

Laura Pirotta



Come combattere lo stress

*Impara a gestire
lo stress da lavoro e nella vita privata
e a raggiungere il benessere psico-fisico*



Oggi lo stress è diventato per noi tutti un fastidioso compagno di viaggio sia sul lavoro, sia nella vita privata. Tuttavia perseveriamo nel comportarci sempre alla stessa maniera, sperando che siano gli altri o il mondo esterno a cambiare. Ciò accade probabilmente perché non abbiamo idea dell'ampiezza di risorse presenti in noi e fuori di noi.

In questo libro ti propongo, in modo semplice e pratico, alcuni rimedi utili ad affrontare e prevenire le possibili situazioni di tensione legate all'esperienza quotidiana. L'obiettivo è quello di accompagnarti in un percorso di consapevolezza attraverso il quale trovare la chiave per gestire al meglio le difficoltà che stai vivendo e superare quelle che verranno.

Le soluzioni che suggerisco sono frutto di un metodo basato sulle ultime scoperte neuroscientifiche ed elaborato in anni di esperienza come psicologa, Life & Business coach e docente di tecniche per la gestione dello stress.

Laura Pirotta Psicologa clinica specializzata in neuroscienze. Svolge la libera professione con particolare focus sul benessere psicofisico, sulla crescita personale e sulla gestione dello stress. È Presidente dell'associazione culturale delle neuroscienze applicate (NINA). È docente, formatrice e consulente aziendale di neuroscienze applicate al business (neuromarketing, neuroselling, neuromanagement, neurocomunicazione e neurogastronomia). Per le aziende svolge anche il ruolo di psicologa del lavoro e business coach. Nell'ambito della neuropedagogia, è conosciuta e apprezzata sul web per il suo canale YouTube dove eroga pillole formative su argomenti di psicologia e neuroscienze.

€ 20,00





8

Collana diretta da
Emilio Gerboni

Laura Pirotta
Come combattere lo stress
ISBN 9788857909059

© 2019 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686

www.darioflaccovio.it
www.webintesta.it
magazine.darioflaccovio.it
darioflaccovioeventi.it

Prima edizione: aprile 2019

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. L'autore e l'editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Laura Pirotta

Come combattere lo stress

Dario Flaccovio Editore

*A Sofia e Martina.
E a te, che sei sempre nei miei pensieri.*

Prefazione

Ciascuno di noi è un soggetto unico e speciale: ha le proprie specificità, le proprie risorse e le proprie fatiche. Ciascuno di noi vive la quotidianità alla sua maniera, muovendosi tra i vincoli (per esempio, i limiti che la fisiologia di ciascuno e i contesti spaziali e culturali in cui viviamo ci impongono) e le possibilità (corporee, mentali, relazionali, spirituali...) che proprio ora sono presenti, ma che magari non lo erano tempo fa o non lo saranno in futuro.

Proprio per questo non è facile trattare il tema di cosa sia lo stress e soprattutto di come affrontarlo efficacemente. Ma Laura Pirotta ci riesce molto bene in questo libro che offre differenti scorci e punti di vista, consentendo a ciascuno di trovare la chiave giusta, in questo momento, per accedere a se stesso. E le pagine del libro possono accompagnarci nel tempo, perché la vita è un processo dove continuamente si modificano aspetti di noi e intorno a noi e, di conseguenza, le modalità di lavoro su noi stessi necessariamente prendono nuove forme e direzioni.

Albert Einstein, saggiamente, affermava: *«non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose»*. A volte continuiamo a fare le stesse cose e a stressarci, sperando che siano gli altri o il mondo stesso a cambiare, perché non abbiamo idea di quali altri passi possiamo fare e, soprattutto, dell'ampiezza di risorse che sono in noi e fuori di noi.

In questo lavoro troverete molti spunti concreti per provare ad apportare modifiche alla prospettiva da cui guardiamo noi stessi e ciò che viviamo e, quindi, ai comportamenti.

Per far sì che questi spunti siano profondamente fertili sono necessarie due condizioni: la prima è fermarsi. Le esercitazioni presenti in tutto il libro aiutano a so-stare (proprio col trattino! ovvero “saper stare”) dentro pensieri ed emozioni che, altrimenti, sfuggono e si susseguono incessantemente e inconsapevolmente, generando più stress ancora; gli esempi e le metodologie trattate incuriosiscono e portano ad accorgersi di sé, ad ascoltare i segnali di allarme e quelli di benessere, a cogliere cosa può esserci davvero utile e cosa no. In questo senso *Come combattere lo stress* è un buon antidoto all’aver un cervello stressato!

La seconda condizione, che dipende unicamente da noi, è la perseveranza: non si può migliorare la qualità della propria vita, imparare ad avere nuovi punti di vista su ciò che accade, modificare l’alimentazione, diventare consapevoli delle proprie emozioni e dei segnali del corpo e così via semplicemente perché abbiamo tra le mani un libro che ne parla. L’Autrice ci dà un prezioso strumento in mano, ci sollecita a cogliere e capire, poi sta a noi usare questo strumento con costanza. Potersi soffermare, giorno dopo giorno, su un’esercitazione o un tema tra quelli trattati sostiene il lettore nel creare un percorso di ricerca dello star bene che sia realmente solido. Un po’ come nella classica favola de *I tre porcellini*: la casa di mattoni, che resiste agli attacchi del lupo, ha richiesto progettazione, tempo e anche fatica. Ma è una fatica che apre la mente e il cuore, che rende resilienti e che, temo, in questa società delle corse e del “tutto e subito” ci siamo un po’ persi considerandola, spesso, inutile.

