

Numero 1 - Ottobre 2010

Evoluzione, corporeità, mente:
creatività ed intelligenze, naturali ed artificiali.

Il seguente articolo è un estratto dal volume numero 1 di

Antropologia della Salute

Rivista scientifica per il benessere dell'Uomo e della Natura

vai alla scheda prodotto »»



Visita il nostro sito web

www.edizionaltravista.com

© Copyright Edizioni Altravista
via Dante Alighieri, 15
27053 - Lungavilla (PV)

www.edizionaltravista.com

01. ANTROPOLOGIA DELLA SALUTE

Rivista scientifica per il benessere
dell'Uomo e della Natura

Direttore: Prof. Vinicio Serino – *Università di Siena*

Vicedirettore: Dr. Marcello Andriola – *International
Institute of Humankind Studies*

Comitato scientifico

Presidente: Prof. Brunetto Chiarelli – *Università di Firenze*

Prof. Luigi Alfieri – *Università di Urbino*

Prof. Enrico Alleva – *Università di Roma "La Sapienza"*

Prof. Pancrazio Amato – *Università degli studi di Bari*

Prof. Jacopo Annese – *Università della California*

Prof. Giovanni Delfino – *Università di Firenze*

Prof. Amelia De Lucia – *Università di Bari*

Prof. Silvano Focardi – *Università di Siena*

Prof. Mariano Giacchi – *Università di Siena*

Prof. Marco Gori – *Università di Siena*

Prof. Massimo Gulisano – *Università di Firenze*

Prof. Melchiorre Masali – *Università di Torino*

Prof. Fulvio Palma – *Università di Urbino*

Prof. Vinicio Vito Savino – *Università di Brescia*

Prof. Luca Sineo – *Università di Palermo*

Editorial Board

Prof. Andrea Giovanni Drusini – *Università di Padova*

Prof. Giuseppe Giordano – *Università di Messina*

Prof. Giorgio Gruppioni – *Università di Bologna*

Prof. Sergio Manghi – *Università di Parma*

Prof. Gianfranco Pepeu – *Università di Firenze*

IL RILASSAMENTO COME ANTIDOTO NATURALE ALLO STRESS

Aldo Frandi

Université Européenne Jean Monnet
Bruxelles
Istituto di Dinamica Educativa Alternativa
Accademia Europea CRS-IDEA
Dalmine e Padova

Uno degli “agenti” più insidiosi e nefasti che minacciano la nostra salute in questo momento storico è certamente lo stress negativo: il «“virus” che flagella l’Occidente» (Caprioglio, 2000).

Nell’intento di contribuire a una più efficace “calibrazione socioculturale delle strategie sanitarie e di promuovere una sempre più estesa cultura della salute”, come si richiede quale contributo alla rivista, questo articolo tratta di stress proprio come “consapevolezza dei processi oggettivi e soggettivi connessi alla salute e come matrice di un’attiva e necessaria partecipazione comportamentale di tutti alla sua difesa”. (Andriola, Savino, 2010)

In particolare, per quanto riguarda il trattamento dello stress, il tema viene ridotto a pochi ma chiari elementi di base, facilmente utilizzabili sia dagli operatori che dalla popolazione, riassunti in modo quasi schematico: il primo passo nella gestione corretta dello stress e dei suoi effetti nocivi consiste nel riconoscerlo e nell’imparare a identificarne i sintomi; il secondo passo è l’uso quotidiano del rilassamento, che ormai è sufficientemente testato come il migliore antidoto naturale allo stress, se lo stress non ha già prodotto danni essenziali e sostanziali riducendo il nostro psicosoma a un “colabrodo”.

Keywords: stress, rilassamento, qualità di vita, salute, benessere somatopsichico, autorealizzazione.

Premessa

Nell’editoriale del n° 00 della rivista (V. Serino, M. Andriola, 2010) si procede dalla nota definizione che l’Organizzazione Mondiale della Sanità ha dato della salute come “*stato di completo benessere fisico, psichico e sociale, e non semplice assenza di malattia*”. Poco più avanti si precisa che l’uomo sarà “*indagato nei diversi aspetti che concorrono a comporre la sua condizione di essere naturalmente votato alla sopravvivenza, e quindi costantemente alla ricerca di tecniche e soluzioni in grado di garantire, alla sua fisicità, il meglio in termini di durata e di qualità*”.

Garantire il meglio innanzitutto alla sua “fisicità” significa intervenire positivamente sulla qualità di vita, proprio mediante tecniche facili da apprendere e poi da auto-gestire che, partendo dal benessere fisico, comportino anche controllo emozionale e calma mentale: condizioni indispensabili per il benessere somatopsichico della persona.

La tecnica fondamentale per garantire tutto questo è il rilassamento ottenuto mediante induzione alfa, comunque lo si apprenda e comunque lo si pratichi, dalle millenarie tecniche orientali a uno dei tanti metodi messi a punto in Occidente nel secolo scorso a partire dal *Training Autogeno* di Schultz (1909): il “padre di tutti i rilassamenti”.

Dei molteplici aspetti del rilassamento come “garante” di una soddisfacente qualità di vita per recuperare o mantenere il proprio stato di buona salute, senza ricorrere a farmaci o all’aiuto esterno (a meno che non si tratti di patologie), ma come semplice educazione alla salute che poi ciascuno sviluppa secondo la propria naturale tendenza all’autorealizzazione, mi sembra utile e coerente con le finalità della rivista rilevare un aspetto di portata non solo individuale, ma sociale: il rilassamento somatopsichico come antidoto naturale allo stress negativo di cui più o meno tutti, nella complessa e allarmante vita quotidiana, siamo (in)consapevoli vittime.

