

Iacopo Casadei
Terenzio Traisci

FELICEMENTE STRESSATI

Vincere lo stress imparando a riderne



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Iacopo Casadei FELICEMENTE
Terenzio Traisci STRESSATI

Vincere lo stress
imparando a riderne

edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Indice

<i>Prefazione</i> di Alberto Terzi	9
<i>Introduzione</i>	11

Parte Prima

CONOSCERE LO STRESS

Il concetto di stress	15
Affrontare lo stress	25

Parte Seconda

CON-VIVERE LO STRESS

Risolvere i problemi	31
Vivere con serenità le emozioni negative	55
Tecniche di gestione dell'ansia	73
La ridefinizione degli obiettivi	81
Quando la causa dello stress sono gli altri	85

Parte Terza

RIDERE CONTRO LO STRESS

Lo stress e il nostro fisico	113
------------------------------------	-----

Conclusioni	127
-------------------	-----

Bibliografia	129
--------------------	-----

Prefazione

Introduco il discorso proponendo un apparente paradosso: date il benvenuto al vostro stress!

Se ci pensate bene, il problema non è lo stress in sé; infatti non è forse molto più importante capire se la nostra vita è nelle nostre mani o no? Non è meglio verificare se siamo protagonisti della nostra storia o spettatori di una storia che abbiamo dato in concessione ad altri o al caso?

Vi chiedo di fermarvi un attimo, anzi più di un attimo se ne avete bisogno e domandatevi: “Chi è il regista della mia vita in questo momento?”.

Solo ora, dopo averci ben riflettuto, potrete persino dare il vostro benvenuto allo stress. Infatti, se riuscirete a cogliere l'occasione per ascoltare cosa vi vuole comunicare, cosa il vostro corpo vi sta dicendo, quale messaggio vi sta inviando la vostra essenza più profonda, allora l'accoglienza positiva che sarete in grado di riservare allo stress avrà senso per voi, per la vostra vita.

Provate a prendere al volo questa grande opportunità per conoscervi meglio. È bello che lo facciate insieme a una guida come quella che avete in mano, dove Iacopo e Terenzio vi invitano a guardare in faccia la realtà, ma con uno sguar-

do tollerante verso voi stessi e allo stesso tempo con una serie di stimoli che vi sollecitano all'azione, grazie all'esperienza che hanno accumulato in questi anni, agli studi che hanno fatto. Tutto ciò si può notare grazie alla ricchezza del libro caratterizzato da citazioni, consigli e indicazioni quanto mai utili.

Appena avrete conosciuto meglio il lato negativo dello stress, potrete dedicarvi alle passioni della vostra vita, anche rischiando il necessario per uscire dalla zona di comfort che non genera emozioni e non fa crescere, per affrontare avventure degne di essere vissute.

Una performance importante implica un po' di stress, come una corda di violino che deve essere tesa al punto giusto per emettere il suono migliore. In questo caso lo stress è una tensione necessaria per ottenere un risultato eccellente.

Auguro a tutti i lettori, grazie a questo libro, di fare un percorso di sviluppo personale in cui lo stress sarà il benvenuto. Vi auguro di essere felicemente stressati per rendere unica la performance della vostra vita.

Fatelo possibilmente con il sorriso sul vostro viso, sapendo cogliere ogni giorno il lato comico della vita e imparando a essere felici fin dal mattino, anche senza motivo.

E un modo interessante per farlo è proprio quello di ridere senza motivo, come ci insegna lo yoga della risata.

Alberto Terzi
socio-gelotologo

Affrontare lo stress

La frenesia della vita moderna si è ormai impossessata pure dei nostri momenti di libertà, e godiamo delle cose in maniera nervosa e faticosa esattamente come quando lavoriamo.

La parola d'ordine è il più possibile e il più presto possibile.

La fretta, vista come ragione fondamentale della vita, è indubbiamente il nemico più pericoloso della gioia

Herman Hesse

È accaduto.

Malgrado i nostri sforzi tesi a impedire che le vicissitudini della vita prendessero il sopravvento su di noi, e nonostante una maggiore conoscenza dei meccanismi descritti nel capitolo precedente ci abbia resi più corazzati, lo stress e le inquietudini hanno avuto il sopravvento su di noi. Sentiamo che qualcosa non funziona come dovrebbe. Possediamo sempre meno energie, la vita ci appare grigia e poco illuminata laddove fino a ieri i paesaggi erano densi dei più luminosi colori. Qualche giorno fa abbiamo urlato parole sgradevoli a nostra figlia, che non aveva fatto nulla di così terribile. Quel maledetto mal di stomaco non accenna a scomparire e il dottore ha detto che dal punto di vista fisiologico non vi è nulla che non funziona. Siamo frastornati e qualcosa ci dice che andrà sempre peggio. Al lavoro ci sentiamo demotivati, vorremmo stare a casa per un mese intero ma sappiamo che non è possibile. Siamo psichicamente ed emotivamente stanchi, non abbiamo più stimoli.

È necessario fare qualcosa per capire di più e meglio cosa non sta andando come dovrebbe. Dobbiamo decifrare con maggiore attenzione i

meccanismi implicati nella nostra crisi interiore. È successo, ci siamo caduti. Adesso è tempo di risollevarci.

Il meccanismo dello stress

Nessuno di noi si sveglia al mattino dicendo: “Spero tanto di non trascorrere una giornata serena...”. Al massimo potrebbe pensare: “In questo periodo è tutto sempre più complicato...”. Oppure qualcosa come: “Nella vita è inevitabile provare stress e ansia. Quante delusioni, quanti sogni infranti...” o la frase che preferisco: “Un'altra giornata di m...”.

Voi credete a tutto questo? No? Neanche chi inizia la giornata con questo stato d'animo in fondo ci crede. Sta solo raccontando una bugia. Ci siamo capiti? Sta mentendo. Non è un periodo particolarmente difficile, non è in preda allo stress, e magari non si appresta ad affrontare una giornata terribile.

Il fatto è che spesso anche una persona equilibrata e matura, con un'esistenza complessivamente soddisfacente, non sa che cosa vuole veramente da se stessa e dalla vita.

Ogni uomo ha l'occasione di essere felice, di vivere sereno e di vincere le proprie ansie. Occorre solo sforzarsi di comprendere i meccanismi che governano lo stress nocivo. È necessario rimbocarsi metaforicamente le maniche e comprenderci più a fondo.

Lo stress è legato al timore del soggetto di non poter affrontare e superare serenamente una determinata difficoltà. In questo senso, Chris Johnstone lo ha definito come uno “squilibrio che si verifica quando le richieste a cui il soggetto deve far fronte superano ciò che egli è in grado di sopportare serenamente”. Concetto ribadito anche da Favretto:

Lo stress consiste nello stato di reazione di una persona a richieste che provengono dal mondo esterno, la cui natura sollecita uno sforzo di adattamento⁹.

