

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



I circuiti dello stress e il filtro Funzionale

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; ma anche la sua 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 o drammatico. 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 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**. 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.

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.

Allora è fondamentale capire dove si ancora questo ammalarsi, questa alterazione Funzionale, questo stress; perché lo stress inizia ad annidarsi nel respiro alterato, nelle contrazioni del corpo, nelle sensazioni fisiche alterate; per poi diffondersi al pensiero, alle

emozioni, alle fantasie.

Lo stress è un fenomeno che si presenta in numerosi situazioni di vita, e che diventa pericoloso se non è ben affrontato, se non è sciolto in modo adatto. Lo stress, infatti, oltre a produrre disturbi di ansia, difficoltà a concentrarsi, irritabilità, insonnia, cefalee e disturbi neurovegetativi, è la base biopsichica di tutte le malattie. Ogni cura risulta molto più efficace se si aiuta l'organismo e la sua capacità di usufruire delle cure, se lo si aiuta a sciogliere lo stress.

Oggi, dopo oltre 15 anni di ricerche e studi condotti dal Prof. Luciano Rispoli insieme all'èquipe dell'[Istituto Zerostress](#), sappiamo molto bene come funziona lo stress: sappiamo dove si inizia a formare; e 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.

Gli interventi per combattere lo stress, pertanto, devono essere necessariamente rivolti a recuperare e curare i funzionamenti di fondo degli esseri umani. E' questo il vero segreto, la vera chiave della lotta allo stress e della lotta per la salute futura.