

STRESS? CONOSCERLO È GESTIRLO
Di Milena Screm, direttrice della scuola
di Counseling INSIGHT di Milano



"Sono stressato!", "Questa situazione mi stressa!"

Quante volte abbiamo detto o sentito queste frasi? Innumerevoli, di sicuro.

Da qualche decennio la parola stress è entrata nel linguaggio parlato e, soprattutto, purtroppo, da altrettanto tempo molte persone sono coscienti di questo fenomeno e dei suoi effetti. Pensate che nel 2007 sono state fatte delle ricerche scientifiche ed è stato appurato che in Italia, a causa degli effetti dello **stress**, mediamente sono perse 3milioni d'ore lavorative annue. E pensiamo anche alla vita privata: ne risentono negativamente la qualità delle relazioni, la salute, la serenità e l'autorealizzazione.

Lo stress è ovunque e chiunque ne può essere oggetto, è inevitabile. Inoltre buona parte degli aspetti stressanti della vita quotidiana, personale e professionale, non sono modificabili o lo sono solo in piccola parte. Puntare alla riduzione dello stress agendo sull'esterno ha quindi un impatto poco efficace. Altre strategie posso essere più efficaci. Per prima cosa, per esempio, è fondamentale **conoscerlo** meglio, sapere esattamente cos'è, da cosa deriva, come funziona, cosa causa.

Dopo ci possiamo domandare come gestirlo.

Ci vogliono, oltre alle strategie, degli **strumenti** e alcuni sono più efficaci di altri.

La parola *stress* è d'origine latina e l'etimologia è "*stringere*".

Nella lingua inglese **stress** è sinonimo di "*sforzo*".

In metallurgia sottoporre un metallo a stress significa portarlo a diverse intensità di "*tensione*".

In ambito psicologico, con il termine stress si definisce la risposta generica prodotta dell'organismo umano alla presenza di una serie di stimoli legati a situazioni nuove, mai affrontate, e/o percepiti come in quantità eccessiva, e/o che creano risposte conflittuali a livello emotivo, e/o che sono dolorosi.

Sia in famiglia sia sul lavoro, può accadere frequentemente di essere sottoposti a molte richieste, magari per periodi prolungati. A volte inoltre dobbiamo impegnarci molto per essere all'altezza dei modelli che società e cultura c'impongono. Siamo quotidianamente sottoposti al peso, oltre che al piacere, di responsabilità, doveri, bisogni, aspettative. Tutti, inoltre, dobbiamo fare anche i conti con i cambiamenti e i passaggi naturali della vita, sia con quelli piacevoli sia con quelli traumatici. Ognuno di questi esempi colpisce con una serie di stimoli sia il nostro corpo sia la nostra psiche, è necessario poi avere reazioni d'adattamento e attendere che tutto il nostro organismo psico-fisico si adegui. Tutto questo complesso e giornaliero processo è stress, sforzo, tensione. E, quando accade anche che ci sia squilibrio tra le richieste e le risorse che dovremmo attivare, lo stress può aumentare d'intensità e/o prolungare la sua azione tensiva.

Che cosa causa lo stress? Gli *stressors*. Si tratta d'eventi (matrimoni, nascite, malattie, perdite, incidenti, vincite improvvise, code in auto tutti i giorni, la ressa della metropolitana, pasti frettolosi e di cattiva qualità, eccetera), di un certo tipo di relazioni, addirittura di alcune posture e parole. Basta pensare alla quantità di situazioni, comunicazioni e contatti, semplici e complessi, ai quali giornalmente ogni essere umano è sottoposto per avere la chiara visione di come lo stress sia inevitabile.

Purtroppo gli stressors non sono solo fattori che provengono dall'esterno, a volte sono elementi interni; per esempio processi di pensiero che una persona formula e che sollecitano ansia e tensione. Ripensare ripetutamente ad un evento doloroso o negativo, per esempio; oppure proiettare la propria mente nell'anticipare degli eventi.

