

GIANNI GARGIONE

# VINCERE LO STRESS



**Un autore di successo vi insegna come battere  
il più insidioso killer dei nostri giorni**

La nostra vita è diventata troppo frenetica: troppi impegni, troppe ansie, troppi pensieri e troppi problemi. Tutti i giorni siamo costretti a lottare per il lavoro, per i soldi, per problemi di salute, per emergere o soltanto per avere un po' ... di spazio. La nostra vita, sempre più spesso, è una corsa, una competizione esasperata che logora il nostro organismo e le nostre energie. I risultati sono gli occhi di tutti: milioni di persone si sentono stressate, esaurite, depresse, vanno avanti a pillole o affollano le sale di aspetto degli studi psichiatrici. Resistono solo i più forti o **quelli che conoscono i meccanismi** psicologici dello stress ed

hanno imparato a difendersene. Da questa esigenza, questo libro che può considerarsi una vero e proprio “**manuale di sopravvivenza**”, scritto con un linguaggio semplice e pratico.

## INDICE

### CAPITOLO I

Lo stress	3
Conseguenze dello stress	6

### CAPITOLO II

<b>Le</b> fonti di stress	9
Le cause fisiche	9
L'ansia	11
I fattori ambientali	20
I cataclismi	21

### CAPITOLO III

I disturbi della personalità	24
Le malattie della volontà	24
<i>Le</i> idee fisse	29
<i>Lo</i> stress da lavoro	31
<i>Lo</i> stress da famiglia	40
Il mal d'amore	43

### CAPITOLO IV

Lo stress da alterazione meccanismi di recupero	48
L'insonnia	48
Lo stress da mancanza di riposo	56

### CAPITOLO V

Misura il tuo stress	59
come superare un lutto in famiglia	65

### CAPITOLO VI

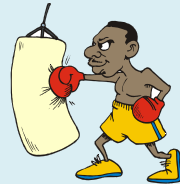
<i>Le</i> tecniche di rilassamento	69
Le sensazioni coscienti	72
Gli esercizi di concentrazione	75
Le tecniche di rilassamento	81
Gli psicofarmaci	86

### CAPITOLO VII

le tecniche per fronteggiare lo stress	88
<b>Motivatevi</b> a vincere lo stress	88
<b>Cambiate</b> mentalità	91
La solidità psicologica	96

## CAPITOLO I

### LO STRESS



Capita a tutti, a un certo punto della propria esistenza, dover affrontare situazioni di forte disagio psicologico. Il lavoro che diventa troppo pesante, problemi affettivi che ci sembrano d'improvviso insostenibili o, a farci penare, arrivano questioni economiche di difficile soluzione. La nostra vita, sempre più spesso, è frenetica e piena di impegni. Il risultato è uno stato di depressione e di stress che, a poco a poco, diventa una componente sgradevole, ma costante della nostra vita.

Per la maggior parte degli studiosi, però, lo stress non ha un significato esclusivamente negativo. Per lo psicologo canadese H. Seyle, che è stato uno dei primi a svolgere in modo serio ricerche approfondite sull'argomento, lo stress è **“il sale della vita”** e sostiene che **“un'esistenza senza stress è insopportabile ed improponibile”**. Non è l'unico, anche altri autori sostengono che **“l'aumento di stress accresce l'efficienza fino a raggiungere un massimo”**. Solo l'eccesso di stress e, soprattutto, lo stress cronico, è nocivo.

In altre parole, lo stress, sempre secondo questi autori, svolgerebbe un'azione utile perché farebbe aumentare le nostre energie in caso di pericolo. Assume una valenza negativa, solo una volta che si è superato un certo punto critico.

Siamo piuttosto scettici riguardo tale concezione. Secondo il nostro punto di vista, coloro che la pensano in questo modo fanno confusione tra sforzo e stress o per lo meno non distinguono adeguatamente le due cose.

**Ma procediamo con ordine**, occupiamoci prima di come avviene la risposta dell'organismo ad un fattore stressante.

Nel 1936 H. Seyle, l'autore citato precedentemente, studiando le reazioni degli animali a vari agenti stressanti: quali scariche elettriche, traumi operatori, limitazioni di movimento ecc., ipotizzò che la risposta a un evento stressante, che chiamò **“sindrome d'adattamento generale”**, avvenisse in tre stadi.

**Il primo stadio** comincia con **“una reazione di allarme”** causata da un'attivazione improvvisa del sistema nervoso simpatico. In questo stadio si hanno le risposte fisiologiche (più o meno le stesse che si hanno in caso di paura): aumento del battito cardiaco, incremento dell'attività respiratoria e delle secrezioni endocrine e ormonali ecc., insomma la mobilitazione di tutte le risorse.

**Il secondo stadio**, detto “*stadio di resistenza*”, inizia quando, cessata la situazione di sorpresa, si raggiungono le condizioni ottimali per affrontare lo stress. In questa fase temperatura, pressione sanguigna e respirazione si mantengono alte, si verifica un rilascio di ormoni. Sembra tutto normale, ma in realtà si consumano notevoli risorse emotive e fisiche.

**Terzo stadio.** Se la condizione di stress continua si entra infine nel terzo stadio: “*l'esaurimento*”, che si ha allorché le risorse dell'individuo diminuiscono rapidamente. Se per caso il fattore di stress prosegue nella sua azione possiamo avere uno stato di sofferenza, possono verificarsi danni ai tessuti, malattie o anche la morte.

È uno studio interessante, però a nostro avviso, troppo semplicistico. Per capire bene il processo è necessario puntualizzare meglio le cose ed aggiungere altre fasi.

Per capire i vari stadi che si susseguono a partire da uno stadio di riposo a uno di forte stress, prenderemo in esame il caso di un atleta che partecipa ad una gara di fondo in uno stadio. Questo esempio non solo ci farà capire meglio la successione dei vari stadi, ma sarà, anche, una verifica alle tesi che sosteniamo (lo stress fisico, ha gli stessi meccanismi dello stress mentale).

In qualsiasi attività possiamo avere una progressione di 6 stadi:

**1° stadio:** situazione di **riposo**, l'atleta è fermo, seduto, in attesa di correre. Non solo non consuma energie, ma se è stanco, le recupera.

**2° stadio: attività normale**, l'atleta è sceso in campo, ma corre senza sforzo, per riscaldare i muscoli. Il consumo di energie non è tale da intaccare le riserve dell'organismo.

**3° stadio:** stadio di **attivazione massima**. Ora l'atleta è in gara. Se vuole vincere deve dare il massimo di sé. Impegna tutte le sue risorse.

**4° stadio: stato di sforzo.** Continua lo stato di attivazione massima, ma il traguardo è ancora lontano. L'atleta, nonostante cominci a sentire i primi sintomi di stanchezza, continua a spingere al massimo. Ma il nostro organismo non è fatto per resistere a lungo a questi ritmi, perciò consuma in breve tempo le sue risorse.

È come tenere il piede a tavoletta sull'acceleratore. Non siamo ancora ad uno stato di stress, infatti questa fase, secondo il nostro punto di vista, se non dura molto, è ancora nelle possibilità di un individuo.

**5° stadio: stato di stress.** L'atleta sente che le sue energie stanno per esaurirsi, ma stringe i denti, resiste. Abbiamo lo stress vero e proprio. Cominciano ad apparire sul suo volto i segni di sofferenza, per lui la corsa non è più un “divertimento”, ma diventa **un duro lavoro**.

L'atleta spinge ancora, ma l'organismo non riesce più a far fronte alle richieste. Invece di migliorare le sue prestazioni, incomincia a perdere colpi. Va rapidamente verso l'esaurimento. Si ha un eccessivo accumulo di acido lattico nei muscoli.

**6° stadio: stato di esaurimento:** l'atleta nonostante i segnali che gli provengono da tutte le parti del corpo, continua a spingere al massimo. Allo stress può subentrare da un momento all'altro una caduta improvvisa di tutte le energie, il cedimento, lo stato di malattia. La persona in questo stadio può rallentare, fermarsi, ma anche crollare a terra senza fiato. Non è la stanchezza classica, però, a fare crollare gli atleti dopo una corsa veloce, ma l'adrenalina che all'improvviso non arriva più nel sangue.

È per questo che le attività agonistiche sono vietate ai malati di cuore, altrimenti una parte di essi, a questo punto, avrebbe sicuramente un infarto.

Quindi, la successione corretta dei vari stadi è:

**riposo - attività normale - stato di massima attivazione - sforzo - stress - malattia.**

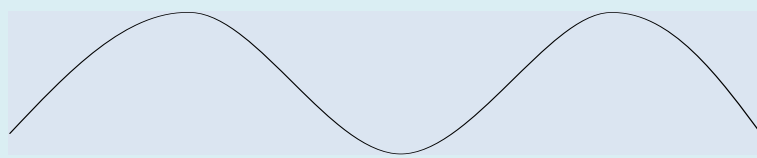
Da questo schema si può evincere che chi vede lo stress come un fatto positivo, confonde quest'ultimo con lo sforzo (o almeno non fa una giusta distinzione tra le due cose). Lo stress, invece, secondo il nostro punto di vista, è costituito dallo stadio successivo e si ha quando le richieste a cui deve far fronte un organismo soverchiano le sue capacità di risposta.

Non solo è uno stato di disagio e di inizio sofferenza, ma è anche l'inizio della malattia. Se, infatti, non si pone fine allo stress entro breve tempo, si può avere un crollo totale, l'infarto o, addirittura, la morte. Spesso uno stress prolungato porta ad uno stato febbrile che può durare anche dei giorni.

Ma lo sforzo intenso non è l'unico fattore che può portare ad una condizione di stress, si può arrivare ad uno stato di esaurimento anche in un altro modo.

Il ciclo normale di attività di un qualsiasi essere vivente, qui ci si riferisce soprattutto agli animali superiori, è questo:

**attività - riposo - di nuovo attività - di nuovo riposo**



Cioè ad un periodo di dispendio di energie ne deve seguire sempre uno di recupero. Ora lo stress può essere dovuto sia ad un eccesso di consumo di energie (per sforzo intenso o sforzo prolungato, ad es. troppo lavoro o vita troppo frenetica), sia all'interruzione di questo ciclo, cioè ad un periodo di lavoro, per un motivo qualsiasi (ad es. perché si è troppi tesi o perché si soffre di insonnia), **non segue uno di recupero.**

Il ciclo allora diventa così: lavoro - consumo di energie - mancanza di recupero (ad es. perché non si riesce a riposare) o negazione del riposo (ad es. perché bisogna finire un lavoro).

Se questa alterazione perdura per giorni, a lungo andare il *bilancio negativo* si trasforma a poco a poco in esaurimento nervoso (brutto termine, ormai in disuso, ma che ha il pregio di essere chiaro). Tutto ciò perché l'uomo non è un robot, ha delle risorse limitate, non può lavorare oltre un certo numero di ore, ha bisogno di sonno e di riposo.

Un ciclo normale lavoro - riposo non porta mai allo stress, porta solo alla stanchezza. Ma la stanchezza non è un fatto patologico, la stanchezza è un fatto normale. È lo stress che fa ammalare, mai la stanchezza. Anzi la stanchezza ha una funzione di difesa, la sensazione spiacevole che provoca serve a spingerci a fermarci, a farci riposare. È un campanello d'allarme, purtroppo, molto spesso ignorato.

### CONSEGUENZE DELLO STRESS

Diceva Platone, più di 2300 anni fa: “Il più grande errore dei medici è di cercare di curare il corpo senza darsi pena per lo spirito; eppure spirito e corpo sono una cosa sola e non dovrebbero mai essere considerati separatamente”.

È un concetto valido oggi più che mai. Chi è esposto per lungo tempo a situazioni di stress, infatti, spesso si ammala. Sono dette, appunto, **malattie psicosomatiche** quelle causate da motivi di ordine psicologico, in particolare da stress.

Le più comuni sono: ulcere, emicranie, asma, eczema, coliti, ipertensione, fibromialgie, riduzione delle difese immunitarie, herpes simplex, perdita di peso, diminuzione della fertilità, aumento del colesterolo e maggiore predisposizione a malattie cardiache, persino dolori artrici ecc..

“Dio perdona i nostri peccati – Diceva William James – Il nostro sistema nervoso no.” Ognuno di noi davanti ad una situazione di stress scarica su qualche organo. C'è chi digrigna i denti, chi secerne acido gastrico, predisponendosi all'ulcera, chi reagisce con un aumento della pressione arteriosa, diventando suscettibile all'ipertensione, secondo la *teoria della debolezza somatica*, lo stress colpisce l'organo più debole.

Come un pneumatico scoppia nel punto più debole e più sottile, così nel corpo umano un sistema respiratorio congenitamente fragile potrebbe predisporre all'asma o uno stomaco portato naturalmente a secernere acido in eccesso, sviluppare l'ulcera.



Ma ecco gli effetti più comuni dello stress:

- Rilascio di cortisone da parte delle ghiandole surrenali. Se cronicamente elevato distrugge la resistenza del corpo al cancro e alle infezioni.

- Aumento dell'ormone tiroideo nel sangue. Questo ormone accelera il metabolismo, pertanto il corpo brucia più velocemente il suo "combustibile" per produrre energie, da ciò intolleranza al caldo, nervi scossi al punto che si salta per un nonnulla, insonnia e, infine, esaurimento vero e proprio.

- Rilascio di endorfine dall'ipotalamo. Uno stress prolungato può esaurire i livelli di endorfina, il nostro antidolorifico naturale. Ciò può aggravare l'emicrania, il mal di schiena e dolori artrici.

- Riduzione degli ormoni sessuali con conseguente diminuzione della fertilità.

- Immissione di zucchero nel sangue con aumento dei livelli dell'insulina per metabolizzarlo.

- Aumento del colesterolo nel sangue, soprattutto proveniente dal fegato

- Accelerazione del ritmo cardiaco, ciò può avere come conseguenza l'ipertensione.

- Blocco dell'apparato digerente. Stomaco ed intestino, in caso di stress intenso, arrestano quasi del tutto ogni movimento e secrezione. Il retto e la vescica tendono a svuotarsi affinché prima della lotta, l'organismo si liberi di tutto il peso.

Mangiare sotto stress fa male perché si introduce cibo in uno stomaco inattivo, ciò può provocare gonfiore, nausea, crampi, malessere, persino diarrea.

Le conseguenze psicologiche di uno stato di stress prolungato possono essere altrettanto preoccupanti:

diminuzione della reattività al mondo esterno, ipersensibilità, disturbi del sonno, incubi, ansia, tremori, irritabilità, affaticamento, senso di spossatezza, stanchezza cronica, difficoltà di concentrazione, confusione mentale, riduzione della memoria e della lucidità e così via.

Ma ci sono ancora alcuni effetti poco conosciuti:

1) **Lo stress spesso è l'anticamera della depressione.** Gravi forme di stress possono evolvere in stati depressivi.

2) **Lo stress spesso apre la strada a disturbi mentali.** Un organismo affaticato e stressato è molto più fragile di uno sano; anche una piccola nevrosi, in un individuo "esaurito", può evolvere in una grave patologia.

3) **Lo stress aumenta notevolmente il tasso di errore.** Ad esempio, se siete reduci di una violenta lite in famiglia, non è il caso di salire in macchina e di lanciaarvi a folle velocità sull'autostrada. Quando si è sconvolti, si diventa imprudenti e si sbaglia con maggiore facilità.

Lo stadio estremo dello stress è **l'esaurimento nervoso** (i francesi lo chiamano surmenage, gli inglesi **overwork**), il momento in cui il nostro organismo incomincia ad ammalarsi seriamente. Oggi non si usa più questo termine, in quanto si preferisce il più moderno

neurastenia, noi continueremo a farlo perché molto più esplicito e comprensibile dell'altro termine.

In questo stadio, compare una sensazione di stanchezza generale, spesso pesantezza di capo, le idee nere diventano depressione, si riduce il rendimento sul lavoro e la capacità di concentrazione, a volte cala la pressione, non si ha voglia di fare niente ed una grande confusione mentale ci pervade la mente.

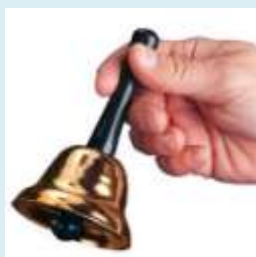
Si è come in un vicolo cieco e non si sa che fare, a volte compaiono persino pensieri di suicidio, si hanno grosse difficoltà a riposare e a recuperare. Si è a rischio per un disturbo mentale. Soprattutto si entra in uno stadio in cui è difficile recuperare da soli.

### I CAMPANELLI di ALLARME

Che cosa segna il confine tra stanchezza e stress? Quali segnali ci dicono che siamo stressati e che il *momento di cambiare vita*?

Ci sono molti sintomi che possono essere considerati dei veri **campanelli di allarme**. Sono avvertimenti che il nostro organismo ci manda per invitarci ad *eliminare* i fattori di stress e che, perciò, non dovrebbero essere assolutamente ignorati.

Il rischio è quello di sviluppare delle vere e proprie malattie che coinvolgono gli organi bersaglio dello stress, che, come abbiamo detto, variano da persona a persona.



Siamo stressati quando avvertiamo questi sintomi:

- Una stanchezza continua ed invincibile. Neanche il riposo notturno riesce a farci recuperare ed a farci sentire riposati.
- Indolenzimento dei muscoli.
- Insonnia.
- Facile irritabilità.
- Nei fumatori, aumento incontrollato del consumo di sigarette.
- Difficoltà di concentrazione.
- Fastidio agli occhi in presenza di luce intensa.
- Diminuzione del desiderio sessuale.
- Sensazione di impotenza di fronte ai problemi
- Sensazione di apatia, abulia; si perde interesse per tutto e per tutti.

E nei casi più gravi: mal di testa, vuoti di memoria. Non si ricordano dei vocaboli o come si dice qualcosa, si può avere tachicardia, anche notturna. Altri sintomi possono essere: nausea, mal di stomaco o episodi di diarrea.



## CAPITOLO II

### LE FONTI DI STRESS



Ma che cosa causa lo stress? Anche se a prima vista può sembrare una domanda molto semplice, in effetti non lo è. Soprattutto per un motivo, non esiste un'unica fonte, lo stress può essere causato da moltissimi fattori.

In pratica qualsiasi “cosa”, in “maniera eccessiva”, può causare stress: troppo calore, troppo lavoro, troppo rumore, troppo esercizio, insonnia, ansia, malattie organiche ecc.. Non esiste “patologia” che può avere un maggior numero di fonti. Le cause che possono dar luogo a condizioni di stress sono piuttosto numerosi.

Per trattarli in modo organico li abbiamo divisi in gruppi.

#### LE CAUSE FISICHE

Sono i casi più semplici, lo stress è causato da **fattori fisici**: freddo intenso, caldo afoso, poco ossigeno (ad alta quota), troppo fumo, troppo alcool, restare lunghi periodi senza mangiare o senza bere, gravi limitazioni dei movimenti, camminare a lungo sotto il sole ecc.. In questi casi il rimedio è semplice: far cessare l'agente fisico che è all'origine dello stress. Se non si può, cercare almeno di riposare la notte o avere dei periodi di riposo.

#### ALTERAZIONI DEI CICLI CIRCADIANI

Il nostro organismo, purtroppo o per fortuna, a seconda di come si considerano le cose, obbedisce a un orologio biologico interno. Una volta che si è abituato a un certo ritmo, ad es. ad alzarsi ad una certa ora, a pranzare a mezzogiorno o ad andare a dormire a mezzanotte, gradisce molto conservarli.

È come se dentro di noi vivesse un ometto abitudinario e pantofolaio.

Il caso più noto di alterazione dei cicli circadiani è il cosiddetto **jet lag**. Quando si va in aereo in un posto che ha un fuso orario molto diverso da quello a cui siamo abituati, i nostri ritmi ne restano scombussolati.

È un evento ritenuto così debilitante che molte aziende proibiscono ai loro funzionari di firmare accordi commerciali prima che siano trascorse 24 – 36 ore dall'arrivo.

Un altro caso di alterazione dei cicli circadiani molto noto è quello dei **turnisti**. Lavorare un giorno di mattina, uno di pomeriggio ed uno di notte è piuttosto stressante. Le persone che sono costrette a fare i turni soffrono con più frequenza degli altri di insonnia, di problemi digestivi, di ulcere allo stomaco e così via.

### VITA DISORDINATA

È un caso analogo a quello trattato al punto precedente. Chi conduce una vita molto sregolata, mangia sempre ad orari diversi, dorme poche ore per notte o ad orari impossibili, è facilmente soggetto a stress. L'abbiamo già accennato, il nostro organismo preferisce una vita regolare, abitudinaria.

Le cose variano sensibilmente da caso a caso, ci sono persone che non ne risentono eccessivamente ed altre che basta anche una minima alterazione delle proprie abitudini per sentirsi stanche e stressate. Il fenomeno è stato studiato sui piloti di linea sulle rotte transcontinentali, alcuni di essi non avevano alcun problema ad adattarsi a nuovi orari, mentre altri ne risentivano in modo notevole. Inoltre, finché si è giovani si riesce ancora a reggere certi ritmi, ma con l'età le cose si complicano.

### LE MALATTIE ORGANICHE

Quasi tutte le malattie organiche, chi in misura minore, chi in misura maggiore, sono fonte di stress: emicrania, febbre alta, gravi malattie infettive, indigestione, epatiti, ferite ecc.. È uno dei motivi principali per cui, in tutti questi casi, i medici consigliano il riposo assoluto a letto.

Molti batteri, come gli streptococchi che provocano il mal di gola, producono tossine che diminuiscono la produzione di energia. Il processo può proseguire anche quando l'infezione è stata debellata dagli antibiotici, perché le tossine persistono ad essere presenti per qualche tempo.

Inoltre, l'organismo si stanca per difendersi. Accelerare il battito cardiaco e la respirazione, far salire la temperatura, infatti, costa energia.

Anche le terapie mediche risultano stressanti per la maggioranza dei pazienti, questo sia per l'ansia che comportano, sia per gli effetti collaterali dei farmaci che si prendono, sia per i vari test e analisi che si è costretti a fare.

La cosa che risulta più stressante è la degenza in ospedale, specialmente se si condivide la stanza con un ammalato grave o si è ricoverati in una struttura affollata e mal organizzata.

## ALIMENTAZIONE INADEGUATA

Anche un'alimentazione sbagliata può tradursi in un motivo di stress. I casi più comuni sono:

- **Sottonutrizione.** È il caso di quelle persone che non si nutrono a sufficienza, o perché sono anoressiche o perché sono eccessivamente povere, ma una dieta povera di proteine e di vitamine porta al deperimento organico e alla debilitazione fisica.

- **Alimentazione sbilanciata.** Succede quando si mangiano sempre le stesse cose. Ad esempio, certi bambini vanno avanti a patatine fritte e hamburger, mentre non si nutrono mai di frutta e verdura.

In particolare, può dare problemi di stanchezza la carenza di alcuni sali minerali come il calcio, il magnesio o lo zinco. Anche la carenza di ferro porta un senso di spossatezza continua perché è uno dei componenti base dell'emoglobina, la proteina che porta ossigeno nei globuli rossi,

- **Eccesso di alimentazione.** È il caso opposto, si mangia troppo e ciò può dar luogo ad obesità, colesterolo alto, trigliceridi ecc.. Significa lavoro in più per il cuore, per lo stomaco ecc. e tutto ciò porta ad affaticare l'organismo. Di solito, però, l'obesità non dà grossi problemi di stress.

## L'USO di SOSTANZE

Tutte le cose che fanno male all'organismo: droghe, alcol, fumo, troppi caffè ecc., ovviamente sono fonte di stress.

Fare uso abituale di droghe, poi, come eroina, cocaina, ecstasy ecc. può avere un effetto devastante sul nostro organismo. Senza contare che il tossicodipendente, di solito non si nutre adeguatamente, è sempre in tensione per procurarsi i soldi della droga (a meno che non sia ricco) e conduce una vita molto sregolata.

## L'ECCESSIVO ESERCIZIO FISICO



Non esiste solo lo stress mentale, ma anche quello fisico dovuto ad eccesso di attività motoria. Chi corre per un'ora senza esserci allenato, chi fa ginnastica per molte ore o partecipa ad un gara di fondo, alla fine si sentirà stanco e sfinito.

Esiste una netta differenziazione tra stress fisico e stress mentale?

Sono due cose non del tutto indipendenti, lo stress fisico, infatti, produce sempre una certa percentuale di stress mentale. Chi ha partecipato a una corsa estenuante alla fine si sentirà stanco non solo con le gambe, ma anche con la mente.

Questo però, fino ad un certo punto. Infatti, in questo caso mentre per la fatica fisica avrà bisogno di molto tempo per recuperarla, per quella psichica basterà riposare un po' di tempo.

È un po' diverso per lo studente che passa molte ore a studiare, quando si alzerà sentirà soprattutto una profonda stanchezza mentale, ma mai una forte stanchezza fisica. Si potrà sentire spossato, svogliato ma non debilitato fisicamente. Necessiterà di molto tempo per recuperare la stanchezza mentale, ma prima, per solo di un po' di pausa per la seconda.

L'argomento è alquanto dibattuto, a nostro parere dipende molto dai casi e dalle risorse dell'individuo.

## L'ANSIA

**Le preoccupazioni**, si sa, possono rovinarci la vita. In pratica qualsiasi cosa genera in noi ansia, preoccupazione, tensione, è motivo di stress. Ma anche qui bisogna operare delle distinzioni, l'ansia è un sintomo troppo atipico, può dipendere da molte cose.

Al primo posto abbiamo l'ansia da fobie, ma questo caso ricade nei disturbi della personalità di cui parleremo più avanti.

C'è poi l'ansia dovuta al timore che si possa verificare un evento negativo. È il caso della madre che attende il figlio che è partito per una missione militare, l'uomo che è preoccupato perché deve subire una grave operazione chirurgica, lo studente per l'esame che deve fare ecc.. Ma non siamo preoccupati solo per eventi che devono ancora accadere, ma anche per cose che sono accadute nel passato e che ormai non possiamo più cambiare. Quante persone si tormentano per avere fatto una scelta sbagliata o rimuginano su un'occasione in cui si sono comportati male?

E non si pensi che sono solo i poveri a preoccuparsi, perché hanno pochi soldi e devono fare quadrare i loro magri bilanci, l'ansia è molto comune anche tra i ricchi, tra gli uomini d'affari, cambia soltanto il tipo di preoccupazione.

**È normale preoccuparsi?** L'ansia è un fatto inevitabile e fa parte della vita come ne fanno parte tante altre cose.

Iniziamo col dire che esiste **un'ansia normale ed un'ansia patologica**. Qualsiasi madre, se il proprio figlio è in ritardo è in ansia, ma esistono dei limiti oltre i quali l'ansia diventa un fatto patologico. Se è a livelli accettabili è normale, quando è eccessiva diventa un vero e proprio disturbo. Al limite estremo abbiamo il "disturbo da ansia generalizzata".

Qui di seguito, tralasciando i casi in cui l'ansia è un vero e proprio disturbo della personalità, in cui bisogna rivolgersi a uno psicologo clinico, ci occuperemo dei casi intermedi, cioè quelli in cui l'ansia senza essere patologica, è eccessiva.

Vediamo tutti i modi per combatterla.

Innanzitutto, impariamo a **non stare in pena per futili motivi**. Una signora comprò un'auto nuova per fare delle consegne (aveva una piccola ditta che produceva marmellate fatte in modo artigianale). Prima incominciò a pensare che aveva speso troppo, che aveva molte rate da pagare, che forse aveva comprato un tipo di auto che consumava troppo, che non era sicura che gli affari potessero andare sempre bene, che poteva succedere che nessuno volesse più le sue marmellate ecc.. A volte si vedeva già in rovina con la macchina rotta, senza i soldi per pagare le rate, con i suoi prodotti che nessuno voleva più ecc.. Ecco trasformato un

motivo di gioia, l'acquisto di una macchina nuova, in un penoso tormento. Su una scelta pensateci bene prima, ma poi non vi fate tormentare dai sensi di colpa.



Per secondo, quando avete un problema, imparate a non preoccuparvi, ma a risolverlo. Tanta gente davanti ad una difficoltà si innervosisce, urla, strepita, si agita, ma non fa la cosa che va fatta: **cercare una soluzione**.

Un signore doveva entrare in un cortile con l'auto, ad un certo punto il cancello automatico che si sta aprendo si blocca. L'uomo esce dall'auto incomincia a bestemmiare, ad imprecare, scuote il cancello, cerca di spingerlo, arriva persino a prenderlo a calci, ma non fa l'unica cosa che andrebbe fatta in questi casi: cercare che cosa ha fatto bloccare il cancello.

Arriva un secondo uomo, invita l'altro alla calma, poi si abbassa ed esamina attentamente il cancello, ad un certo punto scopre una piccola pietra che bloccava l'ingranaggio. La toglie ed il cancello si riapre normalmente. Molta gente nella vita fa proprio come il primo signore, si innervosisce, senza cercare una soluzione.

Il segreto per risolvere praticamente i problemi?

È **conoscerli bene**. La maggioranza delle volte la gente non riesce a risolvere adeguatamente i propri problemi perché non li conosce profondamente. Se non avete informazioni sufficienti sull'argomento, documentatevi, leggete dei libri in merito, chiedete consigli agli amici e alle persone fidate, agli esperti ecc. Ricordatevi che sapere è potere.

L'altro segreto per risolvere adeguatamente i problemi è **mettere tutto per iscritto**. Se la vostra situazione è piuttosto ingarbugliata sarà piuttosto difficile che riusciate a trovare il bandolo della matassa a mente. Questo perché ci sono troppe varianti da considerare, troppe circostanze. Se, invece, provate a descrivere il vostro problema su un foglio (però in modo schematico e lineare, i poemi non servono a niente) le cose vi saranno subito più chiare.

Per terzo, imparate a **dividere in compartimenti stagni la nostra vita**. Se siete al lavoro non vi tormentate con il pensiero delle rate dei mobili da pagare, né pensate al vostro litigio con vostra moglie mentre state discutendo un contratto di affari. Ogni cosa deve avere il proprio spazio ed il proprio momento.

Ma soprattutto i problemi vanno affrontati uno alla volta. Se iniziate a pensare a tante cose insieme, vi stresserete presto e farete una grande confusione. Ricordate la storia degli Orazi ed i Curazi, i tre fratelli romani ed i tre fratelli albanesi, che furono scelti per decidere combattendo tra di loro, le sorti della guerra tra Roma e Alba Longa?

L'unico Orazio sopravvissuto poté affrontare gli altri tre, solo distanziandoli ed affrontandoli uno alla volta. Così dovete fare voi, uno alla volta e sotto a chi tocca.

Per quarto, impariamo a ragionare in base alla **legge della probabilità**. Molte volte ci preoccupiamo per delle cose che hanno ben poche probabilità di accadere. Ad esempio, tante gente quando è in aereo, ha paura che succeda un incidente, non considera che statisticamente l'aereo è molto più sicuro dell'auto.

Perciò affidate le vostre ansie alla legge delle probabilità. Spesso le ansie e l'infelicità derivano dall'immaginazione.

Un uomo che possedeva una grossa ditta di trasporti era sempre in pena che potesse accadere qualcosa a uno dei suoi camion ed ai suoi autisti. Un giorno fece questo ragionamento a se stesso:

- "Fino ad adesso quanti camion hanno avuto incidenti seri? Soltanto 2, su un totale di 20 camion che vanno avanti ed indietro da 10 anni. Statisticamente un incidente ogni cinque anni, una perdita sopportabile per qualsiasi ditta."

Quinto, fate tutto quello che umanamente possibile e poi **non ci pensate più**. Un uomo d'affari americano era sempre preoccupato che la sua ditta dovesse fallire, aveva paura di finire in miseria e ciò era causa di stress, di preoccupazione. Un giorno decise di adottare questo motto: "Faccio tutto quello che posso, il resto lo lascio nelle mani di Dio". Da allora non solo smise di preoccuparsi, ma i suoi affari andarono subito meglio, perché era più disteso e rilassato.

Sesto, **è inutile piangere sul latte versato**. L'acqua passata non macina più. Sono due proverbi che bisogna tenere sempre presente nella vita. "I proverbi contengono l'essenza distillata della saggezza di tutti i tempi. Sono scaturiti dalle dure esperienze della razza umana e sono tramandati attraverso le generazioni", D. Carnegie.

È inutile farsi una croce degli errori del passato. Bisogna solo evitare di reiterare sempre gli stessi errori.

Dite a voi stessi: "La prossima volta farò diversamente". Una volta analizzati i vostri errori, affinché vi siano di insegnamento per il futuro, non ci pensate più. Tutti noi facciamo degli errori nella vita e "pure" tutti i giorni. Mettete sempre in conto la fallibilità umana.

## LE ANSIE SOCIALI

Un altro motivo che spesso è motivo di stress è l'ansia che ci procura il giudizio degli altri o la ricerca del consenso sociale. C'è chi addirittura di questo problema ne fa una mania. Si sente sempre sotto i riflettori, dà un eccessivo peso a quanto la gente pensa e dice di loro. Ha sempre timore di dare adito a critiche, che si possa sparlare alle sue spalle.

"Il bisogno di essere approvati è già abbastanza un problema, ma il vero guaio è quando si ha bisogno dell'approvazione di tutti per ogni cosa che si fa. Se ti porti dentro un tale bisogno, sei destinato a una vita di continue frustrazioni e di infelicità" (W. Dyer, 1977).

A volte ciò dipende da un'educazione troppo rigida, da un padre o da una madre troppo autoritari. È un grave errore non dare fiducia ai figli, criticare sempre il loro operato, ritenerli degli inetti e così via.

Il rimedio è semplice, se siete convinti di quello che state facendo, **imparate a fregarvene del giudizio degli altri**. Diceva Teddy Roosevelt, moglie del famoso presidente degli Stati Uniti: “Non preoccuparti di quello che dice la gente, se sei convinta di fare bene”. Era dello stesso parere Abramo Lincoln: “Se dovessi leggere, non dico rispondere, tutti gli attacchi contro di me, dovrei chiudere bottega e occuparmi solo di questo”.