Allo stesso modo Cary Cherniss individua il punto focale dello stress nello “scarto che esiste tra le richieste a cui l’individuo è sottoposto e le risorse di cui può disporre”. Come suggerisce anche Gian Maria Zapelli:

Nella relazione con l’ambiente è vissuta una sproporzione tra le richieste che si percepiscono e le risorse di adattamento che si crede di avere, o si ritiene di poter mettere a disposizione¹⁰.

Lo stress coinvolge due poli, che combinandosi producono, o non producono, il vissuto di stress:

1. la natura della richiesta dell’ambiente ovvero la natura dello stimolo;
2. le caratteristiche personali di chi entra in relazione con tale richiesta¹¹.

Spero che il lettore avrà la compiacenza di perdonare questa pioggia di pedanti riferimenti letterari, ma mi premeva sottolineare che gli studi su questo argomento risultano del tutto concordi nell’individuare come aspetto rilevante del vissuto di stress lo scarto tra le richieste che riceviamo dall’ambiente e le risorse possedute. Vediamo di approfondire questi temi.

Abbiamo quindi un *fattore esterno*, di interpretazione, da parte dell’individuo, delle difficoltà connesse alle richieste che si trova a fronteggiare. Ciascuno di noi, quando si trova impegnato nella realizzazione di un compito, attribuisce istintivamente una valutazione alle difficoltà di tale incarico. “Non ce la farò mai a superare l’esame”, sostiene uno studente spaventato dalla

mole di lavoro prevista per una determinata prova. Il rischio è quello di trasformare un topolino in una montagna, sovrastimando la difficoltà di un compito. Ci sentiamo stressati anche quando abbiamo la sensazione di non riuscire a fare tutto come vorremmo. Lavoro, figli, marito, genitori anziani da accudire. Chi riesce a stare dietro a tutto questo? La percezione soggettiva è legata all’interpretazione dell’evento, in questo senso agiscono le nostre rappresentazioni del mondo, legate spesso anche alla conoscenza di ciò che dobbiamo affrontare. In generale, tendiamo a sovrastimare le difficoltà legate ai compiti nuovi e che non abbiamo mai svolto. È questo il motivo per cui, ad esempio, a molte persone crea ansia l’idea di volare in aereo. Che in realtà è il mezzo di trasporto più sicuro dopo il treno. Semplicemente, non siamo abituati a volare. Abbiamo anche la propensione a sovrastimare la difficoltà di obiettivi considerati complicati da raggiungere, per cui molti di noi rinunciano troppo presto a inseguire i propri sogni. Ma anche sottostimare le richieste a cui siamo sottoposti ci complica terribilmente la vita, portandoci a fallire nei nostri propositi.

In taluni casi, come abbiamo osservato nel capitolo precedente, lo stress è fisiologico, cioè dettato da un evento fisico che ci danneggia, come ad esempio un rumore nocivo, condizioni climatiche avverse o un numero di ore di lavoro oggettivamente troppo elevato. Teniamo conto, però, che anche in queste circostanze l’elemento soggettivo di interpretazione dell’evento si rivela fondamentale. C’è chi non sopporta il caldo. Chi il freddo. C’è chi purtroppo patisce la fame e chi invece si sottopone volontariamente a una ferrea dieta. Vi sono persone che lavorano con soddisfazione dodici ore al giorno, altri sono afflitti da stress lavorativo pur svolgendo un incarico part-time. La vita è ricca di paradossi. Per vivere in maniera meno estenuante i fattori esterni che

9. Favretto, 1994.

10. Zapelli, 2001.

11. *Ivi*, p. 19.

suscitano stress è importante anche uscire dal nostro egocentrismo, valutando con maggiore oggettività gli eventi che ci creano disagio. Anche mediante il confronto con gli altri. Un giorno un uomo domandò a Catone come mai, in un'epoca in cui tutti i romani celebri avevano una statua, lui non ne avesse ancora una. "Non lo so ma è meglio così", rispose Catone, "preferisco che mi si domandi perché non mi è stata innalzata una statua, piuttosto che perché me l'hanno eretta"¹².

Abbiamo poi un *elemento interno*, legato alle nostre risorse, sempre in rapporto alla difficoltà di un compito. È chiaro che in assenza delle competenze necessarie a raggiungere un determinato obiettivo ci sentiamo maggiormente sotto stress. Affrontare un incarico oggettivamente facile può sembrarci complicato, se non possediamo le risorse per poterlo svolgere adeguatamente. Le istruzioni per capire il funzionamento di un televisore si rivelano semplicissime per alcuni, frustranti e incomprensibili per altri. Qualcuno comprende profondamente la propria compagna, altri avrebbero bisogno di un manuale di istruzioni anche per quello. Studi recenti hanno evidenziato che uomini e donne, a causa di una diversa organizzazione della loro mente, determinata fisiologicamente, possiedono differenti attitudini. Come indicava il titolo di un libro di successo¹³ le donne non sanno leggere le cartine e gli uomini faticano a prestare attenzione a più compiti contemporaneamente, a causa della loro più spiccata lateralizzazione di alcune funzioni cerebrali. È questo il motivo per cui quando vostro marito è al telefono e gli dite qualcosa non capisce mai e probabilmente vi fa un cenno con la mano, più o meno gentile, per farvi smettere di parlare, altrimenti lo confondete.

L'individuo considera le proprie risorse, stiman-

do se sono sufficienti a superare l'ostacolo. Difettando in questo tipo di valutazione, le persone dotate di bassa autostima sono più soggette allo stress. Non si sentono all'altezza, e di conseguenza anche una situazione oggettivamente superabile tende a spaventarle. Con il rischio, oltretutto, che come spesso accade il timore di una certa situazione li conduca inspiegabilmente verso guai ancora peggiori. I nostri timori si rivelano quasi sempre controproducenti, un po' come la politica agli occhi del comico Groucho Marx: "La politica è l'arte di creare guai, di trovarli sempre e dovunque, di farne una diagnosi sbagliata e di applicarvi rimedi sbagliati"¹⁴.

Nella valutazione delle nostre risorse, la capacità di conoscerci e di saperci mettere in discussione diventa fondamentale. Come sappiamo, però, le qualità individuali sono variabili, e come vedremo uno dei primi meccanismi di gestione dello stress risiede proprio nella possibilità di accrescere le nostre competenze per rendere possibile ciò che in precedenza ci risultava difficile da realizzare. In alcune situazioni, invece, la scelta più saggia sarebbe quella di rinunciare: svolgere una mansione in maniera inadeguata si rivela quasi sempre una pessima opzione. Essere disponibili nei confronti degli altri, in famiglia e sul lavoro, è un'indubbia qualità, ma occorre anche valorizzare il potere del no.

