

# *Stress e vita quotidiana*

---

**di Luciano Rispoli**  
**Psicologo Psicoterapeuta Funzionale**



*“Lo stress è una delle malattie tipiche del nostro tempo, della nostra società. E non è un caso.”*

[Cit. L. Rispoli]

**Siamo continuamente sollecitati a fare, ad agire, ad essere attenti a tutto, preoccupati per mille cose, in una vita che sembra non permetterci tranquillità. Dobbiamo stare in allarme per i pericoli e i problemi quotidiani, dobbiamo lottare sempre e troppo per avere uno spazio in questo mondo. Per non farci sfuggire le occasioni. Ma è possibile vivere bene in questo modo? Certo che no. Ed è davvero tutto sempre così difficile e duro e problematico?**



**La vita difficile e i nostri funzionamenti.**

Ci sono due risposte a questa ultima domanda.

- a) **la vita in un mondo che non è socialmente giusto**, con le enormi differenze di chi può tutto e chi deve lottare ogni giorno è davvero causa di stress continuo, anzi di uno stress che da benefico si trasforma in stress negativo – come vedremo più sotto.

b) **Ma è anche vero che, spesso, non si conservano i funzionamenti che danno piena salute e benessere,** è vero che nascono, a partire dall'infanzia, per condizioni non favorevoli, alterazioni che ci portiamo dietro senza accorgercene, nascosti nel nostro corpo, che i influiscono nettamente sullo stato reale del nostro stress, su quello cronico e negativo.

---

## Lo stress

Lo stress è **il fenomeno più emblematico e significativo** quando **si vogliono comprendere i fattori *molteplici*** che intervengono nella conservazione o nella perdita della salute.

Dal momento che riguarda qualcosa di complesso e delicato: la unitarietà di mente e corpo, la persona nella sua interezza.

Oggi, per fortuna, siamo arrivati a conoscere, con grande 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 predispone



*l'organismo essere umano* a superare situazioni e problemi in tempi brevi con tutte le proprie risorse, rivitalizzandolo beneficamente.

**L'eustress scompare dopo che si è affrontato lo stimolo stressante** (stressor) contrariamente a quanto accade per lo stress cronico, o distress, che permane nel tempo, logorando l'organismo, producendo disturbi ben noti e debilitanti, fino ad arrivare a farlo ammalare seriamente.

---

## **Dallo stress benefico allo stress cronico**

Centrale in questa trasformazione negativa è il **ruolo del “*filtro Funzionale*”** 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 sua respirazione, la condizione muscolare, le sue posture, la sua voce, la condizione fisiologica e biologica profonda.

Lo stress è il fenomeno più emblematico e significativo

**Lo stressor può venire percepito come qualcosa di affrontabile oppure di non affrontabile**, come un evento ordinario oppure drammatico, fino a farci ammalare di distress. Sappiamo che determinate esperienze negative precedenti alterano questo

filtro, per cui eventi abbastanza normali vengono vissuti come pericolosi, molto allarmanti, altamente stressanti. **Lo stato di stress non scompare**, con effetti che non si esauriscono ma permangono nell'organismo, il quale non è più in grado di ritornare ad uno stato di allentamento e benessere, fondamentale per la salute e la vita, e per affrontare altri eventi con tutte le risorse presenti.

**Questo è lo *stress cronico*, una vera e propria malattia. L'organismo non riesce a gestire eventi stressanti anche lievi**, andando incontro a “disturbi” di vario genere: disturbi di ansia, difficoltà a concentrarsi, irritabilità, insonnia, cefalee, disturbi neurovegetativi, disturbi gastroenterici. **Lo stress cronico è la base biopsichica di tutte le malattie.**

---

## **Le radici dello stress cronico**

**Allora è fondamentale capire dove si àncora questo ammalarsi, questa alterazione dei funzionamenti, questo stress; perché lo stress cronico inizia ad annidarsi nel respiro alterato, nelle contrazioni del corpo, nelle sensazioni fisiche alterate; per poi diffondersi al pensiero, alle emozioni, alle fantasie.**

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

**Oggi, grazie agli studi che ho condotto per molti anni con la mia equipe di Zerostress, all'interno della psicologia Funzionale, sappiamo bene dove si inizia a formare lo stress negativo, sappiamo che non dipende completamente dalle situazioni esterne, ma anche e notevolmente da come funziona la persona ai suoi livelli più profondi.**

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

---

## **La prevenzione**

**È importante, quindi, poter fare un'opera di prevenzione a partire proprio dalla vita quotidiana, migliorare il filtro Funzionale, evitare che lo stress metta radici profonde nel nostro organismo.**

**E non è sufficiente fare una vacanza, allontanarsi dal lavoro, assumere integratori di vario genere. Tutti le azioni che si possono fare devono essere necessariamente rivolte a recuperare e curare determinati *Funzionamenti di fondo* degli esseri umani.**

*È questo il vero segreto, la vera chiave della lotta allo stress e della lotta per la salute futura.*

---

## **Alcuni consigli**

**Qui cercheremo comunque di dare alcuni primi consigli, di suggerire alcune prime tecniche che possono essere un auto-aiuto per cercare di non**

farsi sopraffare dallo stress in alcune situazioni molto diffuse.

