



SEF

SCUOLA EUROPEA DI FORMAZIONE IN
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE
WWW.PSICOLOGIAFUNZIONALE.IT

Il Funzionalismo moderno e lo stress

Articolo pubblicato il 20 Gennaio 2022 sul giornale delle Scienze Psicologiche **“State of Mind”**.

NEO-
FUNZIONALISMO

a cura di Luciano Rispoli

Perché uno stress positivo, che rivitalizza, dà energie, rende la vita briosa e non piatta deve poi divenire negativo? Cosa lo fa cronicizzare?

Il Filtro Funzionale costituisce la maniera in cui l'individuo attraversa un evento fonte di stress con tutto il suo organismo e ne determina le conseguenze



Stress o stanchezza?

Lo stress è una delle malattie tipiche del nostro tempo, della nostra società.

Perché parlare di stress?

Perché **il fenomeno dello stress** è il

fenomeno

più

Il fenomeno dello stress è il fenomeno più emblematico e significativo.

emblematico

e

significativo quando si

vuole comprendere i fattori *molteplici*

che intervengono nella conservazione o

nella perdita della *salute*: come quando

si affronta la complessità mente-corpo dell'individuo, la persona nella sua interezza.

Oggi siamo arrivati a conoscere, con profondità scientifica, i meccanismi di *cronicizzazione*

dello stress (stress negativo o *distress*).

Lo stress cronico

viene confuso, troppo spesso, con l'affaticamento, con la stanchezza, con



il carico di lavoro. In realtà è ben altra cosa dallo *stress temporaneo* (stress positivo o *eustress*) che stimola l'organismo rivitalizzandolo e che lo predispone a superare situazioni e problemi in tempi brevi, agendo immediatamente, con tutte le energie e le capacità che si possiedono.

Lo stress cronico viene confuso, troppo spesso, con l'affaticamento, con la stanchezza, con il carico di lavoro.

L'eustress, quindi, scompare dopo che si è affrontato lo stimolo stressante (o stressor) contrariamente a quanto accade per lo stress cronico (o distress) che permane nel tempo, creando disturbi oggi molto diffusi, logorando l'organismo, fino a farlo ammalare di malattie importanti, quali le cardiologiche, le oncologiche, il diabete, le cefalee, le malattie gastroenteriche, per arrivare anche a

Ma perché uno stress positivo, che rivitalizza, dà energie, rende la vita briosa e non piatta deve poi divenire negativo?

quelle autoimmuni oggi in continua crescita.

Ma perché **uno stress positivo, che rivitalizza, dà energie, rende la vita briosa e non piatta deve poi divenire negativo?**

Cosa lo fa cronicizzare?

Per capirlo dobbiamo guardare all'individuo che è sottoposto allo stimolo stressante, al suo

Funzionamento e in particolare al modo in cui l'evento stressante impatta su di lui a livello emotivo, cognitivo ma anche sensoriale e fisiologico.

Il Filtro Funzionale secondo la teoria del Neo-Funzionalismo

È il “filtro Funzionale” (costrutto teorico del Neo-Funzionalismo presente in Rispoli, Di Nuovo, Genta, 2000; Di Nuovo, Rispoli, 2011) che

costituisce la maniera in cui l'individuo attraversa un evento stressante



(stressor) con tutto il proprio organismo:

vale a dire con lo stato

delle sue emozioni, lo stato cognitivo, ma anche la respirazione, la condizione muscolare, le sue posture, la sua voce, la condizione fisiologica e biologica profonda.

Lo stressor può venire percepito come qualcosa di affrontabile oppure di non

affrontabile, come un evento ordinario oppure come una condizione drammatica.

Il “filtro Funzionale” viene condizionato nella sua capacità di reagire all’evento stressante da esperienze precedenti; esperienze negative (che non hanno aiutato il pieno funzionamento della persona), possono aver alterato questo filtro, per cui eventi stressanti che non sono

insormontabili ma abbastanza normali vengono vissuti come molto allarmanti, pericolosi, drammaticamente stressanti.

Il “filtro Funzionale” viene condizionato nella sua capacità di reagire all’evento stressante da esperienze precedenti; esperienze negative, che possono aver alterato questo filtro.

Le conseguenze

Le conseguenze sono
fondamentalmente di due tipi.
L’organismo è già debilitato, e ciò fa

permanere lo stato di stress più a lungo.