Infine, abbiamo una *componente ambientale*, che agisce in maniera trasversale sui due fattori appena indicati, legata alle richieste dell'ambiente e al supporto che riceviamo dall'esterno. Come avrete sperimentato voi stessi, a volte un compito si rivela difficile perché sono gli altri a metterci i bastoni tra le ruote. È questo il caso di un datore di lavoro troppo esigente o di un partner perennemente insoddisfatto che scarica su di noi la sua incapacità di essere felice. Pensiamo a un

12. Plutarco, 1945.

13. Pease, Pease, 1999, pp. 50-60.

14. Palazzi, *op. cit.*, p. 283.

venditore che debba proporre un prodotto senza il supporto di un adeguato marketing aziendale o l'aver a che fare con un reparto logistica che ogni volta fa aspettare il cliente per giorni prima di consegnargli la merce. Per comprendere pienamente i meccanismi che agiscono nelle situazioni in cui ci sentiamo sottoposti a stress, quindi, dobbiamo anche analizzare le variabili esterne implicate nel processo, che concorrono a facilitarci o renderci più complicate le cose. Un po' come accade quando un compito apparentemente semplice (come lavare i piatti) si rivela un ostacolo insormontabile nel momento in cui abbiamo il fiato sul collo di nostra moglie che supervisiona la qualità del nostro lavoro, attendendosi che non cada sul pavimento neppure una minuscola goccia d'acqua.

Il tutto sempre filtrato dalla *nostra interpretazione soggettiva*, che come abbiamo visto altera il peso dei fattori precedentemente esposti. Le componenti implicate nella nostra rappresentazione degli eventi stressanti sono molteplici e concorrono a determinare l'interpretazione della circostanza che affrontiamo. Le persone reagiscono in maniera diversa nei confronti di situazioni analoghe. Un compito lavorativo gratificante per alcuni, può rivelarsi un vero tormento per altri.

Strategie di fronteggiamento

Sorprendentemente, durante la prima guerra del Golfo, i militari che di fronte al battesimo del fuoco persero il lume della ragione furono quelli che nei test psicologici precedenti al conflitto risultavano meno soggetti all'ansia. Questo paradosso è solo apparente: tali soldati, non sperimentando ansia nelle situazioni di tutti i giorni, non avevano mai sviluppato adeguate strategie di

fronteggiamento. Di fronte a un evento, la prima battaglia, che inevitabilmente ha prodotto anche in loro un certo livello di ansia, si sono trovati senza difese, spiazzati e non hanno retto alla tensione. Questo ci ricorda che possedere adeguate strategie di fronteggiamento dell'ansia si rivela fondamentale, per questo motivo a volte sono proprio le persone solitamente più emotive e ansiose che nelle situazioni di pericolo tirano fuori straordinarie e insospettate risorse.

Secondo Folkman e Lazarus¹⁵, si distinguono due tipologie di coping (fronteggiamento): con la prima si mette a fuoco il problema creato dallo stress, cercando di risolverlo (coping centrato sul problema); con la seconda, invece, si mette a fuoco l'emozione che ne deriva, cercando di attenuarla (coping centrato sull'emozione)¹⁶.

Nei successivi capitoli affronteremo questi temi, concentrandoci prima sulla risoluzione del problema (capitolo "Risolvere i problemi") e poi, con riferimento alle situazioni in cui questo non si rivela possibile, sulla gestione delle emozioni associate al vissuto di stress (capitoli "Vivere con serenità le emozioni"; "Tecniche di gestione dell'ansia"; "La ridefinizione degli obiettivi").

15. Folkman, Lazarus, 1984.

16. Farnè, *op. cit.*, pp. 52-54.

Vivere con serenità le emozioni negative

*Non come sono le cose oggettivamente, ma come
sono per noi,
come le vediamo; è questo che ci rende felici o
infelici*
Arthur Schopenhauer

Nel capitolo precedente abbiamo cercato di capire come risolvere il problema che ci crea ansia e stress. E sicuramente riuscire a superare le difficoltà che ci stanno logorando è sempre la soluzione migliore. Tuttavia in alcuni casi, malgrado i nostri sforzi, finiamo per accorgerci che la situazione non cambia.

Nel tentativo di cercare di trovare una soluzione, non abbiamo mai perso tempo. Era necessario provarci, e pensando a *Il vecchio e il mare* di Ernest Hemingway mi viene in mente che proprio le battaglie combattute contro un nemico più forte, che non possiamo sconfiggere, sono quelle che ci donano maggiore dignità. In una fase iniziale vale sempre la pena cercare di superare le nostre difficoltà. Anche per non ritrovarci, parafrasando Fernando Pessoa, a portare le ferite delle battaglie che abbiamo evitato.

Bertrand Russell sposò una donna che non amava, di conseguenza visse una vita matrimoniale infelice. Anche nei suoi scritti, affermò che “un matrimonio ha qualche possibilità di successo se nessuno dei due coniugi si aspetta da esso molta felicità”.

Moderare le aspettative certamente aiuta a combattere stress e frustrazioni, come vedremo nel corso di questo capitolo, ma prima senza dubbio dobbiamo almeno provare a superare le difficoltà e cercare di realizzare i nostri sogni, contrariamente a quello che suggeriva il filosofo inglese. Tuttavia, se i nostri sforzi sono davvero inutili, è necessario prendere un'altra direzione. Volare è meraviglioso, ma atterrare è necessario. È questo il caso, ad esempio, di una persona con la quale è difficile relazionarsi. Inizialmente facciamo del nostro meglio per stabilire un rapporto. Ma se, malgrado i nostri sforzi, la relazione si rivela impossibile, allora a un certo punto è necessario investire le nostre energie altrove e, contemporaneamente, imparare a sopportare tale persona. Michel De Montaigne, riferendosi a un antico detto che abbiamo già citato nel corso del primo capitolo, ci suggerisce:

Gli uomini – dice un'antica sentenza greca – sono tormentati dalle opinioni che hanno delle cose, non dalle cose in sé [...] I mali non hanno accesso dentro di noi che attraverso il nostro giudizio, sembra che sia in nostro potere di dar loro meno peso e rivolgerli in bene⁵⁸.

Se gli obiettivi lavorativi che la nostra organizzazione ci impone sono oggettivamente irraggiungibili, viste ad esempio le condizioni nelle quali ci fanno lavorare, allora a un certo punto dobbiamo accettare tutto questo e vivere sereni fino al momento in cui troveremo un nuovo lavoro. Che ci crediate o no, spesso siamo noi la causa principale delle difficoltà che affrontiamo sul lavoro. Il nostro modo di pensare, la nostra personalità, la nostra maniera di porci nei confronti della professione.