L’augurio – che è anche un ringraziamento che dovremmo fare a questo libro – è che ciascuno di noi, attraverso la sua unicità, possa ogni giorno imparare sempre più a Essere, oltre che a Fare, scoprendo così chi si è, consapevoli che ciò che si coglie è sempre all’interno di un processo – quello della vita – in cui poter stare con fiducia e curiosità.

Giulia Cavalli

*Psicologa psicoterapeuta, psicoanalista SIPRe (Società Italiana di Psicoanalisi della Relazione)
Docente presso l’Università Cattolica di Milano*

Premessa

Questo libro è stato scritto per te!

Che tu sia uno studente, un lavoratore, un disoccupato, una mamma, un papà, un nonno, un uomo o una donna in carriera; a prescindere da cosa tu faccia nella vita, questo libro è rivolto a te come persona, a chi sei veramente al di là del ruolo sociale o aziendale che ricopri, o la maschera che usi nelle relazioni interpersonali.

Io voglio parlare con la parte più profonda di te, dietro il ruolo, dietro le etichette, dietro la maschera.

Perché tu sei prezioso per me, così come lo sono i miei pazienti e i manager che affianco come coach in azienda, e voglio che tu stia bene e sia al pieno delle tue potenzialità.

Quindi mettiti comodo, caro lettore, sulla sedia della tua vita e iniziamo questo viaggio insieme. Seduta al tuo fianco ci sarò sempre io che ti accompagnerò passo per passo sulla strada per il benessere psicofisico.

Il mio più grande desiderio è che tu possa tenere il libro sempre a portata di mano come guida da consultare al bisogno per rileggere i passaggi e i rimedi che ritieni utili per la tua vita privata e per quella professionale. Per questo motivo, ti consiglio di sottolineare le parti che ti piacciono maggiormente e

di mettere post-it o segnapagine sulle parti che puoi riprendere facilmente quando ne hai bisogno.

E ora, non mi resta che augurarti buona lettura!

Laura

Introduzione

Quante volte ti sei sentito come un criceto sulla ruota che corre, corre, corre senza fermarsi mai? Un criceto che, persino di notte, sogna i mille impegni del giorno dopo, della settimana dopo, del mese dopo e persino dell'anno dopo. Un criceto che corre per incastrare, nell'arco delle 24 ore, lavoro, famiglia, figli, amici, palestra. E tutto senza dimenticarsi di trovare il tempo anche per dormire.

Corri per prendere la metropolitana, ti divincoli nel traffico come se stessi guidando una Ferrari, corri in ufficio tra una riunione e l'altra, corri a prendere i bambini a scuola e a portarli uno a calcio, uno a nuoto e uno a chitarra. Corri in palestra per la lezione di Zumba. Corri a preparare la cena e i vestiti per il giorno dopo. E in tutta questa maratona devi trovare anche il tempo per rispondere alle mail sul cellulare, scrivere quanto ti senti "trottola" su Facebook e rispondere ad almeno una decina di messaggi su Whatsapp.

Giuro che non ti ho pedinato, caro lettore. Siamo tutti sulla stessa barca o, meglio, sulla stessa ruota! La ruota dello stress che, ormai, caratterizza la società occidentale moderna, una società iperaccelerata che richiede un continuo e intenso sforzo per poter far quadrare tutti gli impegni.

Immagina per un momento di essere veramente un piccolo criceto costretto

a correre tutto il giorno sulla ruota, una ruota che a tratti può anche essere piacevole ma che, a ritmi più intensi, può solo che farti soccombere.

E cosa succede quando la ruota continua a farci correre, sempre più velocemente, senza mai darci tregua? Succede che ci ammaliamo! Si ammala il nostro corpo, ma anche la nostra mente, e le problematiche fisiche e psichiche associate allo stress sono molte di più di quanto si possa pensare. È facile, infatti, associare all'herpes un'origine legata allo stress, ma molti non sanno che l'herpes è forse la manifestazione meno pericolosa dello stress. Ecco di seguito un elenco semplificato di quelle che sono le più frequenti manifestazioni fisiche e psichiche di una persona sottoposta a elevati livelli di stress.

- ➔ manifestazioni allergiche e/o dermatologiche (asma, orticaria, eczema, dermatiti, forfora);
- ➔ manifestazioni dolorose (mal di testa, mal di schiena, mal di stomaco, altri dolori localizzati);
- ➔ manifestazioni gastrointestinali (diarrea, nausea, vomito, difficoltà digestive, reflusso gastroesofageo, meteorismo, stitichezza);
- ➔ manifestazioni cardiovascolari (infarto, ipertensione, aterosclerosi);
- ➔ manifestazioni metaboliche (obesità, diabete di tipo II);
- ➔ manifestazioni legate al ritmo circadiano (disturbi del sonno);
- ➔ manifestazioni psichiche (disturbi dell'umore, disturbi d'ansia);
- ➔ alcuni tipi di cancro.

Queste sono solo le patologie più comuni, ma gli effetti dello stress coinvolgono tutto l'organismo umano, nessun organo escluso, perché la relazione tra stress e salute è veramente pericolosa!

In questo libro voglio proporti, in modo semplice e pratico, alcuni rimedi non solo per combattere una situazione stressante già in essere, ma anche e soprattutto per prevenire, ossia per evitare di dover arrivare a livelli di non ritorno dove l'insorgere di un qualunque disagio psicofisico è inevitabile o, quanto meno, probabile.