**Non rodetevi con pensieri di vendetta**. Non vi stiamo dicendo di porgere sempre l'altra guancia, ma di non avvelenarvi la vita con la ricerca del modo per “fargliela pagare”. Se vi viene l'occasione, prendetevi la vostra rivincita, altrimenti non perdeteci tempo. A volte, i sogni di vendetta possono essere molto stressanti.

Allo stesso modo non tormentatevi se gli altri, dopo tutto quello che avete fatto per loro, non vi mostrano gratitudine. Bisogna fare del bene per amore, non per avere riconoscenza. Imparate a non aspettarvi niente dal prossimo, se potete aiutare gli altri, fatelo, altrimenti lasciate perdere.

A volte ci si sente trattati ingiustamente, si ha modo di toccare con mano come la gente si dimentica del bene ricevuto. Non lasciate che questi pensieri vi tormentino e facciano sorgere in voi sentimenti di rancore e astio verso gli altri. La maggior parte delle persone è irrazionale nei rapporti umani, a volte è altruista o è pronta a sacrificarsi per gente che non lo merita, mentre diventa avara ed irricoscente verso chi ha sempre avuto nei loro confronti ogni riguardo.

Quando state in una brutta situazione pensate a quelli che stanno peggio di voi. Una ragazza si era chiusa in casa perché era stata lasciata dal fidanzato, era depressa e sfiduciata e diceva di soffrire le pene dell'inferno. Le regalammo una cassetta che parlava della fame in Africa e mostrava scene di persone estremamente povere, raccomandandole di guardarla con attenzione. Fu la spinta giusta, che la fece uscire dall'isolamento. In un attimo le sue pene le sembrarono poca cosa di fronte ai mali del mondo, alle guerre e alle carestie. In pochi giorni si riprese e tornò alla vita normale.

Inoltre, non state sempre ad elencare le cose che vi mancano e ciò che vorreste, qualche volta pensate anche alle “ricchezze” che avete. Ad esempio, quasi sicuramente siete giovane, in buona salute, intelligente, siete esperti in un settore, ciò vi aiuterà a superare pensieri depressivi.

In ultimo, non tenetevi le cose dentro. Quando qualcosa vi rode, parlatene con un amico, con un collega. L'importante è sfogarsi.

### L'ECESSIVA IMPRESSIONABILITÀ

Ci sono delle persone che sono estremamente sensibili al dolore e alle sofferenze altrui. Basta una goccia di sangue per farli svenire, un filmato sui paesi sottosviluppati o semplicemente un funerale che scorre per le vie della città, per farle cadere in una crisi di sconforto.

È vero, il dolore degli altri non ci può lasciare indifferenti, nessuno può lasciare morire di fame il proprio vicino, né si può restare insensibili di fronte al lutto, ma ci sono dei limiti oltre i quali diventa un segno di fragilità psicologica.

Dobbiamo renderci conto che il dolore, le sofferenze fanno parte della vita. Ogni giorno milioni di persone soffrono la fame, la denutrizione, altre persone vengono sottoposte ad interventi chirurgici gravi o si ammalano di malattie inguaribili. Se vivete in una grande città, probabilmente in questo stesso momento, se è mattina o pomeriggio, qualche funerale si avvia mestamente verso il cimitero. Se ci dovessimo addolorare per tutto e per tutti, la nostra vita sarebbe un pianto continuo. In questo campo, purtroppo, vige una dura legge: **ognuno piange i suoi morti.**



Allo stesso modo dobbiamo smettere di tormentarci per le storture e le ingiustizie del mondo. È sempre stato così e forse lo sarà per alcuni secoli ancora. Ci sarà sempre chi soffrirà la fame e chi vivrà nell'opulenza, chi farà il prepotente e chi subirà le angherie del più forte.

È inutile illudersi, il mondo è fatto male e per adesso non cambierà. Prima accettiamo questa verità, meglio vivremo. Ognuno di noi, nel suo piccolo faccia tutto il possibile affinché il mondo sia meno ingiusto e diseguale, ma poi non ci pensi più. Non serve a niente e a nessuno continuare a cruciarsi.

Soprattutto non sentitevi più nobili o più buoni solo perché siete molto sensibili al dolore e ai bisogni degli altri. L'eccesso di altruismo può essere indice di una personalità fragile, debole. Non dimenticatevi mai: un po' di "scorza" è necessaria per sopravvivere.

Un giorno chissà, quando l'uomo avrà imparato a gestire meglio l'economia, avrà capito tutti i motivi delle ingiustizie sulla terra, forse avremo un mondo migliore, ma per adesso è così. Prima lo accetteremo e meglio vivremo.

### OBIETTIVI NON REALISTICI

Non sempre il gioco vale al candela, se un obiettivo ha un prezzo troppo alto, rinunciatevi. Abbiamo conosciuto tempo fa due attori che vivevano da alcuni anni a Roma per correre dietro il loro sogno di diventare famosi. Fin qui niente di strano solo che nella loro città (che era Genova), avevano una casa bellissima, tanti amici, un buon lavoro ecc., mentre a Roma per tirare avanti erano costretti a fare lavori umili (il che significava anche pochi soldi), vivevano in una misera casa di affitto in periferia, avevano poche amicizie ed il loro tenore di vita era decisamente basso.

Tutto ciò quasi per niente. L'unica cosa che riuscivano a fare nel mondo del cinema erano parti di secondo piano, in pellicole scadenti.

Ne valeva la pena? Certamente no, anche perché, a nostro giudizio, non avevano molte possibilità di sfondare.



**Ogni cosa ha un prezzo, ma se questo diventa troppo alto, il migliore affare è rinunciarvi.** Correre dietro a sogni di gloria spesso costa carissimo. C'è chi si avvelena la vita per questo.



Non diciamo che dovete rinunciarvi ai vostri ideali, ma rifiutate sempre di pagare un prezzo troppo alto. Voi provateci, ma se va male, non ci pensate. Soprattutto se vi costa troppo sacrificio, abbandonate.

Per ogni cosa stabilite un prezzo, oltre il quale non volete andare. Se una donna vi pone troppe difficoltà, rinunciatevi; se un affare diventa troppo complicato, lasciate perdere; se la carriera politica, vi costringe a rinunciare al tipo di vita che desiderate, mollate. Non intestarditevi a raggiungere una meta a qualsiasi costo.

Potreste pagare un prezzo troppo alto, che non lo vale.

Non dite che provarci non costa niente, anche se non spendete denaro, vi tiene occupate energie e “pensieri” che potreste occupare meglio.

Spesso la vita frapponne degli ostacoli al conseguimento delle mete che ci siamo prefissi e le situazioni possono richiedere un livello di rendimento impossibile da raggiungere.

Con ciò non diciamo che dovete rinunciarvi, ma fate sempre un calcolo dei costi e dei ricavi.

## IL RANCORE

A volte basta un parola di troppo o un piccolo torto subito, che subito in noi nascono sentimenti di rancore. Senza accorgercene diventiamo di cattivo umore, ci resta una sensazione di disgusto o di disagio; qualcosa ci rode dentro per giorni, talvolta per settimane. Sentiamo di essere stati trattati ingiustamente, di non meritare certe azioni. Pensieri negativi, non escluso il desiderio di vendetta o di rivincita, verso una persona o verso un gruppo incominciano a martellarci la testa.

Il rancore, la rabbia inespresa sono dei tarli terribili, che a volte causano notevole stress. Quale è la soluzione giusta in questi casi?

È chiaro che non si può passare sempre su tutto, che non si può subire in ogni caso le prepotenze degli altri. Ma anche il caso opposto è da evitare, se volete portare rancore per ogni piccolo torto che subite, è meglio ritirarsi su di una montagna a fare l'eremita. Ogni giorno noi tutti subiamo piccole ingiustizie e soprusi, se dovessimo dar importanza ad ogni cosa, sarebbe finita.

Perciò bisogna distinguere. Se si tratta di cose banali, o comunque cose che non hanno gravi conseguenze, non c'è scelta, mettetele sempre sul conto. Vi è successo adesso e vi succederà anche in futuro. Meglio soprassedere, limitarsi a far presenti le vostre ragioni.

Se, invece, si tratta di cose gravi, pensateci sopra un momento. Potete avere soddisfazione rivolgendovi a un tribunale? C'è un modo legale per fargliela pagare? Insomma, se potete fare qualcosa bene, altrimenti lasciate correre. È inutile struggersi l'anima per i torti subiti. Non fareste altro che aggiungere stress al danno già patito. Ditevi che il mondo è rotondo, prima o poi vi capiterà l'occasione e allora sì, che gliela farete pagare.

In tutti i casi abituatevi, una volta che avrete superato il fatto, a non pensarci più. Il mondo è fatto così, purtroppo noi essere umani siamo imperfetti, ma molto imperfetti.

Vale lo stesso per tutte quelle piccole cose che durante la giornata vi lasciano dentro penosi strascichi: litigate con vostra moglie? Una volta chiarito non ci pensate più. I vostri figli vi fanno arrabbiare? Appena avrete ristabilito l'ordine, metteteci una pietra sopra. Un superiore vi fa una ramanzina? Pensate come potete fare affinché la prossima volta non succeda più e chiudete l'incidente.

Se vi legate al dito ogni torto che subite, ammesso che sia veramente un torto, non vivrete più. Non lasciate che sentimenti di rancore e di vendetta avvelenino la vostra vita.

## LA COLLERA

Talvolta basta un insulto: nell'arco di pochi minuti il cuore passa da 70 a 100 battiti al minuto, la pressione sale, lo stomaco si contrae, si comincia a sudare, i movimenti diventano nervosi, la mente si annebbia ecc., è avvenuto quello che gli psicologi americani chiamano il "flooding", ovvero l'alluvione emotiva. Quando questo accade si diventa incapaci di cogliere i messaggi degli altri, di capire le loro ragioni. Una chiusura che rende impossibile la comunicazione. Per J. Gottman, per salvare un matrimonio bisogna cercare di sfuggire il più possibile all'alluvione emotiva. È uno dei meccanismi che fanno precipitare un rapporto di coppia in una spirale di ostilità e di ripicche reciproche.

Ma non è l'unico effetto negativo, il "flooding" sia che capiti con il partner, sia con un parente o con una persona sconosciuta, è uno degli eventi più stressanti che si conosca. È uno vero e proprio trauma per il nostro organismo.

Ma non è tutto, quando siamo in preda alla collera spesso facciamo gesti o azioni (o diciamo cose) di cui, a volte, ci pentiamo, poi, per tutta la vita. Quante persone in un eccesso d'ira, hanno ucciso o ferito gravemente la donna che amavano? Quante volte un automobilista ha aggredito un altro automobilista per una precedenza non data? Da ciò la necessità di difenderci dagli scatti di ira.

Che cosa si può fare per difendersi dal flooding?

Le avvertenze che seguono sono particolarmente valide per quegli individui definiti a "micia molto corta", cioè che basta poco per farli andare in collera.

**Per primo**, meditare sulla negatività della collera che fa perdere il controllo di sé stessi e può spingere a fare azioni di cui, poi, ci si può pentire per il resto della vita.

Non è positiva neanche quando siamo assaliti verbalmente da un'altra persona, in questi casi, infatti, ci fa reagire in modo impulsivo, mentre è meglio ribattere ai colpi dell'avversario con lucidità e non infierire su di lui quando è ormai sconfitto.

**Secondo** non lasciate che le tensioni si accumulino, se avete delle rimostranze da fare, esponetele volta per volta educatamente o almeno sfogatevi parlandone.



**Terzo**, cercate di distrarvi, aspettate di esservi calmati un poco prima di reagire.

**Quarto**, se vedete che state per perdere le staffe, uscite di casa. Ritornate solo più tardi quando sarete in grado di difendere lucidamente le vostre ragioni.

**Quinto**, concentratevi sul pensiero che, se rimanete calmi, reagirete nel modo migliore, invece se perderete la lucidità, sicuramente farete degli errori di cui vi pentirete.

**Sesto**, se pensate che l'altro stia sbagliando, meditate sul fatto che anche voi spesso fate degli errori di valutazione. Tutti hanno dei difetti, perciò come vorreste che gli altri siano tolleranti verso di voi, così voi dovete essere tolleranti verso di loro. A volte la collera è dovuta ad un mania di perfezione, pretendiamo troppo dagli altri e ci irritiamo quando non l'otteniamo. Ricordatevi sempre le parole del Padre Nostro: "rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori".

**Settimo**, quando vi accorgete che state per perdere il controllo, fate un esercizio di respirazione. Concentratevi sull'aria che inspirate e poi su quella che espirate.

**Ottavo**, cercate di controllarvi modificando la vostra espressione o la vostra tensione muscolare. Guardatevi allo specchio e modificate l'espressione accigliata del vostro viso. Vi basterà assumere un'espressione calma e tranquilla per sentirvi subito meglio.

**Nono**, se non riuscite a controllarvi in altro modo, provate a pensare che la vendetta si gusta meglio fredda. Ciò vi consentirà di superare il momento di crisi. Quando poi sarete tornati lucidi, farete la cosa che riterrete più giusta.

**Decimo**, tenete conto che di solito le persone che perdono facilmente le staffe sono le persone timide, quelle affette da complessi di inferiorità perché ritengono di essere maltrattate dagli altri o di essere tenute in poco conto.

In ultimo, se vi rendete conto di essere in collera, cercate di controllarvi. Concentratevi sul pensiero: “Quale è la cosa più intelligente che possa fare in questo momento?” Se ricominciate a ragione, siete salvi, perché siete sfuggiti al flooding.

Chiaramente è impossibile esaurire un argomento così delicato come gli scatti di collera in poche righe, ma speriamo di essere stati lo stesso utili.

### IL SENSO di COLPA

Ecco altri pensieri che ci possono rovinare la vita e farci stressare. I sensi di colpa talvolta sono un tormento notevole, c'è gente che si è suicidata per questo. “Imparare dai propri errori è un aspetto salutare e necessario della crescita. Il senso di colpa, invece, è malsano perché inutilmente consumiamo energia nel presente a sentirci offesi, irritati, depressi per una cosa già successa. Lo si scorge nei numerosi auto rimproveri e nel cessare di chiedere scusa per azioni passate” (W. Dyer, 1977).

Se il senso di colpa è dovuto al fatto che nel passato avete fatto un grosso errore, bisogna imparare ad accettare che noi, esseri umani, commettiamo errori in continuazione. Diceva un famoso presidente degli Stati Uniti: “Sarei felice se su 10 volte, ne sbagliassi soltanto 4”.

C'è gente che si tormenta per anni per aver provocato un grave incidente automobilista o per aver fatto una scelta sbagliata.

È inutile torturarsi, sono cose che succedono spesso e “tutti” i giorni.

### I TRAUMI

Qualsiasi tipo di trauma, incidente, stupro, violenza ecc., è sempre motivo di stress, anche nei casi più lievi. Chi subisce un'aggressione fisica, una rapina, è tenuto in ostaggio o prigioniero ecc., è sottoposto a forti emozioni, quindi a notevole stress. Talvolta i traumi danno luogo a veri e propri disturbi della personalità (nel DSM IV è classificato come disturbo da stress post traumatico).

Quante persone sono diventate claustrofobiche perché sono rimaste intrappolate in una miniera? Quante donne sono diventate frigide in seguito a uno stupro?

Il rimedio è uno solo: una volta superato il trauma, lasciate passare un po' di tempo e poi cercate di riportare a galla tutta l'emotività che vi è rimasta dentro. Potete farlo con il metodo degli eventi incompiuti (vedi capitolo V) oppure esternandola. In questo ultimo caso non dovete fare altro che parlarne con qualcuno; raccontate la vostra esperienza ad un amico, ad un parente, in mancanza di meglio a voi stessi. Mettetevi davanti allo specchio e descrivete brevemente tutta la scena per 7 – 8 volte di seguito. Le prime volte sarà doloroso, ma, poi, man mano, la cosa vi lascerà sempre più indifferenti.

### I FATTORI AMBIENTALI

I fattori ambientali che possono provocare stress, come c'era da aspettarsi, sono piuttosto numerosi:

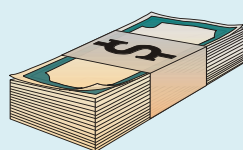
- Lavorare in un **ambiente rumoroso**, degradato, inquinato o con persone mentalmente labili (ad es. tossicodipendenti, alcolizzati, personalità antisociale ecc.)
- Abitare in una **casa, fredda, umida**, piccola, rumorosa o vicino ad una arteria di grande traffico.

- Non avere affatto un'abitazione, cioè essere un homeless. Chi vive sotto un ponte, accampato nella sala di attesa di una stazione, in una baracca di lamiera ecc. ed ha difficoltà persino a lavarsi, non ha certo una vita facile.

- Vivere una **periferia degradata**, una baraccopoli tipo le favelas brasiliane, in cui dilaga la micro criminalità.

- Vivere in una **casa superaffollata** in cui manca un minimo di privacy, ad es. un famiglia numerosa di 5 figli che abita in due stanze. Convivere con parenti, genitori, altre persone con cui giornalmente sorgono discussioni e liti e così via.

## I PROBLEMI ECONOMICI



Le preoccupazioni che derivano da problemi di tipo economico sono alcune delle principali fonti di stress della vita. Vivere con uno stipendio misero che basta appena per mangiare, dannarsi l'anima per pagare la rate del mutuo, essere costretti giornalmente a fronteggiare creditori o a doversi ingegnare per recuperare un po' di soldi per le esigenze minime della vita, è una delle cose più stressanti che esiste.

Fortunate quelle persone che sono abituate a vivere alla giornata, senza preoccuparsi più di tanto per il loro futuro.

Di questa categoria fanno parte i disoccupati, quelli che svolgono un lavoro nero con una paga da fame, coloro che hanno una famiglia numerosa ed un basso reddito ecc..

Il rimedio in questi casi è semplice, ma nello stesso tempo difficile; trovare un lavoro. Semplice, perché è facile a dirsi, difficile perché quando c'è molta disoccupazione, il problema è proprio questo: riuscire a trovare un lavoro.

Gli eventi più stressanti dal punto di vista economico sono: **il fallimento**, se si è titolari di un'impresa, il licenziamento, se si è impiegati.

A queste persone, cioè a coloro che i problemi economici li hanno per davvero, bisogna aggiungere tutti coloro che, pur avendo un discreto reddito, si preoccupano comunque. Ad esempio, hanno paura di finire in miseria, di non avere sufficienti risorse economiche, di perdere il posto di lavoro, la casa che hanno appena comprato ecc..

Ecco alcuni modi per superare le proprie ansie di "tipo economico":

- Mettete da parte un po' di soldi per le emergenze, per i periodi senza lavoro. Avere un fondo di riserva su cui poter contare in caso che tutto vada storto, vi farà stare più tranquilli. Vi può garantire che, nel caso rimaniate senza lavoro, avrete un lungo periodo di sopravvivenza assicurato. È una cosa che dovrebbero fare tutti, ma purtroppo le cicale sono sempre più numerose delle formiche.

- Imparate un mestiere di riserva (o meglio fate un secondo lavoro). Se il vostro settore entra in crisi, potrete sempre passare ad un altro che tira di più. Questo è il segreto

dell'attuale ripresa economica americana: la mobilità. Ognuno di noi deve abituarsi all'idea che forse nella vita deve cambiare più volte lavoro. Chi ha un "paracadute di scorta" ed è preparato ad affrontare ogni evenienza, affronterà la vita con la maggiore serenità. Non si dice, forse "impara l'arte e mettila da parte"? È un proverbio che il processo di globalizzazione dell'economia sta facendo tornare prepotentemente di moda.

- Se avete dei debiti non tormentatevi con pensieri negativi del tipo: come farò a restituirli? Chissà se guadagnerò abbastanza? Andrò in rovina?

Chi deve preoccuparsi sono i vostri creditori, che perdono i soldi, non voi. Non vi stiamo dicendo di diventare disonesti, ma di impegnarvi al massimo, se poi va male, non fatevene una croce.

- Se il vostro posto di lavoro non è sicuro al 100%, lasciate che lavori anche vostra moglie. Anche un part-time può andare bene, l'importante è farla restare nei circuiti produttivi. In caso che vi ritrovate senza lavoro per un po' di tempo potete arrangiarvi con quello che guadagna vostra moglie. In questo modo avete due possibilità: qualora uno dei due perda il posto, c'è sempre l'altro a guadagnare l'indispensabile.

- Imparate a non preoccuparvi eccessivamente per motivi economici. In caso di difficoltà, ci sono sempre i parenti che vi possono aiutare, le associazioni di volontariato, i preti, gli enti assistenziali ecc.. Voi fate tutto il possibile per non "andare in bancarotta", ma se succede potete contare sempre sulla solidarietà degli altri. È un pensiero che può servire a rendere la vostra vita più tranquilla.

## I CATACLISMI

Altre ricerche hanno preso in considerazione eventi come terremoti, alluvioni, eruzioni vulcaniche, uragani, ma anche guerre ed incidenti nucleari, che possono avere un effetto altamente stressante sulle persone.

**GUERRE.** R. Grunker e J. Spiegel (1945), ad esempio, hanno studiato gli effetti devastanti della guerra sulla personalità di alcuni soldati, giudicati emotivamente sani quando avevano fatto la visita di leva. Le guerre sono in assoluto uno dei fattori ambientali più stressanti sia per i soldati, che per le popolazioni civili (soprattutto per i familiari dei combattenti o per quelli costretti a subire reiterati bombardamenti).

Esistono persino dei disturbi specifici come "lo stress da combattimento", per chi volesse approfondire, lo rimandiamo ad altri testi.

**TERREMOTI.** Il secondo posto tra gli eventi più stressanti spetta senz'altro ai terremoti. La cosa che li rende più devastanti è che essi sfuggono ad ogni tentativo di controllo, perché è difficilissimo prevederli o difendersene. Sono calamità che colpiscono a caso, senza ragione o motivo, di giorno come di notte.

Ma non è solo la paura o le conseguenze dei terremoti (come la perdita di vite umane) ad essere stressanti, bensì anche le successive conseguenze: dover vivere per strada o sotto una tenda, non sapere quando mai finiranno le scosse di assestamento ecc..

### **Come fronteggiare queste paure?**

Vediamo i vari casi.

**I terremoti.** Innanzitutto, bisogna superare i pensieri di vittimismo e considerare i terremoti come un evento naturale, come tanti altri. È una di quelle cose che non si possono cambiare perciò bisogna imparare a non pensarci.

Per secondo, bisogna smettere di credere che non si possa far niente affinché non abbiano effetti disastrosi. Oggi esistono dei sistemi di costruzione in cemento armato che rendono le abitazioni molto sicure. Ricordatevi le case progettate bene, quelle fatte con criteri antisismici non crollano, e se anche hanno qualche cedimento, ciò non pregiudica mai la sicurezza degli occupanti.

La verità è un'altra: oggi, in Italia, come in altre parti del mondo, si continua a parlare tanto di terremoti, ma si continua a costruire le case con vecchi sistemi (spacciandoli per antisismici solo perché si mette un po' di ferro dentro il cemento) oppure a non voler spendere nemmeno un soldo per rendere antisismiche le case esistenti.

**Alluvioni.** Le alluvioni talvolta possono essere davvero devastanti, intere case spazzate via, coltivazioni, strade, ponti distrutti ecc. Anche qui spesso si fanno le cose in modo irrazionale; a parte il fatto che c'è scarsa cura per il territorio, si dibosca a casaccio e non si sistemano i letti dei torrenti a monte, si continua a costruire le case a ridosso dei corsi d'acqua, a restringere i letti dei fiumi o ad imbrigliarli.

Se si costruisse con criteri razionali e si tenessero liberi gli alvei dei torrenti, non ci sarebbero tante alluvioni o, almeno, non avrebbero l'effetto devastante che hanno oggi.

**Incidenti nucleari.** Alcuni studiosi hanno fatto un'interessantissima ricerca sugli effetti che l'incidente nucleare di Three Mile Island (USA) ha avuto sulla popolazione. Dai risultati emerse che i residenti a Three Mile Island riferivano di soffrire di ansia, alienazione e disagio fisico, in misura maggiore di altri gruppi. Ed anche quando l'incidente fu risolto molti continuarono ancora a manifestare livelli cronici di stress, non manifestati da chi, invece, viveva lontano da una centrale nucleare.

Per fortuna questi tipo di incidente sta diventando sempre più raro, perché il nucleare, dopo l'incidente di Fukushima in Giappone, è in forte ribasso in tutto il mondo ed oggi si costruiscono davvero poche centrali. Speriamo che presto diventino operative nuovi tipi di centrali nucleari oggi allo studio (quelle di quarta generazione), assolutamente sicure, cioè che non possono esplodere, né dare luogo ad inquinamenti da radiazioni.

**Uragani.** Anche gli uragani sono tra gli eventi più devastanti e stressanti che esistono in natura.

Per fortuna in Europa sono molti rari. Da noi ci sono le trombe d'aria, ma non arrivano mai all'effetto devastante che hanno gli uragani nel Sud degli Stati Uniti o nell'America centrale.

Le vittime di questi cataclismi possono mostrare un'ampia gamma di sintomi che variano a seconda della loro personalità, della natura e della gravità della catastrofe. Il tipo di comportamento che comunemente segue ad un evento catastrofico, è stato studiato da Lifton 1968 e da Erikson, 1976.

Esso consiste di tre stadi: nel primo le vittime sembrano essere inconsapevoli delle ferite o del pericolo, esse appaiono stupefatte, stordite, indifferenti. Nel secondo stadio, detto dello stadio della suggestionabilità, le vittime continuano ad essere passive. Esse prendono facilmente ordini, ma spesso sono incapaci di eseguire compiti anche elementari.

Nell'ultimo stadio, le vittime sono ansiose, tese, apprensive. Possono avere difficoltà a dormire o a concentrarsi e possono raccontare continuamente la storia della catastrofe. Alla fine di questo stadio, finalmente, si innesca il periodo in cui le persone tornano gradualmente al loro equilibrio psicologico abituale.

**RIMEDI.** In tutti questi casi, eccetto per gli incidenti dovuti all'incuria umana, il rimedio è uno solo: imparare ad accettare il principio che i cataclismi naturali quali terremoti, eruzioni ecc. fanno parte della vita sulla terra. Da quando esiste il mondo ci sono sempre stati, perciò bisogna smettere di atteggiarsi a vittime o sentirsi presi di mira da un destino infausto o dagli dei.

Bisogna fare tutto quello che è possibile per limitarne i danni, poi non pensarci più. Spesso, invece, si fa proprio il contrario: ci si piange addosso, ci si sente presi di mira dalla sfortuna, ma si fa molto poco per prevenire le conseguenze spiacevoli.

Abbiamo visto gente spendere somme enormi per rendere belle e confortevoli le proprie case, ma rifiutare di spendere anche poche migliaia di euro in più per renderle sicure e antisismiche, convinte che si tratta di eventi molto rari.

## CAPITOLO II

### I DISTURBI DELLA PERSONALITÀ





La grande maggioranza dei disturbi psichici (compresi i problemi sessuali), quale in misura maggiore, quale in misura minore, portano come conseguenza una certa quantità di stress. Il soggetto che soffre di agorafobia, ad esempio, quasi sempre vive dei conflitti interiori, da una parte ne vorrebbe uscire, perché ne ha bisogno o perché la vive come una grave limitazione della libertà personale, dall'altra è bloccato dalla propria fobia e non riesce a farlo.

Chi è affetto da disturbo ossessivo – compulsivo, per fare un altro esempio, è costretto a verificare 20 volte se ha chiuso il gas o se ha serrato bene la porta. Allo stesso modo, il depresso spesso è distrutto dalla sua apatia e dall'incapacità di dedicarsi ad un'attività. Il che quasi sempre contribuisce a peggiorare la situazione, cioè al disturbo vero e proprio si aggiunge spesso uno stato di stress che complica ed aggrava di più le cose.

Bisogna, però stare attenti, non sempre sono i disturbi a causare stress, a volte è vero l'inverso; è lo stress, che, causando uno stato di fragilità psicologica, spiana la strada a qualche disturbo mentale. È utile distinguere i due casi ai fini terapeutici.

**Il rimedio** in questi casi è ovvio: curando il disturbo della personalità, di conseguenza si cura anche lo stress. Il paziente che riesce a superare una grave forma di agorafobia, ad esempio, poi non farà molta fatica a recuperare anche la sua forma fisico - psichica.

Accanto allo stress secondario a veri e propri disturbi della personalità, abbiamo lo stress dovuto a problemi psicologici dovuti, cioè all'imperfetto funzionamento di alcune funzioni mentali. Vediamo quali sono le più comuni:

### LE MALATTIE DELLA VOLONTÀ

Sono varie, vediamo quelle più comuni.

**L'indecisione.** Si tratta di quelle persone perennemente in bilico tra due scelte. Non riescono ad optare per l'una o per l'altra. Tutto ciò porta tali soggetti a sprecare notevoli quantità di energia e tempo. Spesso si "consumano" senza arrivare da una soluzione utile.

Il miglior metodo per superare questa patologia è quello di prendere un foglio di carta e dividerlo in due parti con una linea.

A destra si segnalano tutte le ragioni a favore di una scelta, a sinistra tutte quelle contro. Dopo averci pensato su bene, ci si costringe a fare una scelta per l'una o per l'altra soluzione e non ci si pensa più (a meno che non subentrino fatti del tutto nuovi). In questo modo si evita di autotorturarsi per giorni anche su questioni di non particolare importanza.

Se le cose sono un tantino più complesse il metodo giusto è il seguente: si prende un quadernone, si fa l'elenco delle possibili soluzioni e se ne scrive una su ogni pagina. Poi, sotto ognuna di esse si segnano i pro ed i contro. Alla fine si fa un bilancio e si prende una decisione.

Se anche in questo modo trovate difficoltà ad arrivare ad una decisione, potete fare così: una volta segnati tutti i vantaggi e gli svantaggi di ogni soluzione, incominciate ad eliminare quelle impossibili o che non portano da nessuna parte.



Alla fine quando sono rimaste solo due o tre possibilità, fate lo spareggio optando per quella che vi sembra la soluzione migliore. Il nostro consiglio è di farlo sempre a mente fresca e non quando si è stanchi dopo una giornata di lavoro.

È invece sbagliato rimandare sempre, trascinarsi un peso per settimane, a volte per anni. In questo ultimo caso sono gli eventi in pratica a decidere per noi. Siamo incapaci di prendere in mano le redini dal nostro destino e ci facciamo guidare dal vento come una banderuola. La cosa è particolarmente vera quando si tratta di decisioni di poca importanza, invece di sbarazzarcene subito, spesso ce le trasciniamo per mesi.

L'indecisione può essere causata o dall'incapacità di concentrazione o dall'incapacità di operare una scelta.

Nel primo caso, è chiaro che bisogna potenziare prima le capacità di concentrazione, successivamente si passerà a quelle volitive. Esistono numerosi esercizi a tale scopo, noi ne abbiamo citati alcuni tra quelli più validi (vedi capitolo V). L'importante, in questi casi, è la gradualità; cioè iniziare con esercizi che richiedono solo qualche minuto di attenzione e, man mano, passare a quelli più difficili.

Nel secondo caso, cioè nell'incapacità "materiale" di fare una scelta, la volontà è come paralizzata da continui dubbi. Il soggetto è in uno stato di indecisione e perplessità che non riesce a risolvere. Non è capace di decidersi per l'una o per l'altra soluzione e quando riesce a farlo è assalito da atroci dubbi (questo perché si concentra sugli aspetti negativi della soluzione appena scelta).

Il migliore metodo per superare tale problema resta ancora quello suggerito all'inizio di questo paragrafo.

I vantaggi di prendere una decisione per iscritto sono vari:

1) Ci si concentra meglio in quanto si è costretti a stare seduti vicino ad una scrivania 2) Facendo un elenco su di un pezzo di carta si terrà conto di tutti gli aspetti di un problema e non solo di quelli che ci vengono in mente in quel momento. 3) Con uno schema davanti agli occhi si riesce ad avere una visione globale del problema.

Una variante di questa patologia è la **volubilità**, che è la capacità di cambiare continuamente decisione. Al contrario degli indecisi, gli individui volubili arrivano sì ad una conclusione, per mutare opinione un minuto dopo.

È chiaro che cambiano a seconda degli aspetti del problema che considerano, se si concentrano su quelli negativi, optano per non fare una certa azione, se si concentrano su quelli positivi, decidono di andare avanti. Sono delle banderuole; dal momento in cui pensano di fare qualcosa a quello dell'azione, prendono mille decisioni. Le persone mature, invece, ci pensano bene sopra una cosa, ma una volta arrivate a una conclusione, non la cambiano più.

**L'APATIA.** È una totale o parziale mancanza di interessi e di impulsi. Tutto diventa indifferente, tutto scivola nell'indolenza, nella pigrizia, nella lentezza e nell'incapacità ad agire. Viene a mancare qualsiasi reazione emotiva alle circostanze esterne e per lo più subentra una grande inerzia fisica. L'ozio uccide la volontà, spesso anche il desiderio.

L'apatia può essere **temporanea** e causata da un grave trauma: la morte di una persona a cui eravamo molto legati, un divorzio, una cocente delusione ecc.. Ma per essere nella normalità non deve superare mai i 6 mesi, trascorso tale periodo deve essere interpretata come un sintomo di disturbo della personalità.

Può essere a vari livelli: grave o parziale. Nel primo caso può essere un sintomo molto serio di un disturbo della personalità; nel secondo la situazione è più recuperabile. Spesso è un sintomo di depressione.

Qualche volta ha cause organiche (ad esempio ipotiroidismo), ma più spesso è di origine psicologica. L'importante è non sottovalutarla, perché può aprire la strada a qualche grave disturbo mentale.

Rimedio: farsi degli interessi nella vita, un hobby o impegnarsi per qualche scopo. Non si può vivere senza mete, altrimenti la vita ci sembrerà vuota ed apriremo la mente a pensieri depressivi. Leggetevi quanto scriviamo più avanti a proposito dello stress per mancanza di stimoli.

## LA CONFUSIONE MENTALE

A prima vista sembra lo stesso problema trattato al punto precedente, spesso, infatti, le due cose vanno a braccetto, ma non è sempre così. Mentre nella dispersione mentale abbiamo un difetto di concentrazione, nella confusione mentale il soggetto non ha le idee chiare sulle scelte di vita (in parole povere, è uno che non ha deciso ancora cosa vuol fare "da grande"). Ad esempio, non sa se mirare a un lavoro che gli dia un buon guadagno o a uno che gli garantisca molto tempo libero, oppure non sa se vuole divertirsi passando da un'avventura all'altra o ha intenzione di farsi una famiglia.

I dubbi possono essere anche di tipo spirituale: se aderire a una religione o a un'altra, se frequentare un gruppo di volontariato o pensare solo a se stesso ecc..

Anche qui, il miglior sistema è comprarsi un quadernone e dividerlo in tanti capitoli quanti sono gli argomenti da chiarire. Poi, dedicare ogni giorno un po' di tempo a riflettere ed annotare i propri pensieri.

Se non si ha tempo nei giorni feriali, lo si può fare di domenica, l'importante è dedicare del tempo a riflettere e a studiare (non è una cattiva idea, infatti, leggere dei libri, consultare degli esperti, chiedere consiglio a qualche amico ecc.) per decidere quali sono gli obiettivi su cui puntare e cosa si vuole dalla vita.



Il peggiore sistema, invece, è quello di rimandare sempre, portarsi perennemente appresso questi dubbi; tentennare all'infinito, ora per una cosa, ora per un'altra.

### IL DEFICIT DI ATTENZIONE

La persona che soffre di deficit di attenzione è quella che è incapace di concentrarsi in modo utile su un obiettivo. Incomincia mille cose e non ne finisce nessuna, è incostante e cambia in continuazione parere oppure l'oggetto della sua attenzione.

L'unico modo, per superare questa patologia è quello di migliorare, con esercizi mirati (vedi capitolo V), le capacità di concentrazione ed abituarsi a finire sempre le cose che si sono cominciate.

### I CONFLITTI INTERIORI

Si può parlare di conflitto "quando una persona è costretta a scegliere tra obiettivi o corsi d'azione incompatibili, contraddittori o mutuamente esclusivi" (J. Darley, 1991).

Due famosi psicologi americani, Lewin (1933) e Miller (1944), hanno studiato a lungo i conflitti interiori e ne hanno definito alcuni tipi fondamentali, sulla base della capacità di una persona ad avvicinarsi ad un obiettivo o ad evitarlo.

Si ha **il conflitto di avvicinamento** quando una persona si trova davanti a due possibilità di scelta ugualmente attraenti, ma mutuamente esclusive, cioè optare per l'una significa automaticamente rinunciare all'altro. È il caso dell'impiegato che riceve due offerte di lavoro altrettanto buone e vantaggiose. Rifletterà a lungo sulla decisione e dubbi ed incertezze continueranno a tormentarlo anche dopo aver fatto la scelta.

**Il conflitto di avvicinamento - evitamento**, invece, è quello in cui una persona si trova di fronte ad un singolo obiettivo, che comporta conseguenze positive e conseguenze negative. È il caso del gatto randagio che ha paura dell'uomo, ma nello stesso tempo, non vuole rinunciare al cibo che questi gli offre.

Se bisogna scegliere tra due opzioni, ambedue prive di attrattive, abbiamo **il conflitto di evitamento**. È il caso di un uomo insoddisfatto del proprio lavoro, ma che ha paura di lasciarlo perché teme, data la sua età avanzata, di non trovarne un altro.

La risposta a questo conflitto, di solito, consiste nel non prendere alcuna decisione.

In ultimo, abbiamo il doppio **conflitto di avvicinamento - evitamento**, cioè la persona si trova davanti a due possibilità ciascuna delle quali presenta aspetti desiderabili ed aspetti indesiderabili. È il caso di un operaio che deve scegliere tra un lavoro nella sua città (che non vuol lasciare) ed un altro lavoro, ben pagato, in una città molto lontana. La persona, in questo caso, si trova davanti ad un doppio conflitto di avvicinamento - evitamento che, come è facile intuire, gli provoca un notevole stress.

Ci sono, poi, i conflitti interiori dovuti a contrasti interni tra Io e Super-Io (quelli di cui parla Freud): “sono attratto da mia cugina perché è una bella ragazza, ma motivi etici mi impediscono qualsiasi approccio di tipo sessuale”.

Oppure originati da sentimenti bivalenti, ad esempio di amore-odio: “Amo mia madre perché è mia madre, ma la odio perché mi soffoca con la sua personalità invadente”. È quello che prova il cane che vuole prendere un osso da uno sconosciuto, ma ha paura di subire violenza.

In pratica ogni qual volta ci troviamo davanti a dubbi, a incertezze, a decisioni sofferte, siano essi relativi a motivi pratici oppure a questioni spirituali (quante persone ad esempio sono tormentati da dubbi di fede?), abbiamo un eccesso di consumo di energie e, quindi, una potenziale situazione di stress.

**Le soluzioni.** Sono semplici da indicare, ma non facili da mettere in pratica. Chi è tormentato da problemi di scelte da operare deve mettersi a tavolino, soppesare bene tutte le possibilità e poi fare una scelta. A questo punto deve smettere di pensarci ancora, perché *ormai i giochi sono fatti*.

Se si tratta di prendere decisioni molto complesse si può seguire il metodo suggerito nel paragrafo “confusione mentale”, cioè si compra un quaderno e si cerca di esaminare per iscritto il problema cercando di esemplificarlo con uno schema.

Se avete ancora molto tempo a disposizione e non volete prendere decisioni affrettate, prendete una decisione “provvisoria”.

Gli ultimi giorni, poi, riesaminate tutta la faccenda e decidete se confermare oppure no la scelta fatta. In questo modo eviterete di auto tormentarvi a lungo con dubbi e perplessità.

## I CONFLITTI SPIRITUALI

Chi ha letto il travaglio che avuto il Manzoni nel suo cammino verso la conversione, può comprendere come a volte i dubbi di fede, i travagli interiori, possono essere seri motivi di stress.

Quante persone cambiano religione dove un tormentato itinerario? Quante persone non dormono di notte per dubbi di fede?

In questi casi il rimedio è semplice, anche se non sempre è facile da mettere in pratica: diventare più razionali e meno emotivi. Rifletteteci bene, prendendovi tutto il tempo che vi occorre e poi prendete una decisione definitiva.

A questo punto non ci pensate più.

Se ci sono cose che ancora non vi convincono, consultate un esperto, chiedete aiuto a persone competenti, ma una volta che siete giunti a una conclusione, chiudete il capitolo e, soprattutto, evitate di “somatizzare”. Non è necessario prendersi l’ulcera per cambiare fede.

### L’INTROIEZIONE EMOTIVA

Alcune persone, spesso per timidezza, si “tengono tutto dentro” senza lasciare alcuna “valvola di scarico” alle proprie emozioni. Assorbono ogni colpo, ogni frustrazione senza parlare o senza protestare. Non danno libero sfogo alle proprie emozioni, ma le reprimono selvaggiamente, accumulandole dentro di sé. Restano impassibili, almeno così sembra dall’esterno, mentre avrebbero bisogno di piangere, di gridare o di esprimere tutta la rabbia e l’aggressività che hanno dentro.

Spesso ciò è dovuto a un Super-Io troppo rigido, a una educazione troppo severa, però è un male non sfogare all’esterno i propri sentimenti, come è sbagliato non reagire ai soprusi che si riceve. Certo, bisogna farlo educatamente, con i mezzi che la legge ci offre, ma dobbiamo imparare a non subire passivamente le angherie delle persone prepotenti. Forse alla fine non otterremo risarcimenti adeguati, sprecheremo denaro e tempo, ma rivolgersi ad un avvocato ci fa sentire meglio. Anche se non sempre si riesce ad ottenere giustizia, è terapeutico.

Un altro sistema efficace è quello di esternare agli altri le proprie ansie o le ingiustizie subite. Parlatene con un familiare, con un amico e se non si ha nessuno accanto, raccontatelo in un diario, ma è importante esternare le emozioni che ci rodono dentro. Se invece restano imprigionate, specialmente se si tratta di emozioni forti quali la rabbia o la paura, diventeranno sicuramente una fonte di stress e di tormento.

### L’EDUCAZIONE IPERPROTETTIVA

Uno degli errori che più spesso fanno i genitori, specialmente quelli molto affettuosi, è quello di proteggere i propri figli da ogni possibile fonte di stress. Li fanno crescere come sotto una campana di vetro, ammortizzando ogni colpo che potrebbe venire loro dalla vita.

Ci sono stati, addirittura, casi di genitori che hanno nascosto per anni ai figli che il nonno era morto (dicendo ad esempio che era partito), per evitare loro un dolore troppo intenso. Facendo così non li si abitua a fronteggiare gli stress o i rovesci della vita e quando saranno grandi non saranno in grado di sopportare nemmeno piccoli fallimenti (qualche volta arrivando al suicidio). Invece bisogna, a poco alla volta, far capire certe cose, perché fanno parte della vita.

Da ricerche fatte, Schonplug e Batman (1988), hanno constatato che l’affrontare situazioni di stress porta di solito alla costituzione di maggiori risorse psicologiche, permettendo in seguito di affrontare lo stress in modo più efficace. Anche Elder (1974) rielaborando i dati di alcuni studi psicologici iniziati negli anni della Grande Depressione, ha scoperto che “gli adolescenti provenienti da famiglie che avevano avuto problemi economici erano stati influenzati positivamente dalle esperienze stressanti della depressione economica. Nell’insieme, essi erano più autonomi, intraprendenti e responsabili dei compagni provenienti da famiglia in condizioni migliori”.

Quindi, insegniamo ai nostri figli ad affrontare gli stress e i rovesci che la vita dà loro (senza però esagerare, infatti, specialmente se si tratta di bambini piccoli, bisogna sempre cercare di ammortizzare certi colpi); ciò rafforzerà il loro carattere e li renderà un po' più duri e resistenti alle esperienze negative che la vita, inevitabilmente, riserverà loro.

### LE IDEE FISSE

L'idea fissa è una concentrazione, quasi sempre involontaria, della propria mente su di un pensiero che arriva ad occupare quasi interamente la nostra mente. Anche se altri impegni riescono a distrarci per un po', subito dopo l'idea fissa torna ad occupare i nostri pensieri. Nemmeno il sonno riesce ad interromperla veramente, perché spesso essa ci segue anche nei sogni, quasi sempre influenzandoli e trasformando il riposo in un sonno tormentato. A volte sono causate da disturbi della personalità, ad esempio da fobie, da paranoie, allucinazioni o da schizofrenia.

Più spesso sono dovute a forti paure: l'ammalato che deve sottoporsi a una grave e rischiosa operazione, la mamma che aspetta il figlio che è partito per una missione militare, il pensiero ossessivo che nostra moglie ci tradisca, la rottura di una relazione d'amore durata anni ecc..

È inutile sottolineare che le idee fisse diventano in breve tempo un motivo di stress e che bisogna trovare il sistema per interromperle, almeno per consentire un riposo sereno di notte.

L'altro grande segreto per contrastare questi pensieri è quello di tenere la mente occupata con il lavoro o con un'occupazione: a poco a poco l'idea fissa rallenterà la sua presa e sarà più controllabile. Non si creda che ci si riuscirà al primo tentativo, a volte per riuscire a controllarli bisogna provarci ripetutamente.

Naturalmente per prima cosa bisogna pensarci sopra un po' di tempo, per vedere che cosa possiamo fare per risolvere il problema che ci assilla. Ma una volta, che abbiamo fatto tutto ciò che era in nostro potere, bisogna imparare a non pensarci più.

### LA FRETTA

Qualcuno l'ha chiamata *la sindrome della fretta* ed è dovuta all'acquisizione di una cattiva abitudine: quello di fare, appunto, tutto di fretta. Chi riduce la propria giornata a una corsa, non fa che correre avanti ed indietro per tenere fede ai molti impegni presi, alla fine ne diventa schiavo. Non riesce a fare più niente con calma, corre come un ossesso non di rado combinando dei guai (non si dice forse che la fretta è una cattiva consigliera?).

È un comportamento che sta diventando sempre più comune nella nostra società dei consumi ed **è il principale imputato della vita stressante che conduciamo**. La fretta ci fa stare sempre tesi ed agitati e ci fa consumare il doppio delle energie di quanto agiamo normalmente.

Quali sono i consigli giusti? Sono molte le cose che si possono fare:

Per primo, **ridurre il numero di impegni**, fare le cose con la dovuta calma e prendere tutte le precauzioni per non essere eternamente in ritardo. Bisogna in questi casi semplificare la propria vita, rinunciando a qualcosa in modo da evitare di fare troppe attività. Solo così si

potrà fare le cose con una certa calma (però senza perdere tempo) e non preoccuparsi eccessivamente della “tabella di marcia”.

Attaccate un cartello nella vostra mente: “Io faccio quello che è possibile, al resto ci penserà Dio”. Nessuno si può, o si deve, massacrare con una vita frenetica e nevrotica.

Per secondo, **dovete sedervi a tavolino e programmare**. Ci sono delle cose che devono avere la precedenza e su questo non si può transigere. Ad esempio, se state male occorre rivolgersi a uno specialista e curarsi. Come pure bisogna pagare la bolletta dell’energia elettrica altrimenti ci verrà tagliata e la vita si complicherà tantissimo.

In secondo luogo, dovete fare il calcolo dei tempi. Ad esempio il mercoledì non si può andare a fare la spesa, poi la palestra, poi accompagnare un familiare ecc.. Altrimenti diventerà una corsa. Una di queste attività va tagliata o va fatta solo se resta del tempo libero.

Se avete l'accortezza di esaminare tutte le persone che hanno superato abbondantemente gli ottant'anni vi accorgete che hanno tutti una caratteristica: **prendono le cose con calma e con filosofia**. Chi non fa che correre avanti e indietro, non ha una vita molto lunga.



Chiaramente bisogna **evitare anche l'eccesso opposto**: di perdere tempo per le cose di poca importanza, passare ore al telefono quanto bastano 10 minuti per dire le cose che contano, oziare per ore sopra un letto o passare metà giornata a guardare la televisione. Se volete economizzare del tempo, analizzate la vostra giornata e vedete dove è possibile fare dei *risparmi*.

L'altro consiglio è di **non pensare ad altro, quando si fa un'attività**. Se siete al lavoro e incominciate a tormentarvi con le 1.000 cose che dovete fare, con i pensieri degli impegni ecc., vi distrarrete con facilità, non farete bene il vostro lavoro e vi stresserete. Una volta che avete fatto un minimo di programmazione, non ci pensate più. Fate la vostra attività con calma, ma senza perdere tempo, poi al momento di passare ad altro valutereste la cosa più opportuna. Siete molto intelligenti, anche perché avete comprato questo libro, perciò non vi mancherà il buon senso.

### PROBLEMI CON LA LEGGE

Anche avere problemi con la legge, può essere una fonte notevole di stress. Si va dalla reazione di contrarietà o di rabbia per una multa non meritata o inaspettata, a situazioni più serie come il sequestro dell’auto personale o di un immobile, per finire alla detenzione.

Se, poi, si è del tutto innocenti, ovviamente i livelli di stress salgono notevolmente. Al risentimento e alla delusione nella giustizia umana, si aggiunge la fatica per consultare avvocati, per approntare strategie di difesa, per cercare testimoni ecc.. Sono tutte cose che



non dovrebbero succedere mai, purtroppo non sono casi rari nella nostra società. C'è gente che è andata a finire in prigione soltanto per un caso di omonimia.

Dobbiamo smettere di pensare che la nostra società è “perfetta”, che in prigione ci vanno a finire soltanto i delinquenti. Purtroppo può capitare anche ai galantuomini, se vengono a trovarsi al posto sbagliato, nel momento sbagliato possono passare dei guai. Occorre considerare questi casi delle disgrazie, come se si trattasse di un incidente stradale.

## STRESS DA LAVORO



Il lavoro in condizioni normali può dare stanchezza, ma mai stress. Diventa una fonte di stress solo in alcune situazioni, in particolare quando ha orari massacranti o quando è svolto in condizioni di ansia e di fretta.

Il primo caso è quando il lavoro è eccessivo ed ha un orario troppo lungo e faticoso. Un individuo normale non dovrebbe lavorare mai più di 8 – 9 ore al giorno. C'è invece gente che lavora 11 - 12, persino 15 ore al giorno. Sono ritmi di lavoro inumani, che solo un robot può reggere. Anche perché alle ore passate in fabbrica o in ufficio bisogna aggiungere le ore che ognuno di noi passa a risolvere le normali incombenze quotidiane: comprarsi dei vestiti, fare la spesa, pulire casa, lavarsi, pensare ai figli ecc..

Se alcune persone dicono di riuscire a lavorare 12 - 13 ore al giorno senza sentirsi affaticate è perché seguono scrupolosamente le regole esposte ai punti seguenti (cioè niente ritmi di lavoro esasperati, fanno lavoro interessanti, si prendono spesso dei break ecc.), ma non bisogna mai vantarsi o farsi maestri. Spesso su queste persone, senza che se ne rendono conto, volteggia un “rapace”, l'esaurimento nervoso, aspettando che la sua vittima sia cotta al punto giusto.

Il secondo caso riguarda il lavoro frenetico, fatto a ritmo accelerato. Ci sono tre cose capaci di rendere il lavoro estremamente stressante:

a) Un **ritmo esasperato**, sempre sotto l'assillo di fare in fretta, di fare di più, di correre avanti ed indietro. Chi lavora con l'ansia, la preoccupazione della produttività, di avere un gran numero di impegni a cui “deve assolutamente tenere fede”, consuma almeno tre, quattro volte più energia di chi lavora con calma e senza costrizioni.

Non diciamo che bisogna lavorare ad un ritmo blando, anche la produttività ha le sue esigenze, ma ad un ritmo accettabile, umanamente sopportabile sì. Farete certamente meno cose, ma consumerete meno energie, quindi, poter lavorare più a lungo e senza affaticarvi troppo. Alla fine, se fate bene i calcoli, vedrete che riuscirete a produrre complessivamente di più.

Siete un dipendente ed il vostro datore di lavoro vi richiede un ritmo di lavoro superiore alle vostre possibilità? Non vi resta che fare il furbo. Quando vi sorveglia lavorate celermente, ma quando è via, rallentate in modo da non stressarvi troppo.

b) **Continue interruzioni del lavoro** che si sta facendo, per badare ad altre cose. Ad esempio, se, mentre state discutendo un contratto con un cliente, vi telefonano in continuazione, consumerete molta più energia e ci metterete più tempo. Organizzatevi in modo da fare una cosa alla volta, farete meglio e con meno fatica. Badare a più cose contemporaneamente anche se vi fa guadagnare qualche minuto, vi stressa in misura maggiore. Frammentare il proprio lavoro lo rende eccessivamente faticoso.

Lo sappiamo che non sempre è possibile, ma anche risultati parziali sono altamente apprezzabili.

c) **Lavorare avendo altre cose o preoccupazioni nella testa.** È il caso dell'impiegato che, mentre sta in ufficio, pensa alla lite avuta con la moglie o che non ha i soldi per pagare il mutuo della casa. Non lasciate che i vostri problemi familiari vi seguano nel lavoro e viceversa. Dovete imparare a separare la vostra vita in scompartimenti stagni. Quando fate una cosa dimenticatevi del resto del mondo. Solo così raggiungerete ottimi risultati e non vi stresserete. È lo stesso studiare avendo altre cose per la testa; è solo una inutile perdita di tempo.

Questo modo di agire non è controindicato in un solo caso: quando si fa un lavoro ripetitivo e monotono (come quello di un operaio ad una catena di montaggio).

In questi casi **i rimedi** sono ovvii, anche se spesso sono difficili da mettere in pratica:

Bisogna ridurre il numero delle ore di lavoro, se queste sono eccessive. Se avete problemi economici pensate solo al fatto che un'eventuale stress, con conseguente malattia e interruzione forzata del lavoro, potrebbe avere effetti disastrosi dal punto di vista economico. Meglio perdere un poco di produttività ogni giorno, che andare incontro ad un sicuro crollo psico-fisico.

Lo stesso discorso vale per ritmi di lavoro troppo accelerati. Se esaurite velocemente le vostre energie, invece di fare più cose, alla fine ne farete di meno. Lo stress non è un buon affare nemmeno dal punto di vista economico. Conosciamo personalmente gente che è andata in rovina in questo modo. Una volta che un bravo professionista si ammala, inizia a perdere clienti, a restare indietro con il lavoro, non può più sottoporsi ad orari pesanti e così via.

Un modo per evitare di esaurirsi per eccessivo lavoro è concedersi ogni tanto dei break, non ci riferiamo a quello per il pranzo, ma a piccoli intervalli da fare durante il lavoro. Appena incominciamo a sentire dei forti sintomi di stanchezza, stacciamo per 5 minuti: uno spuntino, una bibita, un bicchiere d'acqua (meglio evitare troppi caffè, perché ostacolerebbero la stanchezza, che è terapeutica ai fini dello stress).

L'importante è distrarsi, rilassarsi, cambiare pensieri o soltanto posizione. **Sono più utili 5 minuti di intervallo durante il lavoro, nei momenti di crisi, che due ore di riposo quando ormai si è stanchi e distrutti.**

Infine, **non siate eccessivamente pignoli**. Abbiamo visto architetti buttare via ottimi progetti solo perché qualche dettaglio non li convinceva, pittori rifare un quadro perché non erano del tutto soddisfatti, non sempre la pignoleria è un pregio, talvolta è un difetto. Se si hanno delle scadenze, dei ritmi da rispettare bisogna imparare a non cercare la perfezione. Una volta raggiunto un buon standard di qualità, accontentatevi.

Ma non è tutto, ci sono altre cose che rendono il lavoro molto stressante:

1) **Fare un lavoro che non piace**. Purtroppo non tutti possono scegliersi il lavoro, moltissime persone devono accontentarsi di quello che trovano. Inoltre non tutti i lavori sono belli o piacevoli, ci sono di quelli che sono decisamente sgradevoli. Alcuni anni fa in un grosso comune del centro nord per un posto di becchino si presentarono 3 persone. Il loro lavoro consisteva nel rendere presentabili i morti per il funerale e per il commiato dai congiunti. Il primo degli aspiranti svenne appena si trovò davanti al primo morto, il secondo si licenziò dopo appena 3 ore ed il terzo l'indomani non si ripresentò al lavoro dandosi malato. Al medico fiscale che cercava di convincerlo a tornare dichiarò che preferiva morire di fame, piuttosto che fare quel lavoro.

Purtroppo non tutti i mestieri sono simpatici, alcuni sono noiosi, altri sono decisamente odiosi. Se non avete scelta e dovete fare per forza quel lavoro, in attesa di meglio, cercate di renderlo più simpatico ed interessante. Due operai il cui lavoro era quello di attaccare fibbiette alle scarpe non trovarono di meglio che scommettere una birra a chi ne faceva di più. La seconda birra la presero dal loro datore di lavoro il quale non aveva mai visto lavorare due persone di tal buona lena. Ogni lavoro ha i suoi vantaggi, cercate di scoprirli, vi aiuteranno ad accettarlo.

Al contrario, se fate un lavoro che vi appassiona, non sentirete molto la stanchezza. Conosciamo scrittori che lavorano 12 ore al giorno sui loro romanzi senza risentirne.

2) **Lavorare in un ambiente sgradevole**. La stragrande maggioranza delle persone preferisce guadagnare di meno, ma lavorare in un ambiente pulito, ordinato e con gente simpatica. È una cosa che non tutti i datori di lavoro riescono a capire, moltissimi non fanno niente per migliorare l'atmosfera e le relazioni sociali all'interno dell'azienda.

Che cosa rende un ambiente di lavoro gradevole?

Molte cose, vediamo quelle più importanti:

1) **La gente che vi lavora**. Se si tratta di gente allegra, gioviale e socievole, l'atmosfera è più rilassata e la mattina si va a lavorare con piacere. Al contrario in tutti gli ambienti in cui c'è una competitività sfrenata, serpeggia l'invidia, si parla spesso dei colleghi e esiste un clima di aperta conflittualità, si lavora malvolentieri e ci si assenta spesso.

Ricordate che sul posto di lavoro è quasi impossibile andar d'accordo con tutti, l'importante è avere un gruppo di 4 – 5 persone con le quali esiste un buon rapporto. Non siete in vacanza, in quel posto ci dovete passare molte ore al giorno. Se l'ambiente di lavoro non è proprio dei più simpatici, parlatene con il vostro datore di lavoro. Fategli capire quanto

sia importante che si crei un clima sereno e piacevole, ciò migliorerà la produttività e la gente si assenterà con meno frequenza.

Un buon sistema è anche quello di scrivere, insieme ai vostri colleghi, un decalogo di comportamento e di attaccarlo al muro. Se tutti si impegnano ad osservarlo le cose miglioreranno subito.

Un'altra cosa che rende gradevole l'ambiente di lavoro è quello di lavorare in ambienti ampi, puliti, confortevoli, non troppo affollati e in cui non ci sia molta confusione.

Ma il posto dove è più urgente mettere ordine è il vostro ufficio, soprattutto sulla vostra scrivania. Avere davanti un caos di carte, pratiche di vario genere, tazze sporche di caffè, telefoni di vario tipo, terminali di computer ecc., vi fa lavorare male. "Le cose in disordine creano confusione, nervosismo e ansia" (D. Carnegie). Se c'è un posto dove ci deve essere il massimo ordine è il vostro "piano di lavoro" (cioè la scrivania, se siete un impiegato). Anzi, lì ci deve essere solo il lavoro che state facendo in quel momento. Le altre pratiche è meglio metterle da qualche altra parte.

2) **Avere problemi con i superiori.** Chi non è apprezzato dai suoi diretti superiori, lavora male e rende poco. Perciò è importante, di tanto, in tanto, gratificare i propri dipendenti ed esaltarne le doti.

3) **Cambiare spesso lavoro.** Ricordatevi, ogni volta che cambiate lavoro, avete bisogno di un periodo di adattamento: orari che cambiano, un'organizzazione diversa, nuove persone con cui tessere rapporti sociali ecc.. Senza contare tutti i problemi di tipo logistico: mezzi per raggiungere il posto di lavoro, vita privata da riorganizzare ecc..

## COME ORGANIZZARE IL VOSTRO LAVORO per renderlo meno stressante

I manager, gli uomini d'affari, tutti coloro che devono gestire un'azienda o semplicemente una famiglia numerosa, sono da sempre una delle categorie più a rischio di stress e di depressione. Dover prendere ogni giorno centinaia di decisioni, mandare avanti un'organizzazione, a volte, complessa, pagare di persona o in immagine, ogni errore che si fa, ma soprattutto un carico di lavoro che nella maggior parte delle volte va ben al di là delle 8 ore lavorative, logora chi svolge un incarico di responsabilità.

Quali sono i trucchi per alleviare il lavoro o per economizzare tempo? Spesso più che di energie, si manca di organizzazione. Si tratta di piccoli imprenditori che, nonostante il successo e la loro azienda si sia sviluppata, continuano a mandare avanti il lavoro con le stesse modalità di quando erano una piccola impresa.

Ecco i consigli giusti:

1) Evitate di **accentrare tutto il lavoro**. Ci sono alcuni manager che funzionano da pivot di tutta l'azienda, non c'è pratica, da quella più insignificante a quella più importante, che non passi sulla loro scrivania. Spesso questioni importantissime si mischiano con faccende di poco conto, come dare due ore di permesso a un dipendente. Non di rado a questioni secondarie viene dedicato più tempo che a quelle cruciali per la vita dell'azienda. Il capo -

accentratore spesso fa di questi errori. Ma l'errore più grave è che si carica di una mole di lavoro enorme, con grave pericolo di stress.

In questi casi l'imperativo è uno solo: **delegare**. Circondatevi di bravi subalterni e lasciate che siano loro a risolvere i problemi meno importanti. Voi limitatevi solo, di tanto in tanto a controllare che se la cavino bene. Nessuno può fare tutto da solo, il segreto delle grandi aziende è quello di avere un ottimo gruppo dirigenziale. L'impresa che si basa solo sul lavoro del capo, non potrà mai superare certe dimensioni o andare oltre certi budget.

Delegare vi permette anche di valutare le capacità dei vostri dipendenti e vi darà tutte le indicazioni per assegnare in futuro incarichi e compiti manageriali. Una delle doti più importanti di un capo è quello di sapersi circondare di ottimi collaboratori. Chi si circonda solo di gregari, non avrà mai un grosso successo. Ricordatevi che l'azienda efficiente è quella che è in grado di funzionare anche senza il capo. A poco alla volta dovete arrivare al punto che devono essere capaci di fare il lavoro senza il vostro contributo. Il vostro compito deve essere solo quello di "pompieri", cioè dovete accorrere dove si sviluppa l'incendio (leggi, quando si crea un grosso problema).

Quando Hitler attaccò la Russia, Stalin ne restò così scioccato che sparì per alcuni giorni in preda a una crisi depressiva. I suoi generali, abituati a ricevere solo ordini, non seppero reagire adeguatamente e le armate tedesche dilagarono nelle pianure russe. Quando Stalin tornò alla testa del suo esercito, i tedeschi avevano fatto già un bel passo in avanti. Non diciamo che il loro successo debba imputarsi solo a questo fattore, ma ne fu certamente molto favorito.



2) Se avete troppo lavoro, piuttosto che sottoporvi a dei veri "tour de force", **abbiate il coraggio di rifiutare** le commesse meno interessanti. Meglio dire di no subito piuttosto che poi trascurare il lavoro, lasciare i clienti insoddisfatti e farvi una cattiva fama.

Un famoso avvocato aveva questo tipo di problema. Gli consigliamo di non accettare tutte le cause, ma di specializzarsi. Ormai non era più l'avvocato di provincia alle prime armi, si era fatto un nome. Seguì il nostro consiglio ed incominciò subito a rifiutare le cause meno interessanti. Il suo studio ne acquistò in prestigio, i suoi clienti ne furono felici perché furono seguiti sempre con cura e le sue parcelle lievitarono, così pure i guadagni.

Lo stesso consiglio lo rivolgiamo anche a voi, non prendete mai più impegni di quanti ne potrete mantenere. Se avete ormai raggiunto un certo successo e avete troppi clienti, iniziate a selezionare il lavoro. Specializzatevi in un settore, ne acquisterete in prestigio e professionalità.

3) **Non rimandate mai** le decisioni che potete prendere subito, facendo accumulare il lavoro sul vostro tavolo. Quando si tratta di cose di poca importanza, pensateci un momento, decidete che cosa fare e poi passate l'esecuzione ad altri. L'errore da non fare è rimandare

sempre portandosi appresso il lavoro per settimane o mesi, perdere molto tempo sulle cose di poca importanza. Ad esempio, è inutile rompersi il cervello sulla scelta della ditta a cui affidare le pulizie del vostro ufficio. Prendete la prima che vi sembra buona, se non rimanete soddisfatti il mese dopo potete cambiarla. Perché perdere tempo a cercarne una più economica visto che le tariffe, grosso modo, si rassomigliano tutte?

4) Mettete **i prezzi fissi** come i supermercati. Sapete perché le trattative sui prezzi sono state eliminate dal commercio? Perché contrattare sul prezzo portava a perdere troppo tempo. Una volta in Tunisia, in un bazar, con un amico perdemmo più di un'ora per trattare sul prezzo di un cappello. Eravamo in vacanza e la cosa ci divertiva, ma immaginate l'effetto disastroso per un commerciante che deve trattare ogni giorno l'acquisto di tantissime merci?

Fate lo stesso nel vostro ufficio o nella vostra azienda! Stabilite delle regole, chi le accetta bene, altrimenti passa avanti. Per riprendere l'esempio dell'avvocato, se stabilite che ogni cliente deve darvi un acconto del 20% , non mettetevi a fare discussioni: "Mi dispiace ma è la regola di questo ufficio, non la possiamo cambiare per voi".

Stabilendo delle norme di comportamento per i casi più comuni, eviterete ogni volta di perdere tempo in discussioni. Questo lo potete fare, ovviamente, solo quando avete un buon pacchetto clienti, non se siete alle prime armi o se avete aperto da poco.

5) Un ottimo trucco per evitare perdite di tempo e svolgere velocemente il vostro lavoro, è quello di **mettere un livello intermedio** tra voi ed i clienti. Ci spieghiamo meglio, i clienti di solito quando telefonano amano chiacchierare, perdere tempo sui convenevoli, quasi sempre chiedono le stesse cose più volte, vogliono essere convinti, rassicurati. Fate sì che questo lavoro lo svolga un vostro dipendente in gamba. Per riportare l'esempio precedente, l'avvocato da noi consigliato, organizzò il lavoro in modo che alle telefonate rispondesse sempre la sua segretaria (una donna in gamba, laureata).

Quando un cliente telefonava per essere aggiornato sulla sua pratica, costei si faceva spiegare tutto e poi riferiva all'avvocato. Questi, dopo aver visto la pratica, le diceva cosa dovesse rispondere. La segretaria richiamava, poi, il cliente e gli spiegava ogni cosa (ovviamente deve essere una persona competente del settore, altrimenti diventa solo una perdita di tempo). Insomma il titolare rispondeva al telefono solo in pochi casi, così poteva dedicarsi alle cose importanti.

Lo stesso metodo è applicabile quando ci sono delle trattative da intavolare. Fatele iniziare da un vostro funzionario. Fategli stancare prima "l'avversario", nella fase calda, poi, intervenite voi. Vi basterà fare qualche piccola concessione aggiungendo che di più non potete cedere e quasi sicuramente l'affare andrà in porto. Dovete dar loro l'impressione che siete andati oltre a ciò che il vostro dipendente avrebbe mai potuto concedere.

6) **Non fatevi condizionare troppo** dal fatto che le vostre decisioni hanno talvolta effetti vitali per centinaia di persone. Ricordatevi che i lavori più stressanti sono quelli che comportano molte responsabilità, quelli dalle cui decisioni dipendono la vita di altre persone, ad es. i piloti, i controllori di volo, i chirurghi, i medici sulle autoambulanze ecc., mentre quelli meno stressanti sono i lavori dipendenti, con scarsa autonomia decisionale.