Il problema, però, è che per vivere in maniera più serena ciò che ci danneggia occorre mettere in atto un cambiamento radicale di paradigma attributivo e percettivo. Non è facile. Le perso-

⁵⁸. De Montaigne, 2002, libro I, pp. 60-61.

ne che tendono ad affrontare i problemi, e nella maggior parte delle circostanze riescono a risolverli (vedi capitolo precedente), sono proprio coloro i quali faticano maggiormente a passare a questa seconda fase di ristrutturazione cognitiva. Perché hanno una modalità di percezione che è fortemente focalizzata sulla risoluzione dei problemi. Ovviamente non è facile resettare a piacimento tale approccio alla vita, che come abbiamo visto si rivela anche molto efficace. Tali individui si prendono in carico la responsabilità di un problema (proattività), sanno che possono cambiare il corso degli eventi (sentirsi arbitri del proprio destino), pensano positivamente, possiedono una grande energia. Se fino a oggi sono riuscito a impegnarmi per raggiungere i miei obiettivi professionali, convincendomi che dipendeva solo da me riuscire a superare l'ostacolo, per poter lavorare sulle mie emozioni devo diventare capace anche di pensare che questa volta, invece, i miei sforzi non sono sufficienti e l'insuccesso è dettato solo da cause esterne. Per compiere questa virata concettuale e percettiva, occorre una grande flessibilità mentale, ma non abbiamo altra scelta. Se vogliamo veramente essere felici, dobbiamo anche imparare a gestire i momenti di sofferenza e frustrazione quando, non potendo cambiare la situazione concreta, bisogna necessariamente lavorare sui nostri sentimenti, allo scopo di modificare l'interpretazione che diamo agli eventi. Non è facile, lo ripeto: ma è necessario prendere atto che nelle situazioni in cui non troviamo la serenità in noi stessi, non potremo riconoscerla da nessun'altra parte. Molto spesso, invece, dubitiamo della nostra capacità di modificare la percezione degli eventi che ci creano ansia o stress. Io al contrario sono fermamente convinto che sia virtualmente sempre possibile effettuare un netto mutamento di paradigma, che ci permetta di vivere in maniera più serena quello che ci dan-

neggia. In un suo testo Paolo Legrenzi⁵⁹ riporta un'interessante ricerca, secondo la quale gli atleti che avevano partecipato alle Olimpiadi del 1992 conquistando la medaglia di bronzo, nel momento della premiazione (e forse anche nei giorni successivi), risultavano mediamente più soddisfatti di chi aveva vinto quella d'argento.

Chi arrivava secondo si concentrava sulla frustrazione di non avere vinto la gara. Mentre chi si posizionava terzo sapeva pienamente godere di questo importante riconoscimento e della propria prestazione, senza voler introdurre forzatamente pensieri negativi e rimpianti. Come vedete, l'interpretazione che diamo agli eventi è la variabile fondamentale, al punto che può trasformare il puro argento in un bronzo arrugginito! Il pensiero è lo strumento più potente che la mente possiede, al punto che può costruire ponti tra il reale e l'immaginario. Spetta a noi decidere come utilizzare tale chimerico potere.

Viaggiando spesso in autostrada per lavoro, ero disturbato dagli automobilisti che sorpassavano da destra. Finivo per agire in maniera da evitare il sorpasso, accelerando la mia andatura. Con il risultato di mettere a repentaglio la mia salute, oltretutto provare rabbia. Mi è stato sufficiente scegliere una maniera di osservare la situazione che me la rendesse meno disturbante. In Germania è permesso sorpassare da destra (per questo è facile incontrare un turista tedesco che lo fa), per cui la legge che in Italia lo proibisce è solo una convenzione. Se tutti prestiamo una maggiore attenzione prima di spostarci di corsia, il sorpasso da destra non è inconcepibile. Ho fatta mia questa rappresentazione della situazione e ho imparato a guidare serenamente, evitando possibili conflitti o incidenti. Non importa quale sia la realtà o concezione della situazione più corretta o equa. La strategia rimane semplicemente quella di abbracciare la rappresentazione della

59. Legrenzi, 2011, pp. 29-30.

realtà che ci crea meno disagio. Potrei anche aggiungere che quando ho qualche giorno libero lo trascorro percorrendo le strade della Germania, posizionato sulla corsia di sinistra, marciando ai trenta all'ora, e godendo come un pazzo quando mi sorpassano da destra. Ma a questo livello di delirio, per fortuna, non sono ancora giunto... Qualcuno lavora più degli altri e si sente frustrato perché il mondo del lavoro è iniquo. Altri allo stesso modo lavorano con intensità e sono orgogliosi di possedere una straordinaria etica professionale. Entrambi si ammazzano di fatica. Il primo si sente terribilmente frustrato. Il secondo orgoglioso di se stesso. Chi vive più felice, secondo voi?

Possiamo e dobbiamo scegliere il nostro punto di vista. Come ci fa notare Karl Kraus:

La società borghese è composta di due tipi di uomini: quelli che dicono che è stato snidato da qualche parte un covo di vizi, e quelli che si rammaricano di averne appreso l'indirizzo troppo tardi. Questa suddivisione ha il pregio di poter esistere anche in una stessa persona, dato che per scegliere il proprio punto di vista, non sono affatto determinanti le contraddizioni di una concezione di vita. Determinanti sono solo le circostanze e le considerazioni⁶⁰.

È scritto nel Talmud che "quando un uomo divorziato sposa una donna divorziata ci sono quattro anime in un letto". Per gli ebraici questa frase ha rappresentato per anni una verità assoluta. A me personalmente sembra una vera idiozia. E forse qualcun altro, immaginando la situazione, sarebbe tentato di convertirsi alla religione ebraica. Per una stessa identica affermazione, vi possono essere interpretazioni del tutto diverse...

Pensiamo anche a quelle persone enormemente disturbate da situazioni che a noi non danneggiano. Adoro i cani. I latrati del cane del vicino durante la notte non mi disturbano più di tanto.

60. Kraus, 1993, p. 34.

Ad altri, invece, l'abbaiare di un cane provoca una rabbia quasi incontrollabile.

