



### LO STRESS FA SEMPRE MALE?

Chi di noi non utilizza il termine “stress” riferendosi ad eventi particolari della propria vita o non ha mai avvertito la sensazione di essere “stressato”? Ci siamo mai chiesti da dove derivi questa parola?

E’ interessante sapere che il termine “stress” è stato utilizzato per la prima volta in ambito ingegneristico per indicare la “pressione”, lo “sforzo” a cui viene sottoposto un ponte al momento del transito del veicolo.

Credo che il significato originario del termine ben si adatti a come ci sentiamo quando siamo “stressati”:  
ci sentiamo “sotto pressione”, sentiamo di stare sopportando dei pesi superiori alle nostre forze.

Ma lo “stress” è uguale per tutti? Gli stessi eventi fanno sentire tutti “sotto pressione” allo stesso modo? Possiamo fare qualcosa per reggere meglio l’impatto con gli eventi che ci fanno sentire lo ‘sforzo’?

Tutti noi possiamo constatare che persone apparentemente molto stressate non sembrano soffrire più di tanto e si mantengono in buona salute, altre invece di fronte ad eventi apparentemente banali sperimentano un forte disagio e spesso si ammalano fisicamente. Con ciò non voglio intendere che esistano eventi oggettivamente importanti ed altri oggettivamente banali. La banalità o l’importanza dell’evento viene definita dalla persona stessa che sta sperimentando quel determinato evento: un trasloco, un cambiamento lavorativo, un figlio che si sposa possono essere vissuti in modi completamente diversi da due diverse persone. Ma, che cosa rende alcune persone forti nei confronti di eventi stressanti e altre invece vulnerabili ad essi?

Le capacità di far fronte agli eventi di vita senza esserne travolti sono state definite in vari modi. All’inizio delle ricerche in questo ambito tali capacità sono state definite “risorse di resistenza” o “buffer” (tampone), nel senso di una situazione in grado di neutralizzare gli effetti dell’altra. Quando si parla di risorse di resistenza si pensa fondamentalmente a due tipi di risorse: alcune interne alle persone (quindi caratteristiche della persona che affronta l’evento), altre esterne, tipiche dell’ambiente sociale che la persona frequenta.

Una risorsa interna molto importante è la Hardiness (che in italiano potrebbe tradursi come “capacità di resistenza”). Secondo la dott.ssa Kobasa, che ha teorizzato questo costrutto, avere Hardiness significa:

1) Impegnarsi pienamente nelle varie dimensioni della vita: lavoro, famiglia, rapporti interpersonali in genere e istituzioni sociali. Avere uno scopo nella vita, essere capaci di individuare delle priorità.

2) Assumersi la responsabilità degli eventi della nostra vita; percepire quanto ci accade come conseguenza delle nostre decisioni e delle nostre azioni; sentirsi fiduciosi della nostra capacità di influenzare gli eventi a nostro vantaggio.

3) Vedere gli eventi stressanti come possibilità per lo sviluppo personale piuttosto che come minacce alla nostra sicurezza; ricercare continuamente esperienze nuove e stimolanti, essere ben preparati a rispondere all’inatteso.

Un’altra risorsa interna che può aiutarci a gestire lo stress è la “complessità del sé”, proposta dalla dott.ssa Linville. La dott.ssa Linville intende, con questo termine, la capacità di una persona di identificarsi nei diversi aspetti della propria vita. Se ad esempio una donna si identifica solo nel ruolo di casalinga e a causa di un infortunio non può occuparsi della casa per un periodo, quest’infortunio costituirà per lei un evento catastrofico. Se invece la stessa donna si percepisse anche come appassionata di libri gialli, giocatrice di poker, studiosa, ecc., vivrebbe l’infortunio in tutt’altro modo; paradossalmente potrebbe anche essere contenta del riposo forzato che le permetterebbe di occuparsi di cose a cui di solito non riesce a dedicare tanto tempo.

Tra le risorse esterne vi è il cosiddetto “sostegno sociale”, cioè la rete di persone sulle quali possiamo contare in caso di difficoltà. Frequentare dei gruppi, sentire di appartenere ad una comunità, avere un partner, coltivare amicizie, mantenere rapporti con i parenti sicuramente ci aiuta ad affrontare gli eventi difficili della nostra vita.

Lo ‘stress’ è inevitabile – i cambiamenti e gli imprevisti fanno parte della vita – ma noi possiamo fare qualcosa per far sì che ciò non influisca negativamente sul nostro benessere psicofisico. Impariamo da chi affronta

lo stress senza ammalarsi:

- Coinvolgiamoci nelle cose che facciamo, ‘appassioniamoci’: una passione può dare un senso alla nostra vita, ‘salvarci’ in situazioni di stress importanti.
- Viviamo la vita come una sfida: i cosiddetti eventi stressanti possono costituire delle occasioni per cambiare in meglio la nostra vita. Quante volte, col senno di poi, ci rendiamo conto che se non fossero accaduti degli eventi che al momento ci hanno dato grossa sofferenza non avremmo mai raggiunto quei risultati che attualmente ci appaiono così importanti e significativi.
- Ricordiamoci che non siamo mai realmente in balia degli eventi (se non in casi eccezionali), possiamo sempre fare qualcosa per modificarli in nostro favore; magari con fatica, ma possiamo.
- Non isoliamoci, cerchiamo di coltivare relazioni significative; apprezziamo le persone che ci spingono a ‘metterci in discussione’: in situazioni stressanti saranno queste persone ad aiutarci a comprendere le nostre eventuali responsabilità nel verificarsi dell’evento e ad aiutarci a trovare un senso a quanto accaduto