

Elimina lo stress in 10 mosse?! EMMOBBASTA!! Elogio allo stress



Editoriale di Roberto Franzini
Consulente Net Working s.r.l.

Oggi passando velocemente in edicola il mio sguardo è stato catturato da una di quelle classiche e sgargianti riviste estive; tra le varie frasi riportate sulla copertina sono stato colpito da una in particolare, letta e sentita ormai più di mille volte: **“Elimina lo stress in 10 mosse”**. No dai.. non ci credo.. ancora con questi articoli?! **EMMