

Vincere lo stress

E. Bonicelli A.M. Comari (Il sole 24 ore)

Stress indica lo sforzo che il nostro organismo compie per far fronte a nuove esigenze e per adattarsi ai cambiamenti. Uno sforzo fisico e psicologico necessario per adattarsi ai continui cambiamenti e alle crescenti richieste di una società competitiva, per far fronte a forti emozioni, o a scarsa stabilità nei rapporti.

A basse dosi lo stress svolge una funzione positiva: tonifica, aumenta le forze e l'attenzione.

Ma se il livello di stress rimane elevato per troppo tempo, si manifestano i sintomi negativi e il corpo può entrare in una fase di esaurimento. Ad alte dosi lo stress può causare ansie, fobie, attacchi di panico e anche depressione.

Le reazioni allo stress variano a seconda del carattere di una persona, ad incidere sono le esperienze vissute, i caratteri ereditari, la salute, l'età, le relazioni sociali. Inoltre alcuni fattori come l'alcool, alcuni farmaci, la nicotina, possono favorire l'insorgenza dello stress.

Chi è impegnato nel lavoro, nella carriera o anche chi cerca o cambia occupazione può sentirsi stressato maggiormente, e, se ansia e stress riescono a prendere il sopravvento, il lavoro perde la sua positività e diventa un peso che opprime.

Perché restare in una situazione negativa? Perché rinunciare al proprio benessere? Il successo sul lavoro deve necessariamente sacrificare la propria felicità?

Innanzitutto meglio imparare a riconoscere i sintomi di un malessere, inoltre cercare un modo per non cadere nei tranelli, o trovare il modo per uscirne, qualora si fosse già caduti.

I fattori che possono scatenare stress possono essere raggruppati in 3 aree:

- famiglia: nascite, morti, separazioni
- lavoro: frustrazioni, trasferimenti, cambiamenti
- salute: infortuni, malattie, gravidanze.

Questi fattori possono essere sia positivi che negativi, essi cambiano le nostre abitudini e mettono in crisi le sicurezze quotidiane. Il nostro organismo si mobilita alla ricerca di nuove condizioni di equilibrio.

Se la personalità non ha uno sviluppo armonico, se si è rimasti legati attorno ad un unico centro di interesse (lavoro, casa, un'altra persona..) e se questo viene a mancare, il cambiamento è talmente radicale che non si riesce a farvi fronte e la persona rimane annichilita.

Disporre di una valida trama di rapporti con persone che hanno una visione positiva della vita, avere fiducia nelle proprie capacità, avere molti interessi, tutti questi elementi aiutano a tenere sotto controllo eventuali situazioni di stress, sfruttandone le potenzialità positive.

Gli animali, istintivamente, di fronte al pericolo o fuggono o lottano. Il loro istinto li porta ad affrontare lotte o competizioni solo se intravedono possibilità di vittoria. Il loro istinto di sopravvivenza, infatti, è maggiore dell'istinto di aggressività. Se necessario essi scelgono la via di fuga senza problemi.

Aggredire il problema o evitarlo sono appunto due modi di reagire alle cause dello stress.

Per le persone il modo di reagire è diverso, esso dipende da fattori interni, come il carattere e la suggestione.

Nel carattere di persone che soffrono spesso di stress possono esserci:

- competitività
- impazienza
- senso di urgenza
- inflessibilità
- ambizione
- bisogno di avere il controllo della situazione
- aggressività
- sicurezza fuori e insicurezza dentro.

L'autosuggestione, che si crea nel nostro modo di riflettere, presenta alcune frasi che ci ripetiamo spesso e che possono influenzare la nostra prospettiva, ad esempio:

- potrebbe succedere qualcosa (persona apprensiva che pensa sempre al peggio)
- non sarò mai capace (persona che si sottovaluta e tende ad ignorare la possibilità di ottenere buoni risultati. Si concentra sui fallimenti, e diventa stressata per la poca stima di se stesso)
- non posso cambiare (è impossibile cambiare, migliorare, crescere?)
- sono davvero stressato (diventa stressato a forza di sentirselo ripetere)
- sono il solo che sa, qui (perfezionista, non capace di delegare nulla agli altri, diventa stressato per il carico di lavoro che si impone e per lo standard di qualità troppo alto che si è autoinflitto).