L’intento è quello ben evidenziato da Savino e Andriola nel loro articolo “*Aspetti di antropologia della salute*”, quando elencano i campi d’indagine della rivista con: “l’obiettivo di contribuire a una più efficace calibrazione socioculturale delle strategie sanitarie e di promuovere una sempre più estesa cultura della salute, negli operatori e nella popolazione, intesa come consapevolezza dei processi oggettivi e soggettivi connessi alla salute e come matrice di un’attiva e necessaria partecipazione comportamentale di tutti alla sua difesa”. (V.V. Savino, M. Andriola, 2010)

Per realizzare questo obiettivo, in particolare per quanto riguarda il problema dello stress, servono alcuni, pochi ma chiari elementi di base che cercherò di riassumere in questo articolo, convinto che il primo passo nella gestione corretta dello stress e dei suoi effetti nocivi consiste nel riconoscerlo e nell’imparare a identificarne i sintomi; il secondo passo è l’uso quotidiano del rilassamento, che ormai è sufficientemente testato come il migliore antidoto naturale allo stress, se lo stress non ha già fatto al nostro psicosoma danni così gravi da richiedere un intervento medico o psicoterapeutico.

Salute e sviluppo personale

Per tessere coerentemente il discorso, devo tornare su quella prima definizione di salute dell’OMS, stilata nel 1947, per aggiornarla con quanto emerso nel Primo Congresso Internazionale sulla Promozione della Salute, tenutosi a Ottawa nel 1986.

Nella “Carta di Ottawa” la salute non è più vista solo come risorsa di vita individuale, basata sulle capacità fisiche, mentali e spirituali dell’individuo. Altre risorse e condizioni sono necessarie per garantire la salute: l’alimentazione, l’abitazione, l’istruzione, la pace, il reddito, l’equità sociale, la continuità delle risorse, un ecosistema stabile. Le risorse sociali sono importanti quanto quelle individuali. Ogni persona deve poter soddisfare i suoi bisogni fondamentali, realizzare le sue aspirazioni, interagire in modo gratificante con l’ambiente fisico e umano che ha intorno a sé. La salute non è quindi una realtà isolata, e va considerata secondo un approccio socio-ecologico che coinvolge molti fattori e molti agenti in una visione olistica del problema.

Non è questa l’occasione per allargarci a indagare anche altri aspetti (politici, organizzativi, ecc.) della sanità, che non rientrano nel tema di questo articolo. C’è però un punto nella Carta di Ottawa che è bene richiamare: il fatto che i processi di promozione favoriscono e comportano sviluppo personale e collettivo poiché, grazie al lavoro di informazione e prevenzione, consente alle persone di esercitare maggiore controllo e quindi di fare le scelte più opportune sulla propria salute, migliorando così qualità e stile di vita. È quindi utile al nostro discorso stabilire fin d’ora un legame fra salute e sviluppo personale, utilizzabile in entrambi i sensi: la ricerca di salute favorisce lo sviluppo personale almeno quanto lo sviluppo personale favorisce la salute.

Ovviamente, se è difficile dare una definizione esauriente del concetto di salute, altrettanto difficile è definire con sufficiente precisione il concetto di sviluppo personale, evitando di ridurlo a una formula buona per tutti gli uomini e per tutti gli usi. In questo articolo, e in questo particolare contesto, possiamo limitarci a considerare in sintesi lo sviluppo personale come una tendenza comune all’autorealizzazione, secondo l’indirizzo della Psicologia Umanistica (A. Maslow, 1962, C. Rogers, 1977) che ancora oggi è di notevole utilità nel trattare questi concetti, in particolare se aggiornati e sviluppati secondo le più recenti Psicologia Positiva e Psicologia del Benessere (per le quali non c’è spazio in queste pagine).

Comunque lo si definisca, lo sviluppo personale come tendenza attualizzante per l’autorealizzazione si giova della capacità individuale di raggiungere e frequentare abitualmente quello “stato meditativo” basato sul rilassamento che è non solo costante ispirazione per la crescita personale, ma anche fonte di risanamento e di equilibrio psicosomatico, oltre che di motivazione a vivere e di energia vitale da spendere nella vita di tutti i giorni.

Prima di proseguire nel filone principale del discorso, è necessaria a questo punto una precisazione per evitare la distorta comprensione di un concetto, dovuta all’usanza americana di chiamare “meditazione” (meditation) ogni esercizio mentale in stato di rilassamento: cosa che non si accorda bene con quella che noi intendiamo abitualmente e storicamente per meditazione.

Perciò anche il termine “meditatore” usato dagli autori americani non designa necessariamente uno che pratica la profonda meditazione spirituale, come uno yogi, ma semplicemente uno che usa l’induzione alfa e una tecnica mentale per rilassarsi, o per contrastare lo stress dannoso, per concentrarsi meglio sulla soluzione di un problema, per aiutarsi anche con tecniche mentali a guarire da una malattia, vincere una paura, realizzare in un certo modo un qualunque progetto.

