

Venerdì 16 – Sabato 17 Aprile 1999
Palazzo Serra di Cassano
Napoli

Convegno Nazionale

LE ENERGIE DELLA VITA

Intervento del Proff. Luciano Rispoli
“Lo Stress e la Prevenzione”

LO STRESS E LA PREVENZIONE

*A cura di Luciano Rispoli**

La complessità del fenomeno stress

Lo stress è una delle malattie tipiche del nostro tempo, della nostra società; tra le più diffuse e più preoccupanti. Si parla tantissimo dello stress ma solo ora, finalmente, comincia ad essere studiato in modo scientifico, preciso e puntuale.

Perché parlare di stress? Perché il fenomeno dello stress è il fenomeno più emblematico e significativo quando si vogliono comprendere i fattori *molteplici* che intervengono nella conservazione o nella perdita della salute: come affrontare la complessità dell'unitarietà mente-corpo dell'individuo senza però rimanere nel vago, nell'astratto, nel generico, oppure nel metafisico e nel mistico.

Il problema dello stress era già stato studiato da Hans Selye molti anni fa. Oggi ne sappiamo molto di più; ma la scoperta di una sindrome “aspecifica”, di una reazione dell'organismo quando contrae eventuali malattie, caratteristica dello *stato di stress*, rimane ancora estremamente valida. Vediamo oggi cosa si può dire di più approfondito e innovativo.

Una prima importante considerazione da fare è che nel fenomeno stress sono implicati numerosi elementi del funzionamento umano. Uno di questi è il sistema nervoso-vegetativo autonomo, il quale è uno dei *regolatori* dell'intero organismo molto più importante di quanto si pensava qualche tempo fa (controlla, infatti, numerosi altri sistemi psicocorporei). Le emozioni hanno un ruolo altrettanto significativo nello stress, sia per quanto riguarda il rapporto tra sé e sé, sia per quanto riguarda il rapporto con l'esterno. D'altra parte le emozioni hanno anche un collegamento stretto con l'apparato dei neurotrasmettitori, i quali giocano un ulteriore ruolo fondamentale nel fenomeno stress.

Fig. 1
Lo schema degli elementi dello stress

I neurotrasmettitori implicati nello stress sono a loro volta numerosi: il CRF, l'ACTH, la serotonina, il cortisolo, la noradrenalina. Esiste un sistema peptidico del piacere, collegato alle endorfine e alle encefaline; esiste un circuito GABA, dell'acido gammaaminobutirrico; esistono ancora altri mediatori. Anche i recettori sono numerosi e diffusi in tutto l'organismo (non solo a livello celebrale): il midollo spinale, il tronco-encefalo, il cervelletto, con evidenti connessioni alle aree limbiche e alle aree corticali (emozioni e razionalità).

Dunque c'è una notevole complessità nel sistema dello stress: vi sono implicate aree corticali e aree limbiche (collegate all'emotivo); ma anche aree periferiche (periferiche rispetto al cervello) agiscono sulle alterazioni dello stress: posture, movimenti, tensioni muscolari.

Un sistema così complesso ci fa capire che non può essere trattato in maniera riduzionistica: «il soggetto ha una carenza di un certo neurotrasmettitore, inseriamo quindi nel suo organismo tale neurotrasmettitore». Il panorama dei neurotrasmettitori (o degli altri elementi che intervengono sul problema dello stress) è, come abbiamo visto, molto ampio! Possiamo, dunque, cominciare a capire che lo stress è collegato a più piani di funzionamento della persona, non soltanto neurochimici, non

soltanto emotivi, non soltanto neurovegetativi, non soltanto muscolari, ma bensì tutti questi nel loro insieme integrato. Siamo sul piano della *complessità*.

Dobbiamo allora cercare di comprendere questa complessità, di pensare a come affrontarla, senza, però, rimanere in una concettualizzazione vaga e generica: trovare una modalità che ci permetta di operare concretamente e direttamente con le persone.

Salute e malattia. Stress acuto e stress cronico

Perché è così importante il circuito dello stress rispetto al problema della salute e del benessere? Nella ricerca che conduco da circa otto anni con i miei collaboratori, abbiamo individuato due circuiti di funzionamento chiaramente separati: uno è il circuito della salute, del benessere; l'altro è quello della malattia e della incapacità di gestire e conservare la salute.