A differenza dell'animale, l'uomo moderno deve affrontare fattori di stress che non sono solo fisici o ambientali, ma soprattutto psicologici. Si tratta di situazioni conflittuali sul lavoro o in famiglia, oppure la necessità di ricostruire i propri rapporti sociali in un ambiente giudicato ostile (ad es. per un trasferimento).

Lo stress negativo abbrevia la vita e crea un clima spiacevole attorno a chi lo patisce: Tanto più alto è il numero di ormoni da stress (che predispongono il corpo alla lotta o alla fuga) che circolano nel nostro corpo, tanto maggiore è il pericolo di reagire in modo aggressivo o difensivo). Se invece in noi prevale lo stress positivo, saremo in grado di comportarci adeguatamente.

Gli stressori psicologici negativi generano aggressività, ira, frustrazione, ci fanno sentire insicuri e inadeguati rispetto ad una situazione.

Si può però affrontare i cambiamenti in modo equilibrato.

Quando siamo costretti per una richiesta improvvisa a riformulare i programmi fissati, o quando riceviamo un rimprovero ingiusto, reagiamo in modo negativo predisponendoci alla lotta o alla fuga. La risposta diventa aggressiva, sopratono o sottotono, ci mostriamo contrariati, provocando nel nostro interlocutore un analogo atteggiamento aggressivo o difensivo. Un diverso atteggiamento eviterebbe di far sorgere in noi lo stress negativo e favorirebbe, nei nostri interlocutori, reazioni più positive.

riflettendo sulle nostre reazioni, si nota che è possibile far valere le proprie opinioni e i propri stati d'animo senza collera o ostilità, e senza creare immediate reazioni negative negli interlocutori. Uscire dai propri schemi mentali non porta a nessuna perdita di identità, anzi può aprire nuovi orizzonti. Se affrontati con un atteggiamento positivo i conflitti appaiono più facilmente risolvibili.

Alcuni fattori positivi possono aiutare a superare situazioni stressanti:

- autogrificazione e fiducia: scegliere obiettivi realistici evita la situazione stressante di un eccessivo distacco tra realtà e quanto desiderato. Inoltre è importante avere anche attività alternative, poco stressanti, da cui si ricava cioè stress buono, per distogliere la mente dai soliti problemi. E' importante crearsi spazi autogrificanti, momenti di piacere, di soddisfazione, di autorealizzazione e anche di gioco. Avere progetti futuri, e in caso non si riuscisse realizzarli come si vorrebbe, realizzarne qualcun altro. E' importante sapere riconoscere le proprie vere aspirazioni ed orientarsi verso esse con grande impegno, tenendo presente che non tutto va sempre come si vorrebbe. Saper riconoscere le proprie qualità e i propri limiti aiuta a non pretendere da se stessi l'impossibile. Accettare i propri limiti non vuol dire perdere autostima, perciò non si devono sopravvalutare i piccoli insuccessi e gli inconvenienti quotidiani.
- non trascurare il corpo: dormire a sufficienza, eventualmente usare tecniche di rilassamento. Avere buoni rapporti sociali, amici per confidarsi e per confrontarsi.

- esprimere le emozioni: le situazioni stressanti determinano nel nostro organismo un accumulo di energie predisposte per rispondere in modo efficace alla situazione. Quando non si può reagire immediatamente ed utilizzare questa carica interiore, nel nostro organismo si accumulano energie negative, che se non eliminate, lo aggrediscono nei punti più deboli (stomaco, cuore, ecc.). E' bene perciò scaricare queste energie sfogando la propria aggressività, anche solo con esercizi di tensione muscolare. Le emozioni (sia piacevoli che angosciose) consumano più dei pensieri, le emozioni piacevoli generano stress buono, le altre stress cattivo. La sicurezza interiore aumenta se riusciamo riconoscere e manifestare quello che sentiamo. Esprimere i sentimenti consente una maggiore empatia con gli altri e anche più comprensione.
- dialogo: un aiuto importante per affrontare una situazione stressante è il confronto con un giusto interlocutore. Il racconto delle difficoltà incontrate, la discussione delle possibili soluzioni, aiuta a ridurre la tensione e induce all'ottimismo per il futuro.