Le condizioni che caratterizzano la reazione di stress non si esauriscono,

nell'organismo, il

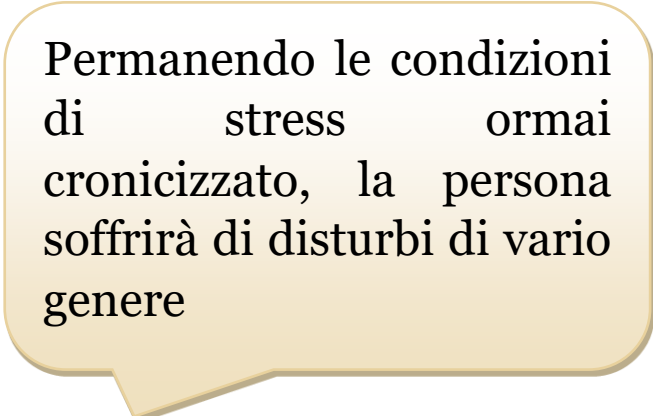
quale non è più in

grado di ritornare

allo stato primario

di allentamento e benessere, ma

permangono al di là dell'evento.



Permanendo le condizioni di stress ormai cronicizzato, la persona soffrirà di disturbi di vario genere

Lo stress diventa cronico e l'organismo ne esce ancora più debilitato e il filtro Funzionale più alterato.

La persona non riesce più a gestire eventi stressanti anche lievi.

Questo è lo stress cronico.

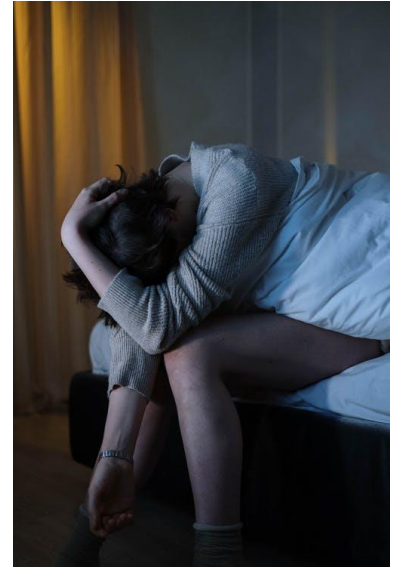
Permanendo le condizioni di stress ormai cronicizzato, la persona soffrirà di disturbi di vario genere, comunque sempre abbastanza invalidanti, come

difficoltà a concentrarsi, irritabilità, disturbi di ansia, insonnia, cefalee e disturbi neurovegetativi.

E, cosa ancor più grave, si creerà nel tempo un terreno che è la base biopsichica di quasi tutte le malattie.

L'altra tipologia di conseguenza è la seguente. La persona perde anche la capacità di comportarsi secondo quelle norme elementari che aiutano

a conservare la salute: potrà bere alcolici, stare sveglio fino a tardi, prendere più caffè, impegnarsi in un lavoro ancora più logorante, accollarsi altri impegni, mangiare molto o troppo, mangiare male.



Tutte condizioni che peggiorano lo stato di salute in generale.

Le radici dell'ammalarsi

Allora è fondamentale capire dove si àncora questo ammalarsi, cioè questa alterazione dei funzionamenti, questo stress cronicizzato.

Oggi, dopo gli studi che ho condotto per oltre 30 anni con la mia equipe della psicologia Funzionale, sappiamo molto bene come funziona lo stress: sappiamo dove si inizia a formare; sappiamo che non dipende dalle

differenti situazioni di vita, ma da come funziona la persona ai suoi livelli più profondi.

Lo stress è esattamente lo specchio di questi livelli di funzionamenti profondi, perciò, è un fenomeno di importanza vitale.

E lo stress inizia ad annidarsi nel respiro alterato che diventa toracico, nelle contrazioni muscolari e nelle ipertonie, nelle posture non più mobili,

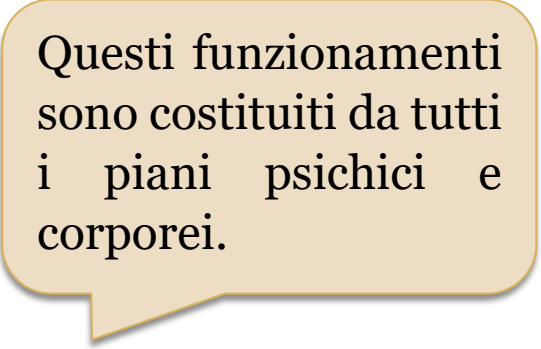
nei movimenti che in parte diventano stereotipati, nelle sensazioni fisiche alterate; per poi diffondersi al pensiero che diventa sempre più sovraccarico di preoccupazioni, alle emozioni che si colorano di scuro, alle fantasie negative che tendono ad aumentare sempre di più.