Fermo restando la presenza di situazioni oggettivamente più stressanti d'altre, appare chiaro che attraverso il pensiero, ognuno di noi può rafforzare un'esperienza stressante o addirittura "crearsi lo stress" anche sulla base di stimoli che abbiano una minima connotazione "negativa". L'ansia che ne deriva può essere funzionale al superamento della situazione stressante o, al contrario, può andare ad aumentare lo stato di tensione già presente. La consapevolezza e la capacità di gestione dei propri pensieri e delle proprie emozioni sono due fattori vincenti nella ricerca della prevenzione dello stress e/o della sua gestione.

Ora proviamo a guardare lo stress dal punto di vista della fisiologia e della fisicità. Ipotizziamo di vivere una situazione stressante, un cambiamento significativo e non facile (cambiare città o comperare casa, per esempio); questo produrrà sensazioni ed emozioni, oltre ad attività mentale, una complessa rete di reazioni psico-fisiche. In particolare, in condizioni di *stress* di una certa intensità, nell'organismo si attivano: il sistema endocrino (che modifica la produzione di diversi ormoni), il sistema nervoso vegetativo (o autonomo) ed il sistema immunitario (quest'ultimo è particolarmente sensibile allo stress). Tutte queste reazioni fisiologiche sono naturali e utili perché hanno come scopo quello di favorire l'adattamento della persona agli improvvisi avvenimenti negativi o comunque al cambiamento. Questa è chiamata **reazione d'adattamento** ed è fondamentale per la sopravvivenza; l'ansia, nella sua forma naturale, fa parte proprio della complessa rete di meccanismi psico-fisici che hanno il compito di salvaguardare la vita.

Quando invece la reazione è troppo intensa (in questo caso gioca molto l'aspetto percettivo soggettivo della situazione ed i processi di pensiero che sono messi in atto), o le condizioni stressanti si prolungano, generando uno **stress cronico**, le variazioni ormonali descritte possono diventare stabili, predisponendo l'organismo a disturbi fisici e/o psicologici ed a malattie psicosomatiche. Lo stress cronico a lungo andare determina una diminuzione delle capacità d'adattamento, generando uno stato di vuoto psico-fisico chiamato **sindrome da esaurimento**.

Prima di arrivare ad una condizione d'emergenza come quella dello stress cronico, il corpo dà di segnali d'avvertimento: "spie rosse" che s'accendono e comunicano "*Attenzione! Ci sono provvedimenti da prendere per non incorrere in qualche cosa di più grave!*". L'insonnia, la cattiva qualità del sonno, le difficoltà di digestione, tachicardia, aritmie, dolori al petto, difficoltà respiratorie, malattie della pelle, ipertensione, stati improvvisi e immotivati d'ansia, sono alcuni dei messaggi che hanno il compito di segnalare che le condizioni psico-fisiche non sono ancora da sindrome d'esaurimento ma che la direzione potrebbe essere quella. Ovviamente questi segnali fisici sono da considerare "spie" solo se non sono rari e occasionali.

Lo stress non può essere evitato in assoluto, sicuramente può però essere ridotto e gestito, facciamo qualche riflessione in merito.

La vita richiede agli esseri umani di attraversare alcuni passaggi, è inevitabile.

La quotidianità ci richiede continui piccoli e grandi cambiamenti e sforzi d'adattamento ad essi. Le strategie che le persone adottano per affrontare le innumerevoli richieste dell'esistenza, nelle piccole e nelle grandi cose, implicano sollecitazioni, sforzi, tensioni.

Indubbiamente la vita non è solo questo, ognuno ha anche una bella fetta di cose piacevoli da godere. Ma anche queste a volte implicano qualche tensione...

Insomma, quello che è chiamato comunemente stress è una reazione complessa, psico-fisica, a micro e macro eventi spesso inevitabili, soprattutto quando sono legati a situazione esterne.

Quello sul quale è possibile intervenire per ottimizzare la gestione e, soprattutto, per agire in prevenzione, siamo **noi**.

Come?