Capita ad esempio di leggere su un testo americano: “*i meditatori, raffrontati ai non meditatori, si sono rivelati significativamente meno ansiosi*” (P. Ferguson, J. Gowan, 1976; D. Goleman, G. E. Schwartz, 1976). Non significa che si sta raffrontando chi pratica la meditazione intesa come elevazione spirituale, come via per l’illuminazione, con chi non la pratica. Meditatori sono, in questo caso, coloro che praticano il rilassamento e una qualsiasi forma di attività mentale in stato di rilassamento: ad esempio, chi usa il metodo Silva, o il Training Alfagenico di Zaffuto, o la Sofrologia di Cayacedo, o la Dinamica Mentale, o una qualunque forma di biofeedback.

Tornando al rilassamento (e agli esercizi mentali in stato di rilassamento nella frequenza alfa di attività cerebrale), s’incominciò a considerarlo scientificamente non solo grazie al pionieristico lavoro di Schultz con il *Training Autogeno*, o al lavoro di Cayacedo (Scuola internazionale di Sofrologia medica di Barcellona, negli anni 1970-75) che per primo tentò di occidentalizzare i metodi degli yogi sfrondandoli dei loro contenuti mistici e religiosi e sottoponendoli a verifica scientifica per poi adattarli a un facile uso personale e collettivo.

Di rilevante importanza fu il riconoscimento da parte dell’Istituto Nazionale della Salute statunitense (1984) che raccomandava la “meditazione”, piuttosto che la prescrizione di farmaci, come primo trattamento dell’ipertensione leggera: un riconoscimento ufficiale che favorì la diffusione delle tecniche di rilassamento come efficaci anche in medicina e psicoterapia.

Più interessanti, ai fini di questo articolo, sono state le ricerche sulle tecniche di rilassamento per il controllo dei disordini da stress, che hanno considerato anche i cambiamenti neuroendocrini causati dal rilassamento e gli effetti profondi sulla funzione immunitaria: studi che sono poi confluiti nel “cambio di paradigma” della PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) e hanno consentito l’uso del rilassamento e di tecniche mentali in stato di rilassamento nel sostegno psicologico alla cura del cancro (la “psico-oncologia” di C. Simonton, 1978).

«Nella misura in cui la fase di ristabilimento dallo stress è la chiave dei sintomi d’ansia e di disordini psicosomatici, la meditazione può funzionare come una terapia dello stress, sul piano psicologico come su quello puramente somatico, facilitando un recupero più rapido dalle situazioni di stress». (D. Goleman, 1988)

Non mi sembra il caso di aggiungere altre “pezze scientifiche” al fatto, di per sé intuitivo e direi quasi ovvio, che il rilassamento è un buon antidoto naturale allo stress: argomento che verrà approfondito fra poco.

Prima mi sembra opportuno dare anche solo un’idea complessiva dei benefici fisici e psichici che il rilassamento può apportare al benessere somatopsichico e alla qualità di vita: benefici ben rintracciabili e documentati in letteratura, ma che qui, per non appesantire il testo e rimanere nei limiti consentiti, conviene riassumere sinteticamente in un semplice elenco.

Benefici fisici e psichici del rilassamento

1. Normalizzazione del ritmo respiratorio, che diventa sempre più uniforme e naturale.
2. Normalizzazione della pressione arteriosa e della circolazione periferica.
3. Non solo si normalizza il tono muscolare, ma si può avere il decondizionamento da situazioni di tensione precedentemente instauratesi.
4. Miglioramento dell’efficienza biochimica: vengono favoriti metabolismo, anabolismo e sintesi.
5. Riduzione della presenza di ormoni dello stress negativo nel sangue e incremento di ormoni importanti per il sistema immunitario.
6. Aumento della prontezza e dell’efficacia nella risposta delle cellule bianche del sangue.
7. Attenuazione della percezione del dolore.
8. Rallentamento dell’età biologica - si resta più giovani - grazie alla riduzione del logorio fisico e mentale.
9. Peristalsi più regolare e svuotamento più completo dello stomaco; agevolazione della peristalsi del colon.
10. Migliore risposta dell’organismo allo stress nel combattere la sindrome metabolica, cioè quell’insieme di disturbi che aumentano il rischio cardiovascolare: ipertensione, ipercolesterolemia, insulino-resistenza, obesità addominale.
11. Attivazione dei meccanismi biologici auto-regolatori, che riportano il nostro organismo al suo equilibrio naturale: non solo pressione sanguigna, frequenza cardiaca, bilancio elettrolitico, termoregolazione, ecc., ma anche equilibrio somatopsichico (omeostasi) nella stabilizzazione del sistema nervoso autonomo.

Una prova di questo raggiunto equilibrio è che, mentre in stato di veglia si avverte spesso il bisogno di cambiare posizione, durante lo stato di rilassamento si può restare immobili anche per molto tempo.

Benefici psichici

1) Non solo normalizzazioni funzionali, come appena detto, ma anche ordine ed equilibrio nella sfera mentale, a incominciare da una maggiore sensibilità nel riconoscimento di situazioni e stimoli positivi per il nostro psicosoma, e da una maggiore comprensione dell'origine psicogena di disturbi e malattie. Esempi: raffreddori, influenze, ipertensione, herpes, ecc. riconducibili a situazioni di stress.

2) Ciò consente di modificare continuamente in meglio la realtà della nostra vita mediante il raggiungimento di un notevole livello di armonia interiore, che porta come conseguenza uno stato di benessere e una maggiore capacità di programmare lucidamente e di realizzare autonomamente i nostri progetti, grazie anche a una riduzione (modulazione) dell'eccessivo spirito di competizione (dannoso, se vissuto male) favorito dalla pratica del rilassamento.

