

Luciano Rispoli

PSICOLOGIA FUNZIONALE

La teoria mente-corpo: le Funzioni

La *Psicologia Funzionale* si è man mano sviluppata abbracciando il paradigma della complessità ed andando oltre le formulazioni e le ottiche esistenti.

Si tratta in effetti di un'ipotesi iniziale di *teoria complessiva del Sé*, un primo tentativo di superare le limitazioni dei vari approcci clinici verso la costruzione di una teoria *integrata ed unitaria*.

Si è iniziato con il superare concetti troppo generici e vaghi, come quelli di corpo e di mente, per arrivare a parlare, all'interno della ipotizzata unitarietà corpo-mente, di *processi psicocorporei*, scendendo dettagliatamente su tutte le *Funzioni* che costituiscono il Sé:

- 1) Emozioni (positive e negative);
- 2) Movimenti, posture, forma del corpo, forza;
- 3) Sensazioni, tono muscolare, respiro, sistema vegetativo, sistema ormonale, voce;
- 4) Ricordi, simbolico, razionale, fantasie, progettualità e desideri.

La *psicoterapia Funzionale* si caratterizza per una *differente teoria del funzionamento mente-corpo*: non più di tipo piramidale, con una mente che controlla tutto dall'alto, ma di tipo "circolare", in cui tutti i vari piani psicocorporei contribuiscono in modo paritario alla complessa organizzazione dell'organismo.

La razionalità, i ricordi, il mondo simbolico, e poi le posture e i movimenti, e ancora il mondo delle emozioni, e infine l'insieme dei sistemi interni fisiologici, sono altrettante *Funzioni psicocorporee* che, profondamente integrate e interconnesse nel bambino, possono invece successivamente sconnettersi tra di loro, alterarsi, diventare limitate, sclerotizzarsi. La rabbia può manifestarsi solo nella mascella e nei pugni inconsapevolmente serrati; un volto esprime tristezza senza che la persona se ne accorga; una delusione diventa direttamente contrazione allo stomaco; mani sudate e tachicardie svelano una paura non percepita; i pensieri possono ritornare sempre sugli stessi punti; le fantasie possono essere ossessivamente paurose; i muscoli tesi producono un perenne stato di allarme; e così via.

Il pensiero Funzionale

Il Sé può essere definito, dunque, come *l'organizzazione* di tutte le Funzioni dell'organismo visto nella sua interezza e globalità. In ogni Funzione è l'intera persona che si esprime e le Funzioni possono essere studiate in modo molto dettagliato esaminando le alterazioni generate nel corso degli anni in ciascun individuo. Ciò permette di intervenire in modo preciso e concreto per ricreare l'equilibrio armonico del Sé, riparare le alterazioni in atto su tutti i livelli Funzionali, e restituire, salute e benessere alla persona.

Si tratta di un vero e proprio cambiamento epistemologico che permette di guardare in modo *multidimensionale e complesso* al funzionamento degli esseri umani, e a quello di altri organismi come le *famiglie, i gruppi, le istituzioni*.

Una nuova possibilità viene aperta dal pensiero Funzionale. Il Funzionalismo nasce negli anni 40-50 in opposizione all'idealismo e allo strutturalismo in psicologia. L'idea era di studiare il funzionamento della persona nel rapporto con l'ambiente, nel suo adattarsi, nelle modalità di interazione. Ma fu applicato quasi esclusivamente nel campo pedagogico.

Ritrasformato e riorganizzato, il pensiero Funzionale si presenta estremamente fecondo e innovativo.

Le Esperienze di Base

Nella vita di ogni bambino esistono delle esperienze fondamentali che devono avere uno svolgimento positivo affinché siano assicurati la continuità di esistenza del Sé (senza precoci brusche interruzioni), la conservazione dell'integrazione originaria, uno sviluppo armonico ed effettivo di tutte le Funzioni psicocorporee.

Le Esperienze di Base del Sé (il *potersi abbandonare all'altro, il poter stare, amare, nutrirsi, la forza calma, l'aggressività affettuosa, tenere e lasciare*, e così via) sono i mattoni della vita, sono proprio quelle Esperienze che, se carenti, hanno poi bisogno di essere *ricostruite* in psicoterapia, per poter accedere a degli esiti differenti da quelli che si sono cristallizzati nella vita del paziente. E' indispensabile cioè che, proprio in terapia, queste antiche Esperienze siano "ripercorse"; e ripercorse su tutti i piani del Sé (dall'emotivo al posturale, dai ricordi ai movimenti, dalle fantasie al neurovegetativo, ecc.). E' indispensabile che siano rese gratificanti e nutrienti, trasformandone gli esiti antichi e le antiche tracce laddove siano connotate negativamente, per evitare che si ripetano le stesse vicende drammatiche che i pazienti hanno già vissuto nel loro sviluppo evolutivo:

Nella terapia si può ritrovare una vera e propria "seconda occasione", nella quale il paziente può finalmente interrompere i suoi cortocircuiti, appoggiarsi pienamente senza doversi preoccupare per l'altro, senza dover necessariamente "ricambiare", senza dover tenere il filo degli avvenimenti. E' l'unica possibilità che si ha, da adulti, di potersi affidare pienamente e di "ritornare" così ad un "prima" che intervenissero alterazioni, sconnessioni, rigidità; o meglio, ad un "profondo" dove sussistono ancora condizioni di integrazione tra le varie Funzioni del Sé e condizioni di mobilità vitale