A volte le persone vorrebbero cambiare ma oltre ad usare la volontà non sanno cos'altro potrebbero fare. Purtroppo neppure la volontà a volte è veramente funzionale. C'è bisogno quindi anche di qualche altra cosa, fondamentalmente di **strumenti** funzionali ed efficaci.

Non solo, anche le migliori tecniche possono risultare scarsamente efficaci se non cambia anche qualche cosa rispetto a certe abitudini, sia pratiche sia interiori, e a certi atteggiamenti.

Se elencare delle metodologie è facile, più complesso è invece intervenire su fattori interiori che hanno anche molto a che vedere con le ampie categorie di convinzioni che gli esseri umani hanno su sé stessi e sugli aspetti della vita.

Molte abitudini che contribuiscono a generare da dentro reazioni di stress, spesso sono considerate "normali" o inevitabili. Tra queste una delle più diffuse è la tendenza a preoccuparsi. Per alcune persone questo atteggiamento mentale è addirittura considerato come un aspetto che denota maturità, mentre chi non si preoccupa è per definizione irresponsabile e immaturo.

La parola *preoccupazione* è formata dal suffisso "pre" (prima, in anticipo) e da "occupazione" (azione attiva, impegno): denota quindi una tendenza ad **impegnarsi prima del tempo**. Se quest'atteggiamento è funzionale a raccogliere elementi, a produrre valutazioni utili e a formulare una strategia efficace, ben venga preoccuparsi. Purtroppo, come tutti ben sappiamo, raramente si tratta di questo; molto più spesso è invece un lavoro mentale che fa sentire la coscienza "a posto" perché si crede che ci sta occupando del problema, ma fa anche produrre all'intero organismo reazioni di allerta che non facilitano né la lucida valutazione né tanto meno l'azione efficace.

Per agire efficacemente allo scopo di generare benessere psico-fisico è fondamentale imparare a rilassare la mente, spesso distratta o "sovraccarica" di pensieri (spesso ripetitivi), di preoccupazioni che generano ansia e tensione. Rilassare la mente significa creare uno stato di calma interiore; esistono opportune tecniche per ottenere questo risultato. Anche in questo caso, come per sviluppare un muscolo fisico, è necessario allenamento.

Mai successo d'iscrivervi in palestra e dopo qualche settimana, magari in una giornata particolarmente pesante, non avere proprio voglia d'andarci ma poi fare uno sforzo di volontà e dopo un ora d'esercizio fisico sentirvi alleggeriti e di buon umore? E' probabile sia successo a un enorme numero di persone. Vi siete chiesti come sia possibile che, nonostante una giornata che può aver bruciato le risorse psico-fisiche e nonostante il bisogno di riposo, un po' di attività fisica abbia effetti benefici sia sul corpo sia sullo stato d'animo?

La risposta a questa domanda è: *siamo un insieme di materia e di psichismo, queste parti interagiscono tra loro e s'influenzano*. I pensieri producono sensazioni e queste sono percepite nel corpo e generano reazioni fisiologiche; al tempo stesso quando il corpo si muove (camminare, fare sport, ballare, eccetera) il movimento sollecita reazioni fisiologiche che, attraverso il sistema nervoso, producono effetti anche sulla mente.

La stessa cosa vale per il riposo, ecco perché una buona qualità di sonno, aldilà – entro certi limiti - della quantità di ore, è fondamentale per il benessere e il buon umore. Quindi non è solo il movimento fisico che ha effetti benefici, li produce anche il relax.

Se, come la scienza ha definito, un'azione dello stress sull'organismo è di portarlo ad uno stato di tensione, qualche cosa che consenta di ricondurre le cose alla loro condizione naturale può fare al caso nostro. La panoramica attuale di tecniche adatte a questo scopo è ampia e variegata; tutto funziona, alcune cose più di altre.