3) L'abitudine mentale alla concentrazione e alla consapevolezza dei nostri "livelli" e del nostro mondo interiore ci evita di subire passivamente e inconsapevolmente la vita, e ci induce a viverla in modo più intenso, responsabile, positivo e creativo proprio grazie alla diminuzione delle tensioni e quindi alla possibilità di convogliare produttivamente le energie in una attività psichica meglio diretta, più controllata e programmata in positivo per una migliore qualità di vita.

4) Il "paradosso della saggezza" (E. Goldberg, 2006): con l'avanzare dell'età la mente si rafforza poiché il cervello "maturo" può sfruttare meglio il riconoscimento di quei modelli che integrano efficacemente pensiero ed esperienza grazie ai più ricchi contributi dell'intuizione, dell'emotività e dell'empatia. Le strutture cerebrali si sviluppano fino a tarda età lavorando sempre più in sinergia: fattore di grande importanza nel contrastare l'invecchiamento.

In poche parole: il rilassamento allenta le tensioni, rafforza la vitalità attingendola alla sorgente più ricca e più sana dell'essere, alimenta le fonti dell'evoluzione personale, elimina atteggiamenti e comportamenti malsani, attiva l'atteggiamento mentale positivo.

È perciò di fondamentale importanza imparare a rilassarsi bene: e quindi, consapevolezza ed attenzione al proprio corpo non solo durante l'esercizio mentale nella frequenza alfa (stato di rilassamento), ma anche a livello beta (stato di veglia) nella vita quotidiana; attenzione ai momenti di tensione e alle parti del corpo in cui questa tensione si accumula, per scaricarla subito con quegli "agganci psicologici" che si stabiliscono col rilassamento mediante opportuni training di addestramento.

La stessa cosa si può fare per eliminare un'emozione fastidiosa, o dannosa. Esempio: una persona emozionata (agitata) prima di un esame o di un colloquio. Lo stesso per chi non riesce a concentrarsi nello studio, o nel lavoro, e ha bisogno di calma e di concentrazione mentale.

Si tratta cioè d'imparare a vivere consapevolmente rilassati nel fisico, nell'emozionale, nel mentale, in pace e in solidale amicizia con se stessi.

Il rilassamento come antidoto naturale allo stress

Il primo a parlare di stress fu Walter Bradford Cannon (1932), a cui dobbiamo il concetto di omeostasi: "meccanismi" di compenso fisiologici che si oppongono alle sollecitazioni dell'ambiente interno ed esterno allo psicosoma per mantenere sempre l'equilibrio del sistema. Cannon introdusse per primo non solo il concetto, ma anche la parola *stress* nella terminologia biomedica, come sua è la definizione di *livello critico di stress* data alla soglia massima di sopportazione dei meccanismi di compenso fisiologici.

Hans Selye (1971) ha poi sviluppato il concetto di stress nelle sue implicazioni fisiopatologiche, e vedremo tra poco il suo sistema trifasico che ci consente di capire il "meccanismo" dello stress.

Secondo Richard Lazarus (1966) l'attivazione fisiologica non viene innescata dalle situazioni stressanti in quanto tali, ma è il risultato finale di una valutazione cognitiva del pericolo proveniente dall'ambiente e della possibilità di affrontarlo con esito positivo. Per esempio, l'attivazione del sistema nervoso autonomo di uno studente è tanto minore quanto più lo studente si sente preparato e sicuro di superare l'esame.

Di stress oggi si parla ormai comunemente, dato che sembra riguardare la maggioranza della popolazione adulta, ma se ne parla spesso in modo impreciso, come impreciso e generico è talvolta il discorso sul rilassamento.

Lo stress (parola inglese equivalente di sforzo, tensione) è una reazione d'allarme che segnala difficoltà di adattamento quando stimoli esterni disturbano o interrompono i ritmi biologici naturali del nostro organismo. Consiste nell'aumento dell'attività fisiologica dello stesso organismo prodotta dalle richieste o dalle minacce che provengono dall'ambiente. Tale aumento di attività fornisce al nostro "motore" fisico, emotivo e mentale l'energia necessaria a fronteggiare la situazione. Si tratta dunque d'una risposta necessaria e stimolante.

Tuttavia, quando le richieste o le minacce durano troppo a lungo nel tempo, o raggiungono livelli d'intensità eccessiva, o quando passiamo continuamente da uno stato di tensione a uno di distensione in un ritmo ripetitivo (come il fare sempre le stesse cose quotidiane nello stesso modo), lo stress può danneggiare l'organismo: questo stress è negativo (non naturale) e va fronteggiato, prima che il danno diventi serio.

Gli agenti stressanti (stressors) possono essere piacevoli: una prestazione sportiva, sessuale, artistica; oppure spiacevoli: una arrabbiatura, un momento di depressione, una ribellione, un attacco di odio, un affaticamento per stu-

dio, lavoro o altro. L'effetto stressante dipende dalla durata e dalla intensità dell'esperienza, e anche dalla capacità di adattamento dell'organismo.

Più precisamente, lo stress è la risposta che la persona dà alle richieste e alle minacce incontrate nell'ambiente in cui vive: ambiente familiare innanzitutto, ambiente di lavoro soprattutto, ma anche l'ambiente sociale nel suo complesso e nella vita di relazione.

Le richieste riguardano tanto le attività che una persona è tenuta a svolgere, quanto le capacità, le qualità e perfino i sentimenti e gli affetti che esige da se stessa, o che altri s'aspettano da lei.