Perciò date il meglio di voi stessi, ma poi fregatevene. Se siete un manager un po' di spregiudicatezza è necessaria. Più avrete paura di sbagliare, più facilmente commetterete errori (però un po' di paura aiuta, perché crea motivazione). È questo il motivo per cui spesso i chirurghi rifiutano di operare i propri familiari, perché si sentono troppo coinvolti emotivamente.

7) **Non vi fate spaventare eccessivamente dai rischi**, tutti i lavori ne hanno. Se dovete chiedere un prestito e pensate di aver le risorse per restituire i soldi, non esitate. Non vi fate spaventare troppo dalle incertezze, se siete sicuri di farcela, buttatevi. Nessuno ha avuto mai successo nella vita senza una certa dose di incoscienza.

8) Se siete assillato da troppe cose da fare adottate il motto “**una cosa alla volta** e tutte le cose ritornano la loro posto”. Non fatevi vincere dal nervosismo, né dalla tentazione di fare più cose insieme, fareste solo confusione e alla fine ci metterete più tempo. Invece, il metodo giusto è questo: date un'occhiata alle pratiche, scegliete quelle più urgenti e mettetevi subito al lavoro, sbrigandole una alla volta.

Poi prendete il secondo gruppo di pratiche e fate la stessa cosa. Se non ce la fate a sbrigarle tutte, rimandatene alcune all'indomani. L'importante è non farsi vincere dallo sconforto e dal nervosismo. Svolgete ogni pratica senza preoccuparvi dell'enorme lavoro che avete da fare (però senza perdere tempo), ciò vi aiuterà a stare calmi e fare bene il vostro lavoro.

Tutto sta ad organizzarsi bene. Al mattino o il giorno prima, segnate sull'agenda tutte le faccende da sbrigare, dando precedenza, ovviamente, alle cose più urgenti o più importanti. Appena avete finito una cosa, passate subito a quella successiva.

9) **Non rimuginare troppo** a lungo su di una decisione. Ci sono persone che arrivano ad esaurirsi a furia di pensarci sopra. Riflettere troppo, al contrario di quello che si può credere, non aiuta, ma danneggia. Se vi stordite a pensare sempre alla stessa cosa, alla fine non sarete sufficientemente lucidi per prendere la decisione giusta.

Sceglie bene chi sceglie calmo e razionale; chi è sotto l'effetto dell'emotività, non ultimo la paura di sbagliare, ha buone probabilità di non fare la scelta migliore. Se avete molto tempo a disposizione, prendete una decisione provvisoria. In questo modo eviterete di auto tormentarvi per settimane.

Una volta operata una scelta, poi, non ci pensate più. Tanto più ci pensate sulle cose, più sbagliate.

10) Non fatevi vincere dalla **mania di perfezione**, potrebbe paralizzare o rallentare eccessivamente la vostra attività. La perfezione è auspicabile solo in pochi casi, in cui è indispensabile dare il meglio di sé, la maggioranza delle volte è un ostacolo alle vostre attività. Vi fa perdere tempo prezioso e sprecare un sacco di energie che potreste impiegare meglio. “Perfezione vuol dire immobilità. Se hai esigenze di perfezione, non tenterai mai nulla e non combinerai mai un granché, perché il concetto di perfezione non è applicabile agli esseri umani” (W. Dyer, 1977).

Imparate a badare all'essenziale. Ci sono persone che ribattono un'intera lettera solo perché c'è un piccolo errore ortografico rimediabile con il correttore.

---

### I CONSIGLI DI UN NOTO PSICOLOGO

Ecco i consigli che nel libro "Eticità - I manager", V. Albisetti dà ai manager afflitti dal problema dello stress e della depressione:

- 1) Distaccati dalle cose che gestisci.
- 2) Sii umile e non disimparare a vivere il quotidiano.
- 3) Per dieci volte al giorno esercita i cinque sensi elementari: odora intensamente i cibi, gustali assaporandone lentamente i sapori, soffermati sui contrasti cromatici; ascolta buona musica classica, tasta le superfici, imponendoti di riconoscere i materiali.
- 4) Ritagliati mezz'ora al giorno di solitudine.
- 5) Trascorri almeno un'ora e mezzo con gli altri, per non rischiare di perdere il contatto con la vita reale.
- 6) Concediti una passeggiata quotidiana in mezzo alla folla.
- 7) Per dormire evita gli psicofarmaci, preferendo erbe e tisane.
- 8) Ridere. Imparare soprattutto l'autoironia.

---

### STRESS DA TROPPI IMPEGNI EXTRALAVORATIVI

Non esiste solo lo stress da troppe ore di lavoro, c'è anche quello da troppi impegni extralavorativi. Questo caso riguarda soprattutto i giovani molto intelligenti ed attivi. Spesso hanno un vita sociale davvero intensa. Coltivano mille hobby e duemila interessi. Sono capaci di fare un po' di tutto, ma quello che è peggio "vogliono fare tutto": scrivere poesie, sciare, studiare, fare diversi sport, lavorare, viaggiare ecc. ecc.. Quasi sempre la loro vita è una corsa, con il telefono che squilla in continuazione (tra l'altro amano anche circondarsi di numerosi amici), con pasti frettolosi, con riposi notturni ridotti non di rado a pochissime ore ecc. ecc.. Danno l'impressione di persone moderne, energiche, attive, in realtà sono degli immaturi. Non hanno capito una cosa fondamentale: che la giornata ha solo 24 ore e che non si può fare tutto nella vita.





L'uomo maturo capisce che a un certo punto deve fare delle scelte, che non può continuare a rubare tempo al sonno, perciò se il lavoro gli lascia poco tempo libero prende impegni in proporzione.

Quindi fate un elenco di tutte le attività che vi piacciono e decidete quali di queste dovete eliminare perché non avete tempo a sufficienza. È l'unico modo per evitare che la vostra vita diventi una corsa continua. Le attività piacevoli sono belle se si fanno in piena libertà, cioè senza l'assillo della fretta.

### STRESS DA MANCANZA di STIMOLI

Al polo opposto c'è l'ozio, la noia, la mancanza di stimoli. Sembra strano, ma c'è chi si stressa per il troppo lavoro e chi si stressa perché non ne ha *abbastanza*. Anche stare senza fare niente dalla mattina alla sera stressa e più di quanto si possa credere. Affermava C. Jung "Circa un terzo dei miei pazienti sono affetti da nevrosi clinicamente non definibili, ma causata dalla loro vita vuota e senza senso".

L'uomo non è fatto per oziare, per poltrire, ha bisogno di un minimo di attività, di interessi, di mete per cui lottare. "La completa assenza di stimolazioni genera noia ed anche la noia è stressante" (Lindzey, 1991).

Questo tipo di stress affligge soprattutto due categorie: i pensionati ed i disoccupati.

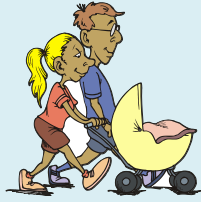
**I RIMEDI.** Se siete disoccupati l'ideale sarebbe trovare un lavoro, ma non sempre è possibile. In questo ultimo caso non vi resta che crearvi degli interessi.

Se avete propensione per qualcosa, se sapete suonare, ballare o scrivere, dedicatevi alla vostra passione. Collezionate francobolli, tessere telefoniche usate, andate a pescare ecc., ma fatevi un hobby. Oppure fate uno sport, imparate un nuovo lavoro, iscrivetevi ad un corso di preparazione professionale ecc.. Chi non ha stimoli e vede la sua esistenza vuota e inutile, è votato alla depressione e allo stress.

Nella vita noi tutti abbiamo bisogno di mete per cui lottare. Quando si perde ogni motivazione, significa che abbiamo perso interesse per la vita. Diventate tifosi di calcio a 70 anni, andate a pescare, fate un corso di vela, ma soprattutto fate un'attività che vi porta a vivere a contatto con la gente.

Chi si isola e vede tutto inutile e superfluo, ha iniziato lentamente a morire. Perciò non vi fate vincere dall'apatia, riflettete su quali attività intraprendere e poi buttatevi nella mischia. Al mattino quando vi alzate fate un programma per tutta al giornata. Tenetevi occupati (senza cadere nell'eccesso opposto), starete sani e forse vi creerete un'opportunità di lavoro. Se imparate a pescare bene, potreste vendere parte del pescato. Se fate dello sport, vi creerete nuove amicizie e forse una di queste vi darà un'opportunità di lavoro.

### STRESS DA FAMIGLIA



La famiglia è una cosa bellissima, ma solo se vi regna l'amore e l'armonia, in caso contrario può diventare una fonte di stress notevole.

Vediamo i casi più frequenti in cui è motivo di stress:

- **Situazione conflittuale** tra i coniugi. Se marito e moglie non vanno d'accordo, litigano spesso e male (cioè portandosi rancore), la famiglia non è più un porto di serenità e di pace, ma diventa un vulcano sempre in eruzione. Si crea un'atmosfera di nervosismo e di tensione che non può non nuocere a tutti i membri della famiglia.

Al contrario un rapporto solido e sereno con un partner è un vero e proprio rifugio contro lo stress, un toccasana per molti mali interiori.

**RIMEDIO.** Se il vostro rapporto è in crisi non vi resta che prendere una decisione definitiva: o cercare di recuperare il rapporto o separarsi.

Se non sapete che pesci prendere, come succede di solito, vi diamo questo consiglio: stabilite un periodo di prova di 3 mesi. In questo periodo non solo fate tutto il possibile per recuperare il rapporto: siate accomodanti, ragionate sulle cose, non usate mai la violenza o le maniere forti ecc., ma tenete anche un diario di tutto quello che succede (ovviamente solo i fatti più rilevanti).

Alla fine del periodo di prova ritiratevi un giorno in campagna da soli e prendete una decisione. Se il vostro legame è recuperabile, studiate tutti i metodi per farlo (cercando un colloquio sereno e aperto con il partner), se invece il rapporto è troppo deteriorato e state insieme solo per farvi del male l'un l'altro, non vi resta che separarvi. Se ne volete saperne di più sull'argomento leggetevi il nostro libro "**Psicologia della coppia** - amore e matrimonio", è pieno di consigli sui metodi per far funzionare bene la vostra unione.

- **Una persona di famiglia malata o disturbata.** Vivere con un malato mentale, un soggetto nevrotico o affetto da schizofrenia o da gravi fobie spesso è un peso insopportabile per una famiglia che ha già dei problemi.

In questi casi il rimedio è uno solo: smettere di pensare di farcela da soli. Avete bisogno dell'appoggio di una struttura psichiatrica, nei casi più lievi di uno psicologo. I disordini mentali sono una cosa così complessa che spesso nemmeno gli specialisti riescono a venirne a capo, come sperate di farcela voi da soli, solo con la buona volontà?

- **Figli ribelli o con un carattere difficile.** Ci sono dei ragazzi che hanno proprio la mania di cacciarsi nei guai, vanno male a scuola, si lasciano coinvolgere in fatti di micro criminalità, si drogano, scappano di casa, mettono incinta una ragazzina ecc., i sistemi per rovinare la vita ai genitori sono tanti. I traumi dei figli, siano grandi o piccoli, si riflettono sempre sulla

vita dei genitori. Fortunato chi ha dei ragazzi tranquilli, che fanno il loro dovere e sono rispettosi degli altri e della legge.

- **Bambini molto piccoli.** I neonati o i piccoli di pochi anni hanno bisogno di cure continue, di essere nutriti ad orari fissi, di essere cambiati spesso, di essere continuamente sorvegliati ecc. ma non sempre c'è il tempo o l'energia per farlo, specialmente quando ambedue i genitori lavorano. Altre volte lo stress è dovuto al fatto che si tratta di bambini difficili e molto esigenti: non vogliono mangiare, non si lasciano cambiare, la notte si svegliano di frequente, sono irrequieti e rompono ogni cosa viene loro sotto mano ecc..

Chi ha dei bambini piccoli di sovente è costretto a fare davvero dei tour de force per poter fare tutto. La situazione peggiore è dover accudire due lattanti insieme (come succede quando si tratta di un parto gemellare). La cosa migliore è farsi aiutare da qualcuno, un genitore o una collaboratrice domestica.

Non fa niente se i soldi vi basteranno appena. Una volta che saranno più grandi, cioè quando avranno due anni, potrete mandarli ad una scuola a materna e tutto rientrerà nella normalità

- **Una famiglia numerosa.** Chi ha 7- 8 figli, anche se sono tutti sani e belli è costretto quasi sempre a correre avanti ed indietro per aver cura di loro. A meno che non sia benestante e possa permettersi una governante o una cameriera. Ma non è solo l'aspetto economico a preoccupare; per seguire i propri figli, per parlare ed occuparsi dei loro problemi è necessario tempo ed energia.

- **Problemi dai parenti.** Fratelli o parenti che si separano, vanno in prigione o falliscono economicamente.

Quasi sempre i problemi dei familiari o dei parenti stretti, in una certa misura, si riversano su di noi, per la tensione che si viene a creare in famiglia, per le discussioni ecc..

### STRESS DA VITA SENTIMENTALE

Identico discorso deve farsi per l'amore: è una cosa bellissima, forse è l'emozione che ci dà le gioie più belle della vita, ma attenzione: a volte, si trasforma in una fonte di sofferenza e di dolore.

Il caso più frequente è quando si tratta in un **rapporto conflittuale**. Abbiamo visto il caso di coniugi che non vanno d'accordo, ma è lo stesso anche se si è solo fidanzati o si convive da poco tempo. Un rapporto tormentato, tortuoso, con alti e bassi, con momenti di forti crisi e tensioni, è una fonte continua di stress.

Ma il caso in cui l'amore si trasforma in un vero trauma è quando si **perde l'amore**. Se ci si lascia di comune accordo, il colpo è ancora ammortizzabile. Ma se si è abbandonati dal partner che si ama ancora disperatamente, allora diventa una vera e propria tragedia.

Non di rado questo evento porta al suicidio o a fatti di sangue (ci si vendica sparando al compagno). Il mal d'amore, così è chiamata questa sindrome depressiva che colpisce chi è abbandonato dal partner, è uno degli eventi più negativi che possa capitare. Il suo impatto emotivo è paragonabile a quello della perdita di un parente o di un familiare. Se volete

saperne di più, ma soprattutto sapere come superare il mal d'amore, leggetevi quanto abbiamo scritto nell'approfondimento a fine capitolo.

### STRESS DA ECCESSI SESSUALI

Anche il sesso può diventare un fattore di stress. Lo è in particolare in queste situazioni:

- Se si hanno problemi sessuali di qualsiasi tipo. In questi casi non c'è che un rimedio: rivolgersi da un bravo psicoterapeuta.

- Se si eccede nelle attività sessuali. È il caso dell'adolescente che si masturba 5- 6 volte al giorno (un sedicenne riferì di averlo fatto 12 volte in un giorno) o degli sposini che in luna di miele fanno l'amore dalla mattina alla sera (succede soprattutto alle coppie che non hanno mai avuto rapporti prematrimoniali).



C'è, poi, il caso delle persone dette “sessodipendenti”, cioè che sono alla ricerca perenne di esperienze sessuali, di nuove partner ecc.. A volte si tratta di maniaco o di persone che vivono in funzione delle loro particolari inclinazioni sessuali.

### GLI EVENTI POSITIVI

Che gli eventi positivi o di gioia possano essere una fonte di stress è noto da tempo. A tutti è capitato di aver passato una notte insonne o di essere su di giri per aver vinto un concorso, una gara o semplicemente perché la squadra del cuore ha conquistato lo scudetto. Naturalmente per quanto possano comportare stress, si tratta sempre di eventi piacevoli, desiderabili quindi il loro effetto non è minimamente paragonabile a quelli negativi. Si tratta sempre di livelli di stress minimi, a meno che non si esageri e non si continui ad essere euforici e su di giri in modo anormale per giorni.

Questi gli eventi positivi che più di frequente possono dar luogo a momenti di stress (vedi anche la scala di Hamson):

**Matrimonio** (non solo per la gioia di aver coronato il proprio sogno d'amore, ma anche perché comporta numerosi impegni e responsabilità), **vincita al lotto** (è un evento che a volte può essere molto stressante. Persone che avevano vinte grosse somme si sono fatte vincere dal panico su come investire o utilizzare tutto quel denaro), **riconciliazione** con il fidanzato o con la moglie (comporta livelli di stress minimi, anzi spesso conclude periodi di crisi e di stress), gravidanza e **nascita di un figlio** (per quanto possa essere un evento lieto a volte ci sono delle complicitanze in gravidanza, il parto comporta sempre dei rischi ed una volta che il bambino è nato, aumenta a dismisura il lavoro per i neogenitori), **successo nel lavoro** o nella vita sentimentale (anche se avere successo nella professione, talvolta fa diminuire lo stress, invece di farlo aumentare perché non rende più necessario impegnarsi ad alto livello).

Nel secondo caso, invece, essere ricambiati dalla persona che si ama non solo non è stressante, ma è curativo. L'amore è uno dei migliori antidoti allo stress), **estinzione di un'ipoteca** o restituzione di un prestito (anche qui dipende dalle circostanze, nella maggior parte dei casi, non è un fatto stressante, ma liberatorio perché ci libera dall'ansia, dalla preoccupazione di dover restituire del denaro), grosso **aumento di stipendio** (può provocare delle ansie su come gestire le nuove somme di denaro a disposizione), **vacanze** (anche qui non esiste una regola generale, a volte le ferie sono davvero un'occasione preziosa di ricarica e di relax, ma più spesso si torna a casa più stressati di quando si è partiti. In vacanza si dovrebbero assumere dei ritmi molto più blandi di quando si lavora), feste come Natale, Capodanno, Pasqua ecc..

Valgono le avvertenze fatte per il caso precedente. Se sono vissute in modo sereno e un'occasione per passare più tempo in famiglia possono essere salutari. Se, invece, sono vissute come una corsa per tenere fede ai numerosi impegni o alla propria smania di divertirsi, allora diventano un motivo di stress.

### IL MAL D'AMORE

Ogni anno centinaia di ragazze o di ragazzi tentano il suicidio, altre cadono in una forte crisi depressiva accompagnata da pianti e lacrime, perché abbandonati dai loro partner. Il caso di Patricia H., una ventunenne single inglese, è ancora citato dai testi di psichiatria; nel 1969, dopo essere stata lasciata dal fidanzato, rifiutò di uscire dalla sua camera per ben 194 giorni. Non bisogna sottovalutare mai il *mal d'amore*, è uno stress tremendo capace di farvi cadere in una profonda depressione.

Questi i consigli per uscirne presto e cancellare dalla vostra mente per sempre "il partner perduto":

- a) **Non accettate di restare amici**. Non diciamo che sia una regola valida in tutti i casi, ma in linea di massima è la cosa più saggia. Se l'avete amato veramente, se dentro il vostro cuore c'è ancora un pezzo di voi che batte per l'altro, se la vostra è stata una storia tormentata, non avete scelta: dovete troncane ogni tipo di rapporto.

Quando si accetta di restare amici, di solito, lo si fa, perché in segreto si ama ancora. Ma facendo ciò, si mantiene accesa dentro di sé una fiammella: la speranza.

Finché arderà, finché continuerà ad emanare la sua luce, difficilmente dimenticherete. Non c'è che una soluzione: toglierle l'ossigeno, spegnerla con decisione.

Sul momento soffrirete, ma eviterete una lunga agonia. Come pure, se volete veramente dimenticare, evitate di vedervi, di sentirvi per telefono o di frequentare posti in cui sia facile incontrarvi. Non c'è altra soluzione: tagliare tutti i ponti.

b) **Non vi chiudete in voi stessi**. Molte persone reagiscono ad una forte delusione isolandosi dal mondo. Si chiudono in casa, evitano di frequentare gli amici, di fare vita sociale, di andare in discoteca o di divertirsi. Lo sappiamo che non avete voglia, ma è un grave errore lasciarsi andare. Finché resterete sole, non avrete impegni o cose a cui pensare, il vostro pensiero andrà sempre là. Diventerà un chiodo fisso. Penserete sempre al vostro partner, lo idealizzerete e poco alla volta lo farete diventare l'essere più bello e migliore del

mondo. È un grave errore chiudersi nel proprio dolore, autocompiangersi. In questi casi, spesso, si diventa masochisti. Ci si commiseria, ci si sente vittime incomprese di un grande amore. Ci si sente trattati ingiustamente e si sguazza nel proprio dolore come una scrofa in una pozzanghera di fango.

Al contrario dovete uscire, conoscere gente, buttarvi sul lavoro o nella vita sociale. Riempite ogni spazio ed ogni minuto, impedite al pensiero di trovare varchi liberi. A furia di bussare e di trovare occupato, si stancherà e smetterà di ossessionarvi. Il segreto è tenersi impegnati tutto il giorno.

È sbagliato anche rifiutare di fare nuove amicizie, nuove conoscenze. Lo sappiamo, chi prova una forte delusione non ha voglia né di vedere, né di sentire nessuno. Tende a chiudersi istintivamente in se stesso, ad evitare i rapporti sociali. È un grave errore, perché così facendo non si reagisce, ci si lascia andare, ci si abbandona al pessimismo e all'apatia.

Non vi stiamo dicendo di mettervi con un altro partner, ma solo di aprirvi agli altri, di essere disponibile a fare nuove conoscenze. Se avete la fortuna di provare, tra le nuove amicizie, una forte simpatia per qualcuno, ciò vi aiuterà molto a dimenticare.

c) **Non mancate di mostrare amore verso voi stessi.** Fatevi un regalo, concedetevi una cena in un locale di lusso o una vacanza; dimostrate agli altri ma soprattutto a voi stessi di essere affascinanti e che suscite ancora ammirazione negli altri. È importante autovalorizzarsi, perché chi è stato abbandonato dal partner, tende a sentirsi brutto, a credere inconsciamente di non meritare il suo amore. Ricordatevi, più amate voi stessi, più vi sentite belli ed intelligenti, più presto ne uscirete. Dovete arrivare al punto di convincervi che lui non vi merita, che ha sprecato l'occasione della sua vita, perché un'altra persona come voi non la troverà mai più.

d) **Evitate di pensarci sempre.** Lo sappiamo che è difficile, che il pensiero corre sempre là, ma voi provateci lo stesso. Se, invece, di pensarlo 10 volte lo penserete solo 7 volte, sarà già un buon risultato. Distraetevi, mettetevi a fare qualcosa. Ricordatevi che dimenticare, in fin dei conti, è un "lavoro mentale". Tutto sta ad acquisire l'abitudine di scacciare via il pensiero, ogni volta che si presenta. Il resto lo farà il tempo.

e) **Vincete la tentazione di riappacificarvi.** Se avete deciso di troncare sappiate che, di tanto in tanto, vi assalirà la tentazione di richiamare il vostro ex partner. Un buon sistema per vincere questi impulsi, è scrivere su un foglio tutte le ragioni per non fare pace e leggervele ogni volta che vi assale il desiderio di telefonare. Non intestarditevi in un rapporto sbagliato. Se non andate d'accordo, meglio trovarsi un altro partner che la pensi come voi. Molti matrimoni infelici nascono dal fatto che ci si ostina a sposare una persona, nonostante questa sia molto diversa da noi. Il mondo è pieno di persone di sesso opposto, perché non cercarne una più adatta a noi?

f) L'altro grande segreto per superare presto il "mal d'amore" è **non tenersi tutto dentro.** "La sofferenza va subito espulsa dal corpo, esorcizzata, comunicandola a più persone

possibili. Sfogarsi deve essere l'imperativo della prima mezz'ora" (A. Delamie, della New school for social research di New York). Perciò confidate le vostre pene d'amore ad un amico, a vostra madre o alle persone che vi sono più vicine. Ma non fatelo una volta sola, parlatene ogni volta che desiderate farlo, anche a costo di diventare monotoni. Persone che erano rimaste traumatizzate dallo scoppio della centrale nucleare russa di Chernobyl sono state curate così: ogni settimana tornavano nello studio dello psicologo, dove dovevano raccontare per l'ennesima volta la loro esperienza traumatica.

Ricordatevi, più parliamo di un fatto, più scarichiamo la tensione che abbiamo dentro. Quella che ci fa male, invece, è l'emotività che ci resta dentro (che ci può far anche ammalare). Quindi, l'imperativo, in certe situazioni, è uno solo: esternare, esternare, esternare. Se non avete nessuno con cui parlarne (o non volete confidarvi), sfogatevi con il vostro cane o il gatto. Raccontategli per filo e per segno la vostra storia d'amore. Sono sicuro che non potreste trovare ascoltatore più attento.

Non mancate neanche di sfogare la vostra rabbia, la vostra delusione e, soprattutto, la vostra aggressività. Se l'altro si è comportato male nei vostri confronti, immaginate di averlo davanti e, poi, insultatelo, chiamatelo con tutti gli appellativi più infami, o, addirittura, picchiatelo e sputategli in faccia. Ovviamente quando siete da soli, se non volete che qualcuno chiami il più vicino reparto di malattie mentali.



g) Se ne avete la possibilità, **fate del sesso**. Lo sappiamo che sembra un consiglio assurdo ed immorale, ma avere uno sfogo sessuale attenua molto le "pene di amore". Un nostro amico, quando prendeva una fregatura con una donna, usava questo sistema: andava a letto con "un'amichetta" e ci faceva del sesso per delle ore finché non era stanchissimo.

Nel giro di un paio di settimane, l'aveva dimenticata. Avere uno sfogo sessuale aiuta molto ad attenuare le forti tensioni interne.

Non vi consigliamo, invece, di usare il vecchio sistema "chiodo scaccia chiodo". Il rischio è che vi cacciate in una storia ancora più sbagliata di quella che intendete dimenticare. Non fareste che sostituire un dolore con un altro. Al contrario, dopo una forte delusione, è d'obbligo la prudenza. Non si può continuare a collezionare "fregature" per tutta la vita.

h) **Il tempo limite** entro cui un individuo normale deve uscire dal "mal d'amore" è di circa 6 mesi. Se dopo questo periodo si sta ancora soffrendo molto e la situazione depressiva non accenna a migliorare, si è in presenza di una vera e propria patologia (in effetti, è una forma di depressione).

Si è, invece, considerati dei “vincenti”, nel senso che si possiede una mente elastica, reattiva, capace di far fronte ai rovesci della vita, se si è in grado di uscirne entro tre mesi. Non importa quanto si è innamorati, chi ha una forte personalità è capace di fronteggiare anche le pesanti defaillance che si possono avere in campo sentimentale. Perdere un affetto, provare delle delusioni, subire pesanti sconfitte o rovesci, fa parte della vita, prima impariamo a superarle, prima diventeremo più forti e temperati.

i) Nei casi più gravi non esitate a **ricorrere alla psicoterapia** o al supporto di farmaci. Non è del tutto sbagliato, in questi casi, prendere degli ansiolitici o degli antidepressivi, purché non diventino un’abitudine. Prendeteli solo per alcune settimane, giusto per superare la fase più delicata. Qualsiasi psichiatra preparato vi saprà consigliare meglio di noi. Non dimenticate che il “mal d’amore” può spingere al suicidio.

### COME PROCEDERE PRATICAMENTE

Una volta che abbiamo esaminato tutte le possibili cause di stress, visto le modalità di intervento caso per caso, passiamo ad alcune **indicazioni di carattere generale**.

Per prima cosa, occorre dedicare del tempo a risolvere il problema, cioè significa che non bisogna limitarsi solo a leggere libri, ma sedersi a tavolino e studiare le possibili conclusioni.

Consigliamo di procedere “per iscritto”, nel senso di riportare degli appunti su un quadernone o fare degli schemi di intervento, in questo modo si sarà molto più ordinati e razionali. In secondo luogo non si dimenticherà nessun aspetto, cosa sempre possibile quanto si procede a mente.

A questo punto bisogna sedersi alla scrivania per individuare le personali fonti di stress. Incominciate da quelle più importanti, vi sentite stressati per il lavoro? Per la famiglia? Avete una vita sua sentimentale molto tormentata?

Per ognuno di questi cause, se sono importanti nel vostro caso, dovete riportarle all’inizio di una pagina. Ad esempio una delle cause principali del vostro stress è che non riuscite a dormire bene?

Riportate in testa alla pagina la scritta a stampatello: SONNO TORMENTATO E INSODDISFACENTE, poi lasciate due pagine vuote (per riportarci gli appunti successivi).

La seconda causa del vostro stress è la vita coniugale?

Nelle due pagine seguenti riportate la scritta: DIFFICOLTÀ CONIUGALI, e così via, fino a che non avete individuate tutte le principali cause del vostro stress. Quelle secondarie o meno importanti, per adesso lasciatele perdere, le dedicherete del tempo quando avrete almeno in parte recuperata la situazione.

Poi, tornati indietro, sotto ogni fonte di stress scrivete a stampatello: CAUSE:

Qui riporterete le cose più importanti o gli episodi più significativi.

Nella seconda pagina scrivete invece RIMEDI, appuntando tutte le soluzioni che vi vengono in mente.



In effetti un po' al giorno, aiutandovi col libro, affrontate ad uno ad uno questi problemi. Ad esempio, vi leggete bene il capitolo sul mal d'amore e poi pensate al vostro caso. Un rapporto finito male vi impedisce di dimenticare e di riposare bene?

Esaminate alcune delle soluzioni descritte nel libro; pensate che una di esse può andare bene al vostro caso?

Se sì, incominciata a metterla in pratica.

La cosa importante è procedere gradualmente, affrontando un problema alla volta. Chi pensa di risolvere il tutto in pochi giorni si illude, neanche pagando profumate rette in uno studio di uno psichiatra si ottengono risultati rapidi. Dovete imparare che in psicologia si fa un passo alla volta, l'importante è non fermarsi mai e non dimenticare di dedicare del tempo al problema del vostro stress.

### CAPITOLO III

#### STRESS DA ALTERAZIONE DEI MECCANISMI di RECUPERO



Il nostro organismo non è una macchina, un robot che può andare avanti per mesi o anni senza mai fermarsi, ha bisogno di soste, di pause per ricaricarsi. Il ciclo normale di un qualsiasi essere vivente (ci si riferisce soprattutto agli animali superiori), come abbiamo accennato precedentemente, è questo:

### **attività -riposo - di nuovo attività - di nuovo riposo**

Cioè ad un periodo di dispendio di energie deve seguirne sempre uno di recupero. Se ciò non avviene con il passare del tempo, il saldo diventa sempre più negativo e il nostro organismo va verso uno stato di esaurimento. “La stanchezza è un segnale di allarme, un disco rosso. Davanti a questo segnale il motore umano deve fermarsi, fino ad arrestarsi completamente. Il riposo e il sonno sono bisogni naturali, e si impongono sempre di più nella misura in cui si prolunga l’attività” (P. Daco,1965).

Ma non sempre è possibile *fermarsi*, a volte dipende dalla nostra volontà, ad es. abbiamo delle consegne urgenti o dei lavori da ultimare, altre volte vorremmo, ma non ci riusciamo perché siamo troppo tesi ed incapaci di rilassarci (o soffriamo di insonnia).

In questo modo viene a mancare il momento della “ricarica”, ed un organismo che non si riposa adeguatamente è destinato prima o poi ad esaurirsi.

I motivi che possono portare ad un inceppamento dei “meccanismi di riposo”, come c’era da aspettarsi, sono piuttosto numerosi.

## **L’INSONNIA**

Spesso insonnia e stress sono strettamente correlate: l’insonnia causa lo stress e lo stress causa l’insonnia. Dipende dai casi, a volte è lo stress a causare una forte stato di tensione che ci impedisce di dormire, altre volte è la mancanza di riposo a causare una situazione di stress.

Non è del tutto indispensabile distinguere le due cose, infatti il miglior sistema, in ogni caso, è cercare di agire contemporaneamente su ambedue i fattori. Bisogna, cioè, cercare di eliminare sia l’insonnia, sia combattere lo stress.

Incominciamo dall’insonnia. È un disturbo molto comune che si stima colpisca circa il 15% della popolazione italiana.

È un vero esercito di persone soprattutto se si considera che da questa percentuale sono esclusi gli individui che soffrono di insonnia cosiddetta da “adattamento” o “situazionale”, che è quella legata da eventi stressanti della vita come un lutto, una separazione, problemi di lavoro e così via. Questa forma di insonnia, infatti, è transitoria e si risolve con il superamento del periodo di difficoltà.

Premettiamo che l’insonnia è un disturbo complesso e che è quasi impossibile trattare in poche pagine. In particolare, le cause che possono esserne all’origine sono piuttosto numerose, perciò ci limiteremo solo ai fatti più salienti.

Al primo posto, tra i fattori più comuni che possono causare l’insonnia, troviamo **i fattori ambientali**. Se fa troppo freddo, troppo caldo, è afoso, umidità eccessiva (o altitudini superiori ai 1.500 – 2.000 metri) o si dorme in una stanza troppo rumorosa, è naturale che si abbia difficoltà ad addormentarsi. Può succedere anche quando si è costretti a dormire in un

ambiente inquinato, con forti puzze di vernice, fiori troppo odorosi, luce troppa forte, la presenza di zanzare fameliche e così via.

Al secondo posto troviamo **le malattie organiche**. Il dolore causato da ferite o da artrite cronica, da febbre alta, cattiva digestione, mancanza di calcio, di vitamine D e B6 ecc., sono tutti mali di tipo fisico che possono causare l'insonnia.

Al terzo posto ci sono **le insonnie secondarie** a disturbi della personalità. Il risveglio precoce dei malati di depressione bipolare, la tensione causata da fobie ecc.; molte patologie mentali portano come conseguenza la difficoltà a prendere sonno. "A volte l'insonnia è un sintomo, non una malattia" (Farné).

Al quarto posto troviamo **le insonnie da abuso di sostanze**, prima tra tutte la caffeina. Prendere un caffè di sera può rendere molto difficile l'addormentamento.

Come mai certe persone dormono bene anche se bevono vari caffè?

