

Corpo e mente nel pensiero scientifico e nella Psicoterapia

a cura di Luciano Rispoli

La scientificità dei modelli di psicoterapia.

Uno dei problemi più delicati che interessano la psicologia clinica è connesso al fatto che **questa disciplina è troppo spesso considerata all'interno di una dimensione applicativa.**

La richiesta pressante diventa allora quella di affinare le capacità per trovare risposte al disagio e al malessere così

diffusi, per la diffusione del proprio *non star bene*. Le circostanze per cui sono in aumento le alterazioni del funzionamento o dell'essere umano risultano moltiplicate da due condizioni oggi presenti nel sociale.

In primo luogo, c'è indubbiamente un **aumento delle situazioni stressanti nella vita di ogni giorno**; un'ansia diffusa e insinuante che nasce dalla vita caotica delle metropoli, dalla minaccia

C'è un aumento forte delle situazioni stressanti nella vita di ogni giorno; un'ansia diffusa e insinuante che nasce dalla vita caotica delle metropoli.

portata all'ambiente naturale, dall'inquinamento, dall'alterazione degli equilibri ecologici e, non ultimi, dal cambiamento climatico e dal pericolo di una guerra atomica finale. Credo che per la prima volta i bambini vivano così da vicino a tanto concretamente l'incubo di una distruzione su larga scala, tragicamente e perennemente incombente.

In secondo luogo, **l'attenzione della società nei confronti degli squilibri e delle disfunzioni, soprattutto relativi alla prima e alla seconda infanzia, è cresciuta enormemente.**

Se riflettiamo, è soltanto da poco (storicamente parlando), da non molto più di un secolo, che si è iniziato a considerare adeguatamente il bambino sia

nelle relazioni sociali che in quelle affettive. Ed è solo negli ultimissimi anni, **dai progressi della psicologia evolutiva, delle neuroscienze, dell'infant research e dalla possibilità di studiare il piccolo prima della nascita,** che i processi

emotivi e fisiologici dell'infanzia

psichici, **sono studiati adeguatamente,** con una base scientifica e metodologica che permette di superare affermazioni arbitrarie sui bisogni reali dell'infanzia e su come allevare e aiutare i bambini.

L'ampliarsi della richiesta di un intervento inteso, in senso lato, come necessario per la sofferenza psichica e somatica, per i problemi di disadattamento, per i problemi di apprendimento,

Per quanto pressanti siano i bisogni è necessario sconfiggere l'illusione che sia sempre preferibile un qualunque caotico movimento piuttosto di una ricerca seria.

per le nuove dipendenze (specie internet) per le turbe familiari, **non deve però far cadere in un pragmatismo scollegato da ogni rigore teoretico**, con una logica del «fare per il fare», di provare i mille rimedi proposti sul web. **Per quanto pressanti siano i bisogni è necessario sconfiggere l'illusione che sia sempre preferibile un qualunque caotico movimento**, un qualunque (illusorio) rimedio piuttosto di una ricerca seria per preparare e metter in atto un intervento sanitario e sociale così importante.

La definizione dei modelli teorici diviene in quest'ottica un momento indispensabile nel procedere della **psicologia clinica**, della **psicoterapia**, della **psicopedagogia**, verso una definizione di parassi, metodologie e tecniche, in grado di affrontare questo momento e questa condizione attuali in modo veramente efficace; perché queste da sole, slegate da un'elaborazione e da una sistematizzazione adeguate, rischiano di alimentare un confusivo e caotico empirismo, o addirittura un consumismo di “prodotti” di qualunque genere (corsi, esperienze, tecniche, integratori alimentari, ecc.) spacciati tutti come la panacea.

Oggi la psicoterapia ha percorso un cammino sufficiente perché si senta consolidata nel novero delle scienze

Vorrei anzi aggiungere che un *modello psico-clinico* non può e non deve rimanere isolato in se stesso, né limitarsi ad un ristretto settore del funzionamento psichico dell'uomo.

È necessario invece che sia in grado di spiegare e dare ragione di campi allargati e molteplici dei processi di funzionamento dell'organismo, in tutte le fasi del suo sviluppo e in tutte le circostanze sociali. Perciò una teoria psicoterapeutica deve poter tenere in considerazione la costituzione del Sé, il procedere nelle tappe del processo evolutivo, il rapporto del Sé con se stesso e con l'ambiente;

Una teoria psicoterapeutica deve tenere in considerazione la costituzione del Sé il processo evolutivo, il rapporto del Sé con se stesso e con l'ambiente

ma anche lo studio delle alterazioni e delle disfunzioni del Sé come base eziologica dell'«ammalarsi».