Le minacce si riferiscono alle azioni altrui che possono nuocerle: le critiche, i cambiamenti troppo rapidi, la possibilità di perdere ciò che possiede, ossia beni, lavoro, amore, persone care, convinzioni, il mondo così come lo conosce, ecc.

Lo stress è dunque il risultato del modo personale di reagire a livello fisiologico, psicologico e comportamentale all'ambiente in cui si vive e alle circostanze che si devono affrontare, secondo i limiti di tolleranza e di adattamento propri di ciascun individuo.

Anche se di stress si parla in continuazione, è difficilmente riconoscibile dalla persona che lo vive, dato che ne può tollerare grandi quantità senza esserne consapevole. Solo quando compaiono comportamenti incontrollati, insoliti scatti d'ira, dimenticanze e piccoli incidenti, disturbi del sonno o stati depressivi, nasce il sospetto che qualcosa non funzioni.

Chi è realmente stressato perde la consapevolezza della propria stanchezza, o della propria depressione: la giustifica, la tratta come una cosa normale. Anche i sintomi più evidenti del malessere vengono ignorati, o attribuiti a problemi non risolvibili: traumi, situazioni familiari complicate, ambiente di lavoro difficile, rapporti insoddisfacenti, mancanza di gratificazioni, demotivazione, delusioni.

D'altra parte, alcune reazioni fisiologiche allo stress non sono facilmente rilevabili: ad esempio, i livelli ormonali o l'indebolimento del sistema immunitario, che richiedono esami specifici, così come alcuni effetti psicologici. Ansia, aggressività, esaurimento possono essere giustificati in molti modi, senza arrivare alla conclusione che si tratta di stress.

Perciò in questo articolo, anche a costo di sembrare elementare e un po' catechistico, darò fra poco un elenco delle più comuni reazioni fisiologiche allo stress, dei sintomi psicologici (emotivi e cognitivi) e delle reazioni comportamentali, al fine di agevolarne il riconoscimento ed attivare una risposta positiva, proprio perché so quanto siamo bravi nell'arte di farci male da soli e badare poco accortamente a noi stessi.

Secondo Vittorio Caprioglio:

«potremmo dire che lo stress si affaccia tutte le volte che la vita non è d'accordo con le nostre scelte. Attenzione però a non farci catturare dai soliti luoghi comuni come il troppo lavoro, i ritmi frenetici, il traffico, il parcheggio, le difficoltà nell'educare i figli, le troppe tasse, la comunicazione difficile... No. Parliamo di uno stress meno scontato, ma ben più pericoloso: lo stress che fabbrichiamo noi, con i nostri atteggiamenti sbagliati. Ad esempio con il decisionismo, il senso del dovere, il perfezionismo, la coerenza... Ci conducono a far scorrere la vita entro percorsi molto logici, ma il più delle volte innaturali, che non ci danno felicità, anzi ci provocano sforzo e stress. Noi non lasciamo possibilità alla vita di fluire spontaneamente (...) e questo alla vita dà grandemente fastidio. (...) E così, "stressandoci", ci segnala tutto il suo disaccordo». (V. Caprioglio, 2000)

Il sistema trifasico di Selye

Hans Selye, il biologo che negli anni Settanta del secolo scorso ha dato un contributo fondamentale alle ricerche in questo campo, individua un sistema fisiologico trifasico di reazione allo stress, utile a comprendere il fenomeno per poi controllarlo.

1) fase di allarme.

L'ipotalamo, in presenza d'una situazione fisicamente impegnativa o psicologicamente minacciosa, attiva il sistema nervoso simpatico. Questo stimola la produzione di adrenalina, capace di fornire energia aggiuntiva sotto forma di glucosio, e aumenta lo stato di allerta dell'organismo modificando gli organi di senso (udito e vista), il battito cardiaco, il sistema respiratorio e digestivo, la tensione muscolare. Inoltre l'ipotalamo attiva l'ipofisi a produrre un'ampia gamma di sostanze chimiche, tra cui il cortisone che aiuta a sedare il dolore, e gli ormoni corticosurrenali che influenzano l'equilibrio dei sali minerali e la trasformazione del cibo in energia.

2) fase di resistenza.

L'organismo aumenta il ritmo di funzionamento per contrastare i fattori esterni stressanti non ancora neutralizzati. In particolare, il sistema endocrino fornisce maggiore quantità di minerali e ormoni necessari a mantenere lo sforzo eccessivo.

In passato, la fase di resistenza veniva risolta rapidamente con una reazione fisica attiva di attacco o di fuga, e il sistema fisiologico ritornava rapidamente

in uno stato di equilibrio. Nella società contemporanea accade di non poter risolvere velocemente i numerosi fattori stressanti esterni; anzi, alcuni si prolungano per troppo tempo, altri sono sempre presenti. La gestione più passiva che attiva di queste situazioni rende così più difficile eliminare le sostanze chimiche prodotte per fronteggiare le richieste o le minacce.

3) fase di esaurimento.

L'esposizione ripetuta e prolungata ai fattori stressanti, unita alla incapacità di recupero efficace, riduce l'energia necessaria per continuare a resistere, così che non si riesce più a fronteggiare i fattori stressanti. La prolungata attivazione del sistema, senza che questo riesca a ripristinarsi, provoca danni considerevoli. I segnali di pericolo continuano ad arrivare, ma il sistema fisiologico che produce energia è ormai scarico, e il sistema immunitario indebolito.