Quasi un secolo fa (1912) un medico tedesco, J.H.Schultz, fece alcune scoperte scientifiche che gli consentirono di mettere a punto un metodo antistress che ancora oggi è utilizzato in tutto il mondo, il **Training Autogeno**. Nonostante le ricerche in questo campo sia continuate anche nei decenni successivi, il T.A., e alcune sue derivazioni, resta un approccio pratico, semplice ed efficace sia per prevenire sia per gestire tensioni fisiche e leggeri stati d'ansia. Si tratta di un metodo che richiede un corso di apprendimento e un po' di allenamento. Consente di imparare sia ad ascoltare di più e meglio il corpo, sia di produrre "a comando" una condizione di rilassamento muscolare che, a sua volta, genera una sequenza di effetti fisiologici opposti a quelli generati dalla tensione (V. paragrafo "Sensi, corpo, fisiologia"). Il corpo ritorna al suo stato di equilibrio naturale e questo, oltre a riequilibrare anche varie funzioni organiche, ha effetti anche sull'umore e sul pensiero. Ciò contribuisce a migliorare la capacità d'affrontare i problemi e le relazioni con gli altri, a recuperare lucidità mentale, a mantenere la concentrazione su un compito/attività, a sviluppare attenzione al "qui ed ora", ad entrare in un contatto più profondo con sé stessi e con le proprie emozioni, intuizioni e risorse. Non una "bacchetta magica", ma sicuramente una vera e propria "marcia in più".

Oltre al TA esistono molti approcci utili nella gestione dello stress. Uno di questi è semplice, efficace, naturale, "ecologico": **respirare**.

Avete notato?

SOSPIRARE esprime tristezza o melanconia;

ANSIMARE è sintomo d'ansia o di eccitazione;

SBUFFARE è una manifestazione di insofferenza o di irritazione;

SBADIGLIARE esprime stanchezza e, anche, noia;

Il senso di SOFFOCAMENTO è collegato all'angoscia;

La RESPIRAZIONE REGOLARE si accompagna a uno stato di calma.

Esiste una connessione naturale, fisiologica, tra gli stati d'animo umani –belli e brutti- e il modo di respirare. O più correttamente: sensazioni intense ed emozioni agiscono a livello chimico e nervoso in modo da modellare la profondità e il ritmo della respirazione.

Essere consapevoli di questo offre una seconda importante opportunità pratica nel progetto "prevenzione e/o gestione degli effetti dello stress": oltre alle tecniche di rilassamento, abbiamo a nostra disposizione anche le **tecniche di respirazione**. Anche di queste ne esistono molte; alcune hanno una storia millenaria e sono d'impronta orientale, altre sono più "giovani" e più vicine alla mentalità occidentale. Tutte comunque costituiscono uno strumento importante, naturale, che non "inquina", non ha effetti collaterali, che è portatile cioè lo possiamo usare ovunque. Anche con questo secondo tipo di strumenti è preferibile non improvvisarsi, meglio un corso per imparare con la supervisione di un insegnante qualificato, poi un po' d'allenamento per familiarizzare e fare proprie le tecniche.

I motivi di stress sono quotidiani nella vita. Alcuni fanno parte dell'esistenza stessa e vanno accettati; altri invece sono prodotti dagli atteggiamenti abituali con cui si affrontano le cose. Raramente è possibile agire sulle cause esterne delle tensioni, ma questo non ci rende impotenti, c'è tutto un potenziale interno a noi al quale possiamo accedere. Questo cambia la qualità di molte cose. Per raggiungere questo obiettivo è necessario assumersi un po' di responsabilità personale e probabilmente rivedere alcune priorità, il valore del proprio benessere personale, per esempio, è necessario che passi ai primi posti. Bisogna darsi un po' di tempo, un po' di ascolto, un po' di respiro. Bisogna accettare che la fretta non è sempre funzionale all'efficienza e che qualche breve spazio di relax può essere un investimento significativo anche alla qualità delle proprie performances. E darsi la disponibilità ad apprendere qualche cosa di utile a livello pratico. Ed usarlo, applicarlo. Non solo uso di tecniche, piuttosto uno "stile di vita".