Fig. 2
I due circuiti di salute e benessere

Il problema non sta nell'evento stressante, perché di eventi stressanti, nella nostra vita, ce ne saranno sempre, e non è pensabile di poterli eliminare a priori. Un evento stressante produce lo stress cosiddetto *acuto*, che è benefico: la persona riceve una forte sollecitazione psicofisica che la mette in grado di poter intervenire e risolvere situazioni e problemi urgenti e tempestivi. Quello che è grave per la salute dell'essere umano è il trasformarsi dello stress da *acuto* in *cronico* (detto altrimenti *distress*). Se noi riusciamo a capire come lo stress diventa cronico (cosa che le ricerche precedenti non erano ancora riuscite a fare in maniera soddisfacente e completa) noi saremo in possesso di una *chiave generale* di comprensione della salute della persona. Dalla figura 2 si può rilevare come eventi stressanti (normali nella vita) vengano percepiti ("assorbiti", "attraversati") dalla persona, a seconda dello stato di quello che abbiamo definito il *filtro Funzionale* della percezione.

Che cos'è il *filtro Funzionale*? E' la maniera in cui l'individuo attraversa un evento stressante (uno stressor) con *tutto* il proprio organismo: vale a dire con lo stato delle sue emozioni, lo stato cognitivo, lo stato della funzione simbolica, il suo immaginativo; ma anche la sua respirazione, la condizione muscolare, la condizione posturale, la condizione fisiologica profonda, quella vegetativa e quella biologica del circuito ormonale e dei neurotrasmettitori. Attraverso tutto questo lo stressor può venire percepito come qualcosa di affrontabile oppure di non affrontabile, come un evento ordinario o drammatico. Gradualmente, esperienze negative precedenti possono aver alterato questo filtro, per cui eventi del tutto normali vengono vissuti come allarmanti, pericolosi, altamente stressanti.

Tutto ciò fa permanere lo stato di stress più a lungo (e con ulteriori aggravamenti delle alterazioni del filtro Funzionale). E allora gli effetti degli eventi stressanti non si esauriscono ma permangono al di là dell'evento nell'organismo, il quale non è più in grado di ritornare allo stato primario di allentamento e benessere.

Questo è lo *stress cronico*. All'organismo pervengono segnali di pericolo e allarme dal suo stesso interno (stimoli fantasma), come se ci fossero ancora pericoli e difficoltà reali all'esterno. Oppure l'organismo stressato non riesce a gestire eventi stressanti anche lievi; e inoltre non è in grado più di comportarsi secondo quelle norme elementari che aiutano a conservare la salute, andando incontro a "malattie" di vario genere.

Che le malattie collegate allo stress siano estremamente gravi oggi lo si sa molto bene, lo si è dimostrato in tante ricerche. Quello che desidero chiarire ancora una volta è la differenza tra l'evento stressante (detto stressor) e ciò che è, invece, la *condizione* di stress cronico; che non è soltanto cognitiva, che non è soltanto emotiva, che non è soltanto fisiologica; ma che è una condizione complessiva dell'intero organismo, a causa della quale eventi anche minimamente

allarmanti (o addirittura normali) continuano a produrre effetti disastrosi perché percepiti come fortemente stressanti.

In questo risiede il vero senso della *condizione di stress*. Le patologie da stress sono soltanto le conseguenze di un lungo processo, di un ammalarsi dell'intero organismo. Le alterazioni Funzionali le ritroviamo infatti su tutti i piani, su tutti i livelli della persona (o, come noi diciamo, del Sé) anche prima che si sia manifestata la malattia vera e propria.

Allora è fondamentale capire dove si ancora questo ammalarsi, questa alterazione Funzionale complessiva dell'organismo; e il tutto non si può ridurre alla limitata problematica di come affrontare e gestire lo stress, ma riguarda piuttosto l'intera persona e le condizioni generali in cui versa.

Il pensiero Funzionale

A questo riguardo ci può oggi aiutare l'innovazione epistemologica e metodologica che ci offre il *pensiero Funzionale*: un pensiero che riesce a guardare alla persona non più come a una dicotomia di due aspetti contrapposti, corpo e mente (concetti troppo generici e vaghi, poco operativi) ma piuttosto come a una *multidimensionalità*, costituita dalle Funzioni dell'intero organismo. Le Funzioni sono proprio gli elementi su cui si ancorano le prime alterazioni che portano poi ad un filtro percettivo malato, e da lì allo stress cronico.

Fig. 3
Diagramma delle Ansie

In figura è riportato un diagramma Funzionale dell'ansia. L'ansia è uno degli effetti patologici dello stress, una somatizzazione dello stress. I cerchi della figura rappresentano le varie Funzioni dell'organismo. I cerchi sono piccolini se queste Funzioni sono state poco sviluppate nella vita della persona o sono grandi se le Funzioni si sono troppo sviluppate; sono disegnati ispessiti se le Funzioni sono alterate, ripetitive, sclerotizzate.