Dipende dal fatto che sono assuefatte a tale sostanze e che, quindi, per avere effetto devono essere prese ad alte dosi. Inoltre, spesso in questi casi prendere il caffè fa parte dei rituali per addormentarsi, perciò invece di ostacolare, favorisce il sonno.

Altra sostanza che può ostacolare l'addormentamento è l'alcol. A piccole dosi favorisce l'assopimento, ad alte dosi interferisce con gli stadi del sonno.

Al quinto posto troviamo **l'ansia**, che è in assoluto, uno dei fattori più comuni di insonnia. Stare in pena per qualcosa o per qualcuno, essere preoccupati per l'esame che bisogna fare l'indomani, essere in apprensione perché bisogna subire un importante intervento chirurgico ecc., sono tutti motivi molto comuni di insonnia. In questi casi il rimedio è quello di cercare di individuare la causa del malumore o della preoccupazione. Spesso si è di malumore senza sapere con certezza che cosa ci tormenta o ci preoccupa. Una volta individuata la causa o le cause, poi, cercare tutti i metodi per eliminarla. Preoccuparsi solo non serve a niente.

Anche eventi lieti possono causare lo stesso problema. Vincere un'importante gara, essere promossi ad un esame difficilissimo, essere felici perché la ragazza che corteggiavamo da tempo ci ha detto sì, sono tutte ottime ragioni di euforia che può provocarci una leggera insonnia.

Al sesto posto troviamo le cause psicologiche, prima tra tutte proprio **la preoccupazione di non riuscire ad addormentarsi**. Può sembrare il cane che si morde la coda, ma talvolta è proprio così. È proprio il timore di non riuscire ad addormentarsi che provoca l'insonnia. Anzi un buon numero di insonnie hanno questa origine.

Al sonno non si comanda, né si può dare ordini. Il sonno è una cosa spontanea che viene come conseguenza di uno stato di rilassamento e di assopimento. Chi si vuole addormentare per forza, spesso ottiene l'effetto opposto, causa uno stato di tensione che ostacola seriamente l'addormentamento.

Per alcune persone il sonno è un chiodo fisso, una preoccupazione costante. Questo tipo di insonnia costituisce il 12,5 % di tutte le insonnie, colpisce particolarmente le donne e peggiora fino a portare all'uso di ipnotici o di alcol.

In questo caso, non bisogna preoccuparsi tanto della mancanza di sonno, ma della mancanza di riposo. Se si resta a letto rilassati, in uno stato di torpore, anche se non si dorme, si riposa e ciò è sufficiente a permetterci di ricaricarci per l'indomani.

Tenete presente che non conta la quantità, ma la qualità, cinque ore, ma di riposo perfetto, valgono più di 8 ore di sonno agitato e frammentato.

Bisogna convincersi che anche se non si dorme, ma si sta calmi e distesi, si riposa lo stesso. Inoltre, se l'insonnia non è dovuta a cause esterne o ad impedimenti, ma è una "condizione naturale" non fa male e non porta conseguenze. Il prof. N. Kleitman, professore della University of Chicago, ha passato moltissime ore a fare ricerche sul sonno ed ha potuto constatare che "nessuno è mai morto di insonnia".

Sam Untermyer, un famoso avvocato internazionale dormiva solo poche ore per notte. Passava metà della notte a leggere e si alzava alle cinque del mattino. Quando gli altri iniziavano la loro giornata lui aveva già sbrigato metà del suo lavoro. Visse fino ad ottant'anni senza che abbia dormito una sola notte per intero. Se si fosse preoccupato per la sua insonnia, probabilmente si sarebbe rovinato l'esistenza.



È opportuno anche cambiare atteggiamento mentale nei riguardi del sonno: non bisogna considerarlo solo "un'inutile perdita di tempo", ore buttate via. Ma tempo "piacevole", passato a "ricaricare" il proprio organismo, sfinito da una giornata di lavoro. Spesso, più o meno coscientemente, resistiamo al sonno perché pensiamo che è tempo impiegato in modo stupido e che in quelle ore potremmo fare tantissime cose più interessanti.

La nostra società, infatti, spesso condanna la stanchezza, il sonno è visto come una cosa da deboli, da bambini. Quanti giovani si vantano di andare a dormire solo alle 4 del mattino? Il sabato sera, non si fa forse a gara a chi torna più tardi dalla discoteca?

Siamo abituati a coltivare il mito dell'uomo energico, sempre attivo, in movimento. Chi crolla, si stanca, si assopisce, è disprezzato. In molti ambienti non si ride forse di chi va a letto prima di mezzanotte?

Non si dice in modo dispregiativo "va a letto con le galline?"

Tutto ciò porta a disprezzare il sonno, a rifiutarlo, e a considerare un super uomo chi sa vincerlo o sa farne a meno.

Bisogna meditare su queste cose, convincersi che il sonno è un'attività importante e fondamentale della nostra vita. Nessuno può sopprimerlo impunemente o ridurlo a poche ore per notte.

Non è tempo perduto, perché recupereremo questo tempo l'indomani con una maggiore freschezza fisica. Che guadagno è andare a dormire alle 4 del mattino, per poi alzarsi a pezzi e andare avanti tutta la giornata come dei sonnambuli?

Bisogna, infine, evitare di acquisire una cattiva abitudine: quella di respingere il sonno. Se ogni volta che ci viene voglia di assopirci ci rifiutiamo di farlo, a poco alla volta il sonno ci volterà le spalle. Se ai primi sintomi di sonnolenza prendete subito un caffè, non c'è da meravigliarsi che, poi, quando desiderate di dormire, non ci riusciate. Se vi abituate a saltare tutte le "fermate", niente di più facile che il vostro "treno" impari a tirare sempre dritto.

Cercate di prendere l'abitudine di andare a dormire di sera sempre la stessa ora ed una volta che ci siete riusciti, fate di tutto per non perderla. Il nostro organismo, come abbiamo già accennato, è molto abitudinario, preferisce la vita regolare a quella disordinata.

In rari casi, l'insonnia è dovuta ad una paura inconscia del sonno. Si vede il sonno come una specie di morte temporanea. Si ha timore di prendere sonno perché si ha paura di non svegliarsi. Il sonno è uno stato di incoscienza e molte persone temono che possa succedere loro qualcosa, come non riaprire più gli occhi l'indomani. Non si vuol dormire perché si vuole restare sempre vigili e coscienti. È la paura inconscia del buio, della morte.

**L'alterazione dei ritmi circadiani.** È un altro motivo frequente di insonnia. L'organismo umano come quello della stragrande maggioranza degli animali superiori, è regolato da un sistema di orologi naturali, chiamati ritmi circadiani. Questi, nell'arco della giornata, scandiscono funzioni e bisogni dell'organismo. I cicli circadiani si basano sul ciclo buio - luce giornaliero, di 24 ore e sono regolati dall'ipotalamo che modula i ritmi biologici dell'organismo: ormoni, temperatura, motilità intestinale ecc. compreso il ritmo sonno - sveglia. Ad esempio, di solito dormiamo di notte e siamo svegli di giorno, siamo soliti pranzare a mezzogiorno ecc.. Ebbene, qualsiasi alterazione di questi cicli può portare alla perdita del sonno.

Si pensi a quella che è chiamata la "sindrome dei turnisti". Ne soffrono coloro che lavorano di notte e dormono di giorno o coloro che cambiano in continuazione i turni di lavoro. I sintomi sono: sonnolenza, affaticamento, irritabilità nei periodi di sveglia, sensazione di stanchezza perenne.

Un altro esempio molto noto di alterazione dei cicli circadiani è la cosiddetta: "Jet lag syndrome", cioè il cambio dovuto al salto dei fusi orari. Si tratta di un disturbo causato dagli spostamenti in aereo in luoghi con fuso orario diverso da quello dove viviamo. È caratterizzato da difficoltà di iniziare o di mantenere il sonno, mancanza di concentrazione, irritabilità ecc..

Nella maggior parte dei casi il disturbo si risolve temporaneamente nel giro di 2 - 3 giorni, a meno che il salto di fuso non sia considerevole, allora ci vuole un po' più di tempo. È un fenomeno abbastanza diffuso tra i piloti d'aereo professionisti.

## LA PSEUDOINSONNIA

A volte l'insonnia è un falso problema. Il soggetto ritiene di soffrirne, ma non è così. Il soggetto è convinto di dormire poco e male o di non dormire per niente, sebbene ciò non sia vero. Spesso si tratta di persone il cui sonno è caratterizzato da continui risvegli della durata di pochi secondi, che frammentano il sonno e producono la sensazione soggettiva di una notte passata in bianco. Non esiste un numero di ore che bisogna dormire, valido per tutti. Dipende dall'età, fino a 6 mesi si dorme 18 ore su 24, si passa poi a 14 ore al giorno dopo un anno; 10 ore a 10 anni. Il bisogno di sonno, poi, decresce molto nell'anziano.

Negli adulti varia da persona a persona, di solito 7 – 8 ore, ma ci sono quelli a cui bastano 5 ore per sentirsi perfettamente. Toscanini, il musicista, ad esempio, dormiva solo 5 ore per notte.

Altre cause di insonnia possono essere: un [pasto abbondante prima di andare a dormire](#), un materasso scomodo, un ambiente sfavorevole al sonno ecc.. Di tutti questi punti parleremo nel paragrafo “sonno agitato, tormentato”.

## LE PARASONNIE

Oltre alle insonnie abbiamo le parasonnie, le principali sono: il sonno agitato e il sonnambulismo:

**Sonno agitato.** Il soggetto riesce ad addormentarsi, ma il sonno è scarso e di pessima qualità. È il caso di quelle persone che la mattina si svegliano più stanche di quanto si sono addormentate. Spesso hanno frequenti risvegli durante la notte o si agitano molto nel sonno.

Questo tipo di problema ha più o meno le stesse cause dell'insonnia, perciò quanto scriveremo qui, in una certa misura è valido anche per il caso precedente.

Di solito il sonno riflette le attività della giornata: vita frenetica e piena di ansia = sonno agitati. Vita calma e senza affanni = sogni tranquilli.

In particolare, favoriscono il sonno agitato:

- Andare a dormire dopo un'abbondante cena, specialmente se si ha una digestione lenta e difficoltosa. Si dovrebbe cenare almeno 2 ore prima di andare a letto.

- Dormire in modo scomodo; in poco spazio, in una posizione innaturale, avere un materasso troppo rigido o troppo morbido, riposare in un ambiente freddo ed umido o al contrario troppo caldo. È meglio perdere un po' di tempo per sistemarsi bene, per preparare per bene il letto, riscaldare un po' l'ambiente ecc., in modo che poi si dormirà tranquilli.

- Prima di andare dormire evitate di vedere film di orrore se siete tipi particolarmente impressionabili. Se vi capita una sera di essere sconvolto dalle scene di un filmato, non andate subito a letto. Meglio chiudere la televisione e fare qualche attività leggera o una passeggiata. È bene staccare in qualche modo o interrompere certi pensieri prima di addormentarsi.

- Allo stesso modo, non andate a dormire subito, se siete in preda ad una forte emozione. Ad esempio, se siete in collera per qualche motivo, è bene calmarsi prima di mettersi a letto. A tale scopo è utile fare qualche esercizio di rilassamento.

- Se soffrite di qualche disturbo della personalità, ricorrete alla psicoterapia. È il migliore modo per non avere incubi. Chiaramente non è un sistema “rapido”, ma solo quando vi sarete

liberati dalle vostre “zavorre” mentali riuscirete ad avere sonni veramente tranquilli. Non a caso Freud cercava di individuare le nevrosi dei suoi pazienti indagando sui loro sogni.

- Se un incubo vi sveglia nel cuore della notte, non giratevi dall'altra parte riaddormentandovi; 80 volte su 100, il sogno riprenderà. Invece è meglio svegliarsi, nel caso alzarsi e fare qualche azione cosciente. Riprendere a dormire solo dopo essere stato alcuni minuti sveglio, questo per spezzare il filo del sogno.

Un ragazzo sognava, di tanto in tanto, che un omone lo afferrava per il collo e lo strozzava. Per evitare di sognare di nuovo la scena gli suggerimmo, non solo di spezzare il sogno quando ciò avveniva, ma di cambiarne il finale. Ad esempio, gli consigliamo di immaginare di liberarsi e colpire l'uomo con un pugno e di fuggire. Il nostro consiglio ebbe successo. Dopo un po' di tempo, sognò sempre meno spesso tale scena e quando ciò accadeva non restava terrorizzato come era successo le prime volte.

- Se vi svegliate stanchi e a pezzi, non stressate ancor di più il vostro organismo iniziando freneticamente le vostre attività. Avete bisogno di una “partenza” morbida, dolce. Non sottoponete il vostro organismo subito ad un ritmo stressante, è meglio partire piano, aumentando man mano il ritmo.

Anzi, se i vostri risvegli sono traumatici, meglio alzarsi una mezz'ora prima e passare un po' di tempo a rilassarsi e a ricaricarsi. Ci spieghiamo meglio, una volta svegli, distendetevi su un divano o su letto e praticate un esercizio di rilassamento, lasciate che tutta la tensione accumulata con un sonno tormentato defluisca lentamente da voi, solo dopo iniziate lentamente a prepararvi per andare al lavoro. Date tempo al vostro organismo di riprendersi da una notte agitata, può essere più stanco di quando si è addormentato.

**IL SONNABULISMO.** Spesso si fa molta ironia su questo disturbo. I sonnambuli sono rappresentati come persone in pigiama che, ad occhi aperti e braccia tese in avanti, camminano pericolosamente sui tetti o sui cornicioni.

Quanto c'è di vero? Molto poco.

Nella maggioranza dei casi, infatti, il sonnambulismo si manifesta con una serie di gesti che mimano azioni finalizzate a vestirsi o a fare toilette personale, solo poche volte segue la deambulazione o il soggetto si affaccia da una finestra o esce di casa.

Gli episodi, inoltre, durano di solito solo alcuni minuti, quasi mai più di mezz'ora.

Infine, se si assiste ad un episodio di sonnambulismo è bene non intervenire e limitarsi unicamente a sorvegliare la persona per evitare che si metta in una situazione di pericolo. Di solito i soggetti affetti da tale disturbo al risveglio non ricordano niente.

**PARLARE NEL SONNO.** Non è niente di grave. È dovuto ad uno straripamento delle attività oniriche. Il soggetto, cioè, sogna e questi sogni sono così realistici che parla. Non bisogna preoccuparsene o fare qualcosa per evitarlo, perché è ritenuta una cosa normale.

Ha la stessa origine il **bruxismo**, cioè il digrignare i denti durante il sonno. Gli episodi di bruxismo si possono ripetere anche decine di volte per notte e con il passare del tempo possono causare dolore alla mandibole, usura dei denti o danno periodontale.

Se si osserva bene questi soggetti si noterà che sono soliti digrignare i denti anche durante lo stato di veglia (anche se in modo poco evidente), in particolare quando provano rabbia, delusione o forti emozioni negative. Il miglior sistema per evitare questo problema è abitarli a non farlo durante il giorno ed automaticamente ciò avverrà sempre meno spesso anche nel sonno.

## LE IPERSONNIE

Accanto alle insonnie e alle parasonnie troviamo anche il disturbo opposto: le ipersonnie, cioè quelle particolari situazioni caratterizzate da eccessiva sonnolenza e da frequenti desideri di dormire durante il giorno.

**Narcolessia.** È senz'altro la più seria delle ipersonnie, è caratterizzata da invincibili attacchi di sonno durante il giorno, attacchi che possono essere improvvisi e durare da pochi minuti ad un'ora. Se sono molto brevi possono anche non essere avvertiti dalle persone, infatti esse si addormentano un istante per poi risvegliarsi e riprendere la loro attività al punto in cui l'avevano lasciata.

Se si è alla guida di un'automobile o si fa un lavoro di responsabilità, può essere molto pericoloso. Le persone che soffrono di tale problema non dovrebbero mai fare attività in cui è indispensabile la vigilanza costante e continua. Ovviamente, le ipersonnie quasi mai danno problemi di stress.

## COME COMBATTERE L'INSONNIA

Da come si può facilmente evincere da quanto scritto in precedenza, il metodo migliore per combattere l'insonnia è risalire alla causa (o alle cause) che l'ha provocata. Non ci può essere terapia senza diagnosi. Nessuno può improvvisare o procedere a casaccio.

Una volta che tutti i motivi che sono alla base della vostra insonnia sono stati individuati bisogna agire in modo da rimuoverli o da risolverli. Se, ad esempio, siete insonni perché dormite in un ambiente rumoroso, non vi resta che cambiare stanza o casa, se siete agitati perché preoccupati per un esame, meglio prendere una tisana e così via.

Ma non esistono solo metodi passivi, ci sono anche dei metodi attivi. Vediamo quelli più comuni:



- Andate a dormire sempre alla stessa ora e cercate di dare un ritmo regolare al vostro sonno. Non fa niente se non avete sonno, mettetevi a letto soprattutto per riposare. Se vi annoiate potete leggere un libro (non impegnativo) o guardare la televisione. L'importante che sia un'attività rilassante e distensiva. Soprattutto, non dovete essere costretti a pensare o a



riflettere, dovete essere soltanto ricettivi. Gli stimoli devono raggiungere i vostri organi di senso e finire là. Dovete diventare uno spettatore passivo (almeno in queste circostanze).

- Non fate esercizi fisici prima di andare a dormire. Non ci si riferisce ad attività leggere, ma ad attività impegnative, stressanti. L'attività fisica attiva le risorse del corpo, mobilità le energie che è il contrario di quello che deve fare una persona che vuole andare a dormire.

- Ripetete sempre lo stesso rituale prima di addormentarvi: indossare il pigiama, lavarsi i denti, accendere lo scaldabagno ecc. si è visto che tutte queste azioni, una volta che ci si è abituati, predispongono l'organismo al riposo. Diventano degli esercizi propiziatori.

- Fate qualche esercizio di respirazione profonda, un bagno caldo o sorseggiare una tazza di latte (il latte ed i latticini contengono triptofano, un aminoacido necessario alla sintesi della serotonina, uno degli ormoni che favoriscono il sonno). È utile anche prendere una camomilla, una tisana.

- **Durante il giorno stancatevi.** È chiaro che se non fate niente tutto il giorno, se mai riposando anche di pomeriggio, la sera poi non avete sonno. Al contrario più si è stanchi, più ci si addormenta facilmente (senza però cadere nell'eccesso opposto, perché anche l'eccessiva stanchezza può ostacolare il sonno). Ricordatevi che un po' di attività fisica durante il giorno vi aiuterà, poi di sera, a prendere sonno.

- Evitate, come abbiamo già detto, pasti abbondanti di sera. Anche andare a dormire a stomaco completamente vuoto può dare dei problemi, l'ideale è consumare un pasto leggero.

- Fumate poco prima di coricarvi. La nicotina, al pari della caffeina, ha un effetto eccitante.

- Se soffrite di insonnia non dormite di pomeriggio, né esagerate con le ore di sonno di notte. È chiaro che se la notte precedente siete rimasto a letto 12 – 13 ore, la sera seguente, poi, trovate difficoltà a prendere sonno.

- Per dormire è strettamente necessario distendere i muscoli, se restano in qualche modo tesi è difficile, poi, prendere sonno. Perciò se vi accorgete che siete troppo tesi, praticate degli esercizi di rilassamento. Leggetevi a proposito quanto scritto nel capitolo VI.

- Se vi agitate in continuazione, vi girate e rigirate mille volte insonni, sarà difficile che riusciate ad addormentarvi. Dovete invece, costringervi a restare fermi per un po' di tempo. Un nostro amico aveva la moglie che tutte le sere faceva sempre così, incominciava a muoversi e a girarsi in continuazione dicendo che non aveva sonno. Una sera seccato, l'uomo scoprì il sistema giusto, le assestò una pedata nel sedere. La donna fu costretta così a restare ferma e in pochi minuti si addormentò. Talvolta anche le pedate possono essere terapeutiche.

- Se il vostro problema è un rumore inopportuno, il rimedio consiste nel trasformarsi in ricettori volontari di quel tale rumore, cioè concentratevi volutamente nel suo ascolto. “Una volta mi toccò dormire in camera con un altro pellegrino che cominciò a russare così rumorosamente che avrebbe svegliato un morto. Dapprima ne fui spazientito, poi applicai il metodo di ascoltare volutamente soltanto il russare del mio vicino e di rendermene conto; dopo pochi minuti dormivo”, N. Irala. 1969.

**I FARMACI.** Tantissime persone, appena vedono che il sonno tarda a venire prendono subito un sonnifero. È la scelta giusta o non?

Il farmaco non risolve il problema, lo evita soltanto. Non agisce sulla causa, ma sul sintomo. Dopo un poco di tempo induce dipendenza fisica e psicologica, in pratica si diventa dipendenti dalla “pillola”.

È utile, invece, usare i sonniferi solo e sempre per brevi periodi, sotto controllo medico e cercando sempre di rimuovere la causa che è alla base dell’insonnia. In effetti devono essere un supporto, non la soluzione.

Molto meglio sono le tisane, preparati naturali comprati in erboristeria, non hanno controindicazioni e tutto al più inducono una dipendenza di tipo psicologico molto leggero. Però bisogna tenere conto che hanno un’azione più lenta e che, quindi, vanno prese un’ora prima di andare a letto.

Ottimi sono gli integratori alimentari a base di **melatonina**, anche se danno esiti sensibilmente diversi a seconda delle persone; la maggior parte delle volte danno risultati eccezionali, qualche volta deludenti.

**TERAPIA di GRUPPO.** È un ottimo metodo, senz’altro tra quelli più efficaci. Incontrarsi con altre persone due volte la settimana per parlare del proprio disturbo ci aiuta molto a renderci coscienti dei meccanismi inconsci che ne sono alla base.

L’esperienza degli altri, inoltre, spesso è illuminante; scambiarsi idee e consigli con altre persone che soffrono dello stesso disturbo non solo è utile, ma è confortante. Non si dice forse “mal comune mezzo gaudio?”

Per funzionare, però, i gruppi devono essere ben diretti da psicoterapeuti capaci e preparati. Diffidate da chi si improvvisa terapeuta da un giorno all’altro.

**I METODI TRADIZIONALI.** Infine, non sono da trascurare i metodi tradizionali, spesso sono più efficaci di quanto si pensi. Il più conosciuto è quello di contare le pecore che saltano una staccionata, ma qualsiasi cosa che sia monotona e noiosa è utile allo scopo.

### **STRESS DA MANCANZA di RIPOSO**

Molti confondono il sonno con il riposo. Il sonno è quando si perde lo stato di coscienza, in pratica è quando ci si addormenta. Il riposo, invece, è quando ci si rilassa e ci distende. È vero che durante il sonno ci si riposa, anzi la sua principale funzione, a nostro giudizio, è propria quella di costringere all’inattività l’uomo al fine di farlo riposare, ma è anche vero che ci si può riposare anche senza dormire.

Non solo, ma **le pause di riposo durante il giorno contribuiscono in modo significativo al recupero delle energie spese con il lavoro e con le attività quotidiane.** Da ciò si evince che non solo è importante riposare bene di notte, ma anche sapere approfittare delle tante occasioni di pausa che la giornata lavorativa ci offre.

Purtroppo, ciò non succede sempre, spesso siamo incapaci di rilassarci, andiamo avanti ed indietro instancabili, senza alcuna sosta, arrivando a fine giornata spossati e distrutti. Un’importante squadra di calcio subiva dei goal quasi sempre alla fine del secondo tempo. Si rivolse ad uno specialista che si rese conto, vedendo le cassette delle partite precedenti, che i

giocatori correvano come i pazzi avanti ed indietro per tutti i 90 minuti. Ovviamente era un ritmo che nessuno poteva mantenere e così in finale crollavano, subendo qualche goal.

Consigliò loro di rallentare un po' il ritmo nel primo tempo e, soprattutto, di approfittare di tutte le occasioni di pausa che la partita offriva, ad es. una rimessa laterale, una punizione ecc.. (oltre che degli esercizi di rilassamento nell'intervallo tra il primo ed il secondo tempo, che non doveva essere speso a fare strategie, ma dedicato al riposo assoluto). Le cose andarono subito meglio.

Vediamo quali sono i consigli giusti per imparare a tesaurizzare tutte le pause che la giornata lavorativa ci offre

Per prima cosa bisogna imparare a rilassarsi. È il caso di quelle persone che si portano dietro, nella vita privata, i problemi dell'ufficio o delle loro attività. Per lo più si tratta di manager o di persone che svolgono attività imprenditoriali. In pratica non staccano mai, alle ore svolte in ufficio fanno seguire altre ore passate a svolgere incombenze connesse con il lavoro, cene d'affari o sono costretti a coltivare relazioni sociali di cui farebbero volentieri a meno.

Se avete di questi problemi, passate almeno le ore dei pasti da soli. Rilassatevi guardando la tv o leggendo un giornale non impegnativo. Non sembra, ma anche tenere viva la conversazione con persone estranee stanca più di quanto si possa credere.

Altre volte il problema è di natura diversa; le persone vorrebbero “staccare”, ma non riescono a rilassarsi ad estraniarsi dai pensieri che li assillano. Dipende dall'acquisizione di una cattiva abitudine.

Se ogni volta che vi assalgono forti sintomi di stanchezza, vi rifiutate di fermarvi o almeno di rallentare per un minuto, alla fine diventerete come un'auto con la marcia innescata che non riuscite più a togliere. Se nutrite in continuazione la nostra mente con “input” del tipo “devo fare presto, ci sono altri lavori da finire, non mi posso fermare ecc.”, alla fine diventerete come un treno lanciato a 300 Km. orari, i cui freni non funzionano più.

È il caso dello studente universitario che passa nottate e nottate sui libri, andando avanti a caffè e a pillole, per preparare un esame importante in cui “non si può permettere di fallire”. È un illuso se pensa che, una volta superato l'esame, potrà riprendere i propri ritmi di sempre. Il suo è un “treno” che ormai si è abituato a saltare tutte le stazioni ed i rifornimenti. Una volta alterati certi meccanismi psichici, non sempre è facile ripristinarli.

In questi casi bisogna imparare delle tecniche di rilassamento come il training autogeno o lo Yoga. Le abbiamo raccolte tutte nel capitolo VI.

Il secondo consiglio che diamo è ancora più importante ed efficace. Ognuno di noi, nella sua vita quotidiana, dovrebbe costruire due steccati.

Il primo serve per impedire che i problemi del lavoro ci seguano nella vita privata e viceversa. Bisogna organizzarsi in modo che la mattina quando si varca la soglia dell'ufficio o quella del posto di lavoro, la nostra vita privata resti fuori della porta. All'interno dell'azienda in cui lavoriamo, dimentichiamo di essere padri, mariti, figli o innamorati non

ricambiati e diventiamo soltanto impiegati o operai. Lavoreremo più rilassati, renderemo di più e, forse, eviteremo anche di essere licenziati per primi, nel caso l'azienda vada male.

Lo stesso deve avvenire il pomeriggio, quando prendiamo la strada per tornare a casa. Insieme alla tuta di lavoro, lasciamo anche i problemi o le preoccupazioni connessi con il lavoro. Se proprio non possiamo, perché abbiamo ancora delle faccende da sbrigare, mettiamo dei limiti. Appena avremo finito di fare queste cose, chiuderemo con il lavoro per il resto della giornata. Se sorge un nuovo impegno o un nuovo problema, dovrà aspettare l'indomani. Non lasciamo che i nostri problemi della vita ci seguano sul lavoro, ma neanche il caso contrario.

Il secondo steccato bisogna metterlo di sera, ad una certa ora. Stacciamo la spina e non permettiamo che nessun problema, di alcun genere familiare o lavorativo, ci occupi ancora la mente. La giornata è finita e tutto è rimandato all'indomani. Qualsiasi idea vi viene in testa dovrà aspettare l'indomani per essere esaminata. Ormai è chiuso! La vostra unica preoccupazione deve essere quella di svagarvi, uscire con gli amici, parlare di cose frivole oppure guardare la televisione.

È importantissimo fare uno stacco qualche ora prima di mettersi a dormire, perché se vi addormentate con un problema o delle preoccupazioni che vi assillano, esse vi seguiranno nel sonno. Per avere delle notti d'oro, non solo bisogna mangiare leggero, ma bisogna passare qualche ora in pieno svago prima di andare a letto.

Ricordatevi che, anche se state attraversando un periodo particolarmente infelice o avete delle giornate veramente stressanti, se la notte riuscirete a riposare bene, difficilmente soffrirete di esaurimento nervoso.

Il terzo consiglio, è questo: ogni tanto restatevene un po' da soli con voi stessi. Chi è stressato oppure è costretto a stare moltissime ore al giorno con gli altri, sa bene quanto è rilassante starsene per un po' per i fatti propri.

Quarto, ogni tanto nei vostri momenti di relax, fate qualche volo con la fantasia. Noi tutti qualche volta abbiamo bisogno di evadere la realtà, ciò diminuirà le tensioni che abbiamo dentro di noi. Immaginate di aver vinto 10 miliardi al superenalotto. Passerete 5 minuti felici e contenti.

In ultimo, un consiglio per chi è costretto a lavorare molte ore al giorno vicino ad un monitor o ad un tavolo di disegno. Mettete la vostra postazione di lavoro vicino ad una finestra e di tanto in tanto allungate, per riposare gli occhi, il vostro sguardo oltre i vetri. Distendete il vostro "orizzonte" oltre il vostro tavolo di lavoro, i vostri occhi ve ne saranno grati.

Un altro sistema per riposare gli occhi è quello di sbattere, di tanto in tanto, le palpebre. Non stupitevi, è il metodo che la natura ha inventato per tenerli freschi e riposati.

## CAPITOLO IV

### MISURA IL TUO STRESS



Due ricercatori americani Holmes e Rahe hanno cercato di misurare l'effetto prodotto dagli eventi della vita sul nostro **benessere individuale**. Curando pazienti affetti da raffreddori e congestioni nasali, si resero conto che spesso queste malattie comparivano a ridosso dei cambiamenti più significativi.

Sull'esame accurato di più di 5.000 pazienti, per stabilire quali eventi ricorrevano più spesso prima della comparsa della malattia, arrivarono a costruire una scala (pubblicata nel 1967) delle esperienze più stressanti della vita.

Tale scala è diventata in breve tempo conosciuta e famosa in tutto il mondo.

Da questa emerge che eventi come la morte di una persona di famiglia, un divorzio, un'ipoteca sulla casa o una detenzione in carcere (vedi più avanti) hanno un impatto stressante sul nostro benessere individuale e che i momenti critici sono sempre collegati alla comparsa di malattie.

Anche se queste ricerche sono state criticate da altri studiosi, in quanto non si può assegnare ad ogni evento un punteggio uguale per tutte le persone. Si può verificare benissimo, infatti, che per una persona un certo avvenimento costituisce un forte stress, mentre non lo è per un'altra. Ad esempio, per alcuni la separazione dal coniuge è una perdita irreparabile, per altri è quasi una liberazione. Ciò, però, non sminuisce l'importanza di questi studi. Ci hanno fatto capire quanto possano essere stressanti certi fatti della vita e ciò è vero, persino per eventi positivi come un matrimonio, la nascita di un figlio, la vincita di una lotteria o un aumento di stipendio.

Come si può notare tutti **gli eventi della vita** che implicano forti emozioni: un lutto, una perdita economica, un divorzio, un licenziamento ecc., sono stressanti.

Come pure sono fonte di stress tutti gli eventi che comportano cambiamenti ed adattamento a nuove situazioni.

Perché le emozioni hanno un impatto stressante su di noi?

Perché esse, negative o positive che siano, implicano dispendio di energie, tensione ed accentuato interesse per qualcosa o per qualcuno.

Che si può fare affinché abbiano un impatto meno stressante?

Chiaramente non si può vivere senza emozioni, anche perché una vita senza emozioni sarebbe così monotona che forse non la riterremmo degna di essere vissuta. Saremmo poco più che dei vegetali. Però si possono fare due cose, evitare gli eccessi, e soprattutto evitare di “restare prigionieri” delle emozioni (cioè che esse ci sconvolgano troppo a lungo).

Nel primo caso, bisogna cercare, nel caso si sia troppo emotivi, di diventare un po’ meno sensibili e più freddi. Non vi stiamo dicendo di annullare le emozioni, ma solo di mitigarle, di controllare gli eccessi e far sì che esse non siano troppo intense ed esagerate. Forse con un esempio riusciremo a farci capire meglio, tutti avete assistito a volte al dolore per un lutto, ma una cosa è il lutto composto, vissuto con dignità ed una cosa è il dolore sfrenato.

Sentite questo brano preso dal libro “Cristo si è fermato ad Eboli” di C. Levi: “Non aveva ancora finito di morire che già le donne gli abbassavano le palpebre sugli occhi sbarrati, e cominciavano il lamento. Quelle due farfalle bianche e nere, si mutarono d’improvviso in due furie. Si strapparono i veli e i nastri, si scomposero le vesti, si graffiaron a sangue il viso con le unghie e cominciarono a danzare a gran passi per la stanza battendo il capo nei muri e cantando, su una sola nota altissima, il racconto della morte”.

Nel secondo caso, dovete evitare che esse non diventino “croniche”. Chi ha visto talvolta un ragazza reagire a una forte delusione d’amore rinchiudersi in casa per mesi, piangere in continuazione, cadere in una cupa depressione ecc., sa di che cosa parliamo.

Quando succede che un evento ci sconvolge la vita, non lasciate che vi “avveleni” la vita per settimane, per mesi, a volte per anni.

Dopo alcuni giorni, superato il primo impatto, dovete reagire, ribellarvi alle emozioni che vi “tengono prigionieri” e cercare di ritornare lentamente alla vita normale.

