



CUM GRANO SALIS

CONOSCERE E GESTIRE LO STRESS

Approfondiamo una condizione che può spaventare
ma anche farci riscoprire risorse inaspettate

A CURA DI FRANCESCA CILENTO E ALESSANDRA GRASSI
PSICOLOGIA AD ALTO POTENZIALE

Lo stress è sicuramente uno dei grandi protagonisti dell'era contemporanea ed è al centro di abitudini e fraintendimenti. Chi di noi non ha pensato almeno una volta:

- se non sono (o non mi mostro) sotto stress sembra che non abbia fatto nulla;
- lo stress è sicuramente una presenza negativa ed invasiva della vita;

- dipende spesso dagli altri che mi impediscono di fare le "cose fatte bene".

In quanti sanno davvero cosa sia lo stress? Una possibile definizione ci dice che **lo stress è una risposta aspecifica** (ovvero non dipendente dal tipo di evento, ma da come l'individuo lo valuta, ndr) **dell'organismo a fronte di una valutazione delle circostanze esterne che in qualche modo**

vengono viste come minacciose. Questa definizione porta con sé alcune considerazioni positive. Lo stress è la conseguenza di una valutazione personale e soggettiva di un evento esterno, quindi ciò che stressa un individuo non deve necessariamente scatenare la stessa risposta in un altro, ed essendo frutto di una valutazione, possiamo modificare la nostra reazione quando capiamo cosa c'è che non va. Eccoci al nocciolo della questione: la causa dello stress è una minaccia, nello specifico un evento, che viene considerato minaccioso perché credo di non avere le risorse sufficienti per fronteggiarlo. Le risorse possono essere sia personali (competenze, tempo, ecc...), sia strumentali, sia interpersonali, ossia relative all'aiuto che altre persone potrebbero o non potrebbero dare. Lo stress arriva e attiva l'organismo mettendo in circolo energia a sufficienza a potenziare le nostre performance (memoria, attenzione, attivazione muscolare) per poi riportare il sistema al giusto punto di equilibrio una volta finita l'emergenza.

In questa accezione, lo stress può essere quindi visto come positivo: percepisco una minaccia e il mio corpo si attiva, cambia, per aiutarmi a far fronte al problema e risolverlo.

ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI DELLO STRESS

Come anticipato, lo stress è una reazione soggettiva. Chi è in grado di reagire nei confronti della situazione complessa pensando "Sono pronto e carico per affrontare la sfida", "So come fare per risolvere il problema, ho già vissuto una situazione simile", "Sarà complicato ma so chi mi può aiutare", tenderà ad avere una **risposta funzionale** allo stress. L'energia che genera è convogliata alla ricerca del benessere, crea una spinta vera e propria dal punto di vista fisiologico, e una **carica motivazionale** che viene sfruttata per cambiare e stare meglio. In questa situazione, le persone sono più realistiche, più performanti nel problem solving e consapevoli che i cambiamenti del corpo (pensiamo ad esempio alla lenta e faticosa digestione o a lievi disturbi del sonno) sono utili per mantenere l'attenzione focalizzata e la motivazione a far fronte alla minaccia.

L'altra faccia dello stress, quella che fa più paura, è legata a una **risposta negativa**. Chi è portato a pensare "Non me ne va bene una", "Capitano sempre tutte a me", "Mi sento profondamente stressato e non sto per niente bene" tenderà a non sfruttare in



che possiamo "rivedere" le nostre convinzioni e costringerci a valutare positivamente doti, skill, aiuti che prima pensavamo di non possedere. Dipende molto anche dalla motivazione e dall'interesse personale.

Rivedere i propri pensieri non significa solo valutare in modo più realistico la situazione che stiamo vivendo, ma anche padroneggiarli in modo funzionale e volto al benessere:

- individuando quali siano i veri aspetti che generano in noi (e non necessariamente negli altri) dello stress in modo da migliorare la nostra reazione di adattamento;
- focalizzando la nostra attenzione su ciò che ci aiuta e ci permette di reagire;
- adottando una visione degli eventi che sia indirizzata verso il raggiungimento degli obiettivi e non solo come valvola di sfogo.

Un piccolo suggerimento: **dotarsi di ottimismo!** L'ottimismo non è una qualità intrinseca con cui si nasce, bensì **uno stile di pensiero che può essere allenato**: imparare a pensare agli eventi negativi come transitori e non in termini di "sempre" o "mai".

Ci sono due elementi che ci possono aiutare:

- la **pervasività**: l'ottimista pensa che un evento negativo sia solo un tassello della sua vita in cui ci sono altri lati buoni e che non tutto andrà per il verso sbagliato;
- la **permanenza**: "non è che vada sempre tutto male, ma oggi è stata proprio una brutta giornata"... questo pensa l'ottimista che è convinto che domani le cose possano andare meglio.