Pochi giorni fa ho vissuto alcuni attimi di frustrazione. Sono stato invitato come ospite in una trasmissione televisiva di un'emittente locale. In seguito, non avendo potuto vedere la puntata, ho telefonato per chiedere se era possibile avere un dvd con la registrazione dell'evento, specificando che ero stato loro ospite. Il prezzo, mi è stato detto, venticinque euro. Un atteggiamento molto signorile sarebbe stato farmela avere gratuitamente, visto che erano stati loro a invitarmi, per la seconda volta, in una loro trasmissione. Un atteggiamento corretto sarebbe stato farmi pagare le spese di spedizione e del materiale (più o meno cinque euro). Non specifico come definirei la loro richiesta, che ha prodotto in me molto disappunto. Nelle mie assurde elucubrazioni mentali, ho pensato di telefonare e parlare con il responsabile della televisione locale, facendo presente le mie ragioni. Ma mi sono chiesto: a che pro? Quando agiamo in questo modo, il nostro desiderio più o meno conscio è quello di educare gli altri. Vogliamo che si rendano conto di essere in errore, e pretendiamo di cambiare il loro modo di pensare o agire. Senza renderci conto che, molto spesso, quanto più un uomo è stupido, tanto meno sa di esserlo. Ma, di nuovo, a che pro? Gli altri non si educano, perderemmo solo tempo cercando di farlo. A questo punto mi sono detto che la cosa migliore era, semplicemente, ristrutturare il mio modo di pensare. La mia pretesa, che una televisione locale di ispirazione cattolica fosse animata dai più nobili sentimenti, era pura illusione. Siamo nel libero mercato, ciascuno cura i propri interessi. Fornire una consulenza, non retribuita, cercando di cambiare la loro organizzazione perché a mio parere in questa maniera fanno cattivo marketing di loro stessi, che senso aveva? Avevo cose più importanti a cui dedicare il mio tempo, come scrivere questo

libro. Nel quale ho potuto produttivamente convogliare pensieri (l'esempio appena citato) che altrimenti avrebbero prodotto solo una dannosa e inutile frustrazione.

Insomma, potrei citare mille esempi. Ma rimane innegabile che la stessa situazione possa creare emozioni molto differenti. E, se lo vogliamo davvero, possiamo sempre provare a modificare le nostre percezioni. Come ha scritto Oscar Wilde "la coerenza assoluta appartiene alle persone stupide". O troppo rigide, aggiungo io.

Non è facile. Occorre esercizio, impegno e abitudine. Ma possiamo imparare ad alleggerire le nostre frustrazioni maturando la capacità di rappresentarci in maniera differente le situazioni che provocano stress. Persino nelle circostanze più drammatiche, quando la vita ci fornisce molte ragioni per piangere e disperarci, dobbiamo diventare capaci di dimostrare a noi stessi che vi sono mille e altre ragioni per sorridere. Vediamo come.

Primo passo: identificare le fonti di stress

È molto importante acquisire consapevolezza di cosa ci sta realmente stressando. Nei momenti di crisi, nell'elaborazione mentale della situazione, si rischia di fare confusione, e di identificare in maniera inesatta quello che ci danneggia. Come esordì Seneca nel suo saggio *Sulla felicità*:

Tutti aspiriamo alla felicità, ma quanto a conoscerne la via, brancoliamo come nelle tenebre [...] Ce ne allontaniamo, se prendiamo una strada sbagliata⁶¹.

È essenziale fare chiarezza, sia attraverso la riflessione individuale che utilizzando altre metodologie: il confronto con gli altri attraverso il

dialogo o il chiedere aiuto a un professionista. Cerchiamo di identificare le fonti di stress, anche elencandole materialmente su un foglio. Quale aspetto della nostra vita lavorativa ci crea maggiore sofferenza o tensione? Cosa ci preoccupa di più? Tentiamo di capire su quale situazione intervenire. Affermare che siamo stressati dal lavoro è troppo vago. Ci crea ansia la relazione diretta con il pubblico, l'aver delle scadenze o cos'altro?

Dal punto di vista della letteratura psicologica, i due approcci che meglio supportano questo tipo di analisi sono quello rogersiano e quello psicomodinamico.

Approccio rogersiano

Questo tipo d'intervento psicologico, centrato sull'ascolto del cliente, può aiutarci a valorizzare ogni tipo di esplorazione interiore del problema.

Come disse Einstein: "La formulazione di un problema è spesso molto più indispensabile della sua soluzione". E anche se non abbiamo di fronte a noi uno psicologo professionista che ci ascolta, siamo lo stesso in grado di sviscerare la situazione, analizzandone tutte le sue componenti. In fondo, perché spendere tanto denaro per una consulenza, quando anche nostra moglie ci fa sempre un mare di domande senza chiederci un soldo?

Dovremmo domandarci, nello specifico, cosa abbiamo trovato di particolarmente stressante in una determinata situazione. Avendo cura di ascoltare noi stessi. Le nostre emozioni, i nostri pensieri. Dedicare un po' di tempo a questo tipo di analisi è molto importante. Prendiamoci uno spazio di riflessione, possibilmente in solitudine. La concentrazione su uno specifico aspetto di vita ha spesso il potere di calmarci, aiutandoci a sentirci più centrati sul problema.

⁶¹ Seneca, 1993, p. 29.

Approccio psicodinamico

Mira a interpretare quale significato inconscio, risalente al percorso evolutivo del paziente, incide sulla situazione che ci crea disagio allo scopo di sciogliere eventuali nodi emotivi responsabili di un vissuto di stress eccessivo rispetto all'evento affrontato. Molti di noi sono disturbati da un superiore troppo esigente. Ma se la maggior parte delle persone, a un certo punto, riesce a farsene una ragione, mentre qualcun altro invece si licenzia all'improvviso rimanendo senza lavoro, evidentemente le corde emotive connesse a tale situazione risuonano in maniera diversa. Nel caso specifico, non a caso, sono proprio le persone che hanno avuto un padre dispotico e prepotente a vivere con grande difficoltà la relazione con i superiori. L'approccio psicodinamico ha l'obiettivo di mettere in evidenza il legame tra le relazioni vissute con le figure parentali durante il percorso evolutivo e la situazione oggetto di stress.

Ognuno di noi ha qualcosa in sé, ma tendiamo a nascondere in fretta questo qualcosa, principalmente perché la nostra mente fa di tutto per tenere celate le verità dolorose, non solo agli altri, ma anche a noi stessi⁶².

È importante quindi chiedersi se la situazione che ci crea tensione va a sollecitare emozioni legate a un nodo emotivo non risolto risalente alla nostra infanzia. Soprattutto, come si diceva, se ci rendiamo conto che le emozioni di stress sono sproporzionate rispetto alla situazione che stiamo vivendo. Se si analizza la natura degli eventi stressanti, appare quasi sempre evidente che essi hanno sollecitato aree di particolare sensibilità emotiva: "Quando si esplora la natura degli eventi stressanti, diventa chiaro che essi hanno toccato aree di particolare vulnerabilità emotiva. Schemi Latenti"⁶³.

62. Bennett-Goleman, 2002, p. 73.

63. Di Fazio, Giusti, *op. cit.*, p. 61.

Seconda fase: ristrutturazione cognitiva

L'approccio psicologico

Una volta che abbiamo definito con precisione cosa ci sta facendo soffrire, dobbiamo mettere in atto un processo di ristrutturazione cognitiva delle fonti di stress. Sforzandoci di trovare modi alternativi di percepire la situazione che stiamo affrontando.

In ambito psicologico, questo tentativo è fatto proprio dalla terapia esistenziale di Victor Frankl. Lo scopo di questo tipo di analisi è quello di comprendere il modo soggettivo di interpretare del cliente, per poterlo aiutare ad acquisire una nuova capacità di rappresentarsi gli eventi.

