

IL PARADIGMA ESPRESSIVO CORPOREO E IL NEOFUNZIONALISMO

Luciano Rispoli 2013

1.

Già dalle formulazioni di Freud si era cominciata a delineare la necessità di uno studio del funzionamento psichico che tenesse conto dei processi corporei. In Freud questo aspetto si presentava, in accordo con il modello della scienza del tempo, come “biologismo”, nella sua teoria delle pulsioni.

E certamente, anche dopo Freud, molta attenzione è stata data al corporeo per quanto riguarda un sano sviluppo evolutivo del bambino.

Ma il corpo non poteva essere considerato importante solo per quanto riguardava la storia iniziale dell'individuo. Esso è comunque presente all'interno della stessa relazione terapeutica, nei suoi processi di comunicazione e di interazione; anche se poi il modello terapeutico prevede di coglierne solo gli aspetti verbali, simbolici, o fantasmatici. Il corpo esiste nei silenzi, nel tono di voce, nei movimenti, nelle posizioni che sia il terapeuta sia il paziente assumono nel setting. Con il corpo si parla e si agisce anche se in modo implicito o inconsapevole. E nella terapia ci sono ben presenti sia il corpo del paziente che quello del terapeuta.

Ecco perché l'importanza del corpo è stata in fondo sempre riconosciuta nella storia della psicologia clinica, anche se in maniera sotterranea e non esplicita. L'interesse per il corporeo ha spinto numerosi ricercatori ad affacciarsi su questo vasto e affascinante spazio, anche se pochi vi sono entrati veramente. Era piuttosto il corpo che entrava di tanto in tanto ora in una tecnica, ora in alcune considerazioni teoriche, ora nelle osservazioni di certi autori.

2.

Wilhelm Reich teorizzò l'approccio diretto al corporeo in terapia, sostenendo la necessità di interventi mirati a modificare condizioni muscolari e neurovegetative che altrimenti avrebbero continuato a retroagire sul paziente riportandolo allo stato di malattia (anche se poi come metodologia di intervento c'era ancora ben poco a quel tempo). Il suo concetto di *identità funzionale* tra psiche e soma apre ad altre ricerche e ad altre formulazioni successive.

Da allora, ha preso l'avvio un insieme di sperimentazioni: un movimento che ha portato a nuove tecniche e a scoperte interessanti, e che si è definito Body-psychotherapy (in Italia Psicoterapia Corporea).

Bisogna però dire che in questo campo, ad essere più privilegiata è stata la dimensione dello sperimentare, del laboratorio, del momento di incontro con il nuovo. E questo ha condotto spesso a una carenza di sviluppo teorico e a una presenza caotica di modelli contrastanti, quasi sempre isolati

e centrati su se stessi. Ma il campo è stato indubbiamente ricco di spunti interessanti, che sono entrati nel percorso e nella storia della psicoterapia, ma che avrebbero avuto bisogno di una profonda sistematizzazione teorica.

Ma questa sistematizzazione in realtà non c'è stata perché di fondo c'è stata una opposizione diffusa al confronto con altri autori, con altre scuole, e soprattutto con la ricerca scientifica: e alla fine sono rimasti tanti modelli separati gli uni dagli altri, a volte addirittura contrapposti relativamente alle proprie basi teoriche, e quasi sempre autoreferenziali.

3.

Cosa succede veramente quando si considera il corpo in psicoterapia e si agisce con il corpo in psicoterapia?

Gli effetti dell'agire sul corpo in psicoterapia sono intensi e visibili: effetti emotivi ma anche psicofisiologici. Per spiegare tali fenomeni era necessaria una teoria del funzionamento della persona differente da tutte le precedenti. Il punto centrale del problema è la constatazione che nell'utilizzare un contatto fisico con il paziente il quadro teorico di riferimento ha bisogno di trasformarsi notevolmente.

Per spiegare come il corporeo possa far emergere direttamente antichi vissuti, bisogna cominciare a pensare che forse non è vero che i processi definiti "mentali" (simbolici, elaborativi) controllino tutto il nostro funzionamento. Bisogna ammettere che, viceversa, anche i processi corporei influenzano pensiero, schemi e rappresentazioni mentali, e che può esistere un'*autonomia dei processi corporei* quando questi si sconnettono da uno stato di integrazione originaria.