UNA QUESTIONE DI PERFORMANCE: CONCENTRA LE RISORSE

Come sfruttare l'energia dello stress nella risoluzione dei problemi? Il primo step è **avere chiaro l'obiettivo** da raggiungere e quali aspetti, personali o legati alla situazione, si contrappongono al suo raggiungimento.

Il secondo step invita a **focalizzarsi sulle risorse**, personali e professionali, che possono mettere in gioco per risolvere il problema.

Il terzo step si concentra sulla progettazione, la **creazione di un buon piano di azione**. Chiarita la meta, è fondamentale specificare cosa mi serve potenziare, in che modo posso ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo.

Il quarto step è l'**implementazione**, la fase in cui ci si mette in gioco restando fedele al "piano".

QUANDO NON POSSO CONTROLLARE IL MONDO ESTERNO, MI PRENDO CURA DEL MIO MONDO INTERIORE

Certe situazioni non sono di facile risoluzione e a volte il cambiamento non dipende dalla nostra azione diretta (una collega poco collaborativa, un cliente impegnativo o poco cordiale). È in queste circostanze che è fondamentale avere un bagaglio di competenze di **gestione delle proprie emozioni**, per non soccombere alle sfide ma restare concentrati e focalizzati verso il proprio obiettivo. Chi di noi ha una spiccata sensibilità emotiva resta bloccato dall'emergere di una moltitudine di emozioni negative che seguono una situazione stressante. Risentimento, tristezza, frustrazione sono tutte possibili reazioni che ci danno un segnale chiaro della sofferenza che la situazione provoca in noi.

Anche le emozioni sono il risultato della valutazione della realtà, ma ciò che induce in noi una risposta negativa non è detto che sia qualcosa che possiamo modificare a nostro piacimento: e allora che fare?

Creare un mondo interiore positivo significa innanzitutto riconoscere quando le emozioni negative stanno prendendo il sopravvento per gestirle efficacemente. A tal proposito ci può venire in aiuto la **Mindfulness**: una pratica che affonda le radici nella **meditazione** e che attraverso dei semplici esercizi aiuta a focalizzarsi sul presente e non andare alla deriva tra i pensieri negativi.

Ogni esercizio prevede di prestare attenzione ai segnali provenienti dai sensi (uno alla volta) senza cercare di attribuirgli un senso, semplicemente percepirla. Allo stesso tempo occorre captare quando emergono pensieri negativi ed intrusivi, prendere atto della loro presenza e lasciarli andare. L'obiettivo è quello di aumentare la nostra consapevolezza di stati interiori negativi senza permettere loro di lavorare in background in modo automatico.

Accogliere lo stress è un atto di coraggio: significa darsi l'opportunità di scegliere il significato che desideriamo attribuire all'esperienza invece di evitare il disagio, ed è un atto di fiducia nelle proprie risorse e nel valutare quanto siamo in grado di affrontare la situazione. La gestione dello stress ci aiuta a considerarci delle persone in grado di affrontare e superare le avversità, trasformando gli errori in occasioni di crescita.

Non è possibile eliminare lo stress dalla nostra vita, **possiamo però scegliere come interpretare gli eventi e i cambiamenti per vivere una vita più significativa e piena**.

PSICOLOGIA AD ALTO POTENZIALE

Psicologia ad Alto Potenziale è una realtà nata dalla passione e la tenacia di due psicologhe: Alessandra Grassi e Francesca Cilento. Il nostro lavoro consiste nell'individuare punti di forza e di sviluppo delle realtà lavorative e delle persone che vi lavorano, perché è a partire dal miglioramento individuale che può partire il rinnovamento di un gruppo!

Maggiori info su: www.altopotenziale.org



modo funzionale l'energia dello stress rischiando, se non si trova il modo di compensare eventuali mancanze o se la minaccia si protrae nel tempo, di chiedere troppo al corpo e bruciare così tutte le riserve a disposizione, avvicinandosi pericolosamente allo **stress cronico**.

Questa molteplicità è un vantaggio e uno svantaggio allo stesso tempo: da un lato ci offre l'opportunità di trovare il modo migliore (che più si avvicina al nostro modo di vivere lo stress) di gestire i sintomi non graditi, dall'altro ci obbliga a prestare particolare attenzione a noi, ad ascoltarci in profondità cercando di comprendere quando, effettivamente, stiamo esagerando.

IL VERSANTE COGNITIVO: INTERPRETAZIONE DEGLI EVENTI

Lo stress ha un forte impatto sull'interpretazione degli eventi esterni. La valutazione delle richieste che ci vengono fatte dall'esterno e delle risorse in nostro possesso affonda nella visione che abbiamo di noi stessi e del mondo. Ciò significa