L'obiettivo della terapia, dunque, si è andato chiarendo e articolando sempre di più nella direzione di riaprire le Esperienze Fondamentali del Sé per raggiungere degli esiti "nuovi", differenti da quelli che si erano cristallizzati nella vita del paziente. E' indispensabile che queste Esperienze (laddove non è avvenuto) siano rese di nuovo gratificanti e nutrienti; bisogna trasformarne gli esiti antichi connotati negativamente; bisogna modificare le conseguenze delle vicende drammatiche che i pazienti hanno già vissuto nel loro sviluppo evolutivo: indifferenza, incomprensione, distacco, ostilità, sfiducia, freddezza nei propri confronti.

Tecniche e fasi della terapia

Le tecniche e gli strumenti terapeutici possono essere migliorati, resi più efficaci, inventati; proprio perché sono inquadrati in una cornice generale complessiva chiara ed evidente, e messi in diretta relazione con i risultati e gli effetti che vogliamo ottenere.

Si potranno usare tecniche espressive (danza, pittura, voce) o percettive (musica), o emotive, oppure basate su movimenti e posture, o ancora cognitive o simboliche; ma il tutto in modo ben direzionato, non frammentario, e in una visione integrata e unitaria

In quest'ottica nuova è impensabile che ci si possa limitare a vedere quel che viene fuori durante la terapia, o che si segua semplicemente il paziente, nei suoi vissuti, senza indurre possibili modificazioni; o ancora che si propongano esperienze *tout court*, esperienze di qualsiasi tipo, per quanto gradevoli possano essere. Bisogna invece arrivare a realizzare il cambiamento necessario e voluto, bisogna andare esattamente su *quelle* Esperienze di Base che devono essere recuperate, ricostruite.

Il pensiero Funzionale ha oggi introdotto criteri di grande chiarezza su come procedere in terapia e su come ottenere i cambiamenti e i risultati desiderati.

Una psicoterapia che si voglia muovere su questi livelli di intensità non può esprimere tutta la sua efficacia se si limita a restare al di sopra del “controllo” e della vigilanza, ma il suo presupposto deve essere sempre quello di un raggiungere quelle zone interne del Sé, dove la persona sente e capisce al contempo, dove si riaprono emozioni e movimenti. E di lì poi si può procedere, attraverso un lavoro paziente e continuo, ad un allargamento di queste zone interne integrate e ad una riconnessione delle aree vicine in modo via via più esteso.

La prevenzione

Infine, un ulteriore vantaggio della concezione *Funzionale* sta nella sua multiforme possibilità di applicazione. E' possibile operare sulle Funzioni di una famiglia, di un gruppo, di un'équipe, di un'istituzione, in modo estremamente preciso. Si può venire incontro ai veri bisogni di ciascun organismo molto prima che sopraggiungano problemi e sintomi.

Potremo così dedicare energie ad una *prevenzione* intesa nel senso pieno della parola: riuscire a far sì che siano gli organismi stessi a rafforzare le capacità di mantenere il loro stato di salute, e sviluppare benessere, soddisfazione, piacere; invece di subire cure a volte dannose, o essere spinti a rincorrere follemente i simulacri della ricchezza, del potere, della violenza, che sono quanto di più lontano possa esistere dalla natura e dalla pienezza della vita.

TENUTI

Essere tenuti, contenuti fermati
Protezione

PRESI

Essere presi
Essere portati

LASCIARE

Lasciare incantarsi
Stare
Abbandonarsi a

CONTATTO

Contatto fusione
Essere nutriti assorbire

CONTATTO ATTIVO

Prendere sedurre chiedere
Dare portarsi l'altro
Darsi abbracciare
autoconsolarsi
sistemarsi

AMORE

Essere amati appartenenza
portati dentro
Amare portare dentro
Continuità positiva ricordi

CONDIVISIONE

Aprirsi condividere
Piacere dell'altro
Piacere all'altro mostrarsi

TENEREZZA

Necessità dell'altro
Tenerezza
Fragilità morbidezza

CONSIDERATI

Essere visti
Essere ascoltati
Essere capiti
Essere aiutati
Essere valorizzati

VITALITA'

Gioia eccitazione guizzi
Vitalità energia slancio
Giocare correre lanciarsi

BENESSERE

Benessere armonia interezza
Piacere vagotonia mobilitzare
verso il basso

SENSAZIONI

Percepire
Sentirsi sensazioni
Stupore

CONTROLLO

Perdere controllo esplosioni
Allentare controllo testa in giù, crolli
Attenzione morbida

FORZA

Forza originaria distacco
spazio
Forza morbida
Forza calma
Forza aperta buttare via
Cambiare l'altro muovere

AGGRESSIVITA'

Aggressività affettuosa
Aggressione

CONSISTENZA

Presenza determinazione
Consistenza peso sicurezza
valorizzarsi

AFFERMAZIONE

Assertività autoaffermazione
Scegliere
Progettualità

NEGATIVITA'

Rabbia
Odio

AUTONOMIA

Opposizione
Separarsi