Anche l'approccio cognitivo comportamentale applica un processo mentale simile. Questo tipo di intervento si pone due obiettivi principali: individuare e definire il tipo di pensiero che accompagna le emozioni negative (per esempio delusione, paura, ansia); in seguito cercare di attuare una trasformazione della sfera cognitiva del paziente che gli consenta di percepire in maniera più funzionale le situazioni che in precedenza gli provocavano disagio.

Le convinzioni irrazionali sono confutate sino a quando il cliente non trova il modo per abbandonarle, attraverso lo sforzo e l'esercizio. Insomma, direbbe uno psicologo cognitivista, quando davvero hai toccato il fondo è come se tu fossi in cima alla vetta. Basta capovolgere l'immagine. Dal punto di vista pratico, prendendo spunto dalla letteratura psicologica, ecco alcune strategie concretamente attuabili per aiutarci a gestire in maniera migliore i nostri pensieri negativi. Naturalmente, per ciascuno di noi sono valide differenti metodologie di gestione delle emozioni. Provate a verificare, con l'esercizio e facendo dei tentativi, se fra quelle suggerite vi sono tecniche adatte a voi.

Tecniche di gestione dell'ansia

*Agli spiriti superficiali occorrono anni
per liberarsi di una emozione.*

*L'uomo padrone di sé pone fine a un dolore
con la stessa facilità con la quale improvvisa una gioia*
Oscar Wilde

In questo capitolo analizzeremo alcune tecniche di gestione dell'ansia, che se applicate ci permetterebbero di vivere con minore stress situazioni che col passare del tempo possono crearci notevoli difficoltà.

Programmare senza eccessive aspettative la giornata

Quasi sempre, gli incarichi che ci vengono assegnati si rivelano più complicati di quanto avevamo previsto. Di conseguenza, abituarsi a programmare senza eccessive aspettative la giornata aiuta a sentirsi meno frustrati. Diceva un economista, Pareto, che ogni progetto rende la metà e costa il doppio di quanto previsto. Come abbiamo visto anche nelle pagine precedenti, ridurre le aspettative non implica necessariamente produrre un minore sforzo nella direzione dei nostri obiettivi. Ci si può impegnare allo spasimo senza aspettarsi nulla e viceversa. Quante persone conosciamo che dalla vita si aspettano tanto, e invece, non fanno nulla per ottenerlo?

Nel redigere il nostro piano di lavoro, nel determinare i nostri obiettivi a lungo termine, è meglio essere prudenti. Quante persone, in un momento di crisi economica, si trovano schiacciate da un mutuo che non riescono più a gestire? Molti ragazzi lasciano la famiglia, senza avere ancora definito il proprio orientamento professionale, rischiando di vivere in affanno per anni, inchiodati tra costo dell'affitto e lavori precari. Non è preferibile darsi un anno o due in più di tempo, per prepararsi un futuro più sereno? Avete presente la famosa prima legge di Murphy, con la quale Arthur Bloch esordisce nel suo testo di maggior successo?

“Se qualcosa può andar male, lo farà”.

Corollari

Niente è facile come sembra.

Tutto richiede più tempo di quanto si pensi.

Se c'è una possibilità che varie cose vadano male, quella che causa il danno maggiore sarà la prima a farlo.

Se si prevedono quattro possibili modi in cui qualcosa può andar male, e si prevengono, immediatamente se ne rivelerà un quinto.

Lasciate a se stesse, le cose tendono ad andare di male in peggio.

Non ci si può mettere a far qualcosa senza che qualcos'altro non vada fatto prima.

Ogni soluzione genera nuovi problemi.

I cretini sono sempre più ingegnosi delle precauzioni che si prendono per impedirgli di nuocere. Per quanto nascosta sia una pecca, la natura riuscirà sempre a scovarla.

Madre natura è una puttana⁹⁵.

Meglio quindi non pianificare con eccessive aspettative le nostre giornate, per non accumula-

⁹⁵. Bloch, 1988, p. 11.

re frustrazioni. E magari sapere ridere delle difficoltà quotidiane insieme ad Arthur Bloch.

Tenete conto, inoltre, che il segreto per impegnarsi di più non è stabilire obiettivi troppo elevati, ma fare un ultimo sforzo ogni volta che saremmo sul punto di cedere per stanchezza. Gli ultimi dieci minuti possono fare davvero la differenza, se siete persone abituate a produrre questo ulteriore impegno per trecento giorni l'anno.

Non sarà mai ribadito abbastanza il valore dell'ultimo 2%. Come quella che, alle due di notte, dà un'ultima occhiata alla presentazione da sottoporre al Cda l'indomani per scoprire che alla slide quarantasette due cifre fondamentali sono andate a finire nella nota in calce – e poi controlla un'ulteriore ultima volta alle sei meno un quarto, quando torna a casa. O il falegname, che pur avendo tecnicamente finito, dà l'ultimo tocco determinante all'armadio su misura che ha impiegato due settimane a costruire⁹⁶.

Dedicate del tempo a voi stessi

Createvi, nella vita privata, delle vere e proprie camere stagnate. Staccate il cellulare la sera quando tornate dal lavoro, concedetevi almeno una giornata di totale relax. Non siamo macchine da lavoro, ma esseri umani con le nostre esigenze, e soprattutto con una vita privata e familiare che non può e non deve essere sacrificata oltre misura. Paradossalmente, dedicare troppo tempo al lavoro può portare a diminuire l'efficienza, anziché aumentarla: una quantità di pause di riflessione e momenti di stacco accrescono la nostra lucidità e favoriscono una visione d'insieme dei problemi affrontati. Non sempre la quantità di ore di lavoro corrisponde ai risultati che riusciamo a ottenere, ricaricare le pile è necessario.

⁹⁶. Peters, *op. cit.*, p. 266.