Il mio obiettivo non vuole essere quello di farti scendere dalla ruota, anche perché persino la troppa apatia è fonte di stress. Quello che voglio fare è ac-

compagnarti passo per passo in un percorso di consapevolezza, in modo che tu possa gestire al meglio le situazioni stressanti che stai vivendo nella tua vita e sia preparato adeguatamente ai periodi di stress che verranno in futuro.

Infatti, se pensi che io sia qui per dirti che, con il mio libro, sconfiggerai completamente lo stress e la tua vita diventerà priva di problemi, hai sbagliato libro! Non sono qui per mentirti, io sono dalla tua parte e voglio essere sincera con te.

Dopo la lettura di questo libro continuerai ad avere momenti difficili, a vivere eventi che ti spiazzeranno, che ti faranno arrabbiare, piangere, soffrire o che ti obbligheranno a prendere delle decisioni importanti e, talvolta, drastiche. Tutti questi eventi stressanti, che modificano il nostro equilibrio e la nostra serena e routinaria quotidianità, fanno parte della vita, ma è il modo in cui li affronterai che cambierà grazie ai consigli di questo libro. Perché, come diceva Virginia Satir: *«La vita è quella che è. È il modo in cui la affronti che fa la differenza»*.

I rimedi che ti propongo sono basati su un metodo che ho improntato e che è frutto di anni di esperienza come psicologa, Life & Business coach e docente di tecniche per la gestione dello stress.

Nei diversi anni di esperienza sul campo, mi sono imbattuta in persone che avevano le più svariate problematiche e necessità. Chi era stressato a causa di un lavoro particolarmente impegnativo e chi, invece, lo era a causa di una professione che era costretto a fare ma che non lo soddisfaceva. Chi era in ansia per un evento futuro come un matrimonio o un imminente parto. Chi era sotto stress per i mille impegni quotidiani da incastrare tra lavoro, figli, famiglia e pulizia della casa. E poi c'era chi doveva affrontare qualcosa di ancora più grande, come un lutto o una malattia (propria o di un suo caro). Insomma, ne ho viste di tutti i colori e sono immensamente grata per la generosità con la quale tutte le persone che hanno voluto essere affiancate da me in un piccolo tragitto della loro vita, mi abbiano donato una parte delle loro fragilità. Perché ognuno di noi ha il proprio tallone d'Achille ed è importante conoscerlo, accettarlo e, solo in un secondo momento, trovare una "scarpa" idonea per proteggerlo al meglio, consapevoli del fatto che quel punto delicato rappresenta pur sempre una risorsa ed esprime l'umanità del nostro essere.

Le storie che condividerò con te in questo libro sono, quindi, frutto della mia esperienza sul campo come psicologa e coach, ma anche come donna, mamma, amica o semplicemente individuo che ama osservare e ascoltare gli altri nell'ottica di un miglioramento e di una crescita bidirezionale. È proprio grazie all'incontro con l'altro che mi sono arricchita, in primis, come persona e, successivamente, come professionista.

Dopo questa doverosa premessa, iniziamo il nostro viaggio insieme, mano nella mano.

1. Conosciamo meglio lo stress

Anna è una signora di 50 anni molto dolce e disponibile con tutti. È sposata, ha due figli adolescenti e lavora come impiegata in uno studio notarile. La sua giornata è scandita da un'agenda fitta di impegni, tra lavoro, figli, marito e palestra. Tutto è organizzato in modo minuzioso per non ritrovarsi a gestire imprevisti. Qualsiasi cosa cambi i suoi programmi mette Anna in uno stato di ansia e di agitazione, perché lei ama prevedere tutto e avere tutto sotto controllo.

A un certo punto della sua vita, però, Anna si ritrova a dover affrontare tanti cambiamenti tutti insieme: un nuovo lavoro che la porta a dover svolgere molte commissioni al di fuori dell'ufficio, senza orari stabiliti e senza sapere quando potrà rientrare, l'ingresso al liceo di uno dei due figli – mentre l'altro frequentava ancora le medie in un'altra scuola – e, infine, il peggioramento della depressione del marito.

Incontrai Anna proprio in questo periodo della sua vita e le prime frasi che mi disse, non appena la conobbi, furono: "Questa è la goccia che fa traboccare il vaso", "Non riesco più a sopportare tutto questo, ne ho fin sopra i capelli", "Adesso basta, non ce la faccio più!".

Le parole di Anna ti sono famigliari? Le hai pensate o ripetute spesso? Espres-

sioni come queste si sentono molto di frequente, soprattutto nella società odierna, dove lo stile di vita è sempre più frenetico e incastrare tutte le attività quotidiane, tra lavoro e vita privata, è particolarmente difficile e impegnativo. Il termine che connota la condizione di corsa contro il tempo per comporre il puzzle dei mille impegni è quello di *stress*. Questa parola descrive perfettamente l'era moderna, costituita da un aumento degli impegni e dei mezzi di comunicazione da cui siamo bombardati. È difficile, infatti, associare il concetto di stress ai tempi in cui si viveva di caccia, di raccolta e di allevamento e non c'era la corsa contro il tempo per consegnare al proprio capo il report finale, come se questo fosse una questione di vita o di morte.

Eppure, nei tempi antichi, la lotta alla sopravvivenza per poter portare a casa da mangiare, avere un luogo caldo per dormire e salvarsi durante le guerre era veramente questione di vita o di morte. Insomma, a quei tempi dovevano essere ben più stressati di Anna che si barcamena tra un impegno e l'altro e una preoccupazione e l'altra.