A questo punto compare una varietà di sintomi fisiologici, psicologici e comportamentali che anticipano l'esaurimento fisico e mentale: sintomi che riassumerò in stringata sintesi, avendo come fonte principale d'informazione l'American Institute of Stress di New York.

I sintomi dello stress: le possibili reazioni fisiologiche allo stress

Lo stress negativo (ma non soltanto lo stress, ovviamente) può contribuire a far insorgere o aggravare disturbi e malattie che riguardano:

Sistema cutaneo: acne ed eruzioni cutanee, herpes, psoriasi, orticaria, caduta dei capelli, secchezza della pelle o dei capelli, forfora, sudorazione anormale, frequenti arrossamenti.

Sistema muscolare: dolori di schiena, collo e spalle, mal di testa (persistente), tic e tremori (muscoli e mani), balbuzie, dolori mascellari, digrignar di denti.

Sistema respiratorio: respirazione rapida o irregolare, difficoltà di respirazione, attacco d'asma, raucedine, alterazione della voce, sospiri frequenti.

Sistema gastrointestinale: dolori allo stomaco, nausea e vomito, coliti, fitte addominali, stitichezza, diarrea.

Sistema cardiovascolare: ipertensione, battito cardiaco irregolare, mal di testa (lancinante), vertigini, palpitazioni, mani e piedi freddi o sudati.

Sistema riproduttivo: diminuzione della libido, impotenza, vaginiti, irregolarità nel ciclo mestruale.

Sistema endocrino: diabete, problemi della tiroide, problemi mestruali.

Sistema immunitario: infiammazioni allergiche, raffreddori frequenti, influenze frequenti, infezioni frequenti, sensazione di debolezza, diminuita immunità generale.

Sistema metabolico: aumento dell'appetito, aumento dell'uso di tabacco e dolci, insonnia, sonno disturbato.

«Nei primi anni Settanta, quando scrissi la mia dissertazione di ricerca sulla meditazione e il rilassamento come antidoti alla reattività allo stress (Goleman e Schwartz, 1976), questa idea era nuova. Scoprii che la meditazione abbassava i livelli d'ansia e accelerava la ripresa del meditatore da eccitamento da stress. Le applicazioni cliniche per i disordini da stress sembravano ovvie.

(...) Con l'avanzare della ricerca sulle tecniche di rilassamento per il controllo dei disordini da stress – continua Goleman (1988) – le prove della loro efficacia sono diventate più evidenti.

(...) Le tecniche di rilassamento di tutti i generi sono state usate da pazienti medici di diverse tipologie, particolarmente quando lo stress gioca un ruolo fondamentale o aggrava il problema, e ci sono pochi casi in cui non lo faccia».

I possibili sintomi psicologici dello stress

Anche in questo caso va precisato che non è soltanto e necessariamente lo stress a far insorgere o ad aggravare le seguenti situazioni psicologiche, ma tali situazioni possono essere interpretate anche come sintomi di stress.

Sintomi emotivi: ansia eccessiva, panico persistente (con durata superiore a qualche giorno), esplosioni di rabbia in risposta a lievi irritazioni, sensazioni di dubbio e insicurezza, scarsa fiducia in se stessi; stati di depressione, sensazione di non essere in grado di fronteggiare le situazioni, sensazione di mancanza di controllo, sensazioni frequenti o prolungate di noia, apatia, malinconia, alienazione; disperazione ingiustificata, svogliatezza persistente, esaurimento emozionale (non provare emozioni), frequenti accessi di pianto, frequenti cambi d'umore, aumento dei sensi di colpa.

Sintomi cognitivi: scarsa memoria e dimenticanze, difficoltà di concentrazione, distrazione, scarsa abilità o eccessiva incertezza nel risolvere problemi, tendenza ad ingrandire oltremodo la difficoltà dei problemi, confusione mentale, stanchezza mentale, pensieri incontrollati, immagine negativa di sé, tendenza a soffermarsi troppo sugli aspetti negativi delle situazioni, arrivare a soluzioni catastrofiche in assenza di dati certi.

Ormai, con i tempi che corrono, non è più una rarità incontrare fra i nostri conoscenti una persona demotivata, spesso preoccupata per il futuro, frustrata per quelle che vive come richieste eccessive. Non riesce più a valutare obiettivamente le situazioni, esaspera le circostanze, è spesso arrabbiata: con i colleghi,

la moglie, il marito, i figli, i parenti, i vicini di casa, i negozianti, gli automobilisti, perfino con se stessa e con la vita. Ogni pretesto è buono per innescare reazioni emotive sempre meno proporzionate alle cause scatenanti.

La mancanza di motivazione, per esempio, sempre più frequente negli uffici, nelle scuole, nel mondo del lavoro, è spesso semplicemente l'effetto della stanchezza, dello stress prodotto da situazioni di cui non s'intravede la soluzione. Questo malessere non è un prezzo che paga solo chi è stressato, ma ricade anche sulle persone vicine.

Nella scuola la ricerca ha evidenziato una correlazione tra le condizioni emotive dell'insegnante e il comportamento degli alunni. Si è visto che insegnanti estremamente ansiosi hanno alunni più turbolenti e di minor rendimento scolastico rispetto a colleghi poco ansiosi. (M. Di Pietro, L. Rampazzo, 1997)

Possiamo allargare la riflessione a quanto ognuno di noi sia responsabile del clima familiare e lavorativo in cui vive, e a quanto possiamo incidere su questo clima assumendoci la responsabilità del nostro clima interiore. Si pensi in particolare ai genitori rispetto ai figli; ai medici, infermieri e volontari rispetto ai loro pazienti; ma anche a tutte le situazioni in cui ciascuno si trova ad interagire con gli altri nella vita d'ogni giorno.

