



BENESSERE E STRESS

Nel momento in cui pensiamo allo “star bene” risulta quasi complementare far riferimento a quelle situazioni che possono alterare tale condizione: lo stress è senza dubbio la più nota.

Al giorno d’oggi questo termine viene usato con estrema frequenza e il suo significato si sovrappone spesso con quello di vita caotica, di condizione urbana, di ritmi e stili di vita disgiunti da quelli naturali; si tratta di una parola usata con facilità per indicare genericamente che qualcosa non funziona come dovrebbe nel nostro organismo e che ciò dipende da un sovraccarico di stimoli.

Il concetto di stress si inserisce, in un certo senso, in una tradizione culturale e in una visione del mondo che risalgono agli inizi del XX secolo, quando ebbe inizio un movimento d’opinione critico della civiltà delle macchine e, in generale, del progresso.

Questa è una chiave di lettura che indubbiamente ci consente di comprenderne il significato ed il successo

da un punto di vista storico, tuttavia lo stress ha una radice biologica ben precisa: il termine, infatti, fu coniato dal fisiologo Selye definendolo come una particolare risposta difensiva dell’organismo alle pressioni ambientali, e descrivendo le dinamiche biologiche di tale risposta.

Ovviamente, anche se il concetto di stress è entrato di fatto nell’ambito delle scienze bio-mediche da pochi decenni, non è comunque un fenomeno tipico della vita moderna, in quanto già nel passato erano molteplici le fonti di stress: si pensi alla paura di essere aggrediti, alle carestie, alle epidemie, o ai cataclismi

naturali, ossia ad ogni situazione in cui l’individuo perdeva il potere di controllo sulla realtà.

Lo stress è un fenomeno strettamente connesso al rapporto tra l’organismo e l’ambiente, fisico o sociale,

che lo circonda; in quanto tale non è sinonimo di malattia, ma indica una modalità di tale rapporto che sollecita nell’organismo determinate risposte fisiologiche che, a volte, possono avere esiti patologici.

Ciò vuol dire che ogni stimolo può produrre stress e che questa è semplicemente la reazione sana e naturale dell’essere umano.

Solo quando tale risposta fisiologica non ha modo di manifestarsi o, al contrario,

si protrae per un periodo di tempo troppo lungo, si crea nell’organismo una pericolosa successione di squilibri a livello fisico e chimico che conduce all’indebolimento del sistema immunitario e, inevitabilmente,

ad uno stato di malattia. In base a quanto detto finora risulta evidente come solo nel linguaggio comune questo termine abbia assunto una connotazione negativa.

La vita è caratterizzata da oscillazioni del livello di stress; esistono, dunque, dei momenti in cui i mutamenti

sono continui ed occorre che l’organismo sviluppi la capacità di adattarsi ad essi: è un’illusione, infatti, credere che si possa vivere senza stress!

Per evitare di sviluppare in noi una sorta di “fobia allo stress”, sarebbe utile imparare a rispondere adeguatamente

a svariate circostanze: è necessario imparare ad affrontare le situazioni usuranti, invece che cercare soltanto di evitarle. In tal modo, aver affrontato situazioni che minacciavano il proprio benessere aiuta ad acquisire una maggiore conoscenza di se stessi giacché permette di conoscere le proprie reazioni emozionali, così come quelle del corpo, e, quindi, ad acquisire fiducia nelle capacità di ognuno di superare

un momento di forte pressione.