Il termine *stress* è diventato di uso comune con la nostra società che ha visto la nascita di multinazionali, del mercato globale e di nuovi mezzi di comunicazione, come internet. Quest'ultimo ci ha decisamente avvantaggiati rispetto al passato, snellendo molte procedure e facendoci risparmiare tempo, soprattutto per le pratiche più lunghe e noiose. Nelle società occidentali, inoltre, non rischiamo di morire di fame, anzi. L'ultimo dato sullo spreco domestico rileva che gli italiani sperperano circa 960 kcal al giorno di cibo che viene buttato in spazzatura¹.

Ciò nonostante, **siamo stressati**.

Moltissimi studiosi si sono occupati dell'argomento per cercare di capire cosa stia succedendo e perché il livello di stress sia più elevato rispetto al passato. Il focus si è incentrato maggiormente sulla società e sul livello socioculturale, più che sul livello intrapersonale. Questo ha consentito di mappare l'intera popolazione e di capire perché si hanno dei livelli elevati di stress che causano malattie di vario genere, come vedremo in seguito. Il motivo principale è imputabile proprio alla nostra società: quella odierna è, infatti, molto accelerata

¹ Rapporto 2013 sullo spreco domestico realizzato da Knowledge for EXPO, Osservatorio di SWG e Last Minute Market insieme all'Osservatorio nazionale sugli sprechi Waste Watcher.

e *demanding*², cioè richiede un continuo e intenso sforzo per poter far quadrare tutti gli impegni.

E così ci si ammala. Si ammala il nostro corpo, ma anche la nostra mente. Infatti a farci ammalare, oggi, non sono più le malattie infettive che facevano migliaia di vittime in un tempo neanche poi così lontano. Ormai le patologie non sono più legate solo alla sfera puramente biologica, a virus e batteri che il corpo non riusciva a debellare oppure alla mancanza di nutrimento che faceva morire di fame, bensì sono causate da fattori psicologici e sociali.

Secondo i dati Istat, in Italia si muore principalmente di malattie del sistema circolatorio (38,8%) e di cancro (30%)³, due malattie che vedremo a breve essere anche correlate con lo stress. Ma il dato più inquietante è che, tra le dieci principali cause di morte in Italia, oltre alle cardiopatie e al cancro, c'è il suicidio⁴.

Le malattie infettive hanno lasciato, quindi, lo scettro a quelle cosiddette "del benessere". Un esempio su tutti è la depressione che, negli ultimi decenni, è diventata una vera e propria piaga sociale, specialmente nel mondo occidentale. Nel 2011, il Centro governativo di statistiche sulla salute degli Stati Uniti ha rilevato una crescita esponenziale del consumo di antidepressivi pari al 400%⁵ in più rispetto ai primi anni '90. Anche in Italia si registra un aumento preoccupante del consumo di questi farmaci confermando il trend americano. Basti pensare che, nel 2010, il consumo giornaliero di antidepressivi è triplicato rispetto al 2001⁶.

In questo quadro preoccupante lo stress è, spesso, al centro di molte problematiche fisiche o psichiche che vedremo nel prosieguo di questo libro. Per prima cosa, però, conosciamone meglio le cause ma, soprattutto, scopriamo cosa succede nel nostro cervello quando siamo stressati.

² Termine inglese utilizzato nel mondo del business per indicare che la società chiede molto alle persone e comporta un continuo e intenso sforzo prolungato nel tempo.

³ *Le principali cause di morte in Italia*, istat.it

⁴ *L'evoluzione della mortalità per causa: le prime 25 cause di morte*, epp.eurostat.eu

⁵ Bottaccioli F., *Stress e Vita: la scienza dello stress e la scienza della salute alla luce della Psiconeuroimmunologia*, Tecniche Nuove, Milano, 2012.

⁶ Ibidem.

1.1. Che cos'è lo stress?

«Lo stress in salute e malattia è il tema più significativo per l'umanità che mi viene in mente, sia in termini medici, che sociologici e filosofici».

Hans Selye

Stress: già solo la parola può bastare per farci venire i nervi a fior di pelle. A ogni persona succede, almeno qualche volta, di sentirsi stressata. Alcuni riescono ad affrontare lo stress in modo più efficace di altri ma, a ogni modo, tutti hanno sperimentato stati di stress più o meno intensi nella propria vita. La parola *stress*, di origine anglosassone, non è recente come si potrebbe pensare. In realtà, veniva usata sin dal XIV secolo per indicare una situazione di "avversità" o "ristrettezza". Il termine è composto dalla radice indoeuropea *str-*, che è legata al concetto di pressione declinato in diversi significati, dallo "strangolare" della parola greca *strangalizein* e di quella inglese *to strangle*, allo "stringere" della parola latina *strigere*.

Il suo utilizzo, però, fu soprattutto associato alle scienze fisiche e si fa risalire al XVII secolo, quando Robert Hooke usò il concetto di stress in relazione alla pressione su strutture come i ponti: esso equivarrebbe, in un certo senso, al carico che quella struttura è in grado di sopportare senza ripercussioni sulla struttura stessa.

Per capire meglio la nozione di "pressione", proviamo a immaginare un ascensore al cui interno è segnalato il carico massimo consentito. Se il peso fosse nettamente superiore a quello affisso, ci potrebbero essere cedimenti nella struttura o problematiche nel funzionamento dell'apparecchio. Una metafora non poi così lontana da ciò che avviene all'organismo umano sottoposto a stress.