LO STRESS SI ANNIDA NELLE
PREOCCUPAZIONI.

La cura e i consigli più immediati per lo stress

Tutti i consigli che si possono dare, perciò, devono essere necessariamente rivolti a recuperare i Funzionamenti di fondo alterati di cui la persona non può avere reale consapevolezza.



Questi funzionamenti sono costituiti da tutti i piani psichici e corporei.

Questi funzionamenti sono costituiti da tutti i piani psichici e corporei, e sono

alla base di emozioni, pensieri, comportamenti.

Ed è su questi che bisogna agire perché sui funzionamenti profondi alterati il

soggetto non può

intervenire senza un

aiuto specifico

esterno, dal

momento che sono al di là della sua

volontà.

Tutti i consigli che si possono dare devono essere rivolti a recuperare i Funzionamenti di fondo alterati di cui la persona non può avere reale consapevolezza.

È questo un agire sulle radici sulle quali si è innescato lo stress negativo, per poter così invertire il processo di cronicizzazione dello stress.

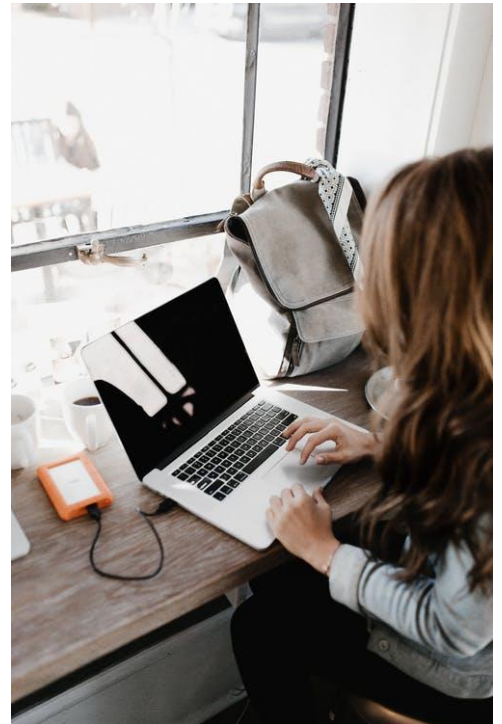
Ciononostante, qui cercheremo comunque **di dare alcuni consigli più immediati e pratici** che possono costituire un momento di autoaiuto, suggerendo anche alcune semplici tecniche per cercare di non farsi

sopraffare dallo **stress** in alcune situazioni chiave.

Una riunione di lavoro difficile, un impegno importante nel dover parlare ed esporre

Preparare il lavoro un po' di tempo prima, prospettando alla mente i possibili andamenti della riunione, progettando attraverso l'immaginazione le modalità più adatte per raggiungere gli obiettivi voluti.

Terminare la progettazione almeno un giorno prima, e poi dimenticare per un giorno tutto, distrarsi, e cercare momenti piacevoli e di divertimento.



Un'ora prima praticare una respirazione diaframmatica profonda: inspirazione a bocca aperta lunga (3-4 tempi), nessuna pausa, espirazione più

rapida a lasciare con un po' di voce (2 tempi), pausa (di 2 tempi), e poi ricominciare il ciclo. **La respirazione deve durare almeno 10 minuti.**

A poco a poco si instaurerà una calma profonda.

Subito dopo fare **alcuni movimenti di slancio**, per creare convinzione e determinazione, movimenti veloci e intensi con le braccia e le mani, muovendosi con fermezza e decisione

Un momento di rabbia, di lite pericolosa

Non rispondere subito.

Portare lo sguardo in giro e cercare di vedere veramente cosa c'è intorno a noi.



Espirare rapidamente

diverse volte e poi effettuare lunghi respiri con una inspirazione molto lunga e lenta.

Molte volte.

