

**Luciano
Psicologo**

Rispoli

Psicoterapeuta: Cefalee

Il grande diffondersi odierno delle cefalee è dovuto all'aumento di due delle cause principali che le producono:

- 1. una condizione di tensione in tutti i muscoli del collo, nuca e spalle (causa muscolo-tensiva),**
- 2. il deteriorarsi della circolazione del sangue nella zona della testa (causa vasomotoria).**

La tensione muscolare è dovuta molto ad atteggiamenti di attenzione intensa e vigilanza; attenzione che la nostra società ci domanda sempre di più. Traffico, automobili che sfrecciano,



motorini che ti investono, folla, gente che ti spinge, messaggi televisivi, pubblicità, musica forte, insegne luminose, televisori, internet, computer,

preoccupazioni e sforzi; tutto questo contribuisce ad aumentare le tensioni nei muscoli del collo, della nuca e delle spalle, perché la testa deve essere ben attenta, vigile, pronta a

girarsi e a notare ciò che non bisogna lasciarsi sfuggire.

Oggi si è aggiunta una ulteriore condizione che in pochi anni è diventata la più diffusa, e cioè il guardare a lungo lo schermo del piccolo cellulare: è evidente che in questa posizione la testa è sempre rivolta verso il basso e ancora di più siamo costretti in una tensione crescente nella zona della nuca, e non solo della nuca ma anche di molte altre parti del corpo soprattutto spalle e muscoli cranici.

La tensione muscolare è dovuta molto ad atteggiamenti di attenzione intensa e vigilanza; attenzione che la nostra società ci domanda sempre di più.

Inoltre, questo continuo sguardo sullo schermo del cellulare porta a una stanchezza negli occhi che sono sempre fissi su immagini e scritte (in genere abbastanza piccole) quasi senza pausa.



Ma bisogna aggiungere che la necessità di vigilare e l'attenzione costantemente rivolta verso schermi grandi o piccoli che siano, fanno affluire maggiormente il sangue “verso l’alto”, fanno trattenere tutto su, fanno sovraccaricare a livello fisiologico la parte alta del nostro corpo, contribuendo anche alla causa vaso-motoria.

Troppo spesso oggi si cerca di risolvere il problema assumendo farmaci di vario tipo, farmaci che oggi addirittura vengono pubblicizzati in televisione su Internet quasi con un bombardamento continuo, e che vengono assunti molto spesso senza neanche consiglio medico per poter alleviare subito una condizione di dolore disagio, senza andare a comprenderne le vere cause.



È invece molto importante poter avere completamente un altro approccio a queste problematiche, l'approccio che la Psicologia

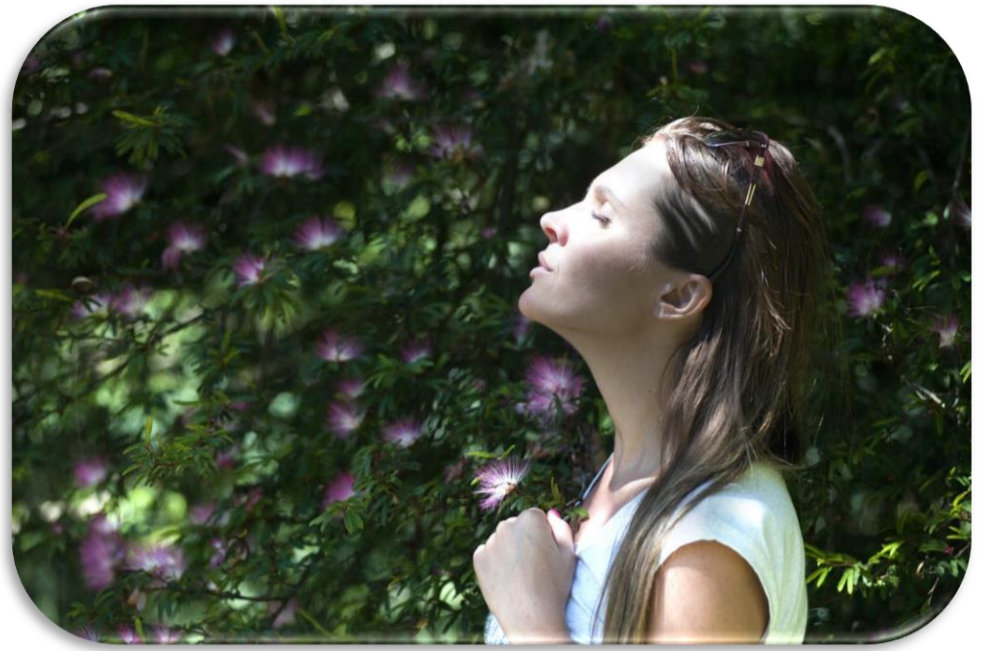
È molto importante poter avere completamente un altro approccio a queste problematiche, l'approccio che la Psicologia Funzionale, con la sua funzione di tipo olistico della persona, permette di utilizzare.