Questo discorso ci porta in due ambiti diversi: il primo concerne la *sperimentabilità* e la *scientificità* del modello (Popper, 1972), e le sue **connessioni con i vari ambiti della ricerca**; il secondo esplora i contributi che provengono da settori sempre più presenti, e ci introduce al tema specifico dell'unitarietà mente-corpo nella comprensione del Sé e dell'alterazione dei suoi processi.

Credo che oggi la psicoterapia abbia percorso un cammino sufficiente perché si senta consolidata nel novero delle scienze, nelle quali può collocarsi con una propria dignità, senza più dover temere il

pericolo di confusione con schemi e paradigmi non suoi, come quelli filosofici o medici. Ciò può voler significare una maggiore serenità nell'addentrarsi in terreni non tradizionali, che però aggiungono dati significativi e fondamentali per la comprensione unitaria e integrata mente-corpo del funzionamento umano. Ma soprattutto può far **voltare pagina sui perenni problemi di collegamento tra sperimentazione e metodologie di intervento**, tra ricerca e teoria di riferimento, tra ricerca e intervento.

La *teoria della complessità*, verso cui l'epistemologia tende oggi, valorizza la multidimensionalità, per superare i riduzionismi sino ad oggi indispensabili per studiare il funzionamento umano.

Sperimentabilità, dunque, **può indicare le possibilità di accorciare le distanze fra teoria e prassi**, tra ricerca scientifica e idee interpretative, tra fatti e spiegazioni, tra oggettivo e soggettivo.

Ciò si può esprimere in tre definizioni fondamentali:

1) *Verifica sperimentale*. È una strada fino a poco tempo fa ritenuta difficile e controversa. Ma oggi sappiamo che con **opportuni accorgimenti è possibile impiantare condizioni sperimentali** con campioni di controllo e con variabili abbastanza selezionate. Si tratta comunque di riportare ad un atteggiamento di continuo ripensamento teorico

quello più pragmaticamente «curativo». **Oltre ad utilizzare un *metodo sperimentale***, per postulare nuove ipotesi e per comprovare quelle esistenti, si tratta anche di avviare, oltre a una *verifica dei risultati* uno studio approfondito sul processo terapeutico per comprendere sempre meglio cosa avviene e come si realizzano veri cambiamenti.

2) La sperimentazione va vista però anche come ***coerenza epistemologica*** del modello, del sistema teorico, che devono poter ampliare la costruzione delle loro proposizioni scientifiche tenendo conto delle ricerche e delle scoperte di tutte le discipline che studiano l'uomo.

3) Ricordiamo sempre che la scienza moderna opera su una concezione ***ipotetico-deduttiva*** che non pretende di trovare la verità, ma che, man mano (con le nuove scoperte) abbandona le ipotesi non più validate per nuove ipotesi, avvicinandosi sempre più alla realtà.

Inoltre, non si tratta di un sistema isolato, che non guarda a quanto accade nella realtà stessa e negli altri settori della conoscenza. Il terzo punto riguarda dunque la necessità di ***connessione con la ricerca***, con i risultati nuovi che emergano dalla sperimentazione in altri campi vicini e attinenti allo strutturarsi di processi e di funzioni nei vari livelli dell'organismo umano.

Ora quando parliamo di **comprensione psico-corporea del Sé** ci troviamo appunto in quello **spazio epistemico in cui operano modelli evolutivi**, modelli clinici, ma anche modelli di biologia molecolare, sistemi neurovegetativi ed endocrini, sistemi senso-motori in stretta connessione; in cui la prassi operativa deve essere strettamente collegata alla teoria di riferimento. Altrimenti si rischia (come di fatto spesso succede) di rimanere in un *empirismo*, rimedi personalistici, proposti da questo o da quell'operatore, che si avvicinano troppo pericolosamente all'inconoscibilità ed inspiegabilità della pratica magica.

La corporeità fra cultura e scienza.

Questo è stato **particolarmente vero nelle tecniche «corporee»** di cui si è avuto negli ultimi anni un notevole sviluppo, quasi in reazione ad un silenzio e un ostracismo secolari.

Nello studio dei processi psichici **il corpo è stato difatti assente** o connotato da un ruolo subordinato, di rispecchiamento passivo.

Di contro il corpo si è invece studiato in anatomia e medicina,

ma considerato soprattutto come sede di funzionamenti fisici. E quando si affaccia nella cultura scientifica psicologica spesso ciò accade solo a livello di ipotesi del tutto generali che riguardano al più le prime esperienze di vita quando

Il corpo è vero che viene studiato in anatomia e medicina, ma viene considerato come sede di funzionamenti fisici.

la parola non è ancora presente; ma senza studiarne appieno i significati interni profondi.