*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. L'immaginazione permette di anticipare gli effetti di quello che diremo e di come lo diremo (l'insieme mente-corpo), **scegliendo con calma il modo che può dare gli effetti migliori.**



- **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

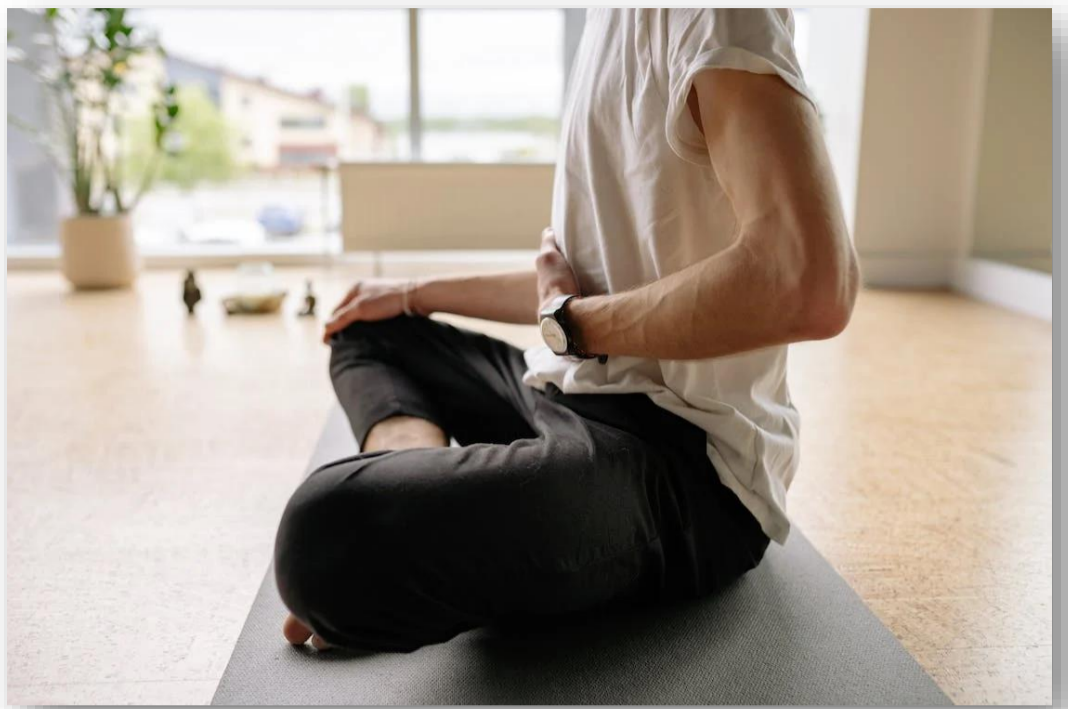
- minuti. **A poco a poco si instaurerà una calma**

- 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 anche sulle gambe.

### *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 alcune volte** e poi tirare lunghi respiri con una inspirazione lunga e lenta. Molte volte.
- **Cercare in mente una canzone allegra.** Meglio 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 e il corpo dritto, in una posizione fiera ma non aggressiva.**

## **Conclusioni**

Questi sono solo alcuni **tra metodi e tecniche** che rientrano in un lavoro sullo stress che naturalmente è molto più ampio. Ne descriveremo altri in altre successive puntate.

**Ma è importante impegnarci tutti a diffondere il più possibile le metodologie di valutazione e di cura innovative che applichiamo nel Neo-Funzionalismo, e che ottengono risultati estremamente importanti.**

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

LO  
SAPEVI  
CHE



## **Luciano Rispoli Psicologo Psicoterapeuta Funzionale.**

Fondatore della Psicologia Funzionale (Neo-Funzionalismo) e del suo modello integrato di psicoterapia, trainer e formatore in Italia e all'estero in strutture

pubbliche e private.

Fondatore della [Scuola Europea di Formazione in Psicoterapia Funzionale \(SEF\)](#), [della Società Italiana di Psicoterapia Funzionale \(SIF\)](#) e della EIPF (Ecole Internationale de Psychothérapie Fonctionnelle – [Escuela Internacional de Psicoterapia Funcional](#)).

Autore di 16 libri e di oltre 140 articoli pubblicati in Italia e all'Estero



### **LA SEF**

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 Scuole 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.

### **Sedi Scuola:**

Napoli, Catania, Padova, Roma, Trieste

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

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

**Per informazione sul Corso quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia**

Chiama: 081 0322195

Email: [formazione@psicologiafunzionale.it](mailto:formazione@psicologiafunzionale.it)

[www.psicologiafunzionale.it](http://www.psicologiafunzionale.it)