Quelli che in inglese vengono definiti *stressors* sono gli agenti stressanti, ossia la fonte dello stress, e possono essere di diversi tipi:

- **fattori psicologici** come un esame universitario, un pensiero sul proprio futuro o un ricordo di un evento doloroso del passato;
- **fattori relazionali** come una brutta lite con un collega o un amico, discussioni in famiglia o difficoltà a relazionarsi con gli altri;

- ➔ **cambiamenti di vita** come il pensionamento, la perdita del lavoro, il divorzio o un lutto;
- ➔ **scocciate quotidiane** come essere bloccati nel traffico, rompere lo schermo del cellulare o non trovare le chiavi della macchina;
- ➔ **fattori ambientali** come una giornata troppo calda, troppo umida o troppo fredda e rumori fastidiosi.

In letteratura, esistono tre tipi differenti di stress, tutti però responsabili di effetti collaterali per la salute fisica e mentale:

STRESS ROUTINARIO

Relativo al lavoro, alla famiglia e ad altre responsabilità quotidiane.

STRESS CAUSATO DA UN IMPROVVISO EVENTO NEGATIVO

Come, per esempio, la perdita del lavoro, un divorzio o una malattia.

STRESS CAUSATO DA UN EVENTO TRAUMATICO

Come un incidente, una guerra, un'aggressione o una calamità naturale. In questo tipo di stress, il soggetto ha rischiato di morire o ha visto altre persone morire davanti ai suoi occhi.

Il peggioramento della salute psicofisica è più difficile da notare nel caso dello stress routinario perché il cambiamento è lento e graduale. È un po' come se una goccia d'acqua continuasse a cadere su un punto preciso del suolo. A lungo andare si vedrà il solco creato dalla goccia d'acqua, ma non subito. Nel caso del secondo e terzo tipo di stress, invece che avere una goccia d'acqua che cade costante nel tempo, si avrà la grandine che, improvvisa, creerà il solco sin da subito.

In tutti i casi la conseguenza è la stessa, con la differenza che in uno sarà più lenta e graduale, negli altri due sarà praticamente immediata.

Il cervello, però, risponde alle tre tipologie di stress nello stesso identico modo, e nel prossimo paragrafo scoprirai come.



Approfondimento: Esplorando il cervello umano.

Il nostro cervello è molto piccolo rispetto a tutto il resto del corpo. Infatti, rappresenta soltanto il 2% della sua superficie. Eppure, nonostante sia ridotto nelle dimensioni, è un gigante, è il nostro gigante, ed è proprio grazie a quel 2% che siamo quello che siamo. È il nostro timone di bordo, una centralina perfetta che coordina tutto ciò che facciamo: pensieri, azioni, ricordi, emozioni.

Il cervello pesa all'incirca 1,5 kg e al suo interno si stima che ci siano tra gli 80 e i 120 miliardi di neuroni. I neuroni sono cellule specializzate che comunicano tra di loro in modo estremamente organizzato e coordinato. La comunicazione tra questi neuroni ci consente di fare tutto ciò che facciamo e di essere ciò che siamo. Secondo il modello di Paul MacLean, il nostro cervello si è evoluto nei millenni in tre fasi. Dapprima avevamo solo il cervello antico (paleocortex), secondariamente si è sviluppato quello intermedio (archicortex) e, in ultimo, il cervello evolutivamente più recente (neocortex).

CERVELLO RETTILE (antico)

È il cosiddetto cervello rettiliano, chiamato in questo modo perché fa quello che fanno i rettili: vive di istinti: caccia per alimentarsi, si protegge dai predatori, riposa per riprendere le energie e si accoppia per proseguire la specie. Questa parte del nostro cervello, adibita alla sopravvivenza, è composta dal tronco encefalico, che si occupa di funzioni vitali per il nostro organismo quali, per esempio, il controllo della respirazione, del battito cardiaco e della pressione sanguigna. Il cervello rettile è quindi un cervello che vive di istinti.

CERVELLO MAMMIFERO (intermedio)

È anche chiamato cervello paleomammifero o, più comunemente, cervello limbico. Anatomicamente parlando, in questa parte del cervello ci sono diversi organi tra i quali il talamo, l'ipotalamo, l'ippocampo e l'amigdala, tutti facenti parte del sistema limbico, quello che processa le emozioni. L'amigdala, in particolare, è una piccola mandorlina che funge da sistema di allarme quando stiamo vivendo una qualsiasi emozione. Il cervello limbico è quindi il cervello che vive di emozioni.

CERVELLO HOMO SAPIENS (nuovo)

Se siamo sopravvissuti come specie è proprio grazie a un cervello che solo noi abbiamo così evoluto, quello della ragione, del pensiero astratto e ipotetico, che non ti fa vivere solo nel "qui e ora" del presente (come fanno gli altri due cervelli), ma ti consente di vedere oltre, nel "là e allora" del futuro. Il cervello cortex è il cervello dell'*Homo sapiens* che sa pensare, parlare, prendere decisioni in modo razionale e risolvere problemi. Il cervello cortex, che io chiamo cervello *Homo sapiens*, è il cervello che vive di razionalità.

1.2. Come il cervello risponde allo stress

*«Lo stress non è ciò che ti succede
ma come tu reagisci ad esso!».*

Hans Selye

La classica risposta allo stress inizia con uno o più fattori stressanti che innescano il processo nell'individuo. Come abbiamo visto nel paragrafo precedente, gli *stressor* non sono necessariamente fattori esterni alla persona (una situazione di pericolo, per esempio), ma possono anche essere intrinseci come un pensiero costante su un evento pianificato nel futuro oppure un ricordo di un evento doloroso del passato.