A volte è proprio il corpo che permette di recuperare processi di simbolizzazione che altrimenti non si sarebbero aperti. Dobbiamo pensare ad una sorta di "memoria corporea", una memoria periferica costituita dalle tracce permanenti delle esperienze passate: posture ripetitive e abituali, alterazioni permanenti delle soglie percettive, modificazioni croniche del tono muscolare di base, movimenti scolpiti nel tempo.

In ogni distretto del corpo si possono riscontrare svariate sensazioni emotive ivi "depositate".

In parte si tratta delle emozioni che si sono espresse apertamente nell'infanzia. Ma può anche capitare che il bambino debba bloccare o trattenere quelle non vissute serenamente e non accettate dagli adulti. E lo può fare ancora una volta attraverso il corpo: stringendo i pugni, puntando le gambe, trattenendo il respiro, bloccando il collo. In altri casi il bambino viene spinto dagli adulti a forzarne esageratamente altre; e lo fa esasperando nelle spalle, nel petto o nella schiena atteggiamenti che esprimono forza, paura o debolezza. In quelle parti del corpo, allora, si ritroveranno in maniera prevalente e più "esterna" proprio questi vissuti dolorosi. Toccando e smuovendo quelle parti ciò che emergerà sarà innanzitutto l'esito negativo delle esperienze antiche; mentre molto più profonde resteranno le sensazioni positive (legate a movimenti piacevoli in cui quella parte del corpo era coinvolta).

4.

Il punto cruciale teorico resta quello dell'analizzare (elaborare) oppure esprimere. Per molto tempo si è ritenuto che far agire il corpo in psicoterapia potesse significare un cortocircuito di vissuti, emozioni, elaborazioni, fosse un agire al di fuori del campo dell'analisi e dell'elaborazione (acting out). E questo perché le conoscenze teoriche del tempo non avevano idea di come il corporeo potesse a sua volta avere effetti intensi ed evidenti sul mentale.

Quando questo è stato invece evidente, si è cominciato a capire che il corpo non è un riflesso del mentale, non è importante solo come rappresentazione simbolica, e dunque l'agire con il corpo in psicoterapia non è una fuga dall'elaborazione ma fa parte dell'elaborazione, è tutt'uno con questa.

Giunti a tale primo importante passo teorico, restava da chiarire un altro punto fondamentale. Perché abbia veramente senso utilizzare il corpo in psicoterapia, dobbiamo arrivare ad ammettere che attraverso l'intervento diretto sul corporeo si producano dei veri e propri *cambiamenti*, e non solo sensazioni e vissuti da analizzare. Dobbiamo ipotizzare, cioè, che uno dei fattori di cambiamento sia proprio *l'esprimere*.

Non si tratta di *scaricare* emozioni, né di trovare una espressione *creativa*, ma di esprimere attraverso tutto se stesso (e dunque con il corpo) stati emotivi e modalità di relazione che sono fondamentali nella nostra vita.

5.

Come avviene allora il cambiamento?

Semberebbe, in realtà, che basti *esprimere*, che basti *muovere* il corpo perché il corpo è "verità", che basti ritrovare la *spontaneità* dei movimenti e dell'espressione corporea. Infatti, spesso le terapie espressive ricorrono a tecniche espressivo-creative: la pittura, la danza, lo scrivere.

Ma se noi lasciamo che il corpo si muova, che la persona esprima come è di solito in grado di fare, quello che accadrà quasi sempre è che si *ripeteranno* gli stessi funzionamenti alterati che il soggetto già vive normalmente nella sua vita quotidiana. Se nel muoversi con forza fuoriesce la rabbia è perché nella forza, in quella persona, si è insinuata una rabbia parassita, una rabbia che non fa vivere bene e pienamente la forza. E nel muoversi la persona non farà altro che ripercorrere e ripetere la sua alterazione (se non addirittura amplificarla).