### SCALA DI HOLMES- RAHE DI VALUTAZIONE DELLO STRESS

<u>Eventi più stressanti nella vita:</u>	<u>valore</u>
Morte del coniuge	100
Divorzio	73
Separazione coniugale	65
Detenzione in carcere	63
Morte di un parente stretto	63
Ferite o malattie personali	53
Matrimonio	50
Licenziamento	47
Riconciliazione coniugale	45
Pensionamento	45

Problemi di salute di un membro della famiglia	44
Gravidanza	40
Problemi sessuali	39
Entrata di un nuovo membro nella famiglia	39
Cambiamento negli affari	39
Cambiamento della situazione finanziaria	38
Morte di un amico intimo	37
Spostamento sul lavoro	36
Cambiamento nella frequenza delle liti coniugali	35
Ipoteca o prestito superiori allo stipendio annuo	31
Estinzione di un'ipoteca e di un prestito	30
Nuove responsabilità sul lavoro	29
Figlio/a che esce di casa	29
Problemi con i parenti acquisiti	29
Eccezionale successo personale	28
Inizio o fine del lavoro del coniuge	26
inizio o fine della scuola	26
Cambiamento nelle condizioni di vita	25
Modifiche abitudini personali	24
Problemi con i superiori	23
Cambiamento dell'orario o delle condizioni di lavoro	20
Cambiamento di residenza	20
Cambiamento di scuola	20
Cambiamento negli svaghi	19
Cambiamento nelle attività religiose	19
Cambiamento nelle attività sociali	18
Mutuo o prestito inferiore allo stipendio annuo	17
Cambiamento nelle abitudini relative al sonno	16
Cambiamento nel numero delle riunioni di famiglia	15
Cambiamento nelle abitudini alimentari	15
Vacanze	13
Natale	12
Piccole infrazioni della legge	11
Varie	

---

Nell'ultima riga potete riportare altri stress che non compaiono nell'elenco, assegnando loro un punteggio numerico basato sul confronto con stress analoghi della scala. Non dimenticate che i punteggi vanno assegnati solo per stress verificatisi negli ultimi due anni.

Alla fine sommate i punteggi. Se il vostro totale supera 300, ci sono 80 probabilità su 100 di avere problemi di salute entro un anno. Se il vostro punteggio è inferiore a 150, avete 30 probabilità su 100 di un cambiamento significativo nelle condizioni di salute entro un anno. Se è tra 150 e 300 la probabilità è del 50%.

La natura del cambiamento che si verificherà dipenderà dalle vostre condizioni di salute e dai vostri fattori genetici: sarete colpiti nei punti deboli anche se vi ritenete sanissimi. Alcuni sono, per es., predisposti alle ulcere, altri agli attacchi cardiaci, altri ancora agli esaurimenti nervosi, coliti, asma, oppure, in virtù di una diminuzione della risposta immunitaria, infezioni o addirittura cancro.

Solo un 20% delle persone sottoposte ad uno stress elevato non soffrirà alcuna conseguenza negativa per la salute.

Che cosa rende costoro inattaccabili?

Per rispondere a questa domanda altri studiosi hanno elaborato una nuova scala che tiene conto di altri fattori, in particolare quelli genetici, non presenti nella scala di Holmes-Rahe. Questa ultima scala, chiamata scala di Hansom, misura la resistenza personale allo stress. Chiaramente il miglior sistema è integrare le due scale, così come abbiamo fatto noi, perché ognuno tiene conto di certe cose, ma ne trascura altre.

La scala di Hansom presenta 10 scelte che vi rendono più deboli e 10 che vi rendono più forti allo stress.

### SCALA DI HANSOM DI RESISTENZA ALLO STRESS

SCELTE DEBOLI	punti	SCELTE FORTI	punti
Fattori genetici negativi	- 10	Fattori genetici positivi	+ 10
Insonnia	- 20	Senso dell'umorismo	+ 20
Alimentazione sbagliata	- 30	Alimentazione corretta	+ 30
Obesità	- 40	Stress alternativi*	+ 40
Obiettivi non realistici	- 50	Obiettivi realistici	+ 50
Veleni**	- 60	Conoscenza dello stress	+ 60
Fumo	- 70	Sonno efficace	+ 70
Lavoro sbagliato	- 80	Buona preparaz. al lavoro	+ 80
Problemi economici	- 90	Sicurezza economica	+ 90
Instabilità familiare	-100	Stabilità familiare	+ 100

Note:

- Per stress alternativi s'intende attività extralavorative molto impegnative. Sono ritenute positive perché ci obbligano a dimenticare completamente gli stress abituali.

\*\*Per veleni si intende uso esagerato di alcol, caffeina, psicofarmaci, droghe leggere, fumo ecc..

### COME USARE LA SCALA di HANSOM?

Riportate qui il punteggio delle scelte deboli \_\_\_\_\_



Riportate qui il punteggio delle scelte forti \_\_\_\_\_

Fate la somma \_\_\_\_\_

A questo punto sottraete il punteggio ottenuto nella scala Holmes Rahe. Avrete così il punteggio definitivo, scrivetelo qui \_\_\_\_\_

Più il punteggio è alto (cioè con il segno +), meglio state gestendo i vostri stress e meno probabilità avete di ammalarvi di ulcere o avere attacchi cardiaci.

Con un punteggio negativo, i rischi sono gravi a seconda di quanto superate lo zero. Un punteggio superiore a - 300, significa che c'è un 80 per cento di probabilità che la vostra salute ne risenta negativamente. Dovete cambiare subito sistema di vita o vi ammalerete nel giro di poco tempo. Sta a voi scegliere. Bancarotta, problemi di salute, morte prematura sono difficilmente dovuti a sfortuna, più spesso sono causati da uno stile di vita sbagliato. Dovete eliminare alcune delle scelte deboli e acquisirne altre forti.

Anche se il vostro punteggio è positivo, ricordate che lo stress è sempre in agguato. Rivedete di tanto in tanto la vostra posizione sulla scala.

### FATTORI DI STRESS E DI BENESSERE NELLA VITA QUOTIDIANA

Un altro studio molto interessante, analogo alla scala di Holmes-Rahe, è quello di Kanner e dei suoi collaboratori condotto in USA nel 1981. Costoro compilarono una scala delle seccature della vita, vissute come stressanti, ed una scala dei fattori di benessere, percepite come esperienze positive e benefiche (vedi tabella 3, sotto).

Da questa si evince che non sono solo gli eventi importanti a causarci stress, ma anche le piccole incombenze *fastidiose* della vita e che non tutti gli eventi sono negativi per la nostra salute. Ci sono anche esperienze che hanno un effetto benefico su di noi, cioè attenuano lo stress ammortizzandone i lati negativi. Consigliamo di leggere con molta attenzione la tabella di seguito perché se ne possono dedurre indicazioni molto utili.

**TABELLA 3**

<u>Seccature:</u>	<u>Fattori di benessere</u>
Mettere fuori posto o perdere cose	Dormire a sufficienza
Problemi con i vicini	Condizioni del tempo favorevoli
Preoccupazioni causa debiti	Non lavorare (ferie, riposo)
Troppe responsabilità	Avere una buona forma fisica
Pianificare i pasti	Smettere o ridurre il fumo
Dover attendere	Fare sesso
Essere soli	Stare con la famiglia
Troppe cose da fare	Fare acquisti
Troppe riunioni	Farsi un amico
Pettegolezzi	Non vedere l'ora di andare in pensione

Condizioni del tempo sfavorevoli	Ricevere complimenti
Problemi con gli amici	Visitare posti nuovi
Banali errori pratici	Amare qualcuno
Problemi legati al restare incinta	Sentirsi tutt'uno col mondo
Difficoltà a mantenersi	Corteggiare qualcuno
Compilare moduli	Aggiustare qualcosa
Monotonia del lavoro	Avere buone idee sul lavoro
preoccupazione per il significato della vita	Ricevere un regalo
Declino delle capacità fisiche	Divertirsi, Stare in compagnia, (vedere gli amici) Ricevere buone notizie

### LA RESISTENZA ALLO STRESS

Anche le capacità di resistenza allo stress variano sensibilmente da individuo ad individuo. Ad es. un uomo che conduce una vita sedentaria dopo 5 minuti di corsa, sarà sfinito, mentre un atleta riesce a correre per ore. Altro esempio: uno studente universitario riesce a studiare anche 8-10 ore al giorno, una persona normale dopo 2 ore è stanchissima.

**Le capacità di resistenza allo stress** dipendono:

- Dall'allenamento. Su questo punto c'è poco da dire. È chiaro che chi è allenato a fare un certo compito, lo farà con facilità e senza stancarsi troppo. È importante anche la capacità di adattamento, un chirurgo taglia e cuce ferite ogni giorno senza lasciarsi impressionare troppo, mentre una persona "molto sensibile" può svenire alla vista di un po' di sangue.

- Dalle condizioni fisiche e mentali del soggetto. Chi è giovane riesce a lavorare anche 12 ore al giorno, chi ha un certa età un po' meno. Chi ha un salute di ferro riuscirà a sopportare un periodo di stress senza troppi problemi, chi invece ha un salute cagionevole, può entrare in crisi per un nonnulla

- Dal tipo di lavoro che si fa. Se si ritiene la propria attività interessante, ci si stresserà molto meno rispetto a chi fa cose noiose e ripetitive. Torneremo sull'argomento a proposito dei modi per fronteggiare lo stress.

- Da come si valuta l'evento. In particolare sono fattori importanti i seguenti:

- a) Se riteniamo di avere le capacità e la possibilità di superare il fatto senza problemi, gli effetti negativi saranno minimi. Se invece ci sentiamo deboli ed impotenti, esso avrà un impatto piuttosto duro.

- b) Se riteniamo un evento evitabile o inevitabile. Se pensiamo che, in futuro, con un comportamento diverso potremo evitare certi fatti spiacevoli, ci sarà meno stress. Ad esempio, se ci rubano l'auto, ma giudichiamo che in parte è dovuto al fatto che era priva di qualsiasi antifurto, la cosa ci sembrerà meno grave. Se invece, era piena di antifurti o era in garage, la cosa ci sembrerà molto grave perché non sappiamo più che altro fare per difenderci da casi analoghi in futuro.

c) Se riteniamo che un evento negativo in parte dipende da un nostro errore, ci stresseremo meno, perché pensiamo che in futuro potremo evitare casi analoghi. Ad esempio, se un poliziotto viene ucciso in una sparatoria con dei criminali ed i suoi colleghi giudicano che la sua morte sia dovuta in buona parte alla sua imprudenza, l'evento risulterà meno shockante per loro.

- Dalla propria esperienza, se abbiamo già vissuto casi analoghi in passato e ne siamo usciti bene, sicuramente ci stresseremo meno di quanto ci succede un fatto completamente nuovo.

- Dalla conoscenza dell'evento. Ci fanno più paura le cose di cui non sappiamo niente che quelle che conosciamo bene. L'uomo primitivo quando cadeva un fulmine si andava a nascondere, l'uomo moderno, che ha studiato a scuola tali fenomeni naturali, non si spaventa più di tanto.

- Dalla personalità del soggetto. Ci sono persone che davanti ad un insuccesso si deprimono subito, altre si danno prontamente da fare, altre ancora cercano di minimizzare i fatti ecc.. È importante anche la cultura del popolo a cui si appartiene. Il modo con cui i diversi gruppi socioculturali classificano l'impatto prodotto dagli eventi della vita è simile in tutto il mondo, tuttavia, emergono delle sottili differenze. Ad esempio, sia gli americani che i giapponesi pensano che la morte del coniuge sia l'evento più stressante, ma, mentre i primi mettono la detenzione in carcere al quarto posto, i secondi la collocano subito al secondo posto.

- Da come si affronta l'evento: se lo si vive con un senso di fastidio o lo si affronta come una sfida, se lo vediamo come un fatto normale oppure come una grande "sfortuna capitata solo a noi". Ad esempio, alcuni individui quando bucano la ruota dell'auto si mettono ad imprecare e bestemmiare, sbraitando finché non l'hanno cambiata. Altri individui, scendono dall'auto con un sorriso, tirano fuori la ruota di scorta e in cinque minuti la sostituiscono. Altro esempio, alcuni ritengono estremamente stressante viaggiare in un vagone della metropolitana affollata, altri lo sopportano con ironia.

In particolare è importante se l'evento scatena in noi uno stato di ansia. Le persone ansiose, infatti, incontrano maggiori difficoltà quando devono far fronte ad un evento stressante.

- Dal fatto se l'evento è prevedibile. Conoscere in anticipo che cosa ci aspetta fa sì che le sensazioni e le risposte siano più prevedibili, perciò la loro comparsa non risulta allarmante. Se viaggiamo in autostrada con un'auto vecchia e malandata non ci stupiremo molto se si guasta. Ma se è nuova e l'abbiamo pagata un sacco di soldi è facile che incorreremo in un attacco d'ira.

## COME SUPERARE

## UN LUTTO IN FAMIGLIA

Una delle cose peggiori che possa capitarci nella vita è la perdita di un familiare. La morte di un genitore, del coniuge o di una sorella, è un colpo tremendo; uno degli eventi più stressanti della vita in assoluto.

Non bisogna considerare solo il lutto, spesso la morte avviene dopo una lunga e lenta agonia. Settimane, se non mesi passati in ospedale, la ricerca di nuove terapie, di medici specialisti, di laboratori o di strutture più attrezzate ecc.; per chi assiste un familiare malato è uno stress enorme. Giornate passate in ansia, oltre che un enorme quantità di tempo e denaro sprecati per inseguire una improbabile guarigione.

Che cosa si può fare per uscire dalla crisi depressiva in cui si precipita subito dopo che si è subito un lutto in famiglia?

La prima cosa è **non sottovalutare mai il problema**. A volte la botta è così tremenda da portare al suicidio. Più spesso porta alla malattia, abbiamo visto degli uomini, la cui moglie era morta di cancro, qualche mese prima, avere un deterioramento rapidissimo delle condizioni di salute. È una situazione ad alto rischio.

Per secondo, quando sono passati un po' di giorni dalla morte, **togliete di mezzo tutti gli oggetti e le cose** che appartenevano alla persona defunta. Altrimenti vi succederà una cosa semplicissima, ogni qual volta che troverete un suo oggetto personale, scoppiarete a piangere. È uno stillicidio continuo, è come riaprire ogni volta una vecchia piaga. Non ci sono alternative: dovete fare "pulizia". I vestiti regalateli ai poveri, gli oggetti di qualche valore a parenti, il resto, se non volete disfarvene, metteteli in un armadio, in uno sgabuzzino o comunque in un posto dove non potete vederli.

Le persone che lasciano le camere dei familiari intatte, lo fanno perché non ne accettano la morte. Invece, il primo segreto per uscire dal trauma è quello di rassegnarsi alla loro perdita.



Terzo, organizzate la vostra vita tenendo conto che **il vostro caro non esiste più**. Tanto non avete via di uscita, prima o dopo dovrete farlo lo stesso. Ciò vi porterà ad accettare la sua morte. È questo uno dei segreti più importanti per superare la perdita di un caro, accettare la volontà di Dio (o del destino, se non siete credenti).

Dovete smettere di considerarvi vittime di un fato ingiusto e crudele. La morte fa parte della vita, così come ne fanno parte il sesso, i viaggi o le nascite. Non fate finta di non saperlo, già da quando eravate piccoli avete imparato che in questo mondo si nasce, si vive e poi si muore. Ognuno di noi, ad un certo punto della vita, perde i genitori. È un destino già predeterminato, deciso prima che venissimo al mondo, mai "scandalizzarsi" più di tanto.

Non fatevi vincere da pensieri sul tipo: “Perché proprio a me?” La morte non guarda in faccia a nessuno. Sceglie a caso le sue vittime. È una specie di gioco al lotto. Nessuno vi ha scelto perché gli eravate antipatico o perché vi odiava.

Quarto, passata una settimana **decidete di reagire**, ripetetevi sempre che non potete continuare a piangerlo per sempre, che la vita continua, che avete dei doveri verso gli altri familiari, verso i vostri figli. Non potete mettere in pericolo il loro livello di vita o addirittura la loro esistenza per pensare ad una persona che è ormai morta irrimediabilmente. Nella vita quando si cade, ci si rialza, non si resta in ginocchio per sempre. Chi non accetta di rialzarsi è un vigliacco o uno che vuole vincere sempre.

Al contrario evitate di lasciarvi andare, di chiudervi nel vostro dolore, di lasciarvi trascinare dagli eventi come dalla corrente di un fiume in piena.

Qualche trucco?

Attaccate un cartello nel vostro studio (in un posto, ovviamente, dove la gente non possa vederlo): “La vita continua. I morti sono morti, a noi tocca la fatica di vivere”. Sedetevi ogni sera di fronte a questo cartello e fissatelo per un po’ di tempo. Lasciate che le sue parole vi penetrino nella mente.

Quinto, cercate di **superare la sensazione di solitudine** e di abbandono che accompagna sempre coloro che hanno avuto un lutto in famiglia. In particolare quando si perde un genitore ci assale una sensazione di smarrimento enorme, a volte si ha l’impressione di non potercela fare da soli. Ci si sente orfani.

È morta una persona su cui potevamo contare, che era sempre disponibile ad aiutarci, che stava sempre dalla nostra parte. È una perdita di affetto irreparabile e noi l’avvertiamo con la stessa ansia di un abbandono, di quando eravamo piccoli ed uno dei nostri genitori si allontanava.

Cercate di vincere questi pensieri negativi nutrendovi con input del tipo: “ho mia moglie, i miei figli, fratelli e tanti parenti, non sono solo”, oppure “tutti perdono i loro genitori ad una certa età, sono ormai grande, devo fare senza di loro”.

Sesto **vincete la tendenza ad isolarvi**, a chiudervi in voi stessi, a fare del dolore un sudario in cui avvolgersi. Dovete, invece, uscire, riprendere a fare vita sociale (per carità non vi abbiamo detto che dovete andare a feste o a ricevimenti, ma solo di partecipare alle normali attività della vita), di frequentare gente.

Ci sono persone che quando muore un loro caro chiudono persino la televisione, è uno sbaglio perché così non fanno che pensare sempre a quello. La televisione, invece, vi può aiutare a distrarvi, a dimenticare per un po’ il vostro dolore. Se lo ritenete sconveniente, evitate i programmi allegri come spettacoli di cabaret o varietà, vedetevi solo il telegiornale o qualche filmato sulla natura. Insomma, cercate di riprendere la vostra vita coraggiosamente là dove l’avevate interrotta.

Settimo, e questo è il consiglio più importante, **tenete la mente occupata**. Tuffatevi nel lavoro, fate mille attività e se non avete niente da fare, inventatevele, ma tenete la mente

impegnata. Ciò vi impedirà di pensare sempre al lutto. Se vi lasciate andare, restate in ozio dalla mattina alla sera, il vostro dolore diventerà un pensiero fisso e a poco a poco vi distruggerà. Cadrete in una forte depressione da dove sarà possibile farvi uscire solo con i farmaci. Se, invece, vi terrete occupati, il tempo, a poco a poco, lenirà il vostro dolore ed il fardello diventerà più sopportabile.



Ottavo, anche questo è un consiglio importante, se siete credenti, **cercate rifugio nella fede**. Pensate che il vostro caro non è morto, ma è ormai lassù nel cielo, vicino a Dio. Se era un brava persona sicuramente Iddio l'avrà preso sotto la sua protezione. Per i giusti esiste il paradiso, il premio celeste, non la morte eterna.

Se credete in Dio perché siete inconsolabili? Piangere sempre significa solo una cosa, che non avete abbastanza fede. Chi crede che al di là della morte c'è un mondo meno ingiusto del nostro, non può vedere la morte come la fine di tutto. **L'anima non muore**, ripetevi più volte queste parole durante la giornata, vi aiuteranno a superare i momenti di sconforto.

Nono, **diradate le visite al cimitero**. La prima settimana va bene, ma in seguito cercate di non andarci più di una volta ogni sette giorni. Andare al cimitero da un parte è un bene, perché vi dà l'impressione di ritrovare il vostro caro, da un'altra è un male perché è come riaprire una vecchia piaga. Ogni volta che rivedrete la sua tomba, comprate dei fiori, ripenserete alla persona cara e la vostra ferita ricomincerà a sanguinare. Come potete dimenticarla, se andate tutti i giorni sulla sua tomba? Non diciamo all'improvviso, ma lentamente, diradate le vostre visite. Una volta alla settimana può bastare finché non avrete superate il momento di depressione, poi farete come ritenete più opportuno.

Decimo, se state veramente male e la vostra situazione depressiva non accenna a diminuire, **ricorrete a qualche psicofarmaco** che vi aiuti a superare almeno le prime settimane. Chiedete ad uno psichiatra, vi saprà consigliare certamente meglio di noi.

Sono tutti consigli ottimi, ma nessuno vi chiede di applicarli tutti. Ognuno di voi deve trovare quelli più convenienti o che si adattano meglio al suo caso, e poi metterli in pratica.

## CAPITOLO V

### LE TECNICHE di RILASSAMENTO



Esistono moltissime tecniche di rilassamento, alcune derivate dallo yoga, altre dal tantra o da discipline orientali di vario genere, altre ancora sono state create da psicologi o, comunque, appartengono alla tradizione occidentale.

Riportarle tutte non solo era impossibile, ma significava anche creare molta confusione. Ne abbiamo selezionate un certo numero tenendo conto non solo della loro efficacia, ma anche della loro semplicità di applicazione. Ad esempio, il rolfing è un ottimo sistema, ma c'è bisogno di un istruttore e dal momento in cui ci si deve affidare ad uno specialista, diventa quasi inutile inserirlo in questo libro.

Inoltre, come si avrà modo di constatare, molte di queste tecniche si rassomigliano, perciò abbiamo evitato di riportare “doppioni” o di descrivere quelle che presentavano sorprendenti affinità.

Sull'importanza di imparare a rilassarsi con degli esercizi, crediamo che ci sia poco da discutere. È una capacità fondamentale se si vuole imparare a difendersi dallo stress. “Imparare a rilassarsi ha come scopo: dare ai muscoli una tensione normale in misura del lavoro da svolgere. Dare, durante le ore di sonno, una perfetta distensione che permetta un riposo completo e riparatore. Imparare a distendersi calma il sistema nervoso e finisce col

dare alla persona la padronanza e la coscienza di sé. Il rilassamento elimina la fatica accumulata nel lavoro (“P. Daco, 1969).

### L'ESERCIZIO FISICO

Per rilassarsi non sempre è necessario ricorrere a complessi esercizi di “origine orientale”, anche la comune ginnastica da camera, fatta in modo appropriato, può essere ottima per rilassarsi. La stanchezza fisica che si accumula con l'esercizio, infatti, aiuta successivamente a rilassare i muscoli. Inoltre, con il movimento i muscoli scaricano la loro tensione interna e dopo diventa facile distenderli (ed il rilassamento dei muscoli aiuta anche quello mentale).

L'importante è che non si tratti di uno sport fatto a livello agonistico, nessuna competizione né con se stessi, né con gli altri, nessun movimento o esercizio veloce, mai sotto l'assillo della fretta o di qualche pressione esterna. L'esercizio fisico che calma è quello lento, disteso, con un ritmo naturale. Chi pratica la ginnastica per rilassarsi, non se ne fa un problema se sbaglia un esercizio, né è preoccupato eccessivamente di eseguirli tutti perfettamente.

Se fa degli errori, cerca, semplicemente e sempre senza ansia, di migliorare la volta successiva.

È utile anche, durante l'esercizio, concentrarsi dolcemente sui movimenti che si sta facendo. Uno studioso, Proctor, 1984, ricorda vividamente gli allenamenti della squadra di nuoto del college: “I movimenti ripetitivi del corpo, il ritmico sciacquio delle bracciate, la visione continua della linea bianca sul fondo della piscina, producevano, piano, piano, uno stato simile a quello indotto dalla meditazione, nonostante l'intensità dell'attività fisica concomitante”.

### IL “WALKING”



Un'attività fisica che può essere fatta da tutti, producendo risultati eccellenti sia per il benessere fisico che per la riduzione dello stress, è il walking, che in italiano vuol dire letteralmente camminare.

Può essere praticato sempre e ovunque; tuttavia per ottenere il massimo beneficio, è comunque consigliabile farlo d'estate, al mattino presto, quando l'aria è più fresca, e nel pomeriggio o nelle ore più calde di inverno, per non incorrere in qualche malanno.

Per sua natura non è un'attività che richiede addestramento, tuttavia alcuni accorgimenti sono indispensabili se si vuole praticare il walking allo scopo di scaricare lo stress e la tensione.

Quando si cammina è necessario assumere una postura che non affatichi la struttura scheletrica e la muscolatura. Il busto deve essere lievemente proteso in avanti, ma restare diritto. Evitare di camminare curvi, come si fosse gobbi, o con la testa incassata nelle spalle.



Le ginocchia, durante il passo, devono essere leggermente piegate, in modo che il peso gravi principalmente sulla parte anteriore del piede. In questo modo l'impatto con il suolo diventa poco traumatico per le caviglie, le anche e le vertebre lombari.

In ultimo, quando si cammina è normale che le braccia oscillino avanti ed indietro. Evitare di camminare irrigiditi, come si portasse il busto.

Il walking antistress va effettuato camminando in modo lento e costante, senza forzare e senza alcuna ansia, come pure bisogna evitare di pensare a fatti o a problemi che ci tormentano.

La mente deve essere rilassata, dolcemente concentrata sulle cose che incontrate nel cammino. Le distanze da percorrere vanno aumentate gradualmente a seconda delle proprie condizioni fisiche e dell'età. È bene interrompere quando ci si sente stanchi e affaticati. Questa attività fisica, secondo un'accreditata teoria, produce benefici solo se viene eseguita in modo corretto, cioè se durante la sua pratica la respirazione non appare alterata.

Naturalmente è bene eseguire il walking lontano dal traffico, per non respirare lo smog degli scarichi delle auto, e su strade prevalentemente pianeggianti. Se si vive in città è consigliabile farlo nei parchi o nelle zone residenziali dove ci sia del verde.

## I METODI EMPIRICI

Sono dei metodi facilmente applicabili, ma non per questo meno efficaci.

**Metodo della lettura passiva.** È una cosa semplicissima, si prende un brano che ci piace molto e che si conosce bene, e lo si legge passivamente.

Non è necessario leggerlo dall'inizio, l'importante è che lo si scorre passivamente senza farsi tentare da giudizi o da pensieri di qualsiasi tipo. Bisogna essere soltanto dei lettori passivi.

Perché è consigliabile che sia un libro già letto? Per una ragione semplicissima. Se si tratta di un romanzo nuovo e avvincente, l'ansia di sapere come va a finire, ci può creare uno stato di tensione.

Inoltre, possiamo incontrare dei brani che ci possono indurre a riflettere, a pensare, o comunque ci erudiscono su aspetti nuovi, tutte cose che ci impediscono una lettura passiva, senza pensieri. Se, invece, ne conosciamo già il contenuto, tutto questo è scongiurato; nessuna pagina ci può riservare sorprese o novità.

È anche importante che sia un brano che ci piaccia molto, altrimenti ci potrebbe annoiare ed anche la noia è stressante.

Se leggere vi annoia potete fare l'esercizio con un buon film. Identiche avvertenze di sopra, meglio che sia un film che vi piace e che avete già visto.

## FARE L'AMORE

Uno dei metodi più antichi ed efficaci per rilassarsi è fare l'amore. Ma anche qui niente ansia da prestazione, niente tensioni, preoccupazioni o imbarazzi, dovete farlo in scioltezza, lasciandovi andare completamente.

Naturalmente ciò sarà più facile se lo fate con vostra moglie (o vostro marito) o con un partner che conoscete da anni e con cui esiste un ottimo rapporto affettivo. Se si è troppo giovani e non si ha un partner, anche masturbarsi può indurre uno stato di rilassamento, ma attenzione a non farlo in modo troppo complicato, troppo spesso o con forti sensi di colpa.

Il sesso può essere usato come “*sonnifero*” solo se non genera ansie di alcun tipo e il rapporto con il partner non è problematico.

### LA CAMERA DI GALLEGGIAMENTO

È una delle ultime invenzioni, se non l’ultima moda, la camera di galleggiamento o di ritorno alla vita intrauterina. Non vi fate spaventare dai termini, non è una cosa del tutto nuovo. Fin dai tempi degli antichi romani si sa che stare distesi dentro una vasca di acqua calda rilassa il corpo e la mente. Non a caso l’Impero Romano era pieno di terme.

Ma passiamo alla versione moderna. Si tratta di una vasca alta non più di 50 cm coperta da una cupola di plastica che sembra una tenda canadese. Una specie di igloo che contiene circa 60 litri di acqua a temperatura di 34- 35° nei quali sono stati disciolti ben 50 kg di sali minerali. La densità dell’acqua è tale che si galleggia.

L’effetto da ottenere è questo: soli, nella penombra, isolati dal mondo, immersi in questo brodo primordiale che ci dà oltre che una sensazione di caldo, anche di essere senza gravità.

Senza rumori, luce o stimoli tattili si realizza quella che gli esperti chiamano “deprivazione sensoriale”. Rilassato ed isolato dal mondo esterno il cervello secerna endorfine, cioè oppiacei naturali che riducono le sensazioni del dolore e aumentano quelle del piacere. È una specie di ritorno alla vita intrauterina.

Ma dove trovare questa camera di galleggiamento? È proprio necessario spendere tanta soldi? Secondo il nostro punto di vista si può provare anche con una comune vasca da bagno.

Si riempie la vasca di acqua calda, vi si sciolgono dei sali minerali (o qualche pacco di sale da cucina, se non si ha di meglio) e si modifica l’illuminazione in modo da avere una luce bassa e soffusa. Si possono aggiungere anche aromi ed essenze, che tramite l’olfatto e attraverso le terminazioni nervose, raggiungono anche la mente.

Non vi resta che entrare nell’acqua, socchiudere gli occhi e lasciarvi andare. Non sarà perfetto come la soluzione indicata sopra, ma in cambio è facile da ottenere e non si spendono grosse cifre. Ricordatevi che qualsiasi immersione in acqua calda è piacevole ed aiuta a rilassarsi perché ci ricorda la nostra vita fetale.

Una variante può essere la sauna o il bagno turco. Però, niente sbalzi bruschi dal caldo al freddo e mai esagerare con il calore. Una temperatura troppo alta è stressante per il nostro organismo perché così si affatica per espellere il calore in eccesso (anche se fa sudare liberando la pelle dalle tossine).

Il calore, quello giusto invece, allenta stress e tensione, scioglie le articolazioni infiammate e dolenti e rilassa i muscoli contratti dalla fatica e da piccoli traumi (strappi, contratture, slogamenti ecc.) procurando una sensazione di relax e di benessere diffuso.

### LE SENSAZIONI COSCIENTI

Un giorno si presentò nello studio dell'illustre neurologo W. Hall, un noto uomo d'affari. Era sull'orlo di un esaurimento nervoso, il troppo lavoro e la tensione nervosa l'avevano ridotto a pezzi. Fatti i vari esami clinici non emerse nulla, il problema era di ordine psicologico. Hall suggerì una cura che lasciò alquanto sorpreso e perplesso il businessman. Doveva comprarsi un grosso acquario, naturalmente pieno di pesciolini, ed ogni giorno si doveva sedervi di fronte ed osservarlo per un'ora senza pensare a nulla.

L'uomo uscì dal studio del celebre medico molto scettico, ma seguì il suo consiglio. Dopo un mese aveva fatto progressi enormi. Infatti, stando davanti all'acquario ad osservare i pesci, aveva imparato una cosa importantissima: a rilassarsi.



Questo metodo è stato chiamato da altri autori, come N. Irala, il metodo delle *sensazioni coscienti* e consiste nel concentrarsi nell'input di sensazioni che ci vengono dal mondo esterno. “Provare una sensazione cosciente non è solo un eccitamento dei sensi dato dal suono, dal colore, dal contatto o altro, ma è altresì vivificare la sensazione stessa, essere consapevoli, avere la possibilità di classificarla a memoria” (Irala, 1965).

Ecco alcuni esercizi di sensazioni coscienti. Scegliete tra di essi quelli che si adattano meglio al vostro caso ed eseguiteli. Vi insegneranno a rilassarvi.

**Tattili** - Toccate un oggetto: tavolo, libri, un oggetto metallico ecc, chiudete gli occhi e non pensate a niente. Dovete solo sentire se è freddo, se è caldo, duro, molle ecc., concentratevi sulle sensazioni che esso vi dà ignorando il mondo intorno a voi. Accarezzatelo come si trattasse di una bella donna.

Una variante consiste nel mettere le mani in una bacinella di acqua calda (non bollente), e concentrarsi sulla sensazione di calore che esse vi danno. Potete anche immaginare che un flusso di energia sale dalla bacinella e attraverso le vostre mani riempie il vostro corpo.

**Uditive.** In questo caso dovete concentrarvi nell'ascolto di un suono ripetitivo non fastidioso, come il tic tac di un orologio a muro, un rubinetto che gocciola ecc.. Una variante piacevole è ascoltare un pezzo di musica classica che vi piace, lasciandovi andare.

Durante l'ascolto dovete staccare ogni pensiero, ogni critica o valutazione e diventare solo una stazione ricevente. La musica deve invadervi come l'acqua di un fiume si riversa su di un terreno arso dal sole.

**Visive.** Sedetevi dietro i vetri di un finestrone da cui si gode un bellissimo panorama e lasciatevi “incantare” dal paesaggio. Dovete contemplarlo passivamente, senza fare un qualsiasi giudizio critico.

Gli antichi pittori cinesi prima di ritrarre un paesaggio erano soliti sedersi e soffermarsi a contemplarlo a lungo. Si lasciavano prima penetrare dalla natura, dai suoi profumi, dalla sua bellezza; solo quando si erano impossessati del suo “spirito”, incominciavano a dipingere.

Se da casa vostra non si gode nessuna bella vista e non potete andare da nessuna parte, anche un bel quadro può servire allo scopo. Oppure **usate un acquario**, come nell’esempio citato dianzi, l’importante che sia una cosa piacevole da contemplare. Non fate confronti, non esprimete giudizi, fissate il vostro quadro come lo guarderebbe un bambino.



Un’altra cosa che risulta molto rilassante è contemplare un cielo stellato di notte. Ma anche qui, è importante restare seduti in una posizione comoda, non lasciarsi andare a pensieri troppo complessi o farsi domande (ad es. come è nato l’universo o come si formano le stelle), ma bisogna lasciarsi assorbire dalla bellezza dello *spettacolo*.