Convivere con le frustrazioni

Frustrazione significa delusione o disappunto per il mancato appagamento di un desiderio. Ostacoli esterni o interni impediscono l'appagamento delle tensioni personali verso obiettivi coinvolgenti. Le piccole o grandi delusioni che possiamo ogni giorno incontrare ci costringono a crescere, a cambiare progetti, ad orientarci verso nuove mete. A volte gli obiettivi fissati sono irraggiungibili, altre volte man mano che ci avviciniamo la meta sembra allontanarsi nel tempo ed è meno facile poterla conquistare. Altre volte la frustrazione nasce dall'interno dell'individuo. Si determina un conflitto tra il desiderio di affermarsi, aggredendo la realtà, e la tendenza ad adattarsi alla situazione per evitare le difficoltà.

Superati certi limiti la frustrazione determina uno stato di malessere fisico e mentale. Le energie predisposte per raggiungere l'obiettivo non possono essere impiegate e finiscono per scaricarsi sull'individuo mettendo in pericolo l'equilibrio interno. Il modo di reagire alle frustrazioni dipende dallo stato psicofisico dell'individuo, dall'ambiente, dai rapporti interpersonali esistenti, dalla cultura e dall'obiettivo che si stava perseguendo.

La reazione può essere esagerata e irrazionale, ma anche positiva ed equilibrata. La reazione aggressiva può essere indirizzata verso la persona che l'ha causata ma anche autodistruttiva, verso se stesso, poiché si considera la causa del fallimento. Rispondere in modo equilibrato è un segno di maturità, ma anche una condizione per il proprio benessere fisico e psichico.

I criteri suggeriti sono:

- cercare strade alternative
- imparare ad affrontare l'ostacolo esaminando esperienze analoghe, o ricorrendo all'aiuto di un amico o familiare o un esperto
- sostituire l'obiettivo irraggiungibile con uno più realistico, così si possono anche utilizzare le energie accumulate

Saper gestire un buon livello di stress implica la capacità di tollerare e affrontare le inevitabili delusioni che si incontrano lungo la via.

Se troppe frustrazioni e delusioni si sommano a ritmi eccessivi di lavoro si rischia il burn-out, cioè una persona è fusa, esaurita e non riesce più a raggiungere risultati apprezzabili.

Per evitare questa situazione è opportuno impegnarsi seriamente nel lavoro e cercarvi gratificazioni, ma evitare che il lavoro sia l'unico scopo nella vita. Per mantenere un giusto equilibrio possono servire momenti di riflessione per chiarire gli obiettivi che si vogliono raggiungere, l'impegno e le energie che essi richiedono, e il coinvolgimento che comportano anche in termini affettivi. Si valuta poi se lo spazio che si è dato ai vari aspetti della vita è armonico. Se un solo aspetto appare dominante, se la vita procede su un unico binario si deve correre ai ripari: se insorgesse un ostacolo gli effetti possono essere disastrosi.

Per quanto riguarda il lavoro un gruppo affiatato e motivato è di solito produttivo ed efficace. Anche migliorare la propria professionalità facilita lo svolgere delle varie incombenze. Infine la tenacia, ossia la disponibilità a perseguire i propri obiettivi, ricercando tutte le opportunità, vagliando le possibili soluzioni, risolvendo i problemi e assumendo responsabilità, dà la consapevolezza di aver fatto tutto il possibile e ci rende più tranquilli di fronte ad un eventuale fallimento.

L'atteggiamento assertivo, cioè affermare con autorevolezza, le proprie ragioni pacatamente, con diplomazia e con fermezza aiuta gli interlocutori a porsi in un atteggiamento di benevolo ascolto. Non si può essere assertivi se non si ha fiducia in se stessi.