Metodi cognitivi di gestione delle preoccupazioni e dell'ansia

Dale Carnegie consigliava di utilizzare il metodo Carrier⁹⁷:

1. Analizzate la situazione che vi crea ansia e frustrazione, cercando di prefigurarvi lo scenario che si potrebbe configurare se i vostri peggiori timori si realizzassero.
2. Concentratevi sull'accettazione di tale situazione, valutando prospettive di pensiero che ve la possano rendere più tollerabile. Per esempio, se mi crea ansia il timore che la fidanzata mi lasci, devo prefigurarmi che possa succedere e poi cercare di convincermi che non è una ragazza così straordinaria. Tale processo mentale, apparentemente semplice e lineare, in realtà rappresenta l'esatto opposto del flusso di pensiero che la maggior parte di noi sviluppa quando è in preda a una preoccupazione. Nel caso dell'esempio, se temiamo che la nostra ragazza ci voglia mollare, andiamo mentalmente in cerca di indizi che ci rassicurino sul suo amore, e poi ci torturiamo mortalmente pensando che non incontreremo mai una persona meravigliosa come lei.
3. Pensate a come potreste migliorare la situazione negativa che si è verificata (la ragazza ci ha lasciato). Immaginiamo come trascorreremmo il tempo se tornassimo single. Frequenteremmo con maggiore assiduità gli amici, ci dedicheremmo al lavoro o ai nostri interessi, magari in futuro proveremo nuove emozioni con altre donne. Oppure, se temiamo di perdere il lavoro, cominciamo a elaborare un piano mentale su come andare in cerca di una nuova occu-

⁹⁷. Carnegie, *op. cit.*, p. 40.

pazione, o pensiamo a contattare quell'azienda che ci aveva offerto un'occasione tempo fa. Molte persone invece, rimanendo concentrate sul proprio desiderio di evitare l'evento spiacevole (e non sulle azioni concrete da intraprendere per scongiurarlo realmente), non prendono neanche in considerazione l'idea di prefigurarsi delle soluzioni. Sapendo che anche se i nostri peggiori timori si realizzassero in fondo esiste una soluzione, ci sentiremo sollevati.

Durante un seminario una dirigente raccontò di sentirsi stressata dal fatto che non poteva staccare il telefono quando era a casa. Le chiesi quale fosse la cosa peggiore che le sarebbe potuta accadere se avesse spento il telefono e qualcuno l'avesse effettivamente cercata per un'urgenza, senza poterla reperire. Ovviamente, nulla di così irreparabile. Avviene poi, tra l'altro, che molto spesso i nostri peggiori timori non si realizzino. E ci ritroviamo con una vita che è stata tutto un susseguirsi di sfortune, la maggior parte delle quali non ci è mai capitata.

L'unico svantaggio di questa metodologia è che pensare subito al peggio, probabilmente, ci impedisce di fare quello per cui molti di noi vanno pazzi: gustarsi le disgrazie un poco alla volta...

Un altro metodo consiglia di stabilire con precisione i fatti. Molte volte, se una persona si dedica ad analizzare in modo imparziale e obiettivo la situazione, raccogliendo molte informazioni, l'ansia si volatilizza.

Volare in genere non mi lascia del tutto tranquillo, anche perché odio pensare che quella roba che ti servono in aereo potrebbe essere il mio ultimo pasto. Un pomeriggio, nello spazio di tempo tra un volo e l'altro, ho letto un libro ricco di dati statistici, che mi ha informato su quanto sia bassa la probabilità di un incidente aereo. Si è ri-

velato molto efficace nell'attenuare la mia ansia, fondata come sempre su congetture irrazionali. Altro esempio: in tempo di pace la probabilità di morire tra i cinquanta e i cinquantacinque anni è la stessa tra i 163.000 caduti che combatterono a Gettysburg, una delle battaglie più cruente della storia. Eppure, ovviamente, proveremmo molto più timore della morte se fossimo in procinto di affrontare una battaglia, che non semplicemente avendo raggiunto il traguardo dei cinquant'anni!

Affrontare quello che ci spaventa

Come consiglia anche Tom Peters, dobbiamo andare in cerca di piccole sconfitte, per sentirci liberi dall'ansia e proseguire con coraggio nel nostro cammino. A volte sperimentare delle delusioni è di grande beneficio. Chiudiamo gli occhi e, agendo quasi senza pensarci su troppo, andiamo incontro a quello che ci crea ansia. Come scrisse Cesare Pavese "i problemi non si aggirano, si attraversano". Agendo in questa maniera apparentemente irrazionale, inevitabilmente finiremo per accorgerci che quello che ci spaventava e ci creava ansia non era poi così terribile. Ma, soprattutto, scopriremo di possedere quelle risorse che ci permetteranno di gestire più che adeguatamente quella situazione. Un giorno papa Giovanni XXIII disse:

Mi accade spesso di svegliarmi di notte e di cominciare a pensare a qualche problema che mi angustia in modo particolare. Allora decido che devo assolutamente parlarne al Papa. Poi mi sveglio completamente e mi ricordo che il Papa sono io⁹⁸.

Insomma, papa Giovanni XXIII possedeva senz'altro tutte le capacità per risolvere i problemi che gli si presentavano. Si doveva solo ricordare di essere lui il Papa!

⁹⁸. Palazzi, *op. cit.*, p. 211.

Lo stress e il nostro fisico: misure per ridurre e scaricare l'esagerata attivazione psico-organica

*Con la pratica della meditazione scoprirete che avete un paradiso portatile nel vostro cuore*¹⁵⁵

Paramahansa Yogananda

Abbiamo visto nel primo capitolo che l'effetto fisiologico degli stressor si traduce in una modificazione dell'equilibrio biologico del nostro organismo. Il legame mente-corpo risulta inscindibile, anche se forse non è così profondo come ipotizzato da Kafka. Il quale, afflitto da tubercolosi, quando ebbe la prima emottisi pensò che la malattia lo avrebbe aiutato a sottrarsi da un matrimonio che non desiderava affatto, e dichiarò: "Senza dirmi niente, la mia testa si è messa d'accordo con i polmoni"¹⁵⁶.

Conseguentemente, seguendo un processo inverso, anche agire sul nostro organismo può influire sulla nostra mente, aiutandoci a moderare lo stress. Esiste quindi un'altra serie di strumenti utili a consentirci di gestire in maniera appropriata le nostre ansie e frustrazioni. È stato sperimentalmente dimostrato che molte attività di tipo fisico contribuiscono a ridurre più velocemente

la presenza nel nostro organismo dei cosiddetti ormoni dello stress. Che, se mantenuti in circolo, rendono più bassa la soglia di attivazione necessaria a indurre momenti di ansia, stress e agitazione. Quando ad esempio qualcuno ci fa arrabbiare, siamo fisiologicamente predisposti a un ulteriore momento di tensione. È questo il motivo per cui, quando siamo nervosi, tendiamo a perdere le staffe per un nonnulla. Dolf Zillmann¹⁵⁷, psicologo dell'Università dell'Alabama, ha studiato a fondo le reazioni fisiologiche in condizioni di rabbia intensa o stress. Gli ormoni dello stress, rilasciati dalle ghiandole surrenali, rimangono in circolo nel corpo umano creando uno stato generale di attivazione che può durare per ore e anche per giorni, abbassando così la soglia necessaria a innescare la collera. E quando siamo pieni fino all'orlo di ormoni dello stress, sarebbe sufficiente anche solo incontrare quella nostra ex per farci letteralmente imbufalire. Come riportato anche da Goleman in *Lavorare con intelligenza emotiva*, esistono vari modi per disinnescare tale stato di attivazione corticosurrenale.