Le possibili reazioni comportamentali allo stress

Parlare con voce troppo alta o in modo affrettato, irritabilità particolare, inveire contro gli altri o insultare qualcuno, demotivazione, incapacità a motivare gli altri, perdita di ideali, tendenza all'isolamento e a rinchiudersi in se stessi, sentirsi soli e inutili, iperattività (ingiustificata, fine a se stessa), dormire male o più del necessario, aumento o diminuzione dell'appetito, disordine e disorganizzazione, difficoltà eccessiva nel prendere decisioni, approccio rigido e autoritario con i collaboratori, trascurare il proprio aspetto esteriore e la puntualità, essere sospettosi e sempre sulla difensiva, procrastinazione, fumare o bere in modo eccessivo, uso eccessivo di farmaci da banco, sentirsi stanchi, deboli, affaticati.

E ancora: indifferenza, cinismo, diminuita capacità di gestire bene il lavoro, scarso rendimento professionale, problemi di comunicazione, perdita di fiducia e d'impegno, assenteismo, aumento del numero di piccoli incidenti, sentirsi sovraccarichi e sopraffatti dagli eventi.

Nella nostra quotidiana vita di lavoro e di relazione, abbiamo spesso a che fare con persone che assumono facilmente un comportamento dogmatico e autoritario, mettono poco calore umano nelle relazioni con gli altri, non sanno usare le gratificazioni e fanno un uso inefficace delle ammonizioni. Se guardiamo il loro rendimento professionale, di solito è piuttosto scarso.

Nel tentativo di adattarsi allo stress, molte persone modificano inconsapevolmente in negativo atteggiamenti e comportamenti. Il risultato è un forte esaurimento mentale ed emozionale che si manifesta con una combinazione di sintomi nocivi, come quelli elencati poco sopra. Tutta questa sofferenza irrisolta, data per scontata, produce a sua volta altri comportamenti dannosi in un circolo vizioso che è difficile interrompere. Tutti siamo esposti a questo logorio.

Lo è ancora di più chi esercita quelle professioni definite “d’aiuto”, come insegnanti, medici, infermieri, volontari, psicologi, assistenti sociali: professioni che richiedono un ingente investimento emotivo nelle relazioni con gli altri. Eppure la cultura italiana sembra ignorare l’esistenza di tali rischi, malgrado le loro pesanti ricadute: basti pensare alle assenze per malattia negli ambienti di lavoro. Ancora oggi si considerano fatti legati a carattere e personalità: giustificati in mille modi o nascosti come limiti personali, senza riuscire a inquadrarli all’interno delle naturali reazioni allo stress.

Il rilassamento

Come già si diceva nella premessa, se il primo passo nella gestione corretta dello stress consiste nel riconoscerlo e nell’imparare a identificarne i sintomi, il secondo passo è l’uso quotidiano del rilassamento come antidoto naturale allo stress. (M. Andriola, 2006)

Anche del rilassamento, come dello stress, si parla molto, ma spesso in modo impreciso e secondo luoghi comuni. La maggior parte della nostra popolazione adulta sembra culturalmente poco predisposta all’introspezione e al rilassamento, anche perché questo non rientra nell’educazione scolastica, né tanto meno sanitaria in termini di prevenzione.

Sarà capitato forse anche a chi legge di sentire un genitore che considera “rilassato” un figlio lazzarone. Anche una distrazione a volte si giustifica dicendo: “mi sono rilassato”. Al di là di queste affermazioni sorprendenti, c’è il fatto che ognuno tende a dare del rilassamento un’interpretazione libera e personale, come si trattasse d’un sentimento o di una emozione. Spesso lo si valuta perfino senza conoscerlo: “Rilassarsi è una perdita di tempo”; oppure “Io mi rilasso benissimo senza bisogno di tecniche”; “A me, per rilassarmi, basterebbe avere soldi, avere più tempo libero, andare in vacanza, smettere di lavorare, avere una bella casa senza condomini fastidiosi, non avere questi colleghi, o questo preside, o questi studenti, cambiare marito, o moglie”, ecc.

Poi ci sono i punti di vista sulle modalità di rilassamento, del tipo: “Io per rilassarmi leggo un libro, o ascolto musica”. C’è perfino chi pensa che basti fare un giro per negozi, o mangiare cioccolata, andare in montagna, fare l’amore.

Sappiamo già che le tecniche di rilassamento, così come le conosciamo in Occidente, sono state messe a punto negli ultimi decenni a partire dalla conoscenza di pratiche orientali poste in relazione con gli studi sulle frequenze dell'attività cerebrale (lo stadio alfa in particolare) e perfezionate in conseguenza delle scoperte più recenti delle neuroscienze e degli studi sugli stati di coscienza.

La prima considerazione da fare è che il tracciato delle frequenze dell'attività cerebrale registrato con l'elettroencefalografo nella fase di sonno REM (quando si sogna) è molto simile a quello registrato in stato di rilassamento, e che il rilassamento produce sul cervello gli stessi effetti fisiologici del sonno. Infatti il rilassamento è collegato a uno stato cerebrale particolare, ma naturale, compatibile, da noi già conosciuto, quindi fisiologicamente corretto.