Anna, per esempio, è molto stressata per i cambiamenti che sta vivendo in famiglia e sul lavoro e per le preoccupazioni che ha riguardo la depressione del marito e il passaggio del primogenito al liceo.

L'essere umano risponde allo stress in tre fasi consecutive e ben distinte tra loro: fase di allarme, fase di resistenza e fase di esaurimento. Vediamole insieme:

FASE DI ALLARME

Inizia dalle 6 alle 48 ore dopo l'evento stressante e consiste in un senso di allerta di tutto l'organismo che si prepara a reagire allo stressor attivando diversi processi psicofisiologici che analizzeremo tra poco.

FASE DI RESISTENZA

Inizia circa 48 ore dopo la reazione. L'organismo, dopo un primo momento di forte allerta con l'attivazione di diversi organi del corpo, cerca di ridimensionarsi e adattarsi alla situazione stressante. I livelli di attività del corpo si abbassano fino a ritornare alla normalità. Se, però, questi rimangono elevati, si passa alla terza fase.

FASE DI ESAURIMENTO

In questa fase, l'organismo non è più in grado di difendersi dagli agenti stressanti e soccombe a essi. È da questa incapacità di adattamento dell'organismo che possono insorgere malattie di natura fisica o psichica.

A prescindere dalla tipologia di stressor, l'evento stressante genera nel cervello una serie di azioni tra le quali, la più importante, è l'attivazione dei nuclei centrali dell'amigdala all'interno del sistema limbico.



Approfondimento: Il sistema limbico.

Il sistema limbico è una parte del nostro cervello strettamente connessa con emozioni e ricordi.

È interessante sapere che il sistema limbico è collegato a un senso da noi spesso ritenuto di serie b: l'olfatto. Il motivo è legato al nostro sviluppo filogenetico, in quanto il sistema limbico si è venuto a creare proprio in associazione con quello olfattivo.

Ti sarà capitato di sentire un profumo o un odore particolare che ti provoca un determinato ricordo o una determinata emozione, positiva o negativa che sia. Quello limbico e quello olfattivo sono sistemi che viaggiano all'unisono in tutti i mammiferi, sia in quelli meno evoluti, dove l'olfatto gioca un ruolo estremamente importante nel meccanismo di attacco o difesa, sia in quelli più evoluti, come l'essere umano.

La parola *limbico* deriva dal latino *limbus*, cioè "bordo", "contorno" e sta a significare qualcosa di marginale. Vorrei farti proprio riflettere sul significato di questo termine, perché è paradossale come un sistema che comprende le nostre emozioni e i nostri ricordi possa essere considerato marginale. Forse era visto come tale in passato, quando i nostri antenati erano focalizzati solo sulla sopravvivenza, ma non oggi. Non dopo tutte le scoperte neuroscientifiche degli ultimi decenni, che hanno portato a rivalutare questo sistema come una parte fondamentale del nostro cervello che rappresenta, in buona sostanza, chi siamo e chi siamo stati nel nostro passato.

Il sistema limbico è, oggi, anche chiamato cervello emotivo ed è formato da diversi organi di grande importanza: il talamo, l'ipotalamo, l'ippocampo, l'amigdala, la corteccia cingolata e il setto pellucido.

Questa piccolissima parte del cervello, chiamata amigdala (dal greco "mandorla"), è stata identificata come area fondamentale nell'interpretazione ed espressione delle emozioni, in particolare della paura, dell'ansia, del dolore, dell'aggressività.

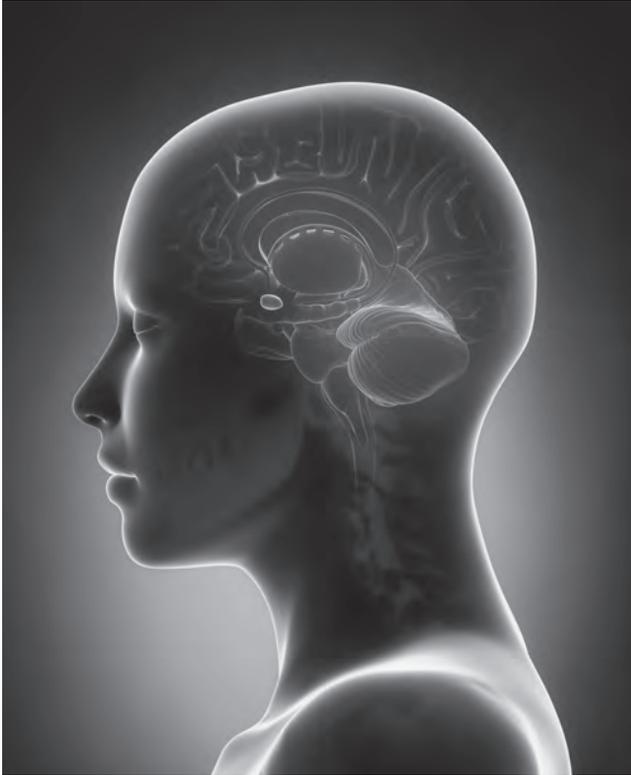


Figura 1.1. Amigdala

Un'altra area del cervello coinvolta è l'ipotalamo che causa due effetti:

- ➔ attiva il sistema nervoso simpatico attraverso il midollo spinale e ha, quindi, un effetto eccitatorio sui muscoli e sulle ghiandole;
- ➔ rilascia due ormoni, la norepinefrina e i glucocorticoidi, che influiscono sulla ghiandola pituitaria, anche detta ipofisi; questa, in cambio, stimola la ghiandola surrenale a rilasciare questi ormoni. La norepinefrina è un neurotrasmettitore che, all'interno del sistema endocrino, funge da ormone. Il glucocorticoide più conosciuto è il cortisolo che, in un certo senso, è considerato "l'ormone dello stress".