Cercare in mente una canzone molto allegra. Meglio se, se ne ha una già a portata di mano, una che ci piace molto.

Provare a dire qualcosa di molto diverso da quello che si stava per dire.

Senza paura di perdere la faccia, di perdere una posizione da mantenere a tutti i costi.

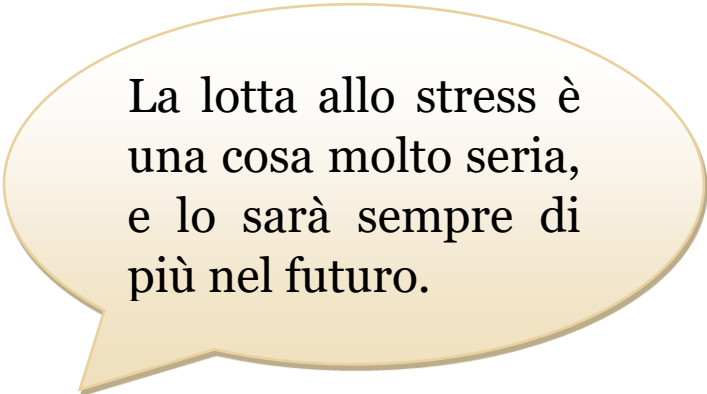
Poi parlare lentamente con voce intensa ma non acuta e tenendo la

testa ben sollevata, esprimendo sicurezza, determinazione ma con grande calma.

Conclusioni

Dal momento in cui vengono sempre più conosciuti i meccanismi dello stress negativo diventa possibile mettere in atto un piano di prevenzione serio, efficace e scientificamente basato.

Le conseguenze di questo disfunzionamento stanno aumentando sempre di più nelle nostre società, in tutti i paesi, e in età che stanno diventando sempre più precoci.



La lotta allo stress è una cosa molto seria, e lo sarà sempre di più nel futuro.

Tra l'altro nel mondo del lavoro il danno economico dovuto alla presenza sempre più diffusa e ampia di

stress, con i relativi disturbi e patologie, sta diventando veramente insostenibile.

La lotta allo stress è una cosa molto seria, e lo sarà sempre di più nel futuro.

SCUOLA DI PSICOTERAPIA FUNZIONALE



SCUOLA EUROPEA DI FORMAZIONE IN
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE

ISTITUTI IN ITALIA
NAPOLI ROMA MILANO
BRESCIA PADOVA TRIESTE
CATANIA PALERMO

SCUOLA DI
PSICOTERAPIA



LA SEF – CHI SIAMO

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.

Siamo una Scuola di Psicoterapia riconosciuta dalla **EABP** (European Association for Body-Psychotherapy) dal 1999 e dal **CSITP** (Comité Scientifique Internationale de Therapie PsychoCorporelle) già dal 1987. Siamo iscritti al **CNSP** (Coordinamento Nazionale delle Scuola in Psicoterapie).

I vantaggi di scegliere una scuola moderna e innovativa:

- Imparerai di **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.

- Ti avvallerai di una **tra le prime scuole in Italia** nella valutazione relativa ai livelli di qualità messi a punto dal Coordinamento Nazionale Scuole di Psicoterapia.

SEDI SEF

Napoli, Catania, Padova, Roma, Trieste

REFERENTI IN ALTRE CITTÀ

Benevento, Firenze, Foggia, Messina,
Milano, Parma



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

Crediamo nella formazione e nella crescita professionale, per questo motivo ti proponiamo un ventaglio formativo molto ampio che parte dai seminari e dai workshop gratuiti, Corsi ECM, aggiornamenti continui fino ad arrivare ai Master Specialistici e Counselor Professionista, ed alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Funzionale.

Ogni anno, sia per i Master che per la Scuola di Specializzazione, sono previste le Borse di Studio.

***“Migliorare la propria
professionalità è un valore di
prestigio ma soprattutto un
vantaggio competitivo nel mondo del
lavoro”***

CORSO QUADRIENNALE IN PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Specializzazione riconosciuta (art. 3 legge 56/89). Sono ammessi alla scuola i laureati in Psicologia e Medicina iscritti ai relativi albi professionali.

PER INFORMAZIONI

www.psicologiafunzionale.it

mail: formazione@psicologiafunzionale.it.

Telefono Sede Centrale: **081.03.22.195**