In uno stato di ansia noi vediamo, per esempio, che il piano delle "emozioni" è quasi completamente occupato da *paure* e *preoccupazioni*; anche *dubbi* ed *indecisioni* sono molto forti; le altre emozioni hanno avuto meno spazio nella via dell'individuo. Sul piano dei "movimenti" e delle "posture", notiamo che nella persona che soffre di ansia (e che quindi comincia ad avere uno stato di stress cronico) i movimenti cominciano ad essere *agitati* ed a *scatti*, non più morbidi e continuativi. Quanta gente vediamo muoversi freneticamente e con movimenti duri e agitati. Con l'ansia anche le posture sono, in modo evidente, *irrigidite*.

Continuando l'analisi dei fenomeni dell'ansia notiamo che i ricordi cominciano ad alterarsi, che le fantasie negative prendono grande spazio («tutto funziona male, tutto andrà male»), che il razionale viene schiacciato nell'angolo (non si è capaci più di poter valutare realmente le cose come stanno) e la progettualità diminuisce sempre di più.

L'ultimo piano, è un piano che troppe ricerche tendono a dimenticare (soprattutto ricerche in psicologia e psicoterapia): il piano degli apparati fisiologici interni. Hans Selye sapeva bene che questo piano, invece, era fondamentale nella condizione di stress cronico. Il respiro si altera, diventa toracico, trattenuto nella zona alta dell'organismo; il diaframma si blocca e il respiro alterato produce continuamente segnali di ansia, senza cause reali esterne: è l'organismo stesso, con la sua respirazione alterata e con questo diaframma teso, a creare condizioni di stress interno (lo stimolo fantasma). La persona sta continuamente all'erta, come se ci fosse un pericolo sempre in agguato; ci si alza la mattina con la brutta sensazione di dover affrontare qualcosa di tragico, ma non si sa cosa sia. Sono il respiro (e non solo il respiro) e la condizione di simpaticotonia cronica (collegata direttamente al diaframma) a creare ansia e allarme.

Al contempo, un respiro limitato e un diaframma bloccato producono effetti “anestetizzanti”. Le sensazioni interne ai muscoli e al nostro corpo diminuiscono, a tal punto che vengono sostituite quasi tutte da pensieri e da fantasie negative. Per cui si vive in questo corto circuito, frenetico, di pensieri e fantasie, dove le sensazioni sono praticamente assenti. Io uso paragonare questo fenomeno alla condizione di un cane che ha perso l’olfatto, e che quindi non sa assolutamente dove andare, è costretto ad immaginare cosa potrà trovare dietro ad ogni angolo di strada: se il padrone, la propria casa con la pappa, l’accolappiacani, una cagnetta carina, oppure un nemico brutale dei cani.

Ora possiamo comprendere meglio cosa sia il filtro Funzionale. Il filtro Funzionale è costituito da tutte queste Funzioni che si sono concretamente alterate, conservando in queste alterazioni le tracce di antiche vicende, come una memoria che non è nei banchi centrali del cervello ma periferica. La memoria periferica (o corporea) è costituita dal *tono muscolare di base* (non il tono che produce i movimenti ma quello continuativo dell’organismo) dalle *soglie percettive*, dalle *posture*, dai *movimenti* abituali. C’è gente che anche al minimo tocco sente un grande dolore e altri che non avvertono nulla nemmeno se le si stringe con molta forza. Sono memorie periferiche, tracce di esperienze antiche che rimangono incapsulate nel nostro organismo. Quanti hanno sul viso un’espressione fissa e stereotipata; una persona che abbia continuamente gli angoli della bocca rivolti verso il basso si sveglia ogni mattina con una sensazione di disgusto e di disprezzo che l’accompagna tutto il giorno; ma non sa da dove le viene. Ci sono persone col viso triste e addolorato: avvertono perennemente un senso di buio, qualche cosa che non funziona nella loro vita di cui non si ha la piena consapevolezza.

In tutte queste “Funzioni” si ancorano le alterazioni che poi portano allo stress cronico. Guardiamo più dettagliatamente, come esempio, ad una Funzione: quella della respirazione, uno dei regolatori più importanti del funzionamento autonomo dell’organismo.