La capacità di adattamento ci fa accettare di buon grado le nuove soluzioni proposte da altri quando se ne riconosce la validità. La rigidità mentale aumenta le occasioni di stress.

Le parole decisive da non dimenticare per ottenere buoni risultati sono:

- Amicizia: mantenere buoni rapporti con le altre persone è importante per la salute psichica. Avere amici con cui confrontarsi e di cui avere fiducia. La qualità dei rapporti sociali non dipende da come gli altri ci guardano, ma da come noi consideriamo gli altri. Solo amando è possibile essere amati, solo dimostrando fiducia si ottiene fiducia, solo manifestando disponibilità verso gli altri è possibile farsi ascoltare. Un atteggiamento mentale positivo e aperto nasce dal di dentro, dalla fiducia in se stessi, e dall'accettazione dei propri limiti. Dobbiamo cercare di sfruttare al meglio i nostri punti di forza e i potenziarli. Ma dobbiamo anche capire i punti deboli per non restarne bloccati, ma per farvi fronte e superarli. Capire noi stessi è la condizione per comunicare con gli altri.
- Creatività: interpretare il proprio ruolo sociale senza lasciarsi condizionare passivamente dalle circostanze, e cercare di ottenere sempre il meglio da ogni situazione. Ovunque si può trovare qualcosa di curioso, attraente, utile, per cui valga la pena di affrontare quell'esperienza. Non è solo importante il risultato finale, ma anche le tappe intermedie.
- Ideali: avere uno scopo nella vita è indispensabile per vivere in equilibrio. Se non si conosce la meta si disperdono le energie. La chiarezza dello scopo alimenta anche il coraggio. Periodicamente è bene fermarsi a riflettere se gli obiettivi verso cui ci si muove sono sufficientemente chiari e adeguati alle aspirazioni personali.. Il disorientamento che nasce dall'assenza di uno scopo può essere origine di una certa fragilità psicologica.
- Ottimismo: coltivare dentro di sé pensieri determina lo stato d'animo di una persona più che gli avvenimenti esterni (come di solito si pensa). Contrattempi, difficoltà, imprevisti sollecitano pensieri vari, è bene dare spazio alle idee positive e limitare quelle negative. Per interrompere le idee negative si impara a sostituirle con considerazioni più realistiche e favorevoli sulla realtà.
- Riflessione: la meditazione aiuta a sentirsi più in sintonia con se stessi e a superare i momenti di frustrazione e di delusione, che inevitabilmente si incontrano. Nella nostra società il tempo che si dedica alla meditazione, che unisce visioni interiori positive al rilassamento del corpo, viene considerato inutile, poiché sottratto all'attività pratica. La meditazione consiste nell'immergersi in se stessi per produrre nuove energie vitali, essa ricarica psicologicamente il soggetto e lo rende meno vulnerabile ai fattori stressanti.

- Riposo: fondamentale per rigenerare le energie fisiche, psichiche e intellettuali. Il sonno dà alla psiche la possibilità di staccare e di rigenerarsi.
- Ritmo: regolare scansione delle giornate, scelta degli impegni importanti e prioritari, tralasciando o delegando quelli secondari o inutili.
- Soluzioni: di fronte ad un problema conviene impegnarsi subito a trovare soluzioni, anche parziali. Inutile farsi bloccare dall'ira, dal pessimismo. I problemi stimolano la psiche a reagire, meglio cercare subito percorsi alternativi. Ogni volta che superiamo una difficoltà si rafforza la fiducia in noi stessi e cresce il benessere psichico. Ignorare e evitare i problemi vuol dire aggravarli. Considerarsi persone che non fuggono i problemi, ma li considerano occasioni per dimostrare le proprie capacità di trovare soluzioni e un modo per investire le proprie energie personali.
- Vacanze: servono ad una rigenerazione globale, per un arricchimento spirituale, cercando stimoli e sollecitazioni positive. Conoscere nuove persone, coltivare interessi contribuisce a mantenere un buon equilibrio personale.