

*Che cos'è e come
è nata questa «corrente»
della psicologia*

«Cure per l'uomo intero»

Chiediamo a Luciano Rispoli, presidente del Comitato scientifico nazionale e internazionale di Psicoterapia Corporea e fondatore dei Centri Wilhelm Reich, di fare il punto su questa branca della psicologia.

Che cosa è la psicoterapia corporea?

E' una teoria che studia tutte le interazioni tra i diversi livelli dell'uomo, il loro sconnettersi ed alterarsi, con le relative conseguenze: di «malattie» sul piano psichico, psicosomatico o puramente fisico.

Può fare un esempio di questa interazione?

E' un'interazione circolare. Ad esempio, una posizione curva del corpo, abituatoria o inconsapevole, tende a mantenere uno stato d'animo cupo; viceversa fantasie antiche di essere aggrediti possono intensificare quella postura senza che ce ne accorgiamo. Le posizioni, quindi, incidono sul pensiero e allo stesso tempo la fantasia incide sulla postura.

Quali sono le tecniche della psicoterapia corporea?

Si interviene su tutti i livelli psicocorporei, cercando soprattutto di riconnetterli, di ribadire mobilità dove c'è irrigidimento. Si modifica direttamente il modo di respirare. Si massaggia profondamente per mobilizzare il tono muscolare di base, si riacquistano movimenti perduti.

Il massaggio da solo può servire?

Un particolare tipo di massaggio profondo e una respirazione diaframmatica corretta sono sempre d'aiuto perché riequilibrano processi vegetativi, ormonali, cardiocircolatori, immunologici. I risultati più definitivi, però, dipendono dalle storie emotive che, imprigionate in determinate zone del corpo, devono cambiare grazie alla relazione col terapeuta.

Come deve essere impostata una terapia?

Non si può parlare di terapia se non si tiene conto della differenza iniziale di condizione tra chi cura e chi chiede aiuto se non c'è transfert. In terapia corporea, inoltre, bisogna osservare tutti i piani attraverso i quali si svolge la comunicazione: non solo le parole, ma i gesti e i movimenti più piccoli e involontari, un rossore, la temperatura della pelle, sino agli stati più interni (sensazioni, movimenti intestinali, dolori). Una persona può non sapere di essere in allarme, ma le sue mani sudate inviano comunque un segnale di paura.

Perché ci sono tante scuole diverse di psicoterapia corporea?

E' una situazione che nasce dalla storia. Dal primo modello freudiano classico, le tante eterodossie sono diventate altrettante linee di ricerca terapeutica che in 70 anni si sono più o meno lentamente affermate.

Questo proliferare di modelli potrà avere una svolta?

Dobbiamo riflettere non tanto sulle tecniche ma sulle grandi teorie che guardano a come si sviluppa l'uomo, come si ammala, come si cura. Le terapie del futuro saranno il risultato delle ricerche e del confronto che queste scuole sapranno realizzare.

Psicoterapia funzionale

Occorre farsi in quattro

L'ipotesi di base della psicoterapia funzionale, messa a punto da Luciano Rispoli, è l'unitarietà fra la parte psichica e la parte corporea dell'organismo umano. Gli studi e le ricerche, che durano da oltre 20 anni hanno portato poi alla individuazione di un «modello funzionale del Sè», basato su quattro aree psico - corporee tra loro interconnesse.

Tutte le funzioni dell'organismo farebbero capo all'area emotiva (sentimenti e motivazioni), fisiologica (sistemi ed organi interni), posturale (posizioni, movimenti, forma del corpo, muscolatura), cognitivo simbolica(ricordi, razionalità, fantasie.)

La terapia agisce quindi su tutti i piani per riportare l'organismo alle condizioni di una integrazione originale, rimettendo in moto processi, connessioni, funzionamenti che sono alla base del guarire e dell'ammalarsi. Grande importanza viene data al rapporto fra paziente e psicoterapeuta, al transfert e al contro transfert. Le tecniche terapeutiche si avvalgono dell'intervento verbale e cognitivo contemporaneamente a quello uditivo, visivo, tattile. Vengono infatti esplorate le idee, le fantasie, i ricordi del paziente e riconnessi con le giuste espressioni fisiche con il corrispondente stato neurovegetativo, al fine di perdere fissità e ripetitività nevrotiche.

Si utilizzano movimenti e messaggi, per sciogliere i muscoli e le tensioni e tecniche vicine allo psicodramma. Si cerca di ampliare la mobilità attraverso un allentamento delle reazioni di allarme all'ansia e da stress. Con il massaggio dei muscoli, il movimento dolce, la respirazione diaframmatica si induce uno stato di benessere.

Nei gruppi di psicoterapia funzionale l'approccio reischiano al corpo e i suoi contenuti emozionali si integra con una impostazione che dà molta importanza alla dinamica di gruppo e alle sue capacità evocative. Il gruppo stesso inteso come «organismo» diviene oggetto di analisi. L'utilizzo della «memoria corporea» dà l'opportunità ai partecipanti di ritrovare nel proprio la storia effettiva che vi è inscritta, di rimuovere le rigidità muscolari e caratteriali, di ampliare la gamma dei modi di « presentarsi» all'esterno, di ritrovare una più autentica capacità di relazione affettiva.

Le psicoterapie possono anche essere focalizzate su problemi relazionali, su disturbi psicosomatici e sulle distonie.