E' il pensiero Funzionale ad aver chiarito bene questo punto con la teorizzazione di un nuovo fattore di cambiamento costituito dalla *ricostruzione delle antiche Esperienze di Base del Sé*. Non si tratta dunque di muovere o esprimere, perché nella maggioranza dei casi questo significherebbe cadere nelle *vecchie tracce*, nei funzionamenti alterati e sclerotizzati, che sono ripetitivi e non collegati alla realtà esterna.

Si tratta di attuare, invece, dei veri e propri cambiamenti, uscendo dalle vecchie tracce e *modificando* concretamente il modo di muovere il corpo, di esprimere vissuti ed emozioni: anche se è il caso di esprimersi con modalità che vengono ritenute creative (danza, movimento autentico,

pittura, scultura, musica), perché anche in queste emergeranno i disfunzionamenti esistenti, e anche in queste (se vogliono essere considerate “terapeutiche”) bisognerà realizzare un vero cambiamento indotto e mirato.

Si tratta, in definitiva, di ricostruire antiche esperienze soffocate dall’alterazione, di ripercorrerle ma riaprendole ad una modalità sana e non alterata.

L’ansia e il sistema neurovegetativo

Se una persona sta continuamente in ansia, per fare un altro esempio, certamente avrà la tendenza ad una *simpaticotonia* cronica. Ciò vuol dire che il sistema Nervoso Autonomo (Neurovegetativo) resta bloccato prevalentemente sul livello dell’allarme e che tutti gli organi interni innervati da tale sistema si comporteranno come se ci fosse un pericolo, anche se il pericolo non c’è. La pressione del sangue sale, i vasi sanguigni si contraggono per portare sangue al cervello e ai muscoli, la frequenza cardiaca aumenta, la digestione e il movimento intestinale si fermano per permettere alla persona di agire tempestivamente nel pericolo, e così via. Non basta dire alla persona di calmarsi perché la *simpaticotonia* diventa un meccanismo che non è più controllabile con la volontà, che non si può modificare nemmeno inducendo emozioni positive o riaprendo i ricordi ed elaborando i vissuti di paura. L’unica possibilità è agire anche *direttamente* sul sistema Neurovegetativo, intervenendo su alcune delle Funzioni “corporee” (ma nessuna Funzione è solo corporea) quali la Respirazione (il più importante regolatore dei sistemi autonomi del nostro organismo), il Tono muscolare profondo, le Posture. Ripristinando un respiro diaframmatico profondo e spontaneo si può combattere molto efficacemente l’ansia cronica. Ma anche “aprire” posture chiuse ed accartocciate, o ammorbidire la cronica durezza della muscolatura aiuta molto a ritrovare la calma e la serenità.

6.

Da tutto questo si può comprendere come l’intervento sul corpo in psicoterapia rappresenti una importante e preziosa risorsa a cui non si può rinunciare. Ma per utilizzare veramente tale nuova potenzialità, senza produrre danni ma veri e propri cambiamenti nei pazienti, era necessaria una teoria di base nuova, che spiegasse quello che accade in psicoterapia nel corpo e con il corpo, le alterazioni esistenti e il modo di superarle. Una teoria che tenesse conto degli avanzamenti scientifici più recenti, che guardasse alla persona come a una globalità psicocorporea con tutti i suoi piani cognitivi, emotivi, simbolici; ma anche motori e posturali; e anche fisiologici, sensoriali, percettivi, compresi i sistemi della respirazione, il sistema neurovegetativo e il sistema neuroendocrino. Tale teoria doveva tener presente anche la pratica clinica realizzata in tutti questi anni, per non ripercorrere inutilmente un cammino già fatto.

E la teoria che ha realizzato tutto questo è appunto quella Funzionale che ha portato al Funzionalismo moderno.

Oggi, grazie al pensiero Funzionale, noi sappiamo bene 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. Possiamo analizzare precisamente se queste Funzioni sono ancora mobili e integrate o si sono già alterate, e in che modo si sono alterate.