È ciò che ritroviamo in autori come Piaget (1970), Vygotskij (1934), Chomsky (1969), Bruner (1962); e, per altri versi, nel settore clinico, in Winnicott (1958). D'altra parte, **il corpo, colpevolizzato a suo tempo dalla morale «perbenista» vittoriana**, sacrificato insieme al piacere per gli interessi produttivi dell'era capitalistica in espansione industriale, prepara il suo ritorno sulla scena verso la fine degli anni '60. Interpretando anche una necessità di trasgressione delle norme e della morale borghesi, diventa un vessillo (agitato propagandisticamente più che studiato scientificamente) delle rivolte studentesche in America prima e in Europa successivamente.

Esso finisce per rappresentare un ***momento d'incontro*** anche in molte tecniche terapeutiche, mentre il *gruppo* in contemporanea si afferma, in fondo per la prima volta, come possibile strumento di intervento, in un percorso che da Lewin (1951) porta a Schutz (1967), da Bion (1961) a Foulkes (1975).

Nello stesso tempo si importano e hanno grande successo filosofie e pratiche orientali, nelle quali il corpo è sì stato presente da millenni, ma quasi sempre in forme che in fondo assumono aspetti di



realtà metafisiche: *amore universale, Karma, destino, energia vitale.*

Gli schemi processuali e funzionali dei modelli teorici dello **yoga**, dell'agopuntura, dello zen, sfuggono quasi sempre al metodo scientifico, eludendo connessioni, sperimentazioni e sistematizzazioni.



Se dunque **il corpo si afferma da noi come soggetto nuovo ed emergente alla fine degli anni '70**, ciò avviene non senza profonde e pericolose contraddizioni. **Esso è spesso solo una moda, un'acquisizione superficiale e meccanica, oppure un oggetto di piacere**, un mezzo per

La corporeità a volte è solo apparentemente al centro dell'attenzione, perché ritorna ad essere un valore mistico.

affermare il proprio ruolo; o infine uno strumento per costruirsi l'immagine voluta di sé nel sociale, il *look* più attraente o più sconvolgente. **Costruzione è un termine da prendersi nel senso letterale**, laddove i vari Silvester

Stallone impongono l'idea di macchine-muscoli, di corpi mostruosamente gonfiati, di *body-building* appunto, mentre le palestre con attrezzature sempre più fredde ed efficienti si moltiplicano a velocità incredibile. Non dimentichiamoci che è il tempo della grande illusione del benessere, che annovera tra i momenti più significativi i successi folgoranti della danza moderna o dell'aerobica come panacea per

sconfiggere di tutto: dalla cellulite all'ansia, dalle paure ai dolori, dall'invecchiamento all'angoscia.

D'altra parte, **bisogna anche riconoscere** che il **fermento culturale sul corporeo apre nuovi orizzonti, infrange vecchie e rigide separazioni fra discipline che si scoprono più collegate di quanto sembrasse**, mentre da più parti si comincia ad affrontare la persona malata in una visione più globale e complessiva, e non più come pezzi da sottoporre a medici super specialistici.

Ma molto spesso questo accade in forma caotica, superficiale e approssimativa, quando non si perpetua in modo opposto l'antica scissione dualistica mente-corpo.

La corporeità a volte è solo apparentemente al centro dell'attenzione, perché ritorna ad essere o valore mistico come nel pensiero orientale, o presenza acritica e ascientifica, e perciò ancora una volta svalutata e svalutante.

In Italia la storia del corpo, e soprattutto del corpo in psicoterapia, non è molto dissimile. Nasce dagli stimoli delle teorie di Wilhelm Reich, tradotte per la prima volta nella seconda metà degli anni '60 e attraversa la rivolta culturale di classi e di soggetti politicamente emergenti: giovani, femministe, infanzia.

Nel 1968 a Napoli nasce la prima struttura di studio sui processi mente-corpo, con l'obiettivo il superamento delle sue limitazioni.

Ma studi sistematici e ricerche scientifiche a quel tempo sono ancora carenti. La comunicazione non verbale è spesso vista solo in chiave di linguaggio di gesti codificati o di gesti-segnale, mentre la complessità del funzionamento corporeo e la profonda interazione con i processi e le alterazioni psichiche sono frequentemente ridotte a meccanici rispecchiamenti, come accade in Lowen.