Funzionale, con la sua funzione di tipo olistico della persona, permette di utilizzare. Vediamo quali sono i due campi essenziali di questa metodologia.

Già da tutto quanto abbiamo visto prima, emerge chiaramente la possibilità che ciascuno possa combattere questa fastidiosa patologia con alcuni accorgimenti che può applicare da solo anche senza l'aiuto di uno specialista. Si tratta di fare molta attenzione alla postura di collo e spalle, e di fare molto spesso movimenti di allentamento di queste

zone, a volte anche **massaggiandosi** quelle muscolature con le proprie mani.

Si tratta anche di interrompere, con delle pause non necessariamente lunghe ma frequenti, **la condizione di vigilanza, di attenzione**, oppure di lettura e sguardo fissi, alzandosi se si stava seduti, facendo **lungi respiri** il più possibile diaframmatici,



scrollando un po' di dosso la tensione con movimenti piacevoli e anche un po' veloci, con brividi, con piccoli scatti.

L'altro campo è quello **di un intervento specifico che la Psicologia Funzionale** ha messo a punto: questi metodi di intervento **rivolti proprio a questo problema oggi danno risultati eccezionali.**

Si tratta di massaggi condotti secondo una modalità precisa, **che devono arrivare ad allentare le tensioni** anche molto

La respirazione è uno dei più importanti e centrali regolatori del nostro organismo e agisce in modo elettivo su pressione del sangue, vasodilatazione, circolazione.

profonde, facendo attenzione a far rifluire il sovraccarico verso il basso e a non richiamare ulteriore afflusso di sangue, di liquidi e di calore verso l'alto (come spesso molti massaggi fanno).

Anche la causa ipertensiva e circolatoria può oggi trovare una buona risoluzione: attraverso il ripristino della respirazione diaframmatica profonda.

La respirazione è uno dei più importanti e centrali regolatori del nostro organismo e agisce in modo elettivo su pressione del sangue, vasodilatazione, circolazione. **Quando con la metodologia Funzionale** noi ripristiniamo la respirazione diaframmatica profonda, **il livello di pressione del sangue si abbassa sensibilmente**, la circolazione migliora e si instaura una benefica condizione di vasodilatazione; che permette di far rifluire verso il basso tutto ciò che spesso non tratteniamo verso l'alto.

Tutti dobbiamo sempre di più interessarci alla nostra salute, ma in senso ampio, con una visione che guardi più al benessere che alla patologia, che non sia però un banale fai da te con farmaci.

Alla testa arriveranno **sensazioni molto piacevoli** di leggerezza e di frescura.

Per concludere, nonostante si tratti di un tema, dobbiamo comprenderlo e ammetterlo indubbiamente molto complesso, **credo sia possibile arrivare finalmente a un cambio di prospettiva, a una modificazione in direzione di una cultura della salute** che non sia collegata, ovviamente però quando questo è possibile, a soluzioni soltanto di tipo farmacologico.

Tutti dobbiamo sempre di più interessarci alla nostra salute, ma in senso ampio, con una visione che guardi più al benessere che alla patologia, che non sia però un banale fai da te con farmaci presi consumisticamente o con i tanti integratori che oggi vengono pubblicizzati su tutti i media, bensì con un contatto profondo con se stessi, con le proprie sensazioni, con le potenzialità che abbiamo di migliorare questa salute al di là di un semplice superamento di sintomi.





**Luciano Rispoli Psicologo
Psicoterapeuta, Fondatore della
Psicologia Funzionale (Neo-
Funzionalismo) e del suo modello
integrato di psicoterapia.**

Fondatore della [Scuola Europea di Formazione in
Psicoterapia Funzionale \(SEF\)](#), [della Società
Italiana di Psicoterapia Funzionale \(SIF\)](#).

Autore di 15 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 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.

Sedi Scuola

Napoli, Padova, Roma, Catania, Trieste



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

Per informazioni

Telefono: 081.03.22.195 (Sede Centrale)

Email: formazione@psicologiafunzionale.it

Internet: www.psicologiafunzionale.it/sef

SEGUICI SU



.blog