Di conseguenza sappiamo anche cosa accade quando interveniamo su queste Funzioni alterate, toccando, muovendo e facendo muovere il corpo, facendo respirare in certi modi, facendo assumere determinate posture. Possiamo, così, guidare il nostro operato attraverso un *progetto preciso e determinato* che solo una teoria complessiva ed avanzata dei processi mente-corpo ci poteva dare.

E questa conoscenza profonda dei meccanismi psico-corporei costituisce una *nuova frontiera* sulla quale si svolgeranno battaglie importanti per la salute piena degli esseri umani.

7.

Il Funzionalismo moderno nasce basandosi sulla pratica clinica e sulla ricerca operativa sull'infanzia. Anni di una psicoterapia che interviene anche sul corpo dei pazienti, e di studio in un asilo sperimentale, hanno evidenziato definitivamente come i concetti di "corpo" e "mente" siano troppo astratti e vaghi (oltre a perpetuare una scissione che nella realtà non esiste).

Era necessario, dunque, un vero e proprio *salto concettuale ed epistemologico* che potesse prendere in considerazione l'unitarietà mente-corpo senza cadere in un olismo vago, e riuscendo a guardare (in una sfida alla complessità) il tutto e i dettagli al contempo.

E' in questa visione che chi scrive è andato costruendo il *Funzionalismo moderno* (nella Scuola di Napoli) sin dagli anni '90.

Ma come fare per prendere in considerazione tutte le numerosissime variabili costituite da parole, emozioni, pensieri; ma anche da movimenti, posture, sensazioni; e anche da sistemi interni come il neurovegetativo e il neuroendocrino?

8.

Questo salto epistemologico, questo qualcosa di diverso in grado di guardare alla globalità e ai dettagli operativi, sta nel concetto di *Funzione* (Rispoli 1993) e, come vedremo più avanti, anche in quello di *funzionamenti di fondo* (Rispoli 1993, 2004). Non ci sono mente e corpo, non ci sono parti, ma *Funzioni psicocorporee*: le emozioni, l'immaginazione, i ricordi, la razionalità, il simbolico; ma anche i movimenti, le posture e i sistemi fisiologici interni (sensazioni, sistema neurovegetativo, sistema neuroendocrino, respirazione, tono muscolare). Niente è solo mentale o solo corporeo.

Il Sé (la globalità della persona) può essere visto, allora, come *organizzazione di tutte le Funzioni* dell'organismo, su tutti i suoi piani; come *l'insieme organico e organizzato di processi* che caratterizzano la persona.

Tutte le Funzioni sono presenti e *integrate* tra di loro sin dall'inizio e hanno la *medesima importanza*; in una concezione che non è più piramidale (con un mentale che controlla tutto gerarchicamente dall'alto) ma i cui termini costitutivi, come sostiene Morin (1985) a proposito della complessità, devono essere *circolari*: tutti i piani Funzionali contribuiscono *pariteticamente* all'organizzazione del Sé.

Le Funzioni non sono *parti*, pezzi dell'organismo, ma è *l'intera globalità del Sé* che si esprime in ogni Funzione.

La *Funzione movimento*, ad esempio, è il *modo* di essere in generale di tutti i movimenti della persona (rallentati o accelerati, morbidi o induriti...), e non serve più tenere conto di tutti i movimenti (braccio, testa, gambe occhi) E' il *modo di muoversi* che ci fa capire come realmente funziona la persona e che cosa sta esprimendo.

Il concetto di *parti*, inoltre, porta sempre con sé quello di confine con le altre parti, e dunque inevitabilmente anche di *conflitto* tra le parti. Mentre una Funzione non entra in conflitto con le altre Funzioni: l'emozione "gioia" non entra in conflitto con i movimenti, con le posture, con il sistema neurovegetativo, con la razionalità o il simbolico. Non c'è più da ricercare un *compromesso* (tra parte adulta e parte bambina, tra Io e Superio, tra strutture primarie e secondarie...), perché non si prendono in considerazione le strutture o le parti, ma le Funzioni.

9.

Il salto epistemologico e teorico non sarebbe stato completo se non si fosse compreso anche come il Sé si pone poi nel mondo.

E' sufficiente dire che un bambino è stato o no amato abbastanza? Cosa vuol dire che ha creato o no un attaccamento sicuro? Cosa è successo realmente?