L'effetto principale dell'attività simpatica e il rilascio di questi ormoni serve a preparare il corpo a quella che viene definita reazione *fight or flight*.



Figura 1.2. Reazione *fight or flight*⁷

La reazione di lotta o fuga è un concetto strettamente connesso con l'evoluzione della specie. Tutti gli animali, compreso l'essere umano, sono dotati di un insieme di risposte riflesse, innescate da diverse aree del cervello. Esse sono essenziali per la sopravvivenza. Basti pensare ai nostri antenati che dovevano fronteggiare diversi pericoli per poter sopravvivere. Questi pericoli innescano

⁷ Illustrazione a cura di Graziano Cucinotta.

un processo di risposta dell'organismo che deve decidere, di fronte allo stimolo stressante, di combattere oppure di scappare.

La prima fase della reazione fight or flight è la risposta cosiddetta di trasalimento e di orientamento.

Un esempio chiaro di questa prima fase è quello del rumore improvviso (immaginatoci per esempio un forte rumore mentre si è in metropolitana). La reazione iniziale di fronte a questo rumore improvviso sarà di trasalimento e, successivamente, di orientamento per cercare di capire cosa sia quel rumore, da dove venga e se siamo in pericolo. Tutto questo avviene in millesimi di secondo perché, come abbiamo detto, è una reazione fondamentale per la sopravvivenza. Se fosse più lenta soccomberemmo di fronte ai pericoli.

L'organismo, quindi, si prepara all'azione e sceglie se lottare oppure fuggire. In entrambi i casi, dunque, si compie un'azione: nel primo si decide di combattere contro l'evento stressante (*fight*), nel secondo, invece, si stabilisce di scappare, di evitare lo scontro (*flight*).

Nell'organismo sottoposto a stress, il metabolismo del glucosio diminuisce per poter fornire maggiore energia ai muscoli; anche la pressione sanguigna diminuisce in modo da concentrarsi maggiormente sui muscoli scheletrici; allo stesso tempo diminuisce anche il sangue a disposizione per la digestione e per altre attività non urgenti. Ciò che, invece, aumenta è il livello di allerta di tutto l'organismo che si predispone alla reazione.

Lo stress causa un effetto domino sul sistema endocrino, costituito da ghiandole distribuite lungo tutto il corpo che secernono ormoni nel flusso sanguigno. Il sistema simpatico, appartenente al sistema nervoso autonomo (SNA), stimola la copertura interna delle ghiandole surrenali a rilasciare un mix di epinefrina (adrenalina) e norepinefrina (noradrenalina). Epinefrina e norepinefrina, insieme, mobilitano l'organismo contro gli stressor, accelerando il battito cardiaco e stimolando il rilascio di glucosio (zucchero). Gli ormoni dello stress prodotti dalle ghiandole surrenali predispongono il corpo a combattere o a fuggire.

Una volta che lo stressor è passato, il corpo ritorna al suo stato di normalità, uno stato cosiddetto di omeostasi.

Questo processo è perfettamente normale e adattivo, a meno che lo stress

non diventi ricorrente o cronico. In tal caso il corpo continua regolarmente a produrre gli ormoni dello stress e a mobilitare diversi sistemi dell'organismo predisponendosi alla lotta o alla fuga.

Tutto ciò sovraccarica il nostro fisico e può causare, alla lunga, problematiche fisiche o mentali. La tendenza evolutiva del corpo umano a rispondere allo stress in modo veloce e marcato spesso non è funzionale nella società odierna, perché, molti degli stimoli stressanti attuali non richiedono una risposta fight or flight. Un esempio può essere lo stress che si ha prima di un esame o di una presentazione importante di fronte a una platea. In altri termini, una continua attivazione del sistema che si predispone a utilizzare la maggior quantità di energia nel minor tempo possibile può, alla lunga, interferire sul magazzino energetico e sul processo di riparazione dell'organismo da parte del sistema nervoso simpatico. Torneremo sulla reazione fight or flight nelle tre sezioni dedicate a PSICHE, SOMA e AMBIENTE e scopriremo come viene messa in atto nei tre livelli.

1.3. Le conseguenze dello stress sulla nostra salute

Gli effetti dello stress sulla salute sono molteplici e, ormai, è cosa nota che lo stress è implicato in una vasta gamma di problematiche fisiche e psicologiche come le seguenti:

PROBLEMI GASTROINTESTINALI

Gli ormoni dello stress rallentano il rilascio di acidi nello stomaco e interferiscono con la capacità che questo ha di svuotarsi, causando così mal di stomaco. Gli stessi ormoni portano a un aumento dell'attività del colon causando, in molti casi, attacchi di diarrea.

PROBLEMI A CUORE, CERVELLO E VASI SANGUIGNI

Alti livelli di cortisolo aumentano il battito cardiaco, la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo. Tutti questi fattori possono, a lungo termine, causare problemi cardiovascolari come un infarto. Inoltre, dalle ricerche è emerso che una persona che soffre di depressione maggiore è quattro volte più predisposta a morire di problematiche cardiache rispetto a una persona che non soffre di

tale patologia. Anche lo stress sociale può provocare problematiche cardiache. Lavorare per troppe ore a settimana, magari in un ambiente conflittuale, è un fattore connesso con il rischio di cardiopatie coronariche.