Fig.4
Temperatura, sudore, calore

Nel diagramma sono riportati gli andamenti della temperatura, del livello di sudore delle mani, e della frequenza del battito cardiaco, prima e dopo una seduta in cui si è riusciti a reinstaurare una respirazione diaframmatica profonda e spontanea. All’inizio, la temperatura del corpo è bassa, le mani fredde, il battito cardiaco elevato, la sudorazione forte, caratteristiche di uno stato di simpaticotonia: il sistema dell’allarme, dell’agire subitaneo, dell’affrontare il pericolo.

Dopo una seduta nella quale abbiamo restaurato la respirazione tipica della calma, della tranquillità, del benessere, avviene sempre che il battito cardiaco diminuisca, che la sudorazione delle mani diminuisca e che la temperatura periferica tenda ad aumentare (condizioni caratteristiche del benessere).

Tutto ciò ci aiuta a capire cosa succede *a livello profondo*, nella persona, nell’organismo, quando sta male e quando recupera lo stato di benessere; e capirlo basandoci su fatti oggettivi, al di là di qualunque ipotesi più o meno suggestiva e di discorsi generici e vaghi.

La misura integrata dello stress

Nell’effettuare queste ricerche è nato un sistema teorico e metodologico innovativo, che ha creato la possibilità di una misura “diretta” delle condizioni reali dello stress, e “integrata”, a livello psicologico, fisiologico e biologico; vale a dire una misurazione di tipo *multidimensionale* che si basi sulle “Funzioni” più importanti coinvolte¹. Per arrivare alla forma definitiva di questa

¹ La Scala di Misurazione Integrata dello Stress è di prossima pubblicazione presso l’editore Franco Angeli.
Millenium

misurazione abbiamo individuato, attraverso una ricerca complessa, i fattori più importanti correlati allo stress; e con essi abbiamo realizzato una *scala integrata stress-benessere*.

I risultati raggiunti ci aiutano a comprendere come la strada del futuro sia sicuramente quella di prendere in considerazione *vari fattori* per vincere la sfida della complessità. Se non si scindono più tra di loro mente-corpo, medicina e psicologia, biologia e psichiatria, potremo arrivare a vedere i fondamenti complessivi dello stato di salute, i meccanismi profondi del benessere e dell'ammalarsi, attraverso i differenti piani Funzionali e la loro stretta interrelazione. La salute è determinata in concreto da una serie di fattori ampi e complessi, fortemente integrati fra di loro. Una nuova cultura della salute potrebbe finalmente nascere se potessimo prendere in considerazione in modo paritetico *tutte le Funzioni psico-corporee* dell'organismo, tutti i *piani Funzionali*, senza considerare nessuno più importante degli altri, e nessuno meno indispensabile per la salute: emozioni, movimenti, posture, respiro, sistema vegetativo, tono muscolare, tono di voce, sistemi e apparati fisiologici interni di regolazione dell'organismo. *Integrazione* significa molto più che un semplice interagire, significa un coinvolgimento pieno e sinergico di tutte le Funzioni nella medesima direzione, nel sentire e vivere pienamente un'esperienza.

Non si può dire a chi soffre di emicrania che il suo male dipende dai vissuti di un "conflitto edipico"; ma neanche si può dire che le emozioni nel mal di testa non entrino per niente. Nel mal di testa rientrano emozioni, rientrano contrazioni croniche di alcune zone muscolari del collo, rientrano alterazioni di neurotrasmettitori, rientra, ancora una volta di più, la respirazione.

La prevenzione

Nel voler passare alla progettualità, nel voler mettere in piedi progetti di prevenzione per l'infanzia, dobbiamo capire che questi non possono basarsi sui fattori di rilevazione tradizionali, come il successo scolastico, la capacità di proseguire gli studi, il numero di attività svolte nel tempo libero, le caratteristiche economiche dell'ambiente sociale. Ognuno di questi fattori può essere sì utile, ma solo per rilevare *una parte* delle "condizioni complessive reali" dei nostri bambini.

Per cogliere l'interezza di tali condizioni, e in modo profondo, bisogna assumere una visione di tipo multifocale, che vada a valutare il persistere della mobilità o meno delle Funzioni. Solo così possiamo rilevare segni molto precoci di alterazioni del Sé: segni concreti, non vaghi e generici. Possiamo, ad esempio, verificare quali sono le modalità dei movimenti dei nostri bambini: se incontrollati, a scatti o morbidi, lenti o veloci, ampi o limitati. E' possibile rilevare se il tono muscolare è già alterato, se ci siano già posture abituali e ripetitive, che ci fanno intravedere come la mobilità si stia andando restringendo. Possiamo analizzare come è il respiro. Un bambino che soffre di ansia e di paure ha un respiro mozzato, che tende a divenire cronicamente alterato, creando a sua volta, in un circuito chiuso, ansia, allarme, preoccupazioni. A scuola si fa una grande fatica ad imparare, a dispetto di qualsiasi buona volontà, se non c'è una condizione minima interna di calma e di serenità.