**Sul movimento.** Ci si può concentrare anche sui movimenti del corpo, ad esempio sui piedi che camminano: “La sensazione precisa, la chiara consapevolezza del piede che si appoggia, della gamba che si muove, dell’intero corpo che si sposta. Non appena avrete coordinato queste sensazioni fra loro e con il ritmo del respiro e la percezione visiva e uditiva, otterrete un’impressione di agilità e di sicurezza” (Irala, 1965).

## L’AUTOIPNOSI

La gente spesso ha dei timori infondati nei riguardi dell’ipnosi, teme di perdere il controllo della propria mente e preferisce i farmaci. Sono pregiudizi senza alcun fondamento, l’ipnosi è innocua, sempre che ci si affidi a bravi specialisti (e non a maghi improvvisati) e ci può aiutare a riacquistare il controllo della mente.

Qui ovviamente vi parleremo dell’auto ipnosi, ciò vi insegneremo un metodo semplice per ottenere una sensazione di rilassamento. Chi volesse, invece, ricorrere all’ipnosi vera e propria consigliamo di rivolgersi ad uno psicoterapeuta o ad uno psichiatra, comunque una persona che abbia un titolo di studio per esercitarla.

Questo è il sistema che vi proponiamo noi, è efficace e semplice e non richiede nessuna capacità particolare.



Innanzitutto, la seduta di autoipnosi non va improvvisata, ma programmata con attenzione (almeno la prima volta). Scegliete un ambiente silenzioso, appartato, con la luce bassa e soffusa.

Per secondo, decidete le suggestioni da impartirvi e scrivetele su di un foglio. La cosa migliore, una volta che le avete scritte e corrette, è registrarle su di una cassetta per poterle riascoltare al momento giusto.

Che cosa scrivere?

Innanzitutto, delle formule che invitano al sonno e al rilassamento:

“I tuoi occhi sono stanchi, la tua mente è annebbiata dal sonno, le tue braccia sono pesanti ... un leggero torpore sta scendendo su di te. Tu sei calmo e rilassato, stai scivolando lentamente nel sonno. Respira dolcemente, lentamente 1- 2- 3- 4- (ripetere tre volte). Le tue palpebre stanno diventando pesanti, ad ogni respirazione ti rilassi sempre più, non opporre nessuna resistenza a questo torpore, a questa calma benefica che ti invade il corpo, iniziando dalla testa, scendendo al torace, alle braccia, alle gambe ... è come un liquido che ti sta riempiendo.

Ora conterà fino a 10, a dieci sarai profondamente addormentato e un senso di benessere riempirà il tuo corpo”.

A questo punto dovete aggiungere delle suggestioni, se avete uno scopo preciso, ad esempio vincere la timidezza, dovete dire che siete sicuri, che nessuno vi fa paura, che non arrossirete, che ogni giorno che passa migliorate ecc.. Se invece mirate solo a stare più calmi dovete dire: “Sarai sempre calmo in ogni situazione e in ogni circostanza, niente ti può far innervosire”.

Concludete con una formula per svegliarvi: “Conterai fino a 10 e poi ti sveglierai”. Ripetete più volte questa formula per essere sicuri di svegliarsi presto.

Una volta registrate tutte queste cose con una voce calda, ma calma e volitiva, sdraiatevi su una poltrona, con la testa e la schiena che appoggiano, i piedi distesi, socchiudete gli occhi ed iniziate ad ascoltare il nastro inciso.

Se trovate difficoltà ad assopirvi, potete provare fissando un punto luminoso o seguendo con lo sguardo le oscillazioni di un pendolo, come avete visto certamente fare qualche volta in un film. Qualsiasi cosa che vi stanchi gli occhi può servire allo scopo.

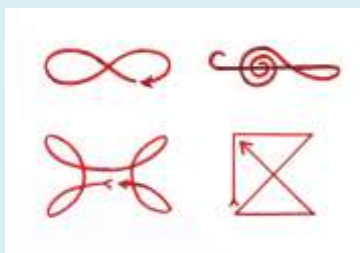
### ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE

Ecco una serie di esercizi per migliorare le vostre capacità di concentrazione (e per curare eventuali deficit di attenzione):

**Lettura noiosa.** Un esercizio di concentrazione molto semplice è questo: leggete con lo sguardo una pagina noiosa senza distrarvi. Sembra semplice, invece sarà difficile che arrivate a metà pagina senza perdere il segno.

**Contare.** Contate i chicchi di riso che sono in un piatto. Per avere un buona capacità di concentrazione bisogna arrivare almeno fino a 120 senza distrarsi. Se sbagliate ricominciate daccapo

**Figure immaginarie.** Eseguite ad una alla volta una delle seguenti figure:



Fatelo prima con la penna su di un foglio. L'importante è eseguire questi esercizi concentrati, cacciando via dalla mente ogni pensiero. Dovete seguire solo la punta della vostra penna che scorre sulle pagine bianche. Se vi distraete, ricominciate daccapo.

Quando l'avrete imparato bene, tracciate con il dito indice le stesse figure nell'aria. Anche qui dovete stare attenti a non distrarvi.

Una volta che avete imparato bene potete provare con figure più complesse:



Si può procedere anche disegnando delle lettere nell'aria, poi intere parole, infine piccole frasi. Ad esempio, con gli occhi socchiusi scrivete nell'aria "sono calmo". È un esercizio molto efficace.

**Concentrazione uditiva.** Concentratevi ad ascoltare i tic tac di una sveglia (o il battito del cuore). Esercitarsi a contarli prima fino a 20, poi fino a 30, poi a 50. Dovete arrivare almeno a 100 per ottenere un buon livello di concentrazione.

**La lavagna immaginaria.** Anche questo è un esercizio di concentrazione abbastanza efficace. Immaginate di scrivere il numero 1 su di una lavagna. Poi cancellatelo. Ora scrivete il numero due e poi cancellatelo. Dovete eseguire l'esercizio almeno fino a 60, l'ideale sarebbe 100.

Una variante è quella di fare 60 flessioni solo con la fantasia. Vi sembra stupido? Provate e poi vedrete

**Le tre palline.** Mettete sul tavolo, davanti a voi, tre palline di ping-pong colorate (se non le avete, potete fare ugualmente l'esercizio con tre piccoli oggetti). Fissatele per un minuto ed imprimatevi bene nella mente la loro immagine. Chiudete gli occhi e con la mano togliete una pallina dal tavolo. Ora dovete fare la stessa operazione solo con la fantasia. Tendendo chiusi gli occhi immaginate di togliere la pallina con la mano. A questo punto dovete immaginare il vostro tavolo senza la pallina.

Ora ripetete la stessa operazione con la seconda pallina. Prima toglietela davvero (con gli occhi chiusi), la seconda volta dovete solo immaginare di farlo, senza muovervi. Infine dovete pensare al vostro tavolo senza le due palline tolte. Ora aprite gli occhi e confrontate le due immagini.

## LO YOGA



Il principio fondamentale dello yoga, antica disciplina nata in India intorno al 1200 a.C., è che tra le parti del corpo c'è una perfetta unione che abbraccia sia la mente che il corpo. Basta che una sola di queste parti si ammali che si rompe l'equilibrio del tutto. Un principio che ormai la medicina moderna ha fatto proprio e su cui si basa tutta la medicina psicosomatica.

Gli esercizi yoga riescono a dare la padronanza di sé stessi, a ristabilire un equilibrio tra mente e corpo, a rilassare e, talvolta, sono di grande aiuto anche nella terapia di alcuni disturbi mentali.

Qui di seguito, non essendo questa la finalità del libro, riporteremo solo alcuni dei moltissimi esercizi proposti dai cultori di questa disciplina. In particolare delle 8 discipline dello yoga ci occuperemo solo del ASANAS, posture del corpo. Chiaramente abbiamo scelto gli esercizi che, a nostro giudizio ci sono sembrati più efficaci (dopo averli provati di persona), inserendo qua e là delle varianti per migliorarli o potenziarli.

Tutti gli esercizi vanno eseguiti con **lentezza ed armonia**. Devono essere banditi movimenti bruschi, come pure spirito di competizione, desiderio di emulazione o mania di perfezione. Il soggetto deve essere concentrato, assorbito in quello che sta facendo. Se si hanno problemi di attenzione è bene prima acquistare una certa capacità di concentrazione e poi passare allo yoga.

L'atmosfera deve essere di calma e di pace, non sono ammesse confusione, grida, parlare ad alta voce ecc.. È meglio eseguirli da soli o insieme a pochi compagni, in silenzio, in

ambiente tranquillo e con una luce bassa e soffusa. Tutto deve invitare alla calma e alla concentrazione.

È meglio indossare abiti larghi e comodi o una tuta da ginnastica e sul pavimento va messo un tappeto. Di fronte si può mettere un grosso poster con l'immagine di un paesaggio agreste (il verde è un colore che dispone alla calma e all'armonia).

L'ideale sarebbe affidarsi a un maestro di yoga e frequentare una palestra 2 – 3 volte la settimana, ma se non è possibile anche gli esercizi esposti di seguito possono essere molto utili.

### LA POSIZIONE DI BASE



Ci si siede su di un tappeto, con le gambe incrociate come nella figura, ma senza forzare i piedi per portarli troppo in alto. Bisogna stare in una posizione comoda. Le mani vanno messe sulle ginocchia, rilassate. Meglio socchiudere gli occhi. Restare in questa posizione 2 minuti (per controllare i tempi di esecuzione, si può mettere un orologio sul muro).

A questo punto iniziare l'esercizio di rilassamento vero e proprio. Bisogna rilassare un organo o un arto alla volta. Si comincerà con i piedi, prima uno, poi l'altro. Ci si concentrerà su ciascuno di essi, gli si comanderà di stare disteso e all'uopo, se necessario, lo si massaggerà. In secondo tempo si passerà alle gambe. Si massaggeranno dicendosi che si stanno rilassando, che la tensione le sta abbandonando, che ogni muscolo è ormai in posizione di riposo ecc.. Si continuerà poi con le altre parti del corpo: braccia, busto, testa ecc..

Questo esercizio rassomiglia un po' al rilassamento progressivo di E. Jacobson (1929). Secondo questo autore, dato che l'ansia aumenta la tensione muscolare, riducendo quest'ultima si finirà per alleviare anche lo stato di ansia. Il suo metodo è presto spiegato, tramite addestramento si impara a tendere e successivamente a rilassare gruppi specifici di muscoli. L'istruttore insegna sia come riconoscere una contrazione muscolare, sia come sciogliere la tensione muscolare.

Tornando all'esercizio precedente, se trovate qualche difficoltà a rilassarvi, ricorrete a questo sistema. Colpite la parte del corpo che volete rilassare, i polpacci o le gambe, con le vostre mani messe di taglio.

Il muscolo colpito dal taglio della mano, se è teso, tenderà a rilassarsi. Se lo sentite ancora duro e rigido, colpitelo di nuovo, chiaramente sempre con colpetti leggeri. In questo modo dovete percorrere tutto il vostro corpo rilassando un muscolo o un arto alla volta. Sul petto battete soprattutto i pettorali, ed i muscoli del collo e delle spalle. Non dimenticate la pancia che deve restare perfettamente rilassata e priva di tensioni (onde evitare anche la colite spastica). A tale scopo potete usare anche le punte delle dita da spingere dentro la pancia finché non sentite tutti i muscoli dell'addome rilassati. Accompnate questo esercizio con



delle immagini mentali. Ad esempio, pensate che il vostro colon rigido e teso a poco a poco, dopo i vostri massaggi, si distende e si rilassa. Immaginate che si affloscia e diventa morbido e flaccido.

Una volta che avete rilassato tutto il corpo, concludete con un esercizio di rilassamento mentale. Immaginate di essere una statua di cristallo vuota all'interno. La tensione è un'energia di colore rosso che a poco a poco, iniziando dal capo, esce da voi. Pensate prima alla testa che si svuota, poi il busto e le braccia, poi le gambe ... appena esce lascia in voi una calma ed una serenità enorme.

A questo punto riempiatevi dell'energia dell'universo, un energia di colore verde che lentamente entra in voi come un liquido. Una volta che ne sarete pieni, sarete diventati forti e calmi. Anzi, immaginate di essere una specie di statua che illumina tutto intorno a sé, una faro di energia per voi e per gli altri.

### ALCUNE POSTURE YOGA

Sono posture che devono essere raggiunte con lentezza, senza sforzo e senza fretta. I movimenti devono essere calmi ed armoniosi, non si deve avere alcuna paura di sbagliare.

Il numero delle posture yoga è altissimo, anche se quelle fondamentali sono solo 84. Tra queste abbiamo scelto quelle più efficaci.

### PRANA O TECNICA DEL RESPIRO

Che ci sia uno stretto legame tra respirazione e stati psicologici ed emotivi, è un fatto noto da molti secoli. La respirazione è, infatti, influenzata dal sistema nervoso e risente della benché minima emozione.

Il ritmo respiratorio a volte è troppo lento, a volte troppo rapido o è incompleto. Una buona pratica respiratoria permette di aumentare l'apporto di ossigeno ai polmoni e di eliminare il ristagno dell'aria nei polmoni, inoltre migliora la circolazione del sangue.

Per eseguire questa posizione bisogna sedersi a terra come nella posizione di base. La colonna verticale e la nuca devono essere diritte, ma non in maniera rigida. Occhi chiusi, mani appoggiate sulle ginocchia. Concentratevi sulla respirazione che state facendo in quel momento, eliminando ogni altra idea.

Dovete assumere questo ritmo: 4 secondi di inspirazione 8 -12 secondi di ritenzione e 6 -10 di espirazione.

Sui libri yogi sono suggeriti anche altri ritmi, fino a 16 secondi di inspirazione, 64 secondi di ritenzione e 32 secondi di espirazione.

Abbiamo provato ad assumere questi ritmi, ma siamo giunti alla conclusione che sono troppo difficili per le persone normali, perciò è meglio lasciarli agli specialisti. Diciamo solo che, con il tempo, potete provare ad allungare tempi indicati sopra.

Una cosa importante è che con la mente dovete essere concentrati sull'aria che entra ed esce, come se si trattasse di una corrente di benessere e di energia.

### POSIZIONE DEL COBRA



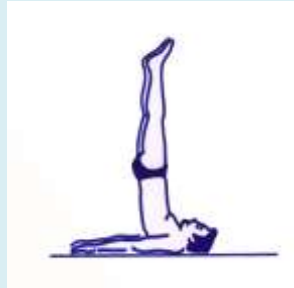
Si parte distesi sul torace, mani distese lunghi i fianchi. Aiutandosi con la forza delle braccia ci si inarca con la schiena. La testa deve andare indietro più possibile, però senza forzare (fig.9). Restare qualche istante in questa posizione e poi ritornare nella posizione di riposo. Ripetere 4 – 5 volte.

### POSIZIONE DELLA CAVALLETTA

Mettersi in posizione bocconi sul pavimento con le braccia distese lungo il corpo e le gambe unite, a questo punto bisogna alzare lentamente le gambe verso l'alto fin dove è possibile.

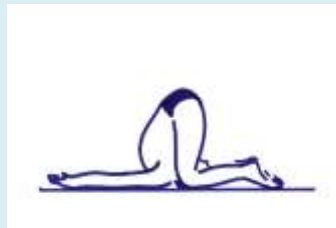
Bisogna inspirare quando si solleva le gambe e ed espirare quando si abbassano. Tra un movimento e l'altro trattenere il respiro. È un esercizio che ha effetto sull'intestino, sui reni e attenua i dolori lombari.

### POSIZIONE DELLA PERTICA



È una posizione piuttosto difficile da raggiungere per chi non è allenato, ma con un poco di esercizio ci si può riuscire. È facile da ottenere se ci si appoggia ad un muro (vedi pagina precedente).

### POSIZIONE DELL'ARATRO



Si parte dalla posizione precedente, cioè da quella della pertica e ci si piega in avanti (fig. sopra). Non fa niente se non riuscite a toccare perfettamente terra con le ginocchia, come pure sconsigliamo questa posizione a chi conduce una vita sedentaria e non fa mai ginnastica.

Una volta raggiunta la posizione descritta bisogna tornare indietro a quella della pertica e poi a quella di riposo. È un'ottima ginnastica per l'intestino e per conservare una buona flessibilità alla colonna vertebrale.

#### POSIZIONE DELL'ALBERO



Si parte alzati, perfettamente rilassati. Poi si alza lentamente un piede e lo si porta all'altezza del ginocchio come nella fig. 12, infine si afferra la caviglia e si porta il piede a toccare l'inguine.

A questo punto si resta immobile per un minuto e si torna lentamente alla posizione iniziale. In ultimo si congiungono le mani in preghiera come fanno gli indi.

La difficoltà di quest'esercizio è nel riuscire a stare in equilibrio, per superare questo problema le prime volte ci si può appoggiare a qualcosa.

#### POSIZIONE DEL LEONE



Fig. 13

È una postura molto semplice. Ci si mette seduti sulle cosce e si appoggiano le mani sulle ginocchia (vedi fig. 13).

Gli yogi la usano per gli esercizi di respirazione, ma se la si trova scomoda si può usare la posizione base descritta nelle pagine precedenti.

#### POSIZIONE DEL CAMELLO



Fig.14

Si parte da una posizione distesa sul ventre, si sollevano le gambe dietro la schiena e le si afferrano (fig. 14). Si resta fermi per un istante in questa posizione. A questo punto si ritorna nella posizione di riposo, espirando. È un esercizio buono per la cellulite delle anche e delle cosce. Ripetere più volte.

**Avvertenza.** Non sono molti esercizi, ma sono tutti di ottimo livello. Naturalmente abbiamo evitato di riportare tutte le posizioni molto difficili o quelle che potevano presentare una certa pericolosità per persone che conducono una vita sedentaria. Chi vuole fare lo yoga ad un certo livello deve frequentare una palestra due o tre volte la settimana.

## LE TECNICHE DI RILASSAMENTO

### basate sulla ripetizione di una formula

È un metodo molto semplice e richiede l'osservazione regolare, due volte al giorno per 10 - 20 minuti, dei quattro punti seguenti:

1) Ambiente tranquillo. 2) Posizione comoda. 3) Ripetizione mentale, continua di una stessa parola o di una formula. Benson propone di ripetere la parola inglese *one* (leggi *wan*) per 10 - 15 minuti. 4) atteggiamento interiore di passività.

Ecco il modo giusto per eseguire l'esercizio. Mettersi in una posizione comoda, nella penombra, in un posto silenzioso e ripetere con passività la parola *one* in continuazione (se mai con gli occhi socchiusi e oscillando con il busto in avanti come fanno gli ebrei quando pregano, in quanto è stato provato che questo movimento favorisce un'alterazione dello stato di coscienza).

Se si esegue nel modo giusto, dopo un po' di tempo incomincerete a rilassarvi e ad estraniarvi dal mondo.

Sfrutta lo stesso principio la preghiera buddista. In questo caso bisogna ripetere in continuazione la formula (secondo noi è molto più efficace di quella descritta da Benson): *nam myo - ho ren ge kyo*

Sono frasi che se lette così non hanno senso (anche perché non ne conoscete l'esatta pronuncia), ma recitate a cantilena, se mai in coro (come fanno gli adepti di questa religione), liberano la mente da ogni pensiero e predispongono ad un piacevole stato di rilassamento.

Anche la recita del rosario dei cattolici può portare a dei risultati analoghi: *regina pacis, ora pro nobis, regina afflittorum ora pro nobis ecc..*

La formula ripetitiva, ovviamente, è "ora pro nobis". Potete far così, mettete una cassetta registrata del S. Rosario, voi ripetete solo "ora pro nobis".

Vi rilasserete e pregherete nello stesso tempo, che volete di più? Un posto in cielo o in terra, con la pace interiore, ve lo assicurerete in ogni caso.

## IL MANTRA

Ha più o meno lo stesso effetto la ripetizione a voce alta di canti e melodie appartenenti alla propria cultura e alle proprie tradizioni. È una tecnica che si basa sugli stessi principi del mantra, una tecnica di rilassamento che appartiene alle antiche scienze sacre tibetane.

Il canto ci aiuta a liberarci delle emozioni prigioniere dentro di noi, predispone l'animo alla comunicazione e ci rende più disponibili agli altri. È uno dei motivi per cui ha avuto tanto successo il **karaoke**, che è un ottimo sistema per rilassarsi e per liberarsi da emozioni inesprese.

Si possono raggiungere gli stessi risultati comprando una chitarra e strimpellando un motivo quando ci si sente nervosi. Non fa niente se si è stonati o non si sa suonare bene, non dovete certo tenere un concerto. L'importante è cantare accompagnandosi con la voce senza pensare a niente; è una pratica liberatoria che aiuta a scaricare la tensione in modo naturale e che tutti dovrebbero, di tanto in tanto, fare.

Su questi stessi principi si basa la MUSICOTERAPIA; la musica per liberare l'anima, per dare sfogo alla propria emotività inespressa.

### IL REBIRTHING

È una disciplina giovane che si fonda sulla respirazione (rebirthing in inglese significa rinascita), come metodo per acquistare maggiore consapevolezza di se stessi e della propria individualità. Sebbene sia stato rielaborato e diffuso in Occidente da un terapeuta Californiano, Leonard Orr, trae le sue origini da una regione del Nord dell'India, dove veniva praticato, come forma di meditazione, in un monastero sull'Himalaya.

Il concetto fondamentale del rebirthing è legato al respiro che non solo ci permette di vivere, rifornendo di ossigeno i nostri polmoni, ma ci mette in relazione, sempre secondo tale disciplina, con il mondo esterno.

L'ideale sarebbe apprendere la tecnica da un esperto, ma spesso sono corsi costosi e non sempre è facile trovarli nella zona dove si vive.

Innanzitutto, è importante avvicinarsi al rebirthing con una certa convinzione, non con scetticismo. In particolare modo bisogna essere fiduciosi che il rilassamento tanto sospirato è un obiettivo raggiungibile senza farmaci. È molto indicato per combattere gli stati d'ansia.

Ecco come praticare il rebirthing da soli nell'intimità della propria casa. Ci si mette sdraiati sulla schiena, per terra su di un tappeto o su di un divano, con vestiti comodi che non stringano. Gli occhi vanno ottenuti socchiusi, rilassati.

Per circa mezz'ora si eseguono profonde inspirazioni ed espirazioni, a ritmo continuo e senza interruzioni. Il ritmo dovrà essere piuttosto veloce, senza comunque creare palpitazioni.

Durante l'inspirazione si deve immaginare il respiro come un'energia positiva che entra dentro i polmoni e da lì coinvolge tutto il corpo. L'espirazione, al contrario, deve essere un po' più lenta e deve liberare completamente sia l'addome che i polmoni.

Durante la pratica la propria attenzione deve essere concentrata sulle proprie sensazioni corporee e ai segnali che il corpo ci manda. Alla fine è bene sdraiarsi su di un fianco e aspettare qualche minuto prima di alzarsi, perché si potrebbero avvertire sensazioni di smarrimento o lievi capogiri (spesso dovuti all'iperventilazione).

Questi esercizi vanno eseguiti tutti i giorni o ogni qualvolta si inizia ad avvertire l'arrivo dell'attacco di ansia.

#### Esercizio n. 1.

Mettersi comodamente seduti su di una poltrona, respirare con la bocca per 5 minuti in modo ampio e profondo senza fretta e senza pause.

Nel momento dell'inspirazione immaginare di introdurre insieme all'aria sicurezza ed equilibrio, nel momento dell'espiazione pensare intensamente di buttare fuori l'inquietudine ed il nervosismo.

#### Esercizio n. 2 .

Alzarsi in piedi, respirare in modo ampio e profondo per circa 5 minuti, senza compiere pause tra inspirazione ed espiazione. Durante l'inspirazione immaginare di introdurre sicurezza ed equilibrio e durante l'espiazione pensare di espellere preoccupazioni e angoscia.

#### Esercizio n. 3.

Rilassarsi e poi ripetersi mentalmente per dieci volte: "I miei pensieri sono immagini che io stesso ho creato". Concentrarsi quindi sull'idea che i pensieri, così come possono essere creati, possono essere anche distrutti. Focalizzare l'attenzione sull'enorme potere che deriva da questo dato di fatto.

#### Esercizio n. 4.

Concentrarsi sull'idea che c'è un bambino dentro di noi, accanto al proprio cuore, che ci impedisce di elaborare pensieri negativi. Ogni volta che pensate con tristezza, ansia o nervosismo, egli blocca le emozioni negative e le sostituisce con altre positive. Poi pensate intensamente a una situazione piacevole già vissuta oppure che si desidera vivere.

Immaginare una qualsiasi situazione spiacevole di cui siete stati protagonisti ed esercitarsi a guardarla da vari punti di vista, cercando di scoprire in essa un qualche vantaggio, anche minimo; quindi focalizzare su di esso l'attenzione.

### IL BIOFEEDBACK

È uno dei metodi più vecchi, più sperimentati ma anche più efficaci per rilassarsi. Si basa sull'applicazione pratica dei principi delle teorie comportamentali. Tramite un dispositivo elettronico che fornisce in tempo reale delle informazioni sulle risposte fisiologiche in atto (battito cardiaco, pressione del sangue, attività ghiandole sudoripare ecc.) ci si può rendere conto se si è rilassati o tesi.

La sua ideazione si deve ad uno psicologo americano: Neal Miller ed alcuni suoi colleghi (1969), che avendo osservato che gli animali erano in grado di controllare il battito cardiaco e la pressione sanguigna per ricevere una ricompensa, pensarono che anche gli essere umani erano in grado di farlo, se ricevevano delle informazioni relative al loro stato di attivazione fisiologica.

Per usare questa tecnica, i terapeuti si avvalgono di un apparecchio elettronico che una volta collegato al corpo della persona, è in grado di rilevarne con precisione alcuni parametri

fisiologici, quali la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, la tensione muscolare ecc., dai quali è possibile capire subito se si è tesi o si è rilassati. In questo modo la persona, a poco alla volta, non solo impara ad ascoltare veramente il proprio corpo cogliendone i segnali di allarme, ma anche a rilassare i propri muscoli e la propria mente.

Il grosso difetto di questo metodo, ed è anche la ragione per cui non ci soffermiamo a parlarne a lungo, è che bisogna possedere una di queste macchine che nelle versioni più economiche costano qualche milione. È basata sugli stessi principi della macchina della verità.

### UN METODO PER L'EMOTIVITA' RIMOSSA

Ecco un metodo ottimo per far scaricare l'emotività rimasta imprigionata dentro di noi. È descritta in un libro di J. Gorisse (1988), un dottore svedese esperto di ipnosi. “Gli eventi notevoli che si sono manifestati nel corso della vita di un individuo a partire dell'infanzia, che ci influenzano ancora oggi negativamente, sono chiamati eventi incompiuti.

Questi eventi hanno prodotto uno stato di angoscia che è rimasta nell'individuo, per sbarazzarsene bisogna riviverli mentalmente nei minimi dettagli, con tutte le emozioni che vi sono connesse. Il fatto stesso di riviverli fa diminuire l'angoscia che è rimasta immagazzinata a seguito dell'evento stesso.”

Se si tratta di un fatto che ha lasciato in voi pesanti strascichi, è bene riviverlo più volte, anche 7 - 8 volte. Vi accorgete che ogni volta suscita minori emozioni. Il motivo per cui è necessario riviverli è quello di “ottenere una presa di coscienza emozionale, perché una presa di coscienza unicamente intellettuale non è sufficiente. Questo è un fatto importante da tenere presente quando si conduce una psicoterapia. Vi sono due livelli di comprensione: quello intellettuale e quello emotivo.”

### LO SHIATSU

Un aiuto molto efficace per rilassarsi ci può venire dallo shiatsu, una tecnica giapponese antichissima che si basa sul massaggio con le dita esercitato con una certa pressione in particolari punti del corpo.

È utilissima anche per favorire il sonno quando tarda ad arrivare a causa dell'eccessiva tensione. Per produrre dei risultati apprezzabili lo shiatsu deve essere praticato da mani esperte, tuttavia può essere utile (anche per comprendere meglio in che cosa consiste) vedere alcuni esercizi.

L'auto-shiatsu, va effettuato seduti sul bordo del letto o su una comoda sedia. Durante l'esecuzione degli esercizi è importante mantenere il corpo eretto ed in linea con la colonna vertebrale.

Va effettuato per 10-15 minuti al giorno, almeno tre volte alla settimana. È consigliabile farlo la sera prima di andare a dormire, perché predispone a un sonno ristoratore oppure ogni qual volta ci si sente “sotto pressione”.

La pressione va esercitata con due dita accavallate, e precisamente la punta del dito medio di ogni mano deve sovrapporsi all'unghia del rispettivo indice.

### ESERCIZIO N. 1



fig. 15

Ci si siede comodamente su di una poltrona, con la schiena eretta. Ci si rilassa prima un minuto e poi, si appoggiano le punte dei due indici, come descritto sopra, esattamente al centro della testa. Le punte delle dita delle due mani, cioè gli indici, devono toccarsi (fig. 15). A questo punto esercitare una moderata pressione contando lentamente fino a 3.

Al 3 allentare la pressione contando ancora fino a 3. Cioè bisogna premere per tre secondi ed allentare per altri tre, questo per quattro volte.

### ESERCIZIO N. 2



Fig. 16

Sempre stando seduto come nella posizione precedente, questa volta bisogna massaggiare la nuca. Si portano le mani dietro la testa, come nella figura, e si appoggiano gli indici ed i medi esattamente al centro del solco che divide il collo a metà (fig.16).

Anche qui le punta delle dite delle due mani devono toccarsi. A questo punto ripetere l'esercizio precedente, cioè premere per 3 secondi e allentare per altri 3, con un breve pausa di altrettanti 3 secondi. Ripetere 5 volte.

### ESERCIZIO N. 3

Come nell'esercizio precedente, solo che questa volta si spostano le dita sia della mano destra che di quella sinistra, di circa cinque centimetri verso l'esterno.





fig. 17

A questo punto si esercita una moderata pressione mantenendola per 3 secondi. Poi si allenta la presa per altri 3 secondi. Ripetere due volte.

Poi si scende, con un intervallo di due centimetri, lungo le linee del muscolo del collo (vedi fig. 17) esercitando in ogni punto una profonda pressione da mantenere sempre per 3 secondi. L'ultimo punto da toccare è quello che si trova sulla linea delle spalle.

#### ESERCIZIO N. 4



Sempre seduti come nella posizione descritta al punto 1, portare la caviglia destra sul ginocchio sinistro, come nella figura sopra. Afferrare il piede con entrambi le mani ed appoggiare i pollici sulla pianta all'altezza del cuscinetto del tallone.

A questo punto esercitare una pressione abbastanza profonda per 3 secondi. Fare una pausa di altrettanti 3 secondi e poi ritornare a premere. Ripetere 3 volte. Passare, poi, all'altro piede.

#### ESERCIZIO N. 5

È lo stesso esercizio descritto al punto precedente, solo che invece di esercitare la pressione sempre nello stesso punto, bisogna farlo in una serie di punti disposti lungo una linea immaginaria che divide il piede a metà, fino a raggiungere il cuscinetto anteriore del piede. Per ogni punto bisogna alternare una pressione di 3 secondi, ad una pausa di uguale durata. Successivamente si procederà con l'altro piede, è bene, ripetere due volte per ogni punto su cui ci si sofferma.

#### ESERCIZIO N. 6

Distendersi su di un tappeto a pancia in su, restare rilassato per qualche minuto, poi iniziare, con ambedue i palmi delle mani a fare pressione sul petto (a livello dei pettorali). A questo punto diminuire la pressione e descrivere dei cerchi sul vostro petto, la mano destra da un lato, la mano sinistra dall'altro. Procedere per cinque minuti.

È consigliabile tenere gli occhi socchiusi, concentrarsi sui movimenti ed immaginare che in questo modo in nostro petto si riempie di energia.

## GLI PSICOFARMACI



Ultimo rimedio per rilassarsi sono gli psicofarmaci. Chiaramente sono uno dei sistemi più efficaci perché, provocando uno stato di rilassamento muscolare, favoriscono la calma e “l’assopimento” in tutta la persona, anche se rallentano i riflessi (per questo non è consigliabile mettersi alla guida dopo averli assunti).

Ma il loro difetto più grande è che, a poco a poco, diventano indispensabili provocando una dipendenza farmacologica. Per questo motivo una cura di benzodiazepine non dovrebbe mai durare più di 20 - 25 giorni, giusto il tempo per superare le fasi più critiche del periodo di stress. All’orizzonte, però, ci sono importanti novità. Sono, infatti, alla sperimentazione già sull’uomo sostanze (le più importanti sono derivate dall’acido betacarbolinico) molto più sofisticate di quelle attuali, che dovrebbero permettere il controllo dell’ansia e senza avere effetti collaterali e senza provocare dipendenza.

In ogni caso, la sola assunzione di farmaci senza incidere sulle cause dello stress e della tensione significa risultati solo temporanei e non definitivi. Si by pass il problema, non lo si risolve.

In ultimo, nessuno vi chiede di praticare tutti gli esercizi di rilassamento qui descritti, ne abbiamo riportati un così grande numero affinché ciascuno trovi quelli più adatti al suo caso.

## CAPITOLO VI

### LE TECNICHE PER FRONTEGGIARE LO STRESS



Il metodo migliore per affrontare lo stress, come emerge chiaramente da tutto il discorso fatto finora, è quello di individuare il fattore, o i fattori di stress, i cosiddetti stressors, e, poi, agire su di essi. Non esiste una strategia comune per tutti, perché le cose variano sensibilmente da una persona all'altra. A tale scopo, nella prima parte, abbiamo indicato, caso per caso, i rimedi possibili.