La risposta a tutte queste domande è venuta nell'individuare i *funzionamenti di fondo* (Rispoli 2001, 2003, 2004), cioè qualcosa che è alla radice di comportamenti, emozioni, pensieri.

Il funzionamento della *Forza calma*, per fare un esempio, se pieno e aperto, produrrà poi vari modi di esprimersi all'esterno: parole, comportamenti, pensieri, movimenti diversi a seconda dei vari contesti (lavoro, famiglia, amici); ma diversi solo nei dettagli più "esterni". Quello che dico, usando la forza, a un figlio non è lo stesso di quello che dico al mio datore di lavoro. Ma le *caratteristiche di fondo* della Forza calma saranno le stesse in tutte queste situazioni: tono muscolare vigoroso ma non contratto, voce piena e sonora, simpaticotonia leggera, postura che si impone, valore positivo attribuito alla Forza calma, movimenti pieni e intensi.

10.

Se guardiamo ai *funzionamenti di fondo* in età evolutiva, possiamo definirli in modo più chiaro come *Esperienze di Base*, cioè esperienze che sono fondamentali per lo sviluppo del bambino,

estremamente importanti per conservare una condizione di armonia e integrazione, per mantenere e incrementare tutte le potenzialità di vita.

Ogni Esperienza di Base è caratterizzata da determinate modalità e sfumature delle Funzioni. La “Vitalità” e lo “Slancio” sono costituiti da un movimento accelerato, da un respiro intenso, da un tono muscolare guizzante, da una piena attivazione fisiologica, da emozioni gioiose. Invece, nell'Esperienza dello "Stare" (rimanere tranquillamente senza nulla da fare), il bambino sperimenta il poter allentare la vigilanza. Steso nella culla si abbandona al “non far niente”, rilasciando il tono dei suoi muscoli. I movimenti diventano tranquilli e senza un senso preciso, gli occhi vagano lontano, il respiro diviene calmo e diaframmatico, la voce si riduce a suoni sommessi; i pensieri sono calmi e lenti, la vagotonìa prende il sopravvento.

Dunque, l'Esperienza di Base è una modalità di essere nella vita caratterizzata (ognuna) da una precisa coloritura di tutte le Funzioni, da una precisa posizione tra le due polarità opposte in cui ciascuna può oscillare.

Carenze e alterazioni dei *funzionamenti di fondo* sono anche alla base di malattie fisiche e psichiche.

E' uno scompensamento generale del Sé a costituire il malessere; ancor prima che si scatenino sintomi ben definiti. E' l'organismo nella sua interezza che “si ammala” e che mostra alterazioni nelle emozioni, nei movimenti e nell'armonia del corpo, nei pensieri e nelle emozioni, negli apparati biologici e fisiologici.

11.

Con il Funzionalismo parliamo di un insieme di *sistemi integrati*, anzi di un unico *meta-sistema integrato*. Medicina, psicologia, neuroscienze, stanno avvalorando in modo sempre più inequivocabile questa tesi e stanno procedendo in questa direzione.

Tutti questi tentativi stanno portando a qualcosa di nuovo e diverso, che non è soltanto un mettere semplicemente insieme conoscenze di varie discipline, ma un livello teorico nuovo e integrato, dove confluiscono gli apporti esistenti, e ne confluiranno altri ancora, man mano in una visione più complessa e completa.

12.

La visione Funzionale intende affrontare la complessità, sia guardando agli individui, sia guardando a organismi più ampi come famiglie, gruppi, e finanche istituzioni (aziende e organizzazioni). L'intervento può raggiungere profondità ed efficacia proprio perché agisce a monte, sugli elementi essenziali che caratterizzano appunto il funzionamento di fondo, in una vera e propria *ricostruzione* delle “Esperienze Basilari del Sé” carenti o alterate.

Ed è allora su queste nuove potenzialità, su questa modalità di pensiero che punta alla complessità e all'olismo, che si potranno sempre di più mettere in atto anche programmi di prevenzione: ampi, concreti, e di sviluppo pieno del *benessere*.