I funzionamenti vegetativi li possiamo valutare attraverso la sudorazione delle mani, misurando la frequenza cardiaca, cogliendo la presenza o meno di funzionamenti tipici della simpaticotonia. Possiamo verificare se sia possibile l'allentamento del controllo; il controllo non può essere costante, duro e continuo, altrimenti le persone finiscono per crollare. E' possibile analizzare la capacità di rallentare, di fermarsi, di "stare". Oggi, come abbiamo potuto verificare in un'indagine svolta all'interno delle scuole elementari, i bambini hanno grande difficoltà a restare tranquilli e fermi, anche solo cinque minuti. Sono iperattivi e tendono, di conseguenza, a non percepire se stessi e le proprie sensazioni profonde, che sono alla base della vita.

Bisogna stare estremamente attenti a non perdere queste importanti capacità di vita nelle nuove generazioni, o almeno bisognerà sforzarsi di recuperare quanto si sta perdendo: la calma, la capacità di stare, le sensazioni profonde, il contatto, la forza morbida.

Terminando questa veloce panoramica sui segni precoci delle alterazioni, è importante andare a vedere come stanno anche altri elementi, quali le soglie percettive, la voce, lo sguardo, il linguaggio, le fantasie, i giochi, i racconti, i disegni.

Basandoci sulle ricerche svolte e su queste riflessioni, abbiamo costruito degli strumenti multidimensionali di rilevazione basati su *metodologie Funzionali*. Sono *griglie di valutazione* standardizzate, attraverso le quali possiamo appurare come stanno realmente oggi bambini e adolescenti. E le stiamo applicando in progetti specifici di prevenzione per l'infanzia e l'adolescenza.

Ciò che è interessante e significativo in questi progetti è la possibilità di utilizzare i dati emersi dalla rilevazione Funzionale per progettare interventi di "riequilibrio" delle condizioni profonde e complessive di bambini e adolescenti. E' possibile, dunque, dare una *direzione precisa* agli interventi, ideando unità didattiche e laboratori che vadano esattamente nella direzione del riequilibrio, lavorando con insegnanti e genitori sulle stesse modalità, per recuperare in pieno quelle capacità basilari della vita e dello sviluppo minacciate e sempre più carenti. Oggi di attività per bambini se ne fanno tantissime; spesso in maniera ansiosa, agitata e a volte stressante. Non vogliamo proporre ai bambini ulteriori attività da svolgere; quello che ci importa, invece, è che le attività realizzate vadano a ricomporre il più possibile gli squilibri che si vanno generando nel Sé, e che noi possiamo cogliere molto prima che si arrivi a malattie conclamate, a blocchi troppo tardivi, a situazioni di disagio scolastico ed extrascolastico.

I bisogni ed il benessere

Attraverso un sistema multidimensionale oggi possiamo cominciare a capire veramente cosa sia la salute nella sua globalità. Possiamo forse finalmente agire sulla complessità della vita e far sì che si possa non soltanto conservare la salute, ma anche recuperare pienamente i bisogni profondi dell'individuo. L'essere umano è un Sé in espansione, un processo che continua fino a che la vita esista. I bisogni profondi dell'essere umano non si fermano all'infanzia ma durano tutta la vita. E sono, come si può rilevare dalla figura 5, non soltanto il bisogno di nutrimento (oggi di grande moda), non soltanto il bisogno di calore, ma anche il bisogno di percepirsi e di sentirsi, la curiosità e il desiderio di conoscenza (tanto più è assurdo allora che i nostri bambini apprendano senza il piacere di apprendere), la necessità di contatto con l'altro, di progettare, di movimento, di espressione, di espansione, di sessualità, di amore (nel senso più genuino del "dare amore all'altro").

Fig. 5
I bisogni

Il senso di tutto questo è che forse oggi possiamo cominciare a comprendere cosa sia il benessere, forse possiamo valutare e misurare finalmente, in modo concreto, ciò che fino a ieri veniva indicato in modo vago e generico: i fattori che a tutti i livelli (micro e macro) producono e mantengono uno stato di vita pieno e positivo.

Forse, alla fin fine, il *benessere* non è altro che la soddisfazione di tutti questi bisogni in modo pieno, sereno e positivo, attraverso tutte le Funzioni del Sé e la pienezza di tutte le Esperienze di Base, dalla nascita fino al nostro ultimo respiro.