Il Neo Funzionalismo

Ma a **Napoli**, nel **1968**, nasce la **prima struttura di studio approfondito sui processi mente-corpo**, con l'**obiettivo** di un **inquadramento teorico e**

Il Neo Funzionalismo prova a muoversi nella direzione di una comprensione complessiva dei funzionamenti: sia delle persone, sia della relazione, sia del processo terapeutico.

metodologico che superi le limitazioni e le approssimazioni presenti fino ad allora.

Ma a quel tempo proliferano ancora correnti, sottocorrenti, personalismi di allievi e scissionismi che cambiano solo particolari e modificano solo termini, fraseologie o aspetti del tutto secondari.

Si inventano così molte nuove *pratiche terapeutiche* che non hanno alla base una verifica scientifica, una ricerca approfondita, un'ampiezza di respiro sufficiente e significativa: molto più spesso sono solo pensieri ed opinioni personali che aumentano il senso di confusività e frammentano teorie e modelli.

Il Neo-Funzionalismo, invece, prova a muoversi sempre di più nella **direzione** di una **comprensione complessiva e complessa** dei **funzionamenti**: sia delle persone, sia della relazione, sia del processo terapeutico. Si **tratta** di un **percorso graduale**, fatto per passi, ma sempre basato su pratica clinica e conoscenza delle scoperte e delle concezioni più recenti delle discipline scientifiche adiacenti alla psicoterapia.

È così che si perviene a un modello che si va man mano sempre di più specificando, sempre di più arricchendo, sempre di più specializzando in vari ambiti di intervento; un modello che mette in collegamento tutti i **Sistemi importanti dell'organismo umano**, Sistemi che sono integrati sin dall'inizio della vita, Sistemi sui quali bisogna intervenire in modo multidimensionale e sinergico se vogliamo ottenere cambiamenti efficaci e duraturi.

Le EBS sono esperienze ritrovate in modo sistematico e significativo nello sviluppo evolutivo di bambini, sono quelle fondamentali per mantenere salute e benessere.

Nascono così la teoria delle **Funzioni del Sé**, un **Sé Funzionale** che non è soltanto il **Sé esperienziale di vissuti**, perché tiene in **considerazione i funzionamenti fisiologici dell'organismo**, quelli **sensoriali e motori**, quelli **endocrini**, e in collegamento con **l'emotivo** e con **il cognitivo**.

Nasce soprattutto la teoria delle **Esperienze di Base che permette di comprendere come il Sé**, visto come unitarietà di Funzioni vitali tutte quante importanti e sullo stesso piano, si muova in relazione con sé stesso e con l'ambiente.

Le Esperienze di Base sono **esperienze** che ho **ritrovato in modo sistematico e significativo nello sviluppo evolutivo di bambini**, sono quelle fondamentali per mantenere salute e benessere. Ma sono anche quelli e che ho trovato nella pratica clinica di anni, che emergono quando c'è un cambiamento positivo significativo, quando c'è un recupero di una capacità (che io chiamo Funzionamento di fondo); cioè, una Esperienza di Base che è rimasta carente o alterata nello sviluppo evolutivo.

Verso il futuro

Perciò nel **futuro bisognerà muoversi sempre più con una tendenza che porti a chiarire, riconnettere, specificare ambiti e modelli**, in una continua **riconnessione tra vari modelli** e con ricerche e verifiche sperimentali. Arricchendo quanto di serio e valido c'è oggi e ci sarà domani, prima di pensare a suddividere, frazionare, inventare nuovi nomi e nuove etichette.

La creatività non bisogna trovarla nella novità più fantasiosa o nella esasperata tendenza a differenziarsi da tutto e da tutti, ma piuttosto nella capacità di raccogliere e collegare, di portare

avanti studi e ricerche in cammini nuovi, ma che vadano ad arricchire la scienza sempre più integrata dalla Psicoterapia.

LO
SAPEVI
CHE ?



Luciano Rispoli Psicologo
Psicoterapeuta, Fondatore della
Psicologia Funzionale (Neo-
Funzionalismo) e del suo modello
integrato di psicoterapia.

Fondatore della Scuola Europea di Formazione in
Psicoterapia Funzionale (SEF), della Società
Italiana di Psicoterapia Funzionale (SIF).

Autore di 15 libri e di oltre 140 articoli pubblicati
in Italia e all'Estero. [Approfondisci su Wikipedia](#)



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 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.

Sedi Scuola

Napoli, Padova, Roma, Catania, 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

**SONO IN CORSO I COLLOQUI DI
AMMISSIONE PER L'ANNO
ACCADEMICO 2024 → <https://bit.ly/3Ldu1db>**

Per informazioni

Telefono: 081.03.22.195 (Sede Centrale)

E-mail: formazione@psicologiafunzionale.it

Sito web: www.psicologiafunzionale.it/sef