La seconda considerazione da fare è che normalmente non ci rendiamo conto delle numerose tensioni muscolari che ci aiutano, in un certo senso, a smaltire le reazioni emotive. Queste tensioni causano contratture capaci di produrre anche alcuni malesseri di tipo psicosomatico. Ognuno di noi inconsapevolmente contrae alcune parti del proprio corpo quando è in tensione: fronte, occhi, gola, spalle, la zona dello stomaco, dell'inguine, e ginocchi, polpacci, perfino i piedi: il corpo come "pattumiera" emozionale.

Facciamo l'esempio di una persona che si trova a guidare l'automobile nella nebbia: strizza gli occhi nel tentativo di vedere qualcosa, le spalle e le braccia si tendono, le mani stringono il volante più del necessario. Quando la persona scende dalla macchina, dopo aver percorso un po' di chilometri, sente questi muscoli contratti. E se una tale situazione si ripete spesso, durante un inverno particolarmente nebbioso, dopo un certo tempo i muscoli restano contratti anche quando la persona non sta guidando.

Un pensiero, "non vedo bene la strada, posso andare a sbattere", ha prodotto un riflesso emozionale: preoccupazione, ansia, timore; e questo ha avuto una conseguenza fisica: contrazioni muscolari e, talvolta, mal di stomaco o mal di testa.

Il pensiero è "pesante, concreto", capace di produrre modifiche in noi. Sono i nostri pensieri negativi, anche inconsapevolmente, a produrre reazioni emotive come l'ansia, la tensione, l'eccessiva preoccupazione, la paura. Queste a loro volta "intasano" il cervello e ci impediscono una efficace espressione delle nostre capacità: cosa che solitamente si traduce in demotivazione, in un calo dell'autostima e dell'autofiducia. Come una corretta attività cerebrale è ostacolata da tensione, paure, emozioni negative che disturbano l'attenzione, la concentrazione, l'intuizione, la memorizzazione, così la lucidità mentale e la padronanza di sé sono favoriti dalla pratica abituale del rilassamento.

Per fare un altro esempio: *"la persona ansiosa affronta i normali eventi della vita come se fossero crisi"*, scrive ancora Goleman:

«Ogni minimo avvenimento aumenta la sua tensione, ed essa a sua volta ingigantisce un banale evento successivo - una scadenza, un colloquio importante, l'appuntamento con il medico - fino a farlo sembrare un pericolo. Poiché il corpo della persona ansiosa resta mobilitato dopo che ogni evento è passato, essa ha una soglia di pericolo più bassa per il successivo. Se fosse stata in una condizione rilassata, avrebbe affrontato senza fatica il secondo evento. Un meditatore maneggia lo stress in modo da spezzare la spirale minaccia-eccitamento-minaccia: dopo che una sfida è passata, si rilassa più spesso che il non-meditatore. Questo rende improbabile che egli veda eventi innocenti come dannosi. Percepisce la minaccia con più precisione, e reagisce con l'eccitamento solo quando è necessario. Una volta eccitato, la sua rapida ripresa rende meno probabile che egli veda nella scadenza successiva una minaccia, come fa invece la persona ansiosa. (...) Nella misura in cui la fase di ristabilimento dallo stress è la chiave dei sintomi di ansia e di disordini psicosomatici, la meditazione può funzionare come una terapia dello stress, sul piano psicologico come su quello puramente somatico, facilitando un recupero più rapido dalle situazioni di stress». (D. Goleman, 1988)

È infine utile dire ancora una volta, anche dal punto di vista da cui l'abbiamo trattato ora, che il rilassamento abitualmente praticato determina ordine, equilibrio e benessere somatopsichico, facilitando il mantenimento d'un notevole livello di armonia interiore che porta a modificare sempre in meglio la qualità della propria vita nel flusso costante della naturale tendenza all'autorealizzazione.

Bibliografia

- ANDRIOLA M. E SAVINO V. V., 2010. "Aspetti di antropologia della salute" in *Antropologia della Salute*, n. 00, p.11-12, Altravista, Pavia.
- ANDRIOLA M., 2006. *Le origini neurobiologiche dell'ansia*, Pontecorboli, Firenze.
- CANNON W. B., 1932. *La saggezza del corpo*, Bompiani, Milano.
- CAPRIOGGIO V. (A CURA DI), 2000. "Stress, il 'virus' che flagella l'Occidente", in *Riza Psicosomatica* n. 231.
- DI PIETRO M. E RAMPAZZO L., 1997. *Lo stress dell'insegnante*, Erickson, Trento.
- GOLEMAN D., 1988. *La forza della meditazione*, Rizzoli, Milano.
- LAZARUS R. S., 1966. *Psychological stress end the coping process*, McGraw-Hill, New York
- MASLOW A. H., 1962. *Verso una psicologia dell'essere*, Ubaldini, Roma.
- ROGERS C. R., 1977. *Potere personale*, Astrolabio, Roma.
- SELYE H., 1971. *Stress senza paura*, Rizzoli, Milano
- SELYE H., 1978. *The stress of Live*, McGraw-Hill, New York
- SIMONTON O. C., MATTHEWS S., CREIGTON S., 1978. *Ritorno alla salute. Tecniche di auto-aiuto che favoriscono la guarigione*, Amrita, Torino.

Il seguente articolo è un estratto dal volume numero 1 di

Antropologia della Salute

Rivista scientifica per il benessere dell'Uomo e della Natura

vai alla scheda prodotto »»