PROBLEMI AL SISTEMA IMMUNITARIO

Normalmente, il sistema immunitario risponde alle infezioni rilasciando elementi chimici che aiutano nel processo di riscaldamento dell'organismo. La risposta allo stress indebolisce questo sistema, rallentando il processo di riscaldamento e rendendo l'organismo più predisposto alle infezioni (dal banale raffreddore fino a disturbi più gravi).

ALCUNI TIPI DI CANCRO

Parlare di cancro significa parlare di cellule dell'organismo che crescono e si sviluppano in maniera anomala e si possono espandere in tutto il corpo: nel sangue, nelle ossa, nei muscoli, nel tratto digestivo, in quello riproduttivo. Se il cancro non viene diagnosticato e trattato velocemente può metastatizzare o creare delle vere e proprie colonie per tutto il corpo, portando così alla morte. Molte sono le cause del cancro, inclusi i fattori genetici e le esposizioni a sostanze cancerogene o a virus. Alcuni comportamenti non salutari contribuiscono, inoltre, a sviluppare questa malattia, come l'assunzione di troppi grassi animali, il consumo elevato di fumo e alcol, oltre che elevati livelli di stress.

PROBLEMI DI PESO

Il cortisolo porta l'organismo a desiderare maggiori grassi e carboidrati, causando così un inevitabile aumento di peso, soprattutto nella zona addominale. L'aumento di peso in quest'area del corpo porta, di conseguenza, a essere più predisposti ad attacchi di cuore e a diabete.

SALUTE MENTALE

Essere letteralmente bombardati dagli ormoni dello stress genera un costante stato di tensione e ansia. A lungo andare, questo stato può causare diverse patologie, tra le quali: disturbi dell'umore, disturbi d'ansia, disfunzioni sessuali e disturbi del sonno.

1.4. La doppia faccia dello stress

Così come te l'ho raccontato fin qui, lo stress sembra l'uomo nero, odiato e temuto da tutti. Ma, in realtà, non è sempre un male. Abbiamo visto che tutti gli animali possiedono un sistema di risposta allo stress che può salvare la vita in caso di pericolo. Infatti, probabilmente, se non ci fosse la risposta dell'organismo a fattori stressanti, l'essere umano non esisterebbe già più. Sarebbe nelle fauci del predatore che lo ha rincorso e raggiunto per mangiarlo, perché la sua risposta allo stress è stata deficitaria. Infatti lo stress, nell'evoluzione della specie, può essere considerato una risposta fisiologica normale e positiva. Una giusta dose di stress è salutare per gli esseri umani perché ci fa essere attivi e scattanti.

È, quindi, importante non demonizzare del tutto lo stress e distinguerlo in due tipologie valutabili, a livello biologico, dai livelli di ACTH e di corticoidi nel sangue. Questi livelli, per esempio, sono molto più elevati quando si litiga con qualcuno piuttosto che quando bacciamo per la prima volta una persona che ci piace. Nel caso di stressor negativi e spiacevoli si parla di *distress*⁸. Al contrario, nel caso di *eustress*⁹, la risposta allo stress è legata ad avvenimenti forieri di emozioni positive e piacevoli.

La relazione tra performance e livello di stress segue una curva a U rovesciata ed è, tipicamente, caratterizzata da tre livelli di stress correlati in proporzione alla performance che ogni livello può conseguire:

- ➔ il **livello di calma** è caratterizzato da un basso o nullo livello di stress e da performance discrete ma non eccellenti;
- ➔ nel **livello di eustress** lo stress è più elevato, ma rimane comunque a livelli tollerabili e positivi. Metaforicamente, possiamo definire questo livello come un pizzico di adrenalina che ci muove all'azione cercando di portare la performance a livelli ottimali o addirittura all'eccellenza. Lo stress positivo è, quindi, un motore all'azione e non un freno perché, come abbiamo detto, il livello è ancora tollerabile e percepito dall'individuo come un input;

⁸ Il prefisso *dis-* deriva dal greco e significa qualcosa di cattivo.

⁹ Il prefisso *eu-* deriva dal greco e significa qualcosa di bello o buono.

- ➔ il livello di distress, invece, è il livello in cui si riscontra il più alto livello di stress che, però, è inversamente proporzionale alla performance. Infatti, se con l'eustress i livelli di stress e quelli di performance sono direttamente proporzionali e in equilibrio tra loro, nel caso del distress le performance calano perché l'organismo è troppo intento a combattere contro lo stress piuttosto che ad agire per raggiungere l'obiettivo.



Figura 1.3. La curva dello stress

La cosa migliore sta proprio nel mezzo, nel trovare l'equilibrio tra l'apatia del livello di calma e il caos del livello di distress che può portare a un esaurimento nervoso (il famoso *burn-out*). Quello a cui devi aspirare è la reazione di eustress, una reazione "equilibrata" dove stress e performance collaborano in modo armonioso all'obiettivo finale. Ognuno ha la propria curva ma, soprattutto, la propria asticella che divide eustress e distress. Per alcuni lo spazio dell'eustress è molto piccolo, mentre per altri è più grande e riescono a sopportare meglio lo stress. È quindi importante che tu prenda consapevolezza della tua curva e dei tuoi livelli di sopportazione psicofisica dello stress, così da evitare di superare la linea e finire nel distress o addirittura nel burn-out.



Acquistalo