi completamente e distendersi “aperti”.

### **3. Per recuperare la sensazione di Benessere.**

Ecco la tecnica della respirazione “a farfalla”. Stesi su un lettino, ginocchia piegate e piedi uniti. Si inspira lentamente a bocca socchiusa o aperta, avvicinando tra loro le ginocchia, sino a farle quasi toccare (3-4 tempi). Subito dopo si espira lasciando andare il respiro, sempre a bocca aperta, emettendo un suono dolce e leggero (come in un sospiro di sollievo) e riabbassando le ginocchia, poggiandole e lasciando

completamente il loro peso (2 tempi).

Una pausa successiva di 2 tempi. Si può ripetere l'intera sequenza fino ad ottenere un senso di grande calma e benessere.

## **Conclusioni**

Ci sono **ancora molti**, anche **professionisti** del settore, oltre a persone che hanno bisogno di aiuto psicologico (e non solo), che non conoscono l'esistenza e il senso reale della psicoterapie corporee.

**È importante**, invece, **sapere che non esistono solo psicoterapie basate solo sul verbale**, e che quelle che operano anche sul corpo agiscono su molteplici

livelli della persona, con effetti molto profondi, immediati e duraturi.

# SCUOLA DI PSICOTERAPIA FUNZIONALE



ISTITUTI IN ITALIA  
NAPOLI ROMA MILANO  
BRESCIA PADOVA TRIESTE  
CATANIA PALERMO

SCUOLA DI  
PSICOTERAPIA



## LA SEF – CHI SIAMO

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 Scuola 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.

Siamo una 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. Siamo iscritti al **CNSP** (Coordinamento Nazionale delle Scuola in Psicoterapie) ed al **CNCP**.

I vantaggi di scegliere una scuola moderna e innovativa:

- Imparerai di **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.

- Ti avvallerai di una **tra le prime scuole in Italia** nella valutazione relativa ai livelli di qualità messi a punto dal Coordinamento Nazionale Scuole di Psicoterapia.

## **SEDI SEF**

Napoli, Catania, Padova, Roma, Trieste

## **REFERENTI IN ALTRE CITTÀ**

Benevento, Firenze, Foggia, Messina, Milano, Parma



### **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

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, Corsi ECM, aggiornamenti continui fino ad arrivare ai Master Specialistici e Counselor Professionista, ed alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Funzionale.

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

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

## 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

[www.psicologiafunzionale.it](http://www.psicologiafunzionale.it)

[formazione@psicologiafunzionale.it](mailto:formazione@psicologiafunzionale.it)

Telefono Sede Centrale: **081.03.22.195**

Seguici su:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Telegram](#)