L'attività fisica contribuisce a dissipare la collera. Altrettanto utili possono essere le tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda e il rilassamento muscolare [...] L'attività fisica funziona più o meno per le stesse ragioni¹⁵⁸.

Dedicarsi anche alla cura della nostra fisiologia rende più facile una gestione cognitiva delle situazioni di stress, facilitandoci le cose. Rimane però fondamentale ricordare che tali distrazioni funzionano solo nella misura in cui il tempo che vi dedichiamo non sia impiegato per inseguire comunque pensieri che innescano collera e stress. Sembra quindi che vi sia una preminenza del fattore cognitivo su quello fisico. Il che, tuttavia, non deve indurre a trascurare l'importanza di dedicarsi anche al proprio benessere psico-fisico.

155. Paramahansa, 1970, p. 92.

156. Palazzi, *op. cit.*, p. 242.

157. Goleman, 2000, pp. 101-107.

158. *Ivi*, pp. 108-109.

In questo capitolo presenteremo, in maniera sommaria, alcune attività utili a ridurre la nostra attivazione psico-organica. Per ulteriori approfondimenti, si rimanda il lettore ad altri testi specifici.

I benefici della risata contro lo stress

Avete mai sentito dire che ridere fa bene? Avete mai provato una sensazione di rilassamento dopo una sonora risata? Vi ha mai fatto male la pancia dal ridere? Perché si dice che ridere fa bene contro lo stress?

Perché la risata è per definizione una respirazione più ampia del normale, che coinvolge la pancia, portando più ossigeno al nostro corpo. Questo avviene perché la cassa toracica è chiusa sopra ma aperta sotto, quindi l'unico modo per utilizzare i polmoni per la loro massima capienza è lasciare loro dello spazio sotto, muovendo avanti e indietro la pancia. Quando ridiamo portiamo in avanti la pancia, lasciando spazio ai polmoni che sono così in grado di introdurre più ossigeno. Inoltre, muovendo la pancia, spostiamo anche il diaframma, una membrana il cui movimento attiva il sistema nervoso parasimpatico, responsabile del nostro rilassamento. Quindi ridendo, portiamo più ossigeno nel nostro corpo, nonché nel nostro cervello e siamo più lucidi e creativi, anche perché più rilassati. Quando siete in tensione, riuscite a risolvere problemi, oppure a vedere soluzioni? In generale no, invece questo accade quando siamo rilassati e sereni. La risata è abbinata a quella che nello Yoga viene definita respirazione corretta, respirazione diaframmatica per i cantanti, ossia respirazione lenta e profonda. Quando siamo stressati abbiamo una respirazione veloce e superficiale, che non ci permette un ricambio di aria, ma che anzi trattiene sostanze nocive e virus nei nostri polmoni. Ecco perché nei periodi di mag-

gior stress ci si ammala maggiormente proprio alle vie respiratorie con tosse e raffreddore. Quando ridiamo invece usiamo la respirazione corretta, la stessa che usano anche i cantanti per poter spingere l'aria e quindi la voce senza sforzare le corde vocali. Se ci pensiamo, i bambini piccoli strillano per ore ma non perdono mai la voce; o almeno a me non è mai capitato di incontrare un bambino afono, con la voce da maniaco. Mentre mi capita che se urlo troppo o all'improvviso, dopo poco perdo la voce. È vero? Capita anche a voi? Perché accade questo? Perché i bambini usano la respirazione corretta, o anche chiamata di pancia che riflette il nostro stato emotivo e culturale; più cresciamo, più la nostra cultura ci programma e ci inculca pensieri, dogmi, preoccupazioni e questo si ripercuote sulla nostra respirazione, che diventerà più stressata.

Infine, la medicina, ha rilevato che la risata ri-attiva il sistema immunitario, diffondendo le cellule NK (Natural Killer), che agiscono contro i virus delle vie respiratorie. Ri-attiva il sistema gastro-intestinale e quello riproduttivo, bloccati nella reazione da stress, ma soprattutto permette la diffusione delle endorfine, gli ormoni del benessere. Le endorfine sono gli antidolorifici naturali prodotti dal nostro corpo e che si diffondono ad ogni movimento. Vi siete mai sentiti svogliati, stanchi o arrabbiati? Vi è mai capitato di andare a farvi una camminata, una nuotata, una corsetta oppure di mettervi a sbrigare faccende domestiche per non impegnare la mente e non pensare? Poi come vi siete sentiti? In genere bene, rinfrancati e rigenerati. Ricordate la danza Maori degli All Blacks? I giocatori di rugby della Nuova Zelanda prima di giocare, per esorcizzare le loro paure pre-gara attivano il proprio corpo, battendo le mani, muovendosi, urlando, facendo boccacce, muovendo muscoli del corpo e del viso. Allo stesso modo se attivo il mio corpo con una risata genero un flusso di energia positiva che mi permette di affrontare qualsiasi situazione.

Date il benvenuto al vostro stress!

Se ci pensate bene, il problema non è lo stress in sé; infatti, non è forse molto più importante capire se la nostra vita sia nelle nostre mani o no?

Non è meglio verificare se siamo protagonisti della *nostra storia* o suoi spettatori? Fermatevi un attimo, anzi più di un attimo se ne avete bisogno: "*Chi è il regista della mia vita in questo momento?*".

Solo ora, dopo averci ben riflettuto, potrete persino dare il benvenuto allo stress. Infatti, se riuscirete a cogliere l'occasione per ascoltare cosa vi vuole comunicare, cosa il vostro corpo vi sta dicendo, quale messaggio sta inviando la vostra essenza più profonda, allora l'accoglienza positiva che sarete in grado di riservare allo stress avrà senso per voi, per la vostra vita.

Avete tra le mani un utile strumento: vi invita a guardare in faccia la realtà, ma con un occhio tollerante verso voi stessi e allo stesso tempo con una serie di stimoli che sollecitano all'azione. Pagine dense di idee, citazioni, consigli e indicazioni. Insomma, una guida ricca come uno scrigno.

Allora, benvenuto stress. Riscoprirsi felicemente stressati per rendere unica la performance della vita.

Iacopo Casadei, psicologo del lavoro, opera dal 1997 come formatore, in particolare negli ambiti della scuola e della sanità (professore a contratto per l'Università degli Studi di Pescara). Consulente nell'area dello sviluppo delle risorse personali e della consulenza orientativa, sia con adolescenti che con adulti.

Con la meridiana ha pubblicato *Educare al successo* (2012).

Terenzio Traisci, *formAttore* comico e psicologo del lavoro, trainer di Yoga della risata, specializzato in Lezioni Spettacolo. Come comico ha vinto il premio del pubblico al *Premio Troisi*, al *Premio Alberto Sordi* e al *Locomix* di San Marino.

In copertina disegno di Fabio Magnasciutti

Euro 16,50 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-374-5



9 788861 533745