Il primo passo da fare, quindi, se vi sentite stressati ed esauriti è un'attenta analisi della vostra situazione. Ma non fate come certi ispettori di polizia che appena trovato un *indiziato* fermano tutte le indagini. Ricordatevi che le cose nella realtà non sono mai così semplici e lineari come sui libri. Quasi sempre dietro una situazione di stress, non c'è un solo motivo, ma un ventaglio di motivi. Quindi non vi fermate alla prima spiegazione plausibile, ma estendete la vostra ricerca a 360 gradi. L'esperienza ci insegna che, nella stragrande maggioranza dei casi, le cause si sommano e si aggregano tra di loro in modo sorprendente. Naturalmente, è utile distinguere tra stressors primari che hanno un'importanza rilevante e stressors secondari, che rivestono un ruolo marginale.

Ma non esistono solo le strategie applicabili ai singoli casi, ci sono anche delle tecniche attive, valide un po' in tutte le situazioni. Ecco quelle più importanti:

#### MOTIVATEVI A VINCERE LO STRESS

La prima cosa da fare, una volta individuati tutti gli stressors, è quella di motivarsi in modo serio a vincere lo stress. Ci sono persone che, nonostante si dicano esaurite, si sentano stanche e depresse, continuano da andare avanti come se niente fosse. Sono poco motivate a superare la loro situazione di disagio e non fanno quasi niente per recuperare la forma fisica e psichica. Sembra quasi che la cosa non interessi loro, ma un'altra persona. Ricordatevi, in

questo mondo nessuno vi darà mai niente per niente, se non dedicate impegno e tempo al vostro problema, non lo risolverete mai.

Come realizzare praticamente ciò? In che modo motivarsi?

Per primo, **pensate alle conseguenze spiacevoli** di un'eventuale esaurimento nervoso: senso di stanchezza perenne, difficoltà a concentrarsi, difficoltà a mantenere il ritmo di lavoro, ritardo nelle consegne e, nei casi più gravi, la malattia a letto. Meditate su questi aspetti, da questi pensieri scaturirà l'energia, la motivazione ad impegnarsi seriamente per combattere e vincere lo stress.

Dovete rendervi conto che così non potete andare avanti, che non avete alternative, che se continuate su questa strada vi ammalerete seriamente.

Per secondo, **pensate allo stress come ad un nemico esterno**, un "figlio di puttana" da battere e mettere K.O. . Per adesso sta vincendo lui, ma solo perché l'avete sottovalutato e gli avete lasciato campo libero. La sfida è tra lui e voi, ricordatevi che non c'è posto per tutti e due; non avete scelta: o vince lui o voi. La posta è alta: la vostra felicità, il successo negli affari e in amore. Un individuo debole e stressato non farà mai molta strada, perché fragile come un colosso dai piedi d'argilla.

Per terzo, **non vi arrendete subito**. "Non ci riesco, non ho volontà", spesso la gente ricorre a queste scuse, in realtà non ha voglia di impegnarsi seriamente. Le mete si conquistano con il sacrificio e con l'impegno continuo. È inutile aspettarsi risultati immediati, le battaglie si vincono conquistando il terreno un metro alla volta.

Fate finta che dovete attraversare un torrente impetuoso, ma poco profondo, e per farlo dovete costruire una specie di passerella fatta di pietre distanziate di mezzo metro l'una dall'altra, ma ogni volta che portate del materiale la corrente lo porta via. Vi sentite scoraggiati, demoralizzati, pensate di rinunciare, ma poi ci riflettete meglio. In realtà, il fiume non riesce a portare via tutto, anche se le pietre spariscono sott'acqua, queste fanno da base a quelle successive che gettate sopra. Tutto sta a non scoraggiarsi e ad accumulare abbastanza materiale, finché ciascun sostegno non diventi così forte da resistere alla corrente.

È lo stesso in psicologia, dovete incominciare ad accumulare materiale senza pensare troppo ai risultati, i primi successi li vedrete dopo mesi. Chi pretende tutto e subito, chiede dei miracoli e deve rivolgersi da un santone, non a un psicologo. "Per ottenere il miglior risultato occorre un requisito indispensabile senza il quale nessuna regola o tecnica potrà essere utile. Quale è questo requisito magico? È un profondo e autentico desiderio di imparare, una ferma volontà di vincere lo stress e vivere meglio" (D. Carnegie, 1987).

## CONOSCERE LO STRESS

**per batterlo.**

Comprando questo libro avete fatto una buona mossa per vincere lo stress, perché conoscere è prevenire. Più cose saprete sullo stress, meglio saprete difendervene. Perciò

<http://ebookgratuitiperte.altervista.org/>

leggete molto, ascoltate quello che si dice alla TV sull'argomento, sentite il parere di esperti e di gente qualificata, fate tesoro dell'esperienza altrui.

## DEDICATE UN PO' DEL VOSTRO TEMPO

### a risolvere il problema

Se sperate che si risolva da solo, siete un ingenuo. Dovete ritagliare un po' del vostro tempo libero per leggere, istruirvi in merito e, soprattutto, per meditare sul vostro caso. Le cose non vanno fatte con superficialità, ma studiate a tavolino. Decidete volta per volta i passi da fare, segnando i progressi su di un quaderno.

## IL SOSTEGNO SOCIALE

Due importanti ricerche, quella di Cobb e quella di Cassel, entrambe nel 1976, hanno sottolineato l'importanza del sostegno sociale nell'attenuare gli effetti dannosi provocati dallo stress sulla salute. Altre ricerche successive hanno confermato che le persone con molte relazioni sociali stanno meglio in salute e vivono più a lungo rispetto a chi ne ha poche. Il fatto di ricevere un aiuto dagli altri protegge dagli effetti negativi che lo stress può produrre sulla salute, anche se è una regola che non si può applicare in modo indiscriminato a tutti i casi. Il contatto con persone molto critiche ed intrusive, infatti, invece che di aiuto, può essere esso stesso un fattore di stress. Ad esempio, secondo una ricerca di Leff e Vaughn, del 1981, i pazienti dimessi dall'ospedale psichiatrico ed inseriti in una struttura familiare troppo protettiva tendevano in misura maggiore a richiedere di essere di nuovo internati, rispetto a quelli che avevano una famiglia che sapeva trattarli con amore, ma nello stesso tempo dava loro maggiore fiducia e libertà.

Fatevi molti amici, il miglior modo per farsi degli amici è interessarsi ai loro problemi. Mostrate loro empatia. "Un'opera buona – diceva Maometto – è quella che è porta un sorriso di gioia sul viso degli altri."

Ma più che il sostegno sociale è importante avere dei familiari o un amico con cui confidarsi e condividere le preoccupazioni della vita. Parlare con qualcuno ogni qual volta che si ha un problema aiuta a stressarci di meno. È anche utile dividere con altri la responsabilità delle scelte più importanti, se si sbaglia, ci si sente meno in colpa. È uno dei motivi per cui le persone sposate vivono più a lungo dei single o dei divorziati.

## AMA E RESTERAI SANO

Siamo programmati per dare e ricevere amore ed una vita senza amore, anche se è priva di grossi problemi, è già di per sé stressante. Ricordate che uno dei migliori modi per curare lo stress è amare, avere degli affetti, voler veramente bene a qualcuno. Di solito questo fatto va di pari passo con quello precedente, cioè con il sostegno sociale, ma non sempre è così. A volte si hanno degli affetti, ma queste persone o non sono in grado di aiutarci (ad es. perché troppo giovani) o hanno dei punti di vista molto diversi dai nostri e quindi non costituiscono un vero appoggio morale.

Il rimedio è semplice: farsi una famiglia in cui regni la serenità e l'amore. Se non avete dei familiari che vivono con voi ed il vostro matrimonio è andato a rotoli, puntate sugli amici,

anche un vero amico, purché sia sincero, può bastarvi. L'importante è avere delle persone da amare.

Al contrario la solitudine, il dover affrontare la vita da soli, non poter condividere i propri problemi con qualcuno, può essere stressante.

### RIDETE E STARETE SANI

Ridere fa aumentare il livello di endorfine nel corpo, ciò attenua il dolore e accresce la resistenza alle malattie. Essere allegri rafforza la nostra voglia di vivere, la cui mancanza rende molto più difficile il processo di guarigione di qualsiasi malattia. Il valore terapeutico dell'umorismo è noto sin dall'antichità, non si è sempre detto che "il riso fa buon sangue"?

L'umorismo è un ottimo meccanismo di difesa; allenta la tensione e ci difende dall'ansia. È il caso del soldato, che prima della battaglia, fa il buffone dicendo: "basterà rompere qualche testa calda e scapperanno come conigli" o dell'uomo che prima di entrare in sala operatoria per una rischiosa operazione dice: "Se il chirurgo sbaglia, non potrà mai venirmi a chiedere il conto".

Fare una battuta spiritosa significa sdrammatizzare le situazioni e allentare la tensione. Così pure passare una serata assistendo a una commedia o ad uno spettacolo leggero ci fa sentire bene, perché per un paio di ore ci fa dimenticare i problemi e le preoccupazioni che ci affliggono.



Hanno lo stesso effetto il gioco, il divertimento, guardare uno spettacolo che ci piace, tutto ciò che ci appassiona e ci fa distrarre.

### CAMBIATE MENTALITÀ

Uno dei concetti fondamentali su cui si basa la teoria cognitiva è questo: se vuoi cambiare il tuo comportamento, cambia il tuo modo di pensare. Forse siamo stati alquanto banali, ma crediamo di aver reso bene l'idea. Sono molti i modi di pensare che bisogna cambiare per farsi una mentalità vincente.

Qui di seguito riportiamo quelli indicati da A. Beck, uno degli psicologi più rappresentativi di questa corrente.

1) **La catastrofe**, cioè pensare che se non si realizza una certa cosa è una catastrofe irreparabile. Ad esempio, lo studente che pensa che se non supera l'esame è "la fine per lui", ha gettato le basi per una crisi depressiva, in caso di fallimento. Invece, imparare ad accettare l'idea dell'insuccesso calma l'ansia e ci predispone ad affrontare i problemi con più serenità.

2) **L'ipergeneralizzazione**, quando un individuo estende una generalizzazione sulla base di un'unica, e forse casuale, circostanza. È il caso di quei soggetti che quando commettono un errore subito pensano: "non ne faccio una buona". Un altro esempio di questo modo di

pensare è “Mi è andata male una volta, mi andrà sempre male”. Al contrario bisogna pensare: “la prossima volta non fallirò”.

3) **L’astrazione negativa**. Dal contesto globale, che può essere nel suo insieme positivo, viene isolato un solo fatto negativo. Ciò porta a diventare pessimisti e depressi. In parole povere se ci concentriamo solo su un dettaglio negativo, tenderemo a considerare tutta l’esperienza negativa.

4) La tendenza, che hanno alcune persone, a **minimizzare i propri successi e ad ingigantire i propri fallimenti**, li porta a vedere la vita sempre in modo negativo (spesso queste persone si definiscono iellate). È come usare un cannocchiale nel verso sbagliato: si vedono solo gli aspetti negativi (che appaiono ingigantiti) e raramente quelli positivi, che appaiono rimpiccioliti. Ad esempio, arrivare secondi in un’importante gara, è un risultato apprezzabile, non una sconfitta.

Anche A. Ellis, che insieme a Beck è stato uno dei maggiori rappresentanti della teoria cognitiva, individuò parecchie di “queste idee che ci avvelenano la vita”. Ne riportiamo un paio:

a) “Il bisogno di **essere assolutamente competenti**, intelligenti e capaci di raggiungere uno scopo, sotto tutti i punti di vista”. Al contrario, bisogna invece accettare il concetto che, come esseri umani siamo facilmente soggetti all’errore.

b) “Ogni adulto è motivato ad agire dal bisogno pressante di essere amato da chiunque, per ogni cosa che fa”.

Ci permettiamo di aggiungerne altre di nostro pugno:

- Rendersi conto che **l’eccessiva sensibilità** o l’eccesso di altruismo, non è un pregio, non denota un animo nobile, ma è un difetto e denota una fragilità psichica. Non diciamo che dovete diventare insensibili alle disgrazie altrui, ma un po’ di “scorza” è necessaria, se si vuole affrontare la vita con le inevitabili delusioni che essa riserva ad ognuno di noi.

- Far **ricadere sempre su sé stessi la colpa** se le cose vanno male, anche se non si ha nessuna responsabilità. Ci sono delle persone che sono sempre pronte ad addossarsi le colpe di un insuccesso.

- Voler per forza **primeggiare in un campo**: nella scuola, nell’arte, nel lavoro ecc..

- Imparare a **non preoccuparsi per ogni cosa**. Non diciamo che bisogna diventare menefreghisti, ma neppure di farsi un cruccio d’ogni problema. Se sono cose di poca importanza, imparate a non pensarci sopra. Inoltre, quando non potete mutare una certa situazione, dovete imparare ad accettarla.

- Non dare eccessiva importanza **al consenso** e al parere degli altri. Se siete convinti di quello che state facendo e vi sentite in pace con la vostra coscienza, fregatevene del giudizio della gente.

- **Imparare ad accettare l’imperfezione**. Né noi, né gli altri siamo perfetti, tutti commettono degli sbagli e continuamente. Diventate più tolleranti sia verso voi stessi, che verso gli altri. Imparate a perdonare le persone che vi fanno delle piccole mancanze.

Allo stesso modo bisogna imparare ad accettare l'idea che viviamo in una società piena di "imperfezioni" e di cose storte. Nessun paese nel mondo è organizzato in modo perfetto. Può capitare benissimo a chiunque di subire un'ingiustizia o di andare a finire, addirittura, in prigione per sbaglio. Il mondo è pieno di cose sbagliate e di storture; prima accetteremo questo concetto e meglio vivremo.

Non serve a niente tormentarsi perché una legge è fatta male o perché un certo disservizio ci complica la vita, il mondo è pieno di cose del genere. Non diciamo che bisogna rinunciare a lottare per migliorare le nostre condizioni di vita e quelle degli altri, ma neanche di farsene un cruccio perenne.

### CAMBIATE LA VOSTRA ESPRESSIONE

Che tra espressione esterna e sentimenti che abbiamo dentro, ci sia una stretta relazione non ci sono dubbi. Di solito la nostra espressione è determinata dal nostro stato d'animo interiore. Ma, come qualcuno di voi ha avuto modo di scoprire, ma soprattutto come hanno evidenziato molte ricerche in questi ultimi anni, non è una relazione a "senso unico", possiamo servirci anche della nostra espressione esteriore, per cambiare in parte quello che abbiamo dentro.

Se siete adirati o tristi, vi basta mettervi davanti allo specchio e sorridervi. Non diventerete allegri in un sol colpo, ma vi sentirete senz'altro meglio.

Perciò se volete combattere lo stress imparate per prima cosa ad avere un'espressione calma, tranquilla; rilassate i muscoli, non siate mai impazienti e sorridetevi spesso. Non risolverete i vostri problemi, né tantomeno vincerete lo stress, però vi aiuterà a fare qualche passo avanti.



### MODIFICATE IL VOSTRO MODO di percepire lo stress

Un fattore importante che influenza l'ansia e, quindi, anche il livello di stress, è la percezione di controllo sull'evento. Quando riteniamo di non avere nessuna possibilità di modificare o di agire sulle cause, il livello di stress è più accentuato.

Se, invece, riteniamo di essere in grado di evitare o almeno di prevedere, una richiesta ambientale minacciosa, la reazione di stress sarà più lieve.

In un esperimento Hokanson (1971) e alcuni suoi collaboratori assegnarono un compito di apprendimento a due gruppi di studenti. Al primo concessero l'opportunità di chiedere una sosta quando erano in difficoltà, in modo da interrompere lo stress del compito.

Il secondo gruppo, invece, pur godendo di soste pari per durata e numero, non avevano alcuna possibilità decisionale, in effetti era l'insegnante a fissare i momenti di pausa. I risultati evidenziarono che il primo gruppo, quello che aveva qualche possibilità di controllo sugli eventi, si era stressato meno dell'altro.



Portano a risultati analoghi anche le ricerche di Rotter sul *Locus Of Control* (1966). Coloro che pensano che “le disgrazie derivano dai propri errori”, di solito si dimostrano meno stressati da quelli che pensano che “molti avvenimenti negativi della vita sono dovuti in parte alla fortuna.

A coloro che ritengono che i risultati siano dovuti alla fortuna e che gli eventi siano incontrollabili, viene attribuito un controllo esterno (nel senso che costoro ritengono che la propria vita sia governata da forze esterne), mentre a coloro che pensano che il futuro sia determinato principalmente dal loro modo di agire, viene attribuito un controllo interno. Ad esempio, i commercianti di una cittadina della Pennsylvania, i cui negozi erano stati gravemente danneggiati da un'inondazione e che avevano un elevato grado di controllo interno, avevano reagito con maggior calma di coloro che avevano un controllo esterno (Anderson, 1977).

Non solo, ma una successiva inchiesta (due anni dopo) evidenziò che il rendimento dei negozi i cui proprietari avevano un grado elevato di controllo interno era stato sensibilmente migliore di quello dei negozi i cui proprietari appartenevano al secondo gruppo.

In particolare, nella percezione di controllo sull'evento è importante **ritenere di avere le risorse per fronteggiare il pericolo o la sfida**, mentre “quando sentiamo che non possiamo fare nulla”, il livello di stress risulta significativamente maggiore.

Nella percezione dello stress è utile distinguere tre tipi di controllo:

1) **Il controllo comportamentale**, che consiste in un'azione o in una risposta a un evento stressante (Averill 1973, Thompson 1981). È esattamente ciò di cui abbiamo parlato al punto precedente.

2) **Il controllo cognitivo**. Se viviamo un evento come un fatto stressante, effettivamente esso risulterà tale per noi. Al contrario, se non lo percepiamo come una minaccia, il livello di stress sarà inferiore.

Possiamo percepire un evento come: a) **Irrilevante**, in questo caso non produrrà alcun effetto su di noi. b) **Favorevole**, cioè ne trarremo vantaggio, neanche questo produrrà effetti significativi. c) **Stressante**. In questo ultimo caso verrà catalogato all'interno di una delle seguenti tipologie:

- **Di pericolo**, di minaccia in atto, ad es. quando scopriamo che nella nostra casa c'è stato un furto o che abbiamo contratto una grave malattia. In queste situazioni, di solito, ci concentriamo sull'accettazione o sulla pianificazione di strategie per evitare eventi analoghi in futuro.

- **Di minaccia**, in questo caso si soffermiamo a pensare se l'evento ci può danneggiare. Una valutazione di minaccia ci porta a cercare informazioni che smentiscono (o confermano) i nostri timori e che ci dicono se è possibile limitare i danni.

- **Di sfida**, in questo ultimo caso la nostra attenzione è maggiormente concentrata sui vantaggi che possiamo trarre dalla situazione piuttosto che su quello che possiamo perdere. Quando riteniamo che un evento ci ponga una sfida siamo istintivamente portati a rendere il

massimo. Un atleta, ad esempio, prima di una gara, se si preoccupa d'un eventuale insuccesso e dell'impatto che ciò avrà sul giudizio della gente, si reputa minacciato. Se invece vede l'evento come una sfida è concentrato soprattutto sui consensi che riceverà da una eventuale vittoria.

3) **Il controllo informativo.** Altri studi hanno dimostrato che anche il controllo informativo è efficace nella riduzione dello stress. Tre studiosi americani Langer, Janis e Wolfer (1975), presero in esame dei pazienti che dovevano subire un intervento chirurgico in ospedale. Divisero i soggetti in 4 gruppi: al primo venne insegnato a concentrarsi solo sugli aspetti positivi dell'imminente intervento, ad es. era un'occasione per riposarsi un po', per fermarsi e riflettere sulla propria esistenza, per perdere qualche chilo ecc.. Al secondo gruppo vennero date, invece, informazioni precise e dettagliate sull'intervento chirurgico e sul periodo di convalescenza. Al terzo gruppo venne data una combinazione dei due tipi di informazione, mentre ad un quarto gruppo nessun tipo di informazione.

Il metodo più efficace risultò il controllo cognitivo, cioè i pazienti del primo gruppo che avevano imparato a non pensare agli aspetti negativi dell'intervento mostrarono una quantità minima di stress, benché anche il metodo utilizzato per il secondo gruppo (controllo informativo) risultò efficace. Da ciò si evince che in caso di un evento negativo inevitabile, come un'operazione chirurgica, è importante evitare di pensare alle conseguenze negative o che tutto possa andare male, ed è bene essere informati su tutti gli aspetti, perché più abbiamo una conoscenza approfondita delle cose, meno ci fanno paura.

### PENSATE A CHI STA PEGGIO di VOI

Quando vedete che tutto va male, pensate a chi sta peggio di voi. Le vostre preoccupazioni, i vostri crucci sono inezie confrontati con la miseria e la fame di cui soffre una parte della popolazione del terzo mondo.

Un importante uomo d'affari aveva deciso di suicidarsi perché stava per fallire economicamente, ma una sera gli venne come un'ispirazione: **fece un giro per le corsie del vicino ospedale.** Ciò gli salvò la vita.

Vedere tutta quella gente che soffriva, afflitta dai mali più disparati ed ad alcuni di essi restavano solo pochi giorni di vita, fu illuminante per lui. Capì una cosa: che aveva ancora la salute, soltanto 40 anni e tanta strada davanti a sé.

Non poté evitare di fallire, ma riuscì a ricominciare da qualche altra parte ed è poi diventato ricco e stimato. Se quella sera se quella sera non si fosse fatto un giro per le corsie dell'ospedale, avrebbe finito la sua esistenza squallidamente in una misera stanza d'albergo con un colpo di pistola.

Non si sa perché, ma ogni volta che stiamo male, guardare chi sta peggio di noi ci dà coraggio. Il nostro piccolo male ci sembra un'inezia in paragone di chi ha un grosso male. In fin dei conti, così ci sentiamo più fortunati degli altri.

SE NON POTETE FARE NIENTE,  
rassegnatevi all'evidenza

Diceva il filosofo cinese Lin Yutang “La vera pace dello spirito, deriva da rassegnarsi al peggio.” Il professore William James, padre della psicologia applicata, insegnava ai suoi allievi: “Rassegnatevi, è il primo passo per superare le conseguenze di qualsiasi disgrazia”. Solo quando ci saremo rassegnati al peggio, non avremo più niente da temere.

Raccontava Willis H. Carrier in un suo libro: “Dopo aver accettato il peggio, mi sentii subito meglio, con un senso di pace che da giorni non provavo più. Da quel momento in poi, fui di nuovo capace di pensare”.

Ed invece milioni di persone si rovinano l’esistenza rifiutandosi di rassegnarsi all’evidenza, di ricominciare da quel punto di partenza, salvando il salvabile. Quando non potete modificare una situazione, non vi resta che accettarla. Non si può combattere contro il destino, non otterreste altro che rovinarvi la salute a forza di rodervi dentro.

### CONDUCETE UNA VITA SANA

I consigli per una vita sana sono sempre i soliti: un’alimentazione corretta e condurre una vita regolare.

Se mangiate molto o troppo in fretta, se la vostra dieta non è bilanciata o non bevete abbastanza liquidi, state fiaccando le capacità di resistenza del vostro organismo allo stress. Allo stesso modo bere molto alcool, assumere droghe, fumare troppo ecc., indeboliscono l’organismo e lo rendono incapace di sopportare sforzi anche non proibitivi.

È importante condurre una vita con ritmi regolari, dormire almeno 6 - 7 ore per notte, e se si è passati la notte in bianco, recuperare dormendo il giorno dopo. Cercare di mangiare ad orari regolari, non cambiare continuamente i propri ritmi e così via.



In ultimo, come abbiamo già accennato, **praticate qualche sport** oppure fate dell’esercizio fisico regolarmente due o tre volte alla settimana. Il nostro organismo è fatto per muoversi, la vita sedentaria impigrisce il nostro metabolismo organico, mentre la ginnastica aiuta a scaricare le tensioni. È stato, infatti, dimostrato che un quarto d’ora di esercizio fisico moderato ha un’azione rilassante superiore a quella di un farmaco anti-ansia.

### AMATE VOI STESSI

Una delle cose più importanti per combattere lo stress è quello di avere un elevato concetto di se stessi. Una buona autostima, amare se stessi, è indispensabile per una vita sana ed equilibrata. Al contrario chi si disprezza, ha poca stima di sé, o peggio, si sente brutto e stupido, ha gettato le basi per lo stress e la depressione.

Perciò, vogliatevi bene e dimostrate a voi stessi di amarvi. Compratevi ogni tanto un regalino, se ottenete anche un piccolo successo, fatevi i complimenti, ogni tanto dedicatevi alle cose che vi piacciono e che amate fare.

Non trascurate mai il vostro aspetto esteriore. Abbiate cura della vostra igiene personale e scegliete abiti adatti alla vostra personalità, nei quali vi sentite a vostro agio, vi farà sentire meglio e più attraenti. Tutto ciò accrescerà la stima in voi stessi e vi darà sicurezza.

### LA SOLIDITÀ PSICOLOGICA

Quali caratteristiche possiedono le persone che sanno difendersi dallo stress? Come si spiega la capacità di certi individui di sopportare periodi di vita molto stressanti senza risentirne molto?

S. Kobasa ed alcuni suoi colleghi della City University di New York hanno cercato di rispondere a queste domande mettendo a confronto alcuni manager che tolleravano bene elevati livelli di stress ed altri che ne uscivano malati. Quelli del primo gruppo mostrarono di possedere quelle caratteristiche che la studiosa americana chiamò “solidità psicologica”.

In particolare erano “persone molto impegnate (a differenza di quelle alienate), credevano nella verità, nell’importanza e nel valore di quello che erano o stavano facendo e tendevano a coinvolgersi fino in fondo nelle situazioni della vita, compreso il lavoro, la famiglia, le relazioni interpersonali e le istituzioni sociali”.

Inoltre, erano persone che ricevevano aiuti più adatti da parte degli altri, sia sotto forma di buoni consigli che di rassicurazioni emotive, che li aiutavano a subire di meno gli effetti degli eventi stressanti.

Altre caratteristiche positive risultarono:

- Avevano abitudini igieniche migliori, ad es. praticavano un’attività fisica regolare e si nutrivano in modo sano ed equilibrato.



- Erano convinte di poter influenzare il corso degli eventi e si comportavano di conseguenza. In particolare enfatizzavano le proprie responsabilità piuttosto che le azioni degli altri o il destino, di fronte a situazioni problematiche.

- Erano convinte di disporre di sufficienti risorse con le quali rispondere ai fattori stressanti.

- Amavano le sfide e interpretavano gli eventi indesiderabili come una possibilità di crescita e di esperienza, piuttosto che come una minaccia.

- Consideravano il cambiamento e non la stabilità, la norma della vita. Avevano una visione dinamica della vita ed erano persone convinte che ognuno di noi ha alti e bassi.

Al contrario non si illudevano minimamente che il loro successo o il periodo fortunato potesse durare in eterno.

- Portavano negli eventi della loro vita flessibilità cognitiva e tolleranza. Non erano rigide mentalmente, ma al contrario capaci di adattarsi agli eventi della vita.
- Avevano una buona posizione economica o non erano minimamente preoccupate di finire in miseria.
- Sul lavoro ricevevano sostegno dai propri superiori.
- Potevano contare sul supporto della famiglia, che nei casi avversi può diventare un vero e proprio rifugio.
- Avevano uno scopo in cui credevano e per cui erano disposti a battersi.

### LA DIETA ANTI-STRESS

Per combattere lo stress riveste una certa importanza anche la dieta che si segue. Poche sono le regole da tenere presente, ma tutte importanti.

Innanzitutto, non sottoporsi mai a diete dimagranti troppo drastiche, perché è dimostrato che privarsi sempre di quanto appaga il palato produce grosse quantità di stress. Se avete problemi di obesità è meglio dimagrire gradualmente, evitando di ridurre i vostri pasti a poche foglie di insalata e a un pezzetto di carne. Soprattutto aumentate l'attività fisica ed eliminate i fuori pasti, comprese caramelle, cioccolatini, dolcetti ecc..

Per secondo seguire una dieta il più possibile variata, ricordando che per garantire il benessere fisico e l'efficienza della mente si dovrebbero introdurre 40 alimenti diversi nell'arco di un mese. In particolare, bisogna assumere almeno 5 diversi tipi di frutta e di verdura, 2 - 3 tipi di carne, 4- 5 tipi di formaggi e 2 tipi di pesce. È bene variare sempre anche i contorni o il tipo di pane, di riso o di pasta.

Ci sono, poi, alcune sostanze il cui uso va limitato:

**la caffeina**, che in quantità limitate aiuta la concentrazione e la vigilanza, mentre in quantità eccessive, provoca minore resistenza allo stress, stanchezza, facile irritabilità.

**Il sale**: aumenta il rischio di ipertensione, sempre in agguato per le persone stressate. In più, accentua la tensione nervosa e rallenta il lavoro dei reni.



C'è, invece, un sale minerale che ha degli effetti benefici sul sistema nervoso è **il magnesio**. Quando lo stress si accumula o si protrae nel tempo l'organismo è destinato ad andare incontro ad un suo deficit. La sua carenza dà luogo a disturbi del tutto simili a quelli causati dallo stress che, sovrapponendosi a questi ultimi, peggiorano sensibilmente le condizioni di salute generale. Gli alimenti ricchi di magnesio più facile da reperire e quindi da inserire nella dieta sono: crusca, germe di grano, cioccolato nero, mandorle, soia, arachidi, mais, riso integrale, nocciole, noci, fagiolini ecc.. Ma si possono anche comprare in farmacia integratori alimentari che ne contengono in abbondanza.

Oltre il magnesio altri minerali importanti sono il **calcio, il ferro e lo zinco**. La terapia si basa su alimenti ricchi di ferro come la carne e alcune verdure; di latte e formaggi per quanto riguarda il calcio.

### LE DIECI REGOLE D'ORO

Ecco, in ultimo, alcune regole che, se osservate, con costanza possono realmente aiutarvi a vincere o a proteggervi dallo stress. Alcune sono molto semplici e suggerite dal buon senso, altre saranno per voi una novità, in ogni caso non sottovalutate l'efficacia.

Possono esservi davvero di aiuto. Anzi, fate una copia di questo decalogo ed affiggetela nella vostra stanza.

1) **Abituatevi a fare una cosa alla volta**. Se volete fare bene, concentratevi su quello che state facendo, cacciando tutti gli altri pensieri della vostra mente.

2) **Semplificate la vostra vita**. Evitate di sobbarcarvi in compiti che potete evitare senza troppi problemi e non prendete troppi impegni.

3) **Imparate a dire di no alle persone che pretendono troppo**. Se non desiderate soddisfare una determinata richiesta, non dite sì solo perché non avete il coraggio di rifiutare. Se vi dimostraste troppo disponibili e troppo sensibili, ci sono persone che ne approfittano e così vi caricherete delle incombenze o dei problemi degli altri. Bisogna imparare a dire di no gentilmente e senza offendere.

4) **Affrontate subito le faccende noiose** o le situazioni che creano ansia. È meglio, infatti, viverle al più presto anziché preoccuparsene per giorni, o peggio per settimane, rimandando sempre la loro soluzione.



5) **Coltivate gli hobby** e le cose che vi appassionano, rifuggendo, nei limiti del possibile, da ciò che vi crea disagio o vi annoia. Anzi ogni tanto, mettetevi davanti ad uno specchio e fatevi un bel sorriso. Vi predisporrà al buon umore e vi farà sentire in pace con voi stessi.

6) Quando vi irritate, date **libero sfogo alla vostra rabbia**: non limitatevi solo ad affermare le vostre ragioni, ma anche sbattete la porta, alzate la voce, dite delle cose che da tempo tenete repressi in voi ecc.. Far sentire *la propria voce* è un'esigenza che va assecondata.

7) Quando qualcosa vi preoccupa, [parlatene con gli amici](#). Non tenetevi le cose dentro. Se un fatto vi ha turbato, raccontarlo vi aiuta molto a scaricarne le emozioni racchiuse. In mancanza di amici fidati, scrivete i vostri pensieri su di un diario o, se avete paura che qualcuno possa leggerli, su di un foglio e poi bruciatelo.

8) Non permettete ai [sensi di colpa](#) di avvelenare la vostra vita. Tutti commettono degli errori e poi non sta scritto da nessuna parte che dovete sempre soddisfare le richieste di quelli che vi circondano. Tormentarsi per aver fatto una scelta sbagliata significa solo rovinarsi la vita. Dovete mettere in conto che nel corso della propria esistenza si commettono molti errori e spesso banali, l'importante è imparare da essi e non ripeterli.

9) Smettete di [essere pessimisti](#), di pensare a tutto ciò che di negativo vi può accadere. Se vedete pericoli dappertutto, temete sempre che le cose siano destinate a peggiorare, non combinerete mai niente di buono nella vita. Allo stesso scopo state lontani delle persone negative, quelle che vedono tutto nero e riferiscono di essere sfortunate al massimo. A volte sono solo più maldestre ed imbrunate delle altre.

10) Fate [una breve pausa ogni volta](#) che la vostra attività o il vostro lavoro diventa davvero *pesante*. Alzatevi, guardate fuori della finestra, bevete una bibita o fate due passi. Lo stacco, anche se dura poco tempo, è rigenerante e rende, poi, il lavoro più proficuo.

## COME ADOPERARE QUESTO MANUALE



Concludiamo con [qualche consiglio che vi aiuti a mettere a frutto la lettura](#) di questo volume.

Se pensate che basti un'occhiata rapida o leggere rapidamente alcune pagine, saltando di qua e di là, avete utilizzato male il vostro tempo.

Per mettere a frutto questa lettura dovete leggerne alcune pagine al giorno, incominciando dall'inizio.

Non solo, ma vi consigliamo, una volta che siete arrivati alla fine, di rileggerlo daccapo, prendendo qualche appunto.

Vi accorgete che ci sono molti punti che nella prima lettura avevate trascurato e che ogni pagina è piena di insegnamenti.

Noi abbiamo impiegato più di quarant'anni per assimilare le conoscenze che sono sintetizzate in queste centinaia di pagine, voi potete averle per poco, impararle in poche ore, approfittatene.

C'è qualcuno che ha fatto tutto il lavoro per voi e sicuramente non è stato ricompensato adeguatamente perciò ringraziate il fato e impegnatevi al massimo. È gioco la vostra felicità, non la mia.

Ah, Buona fortuna!

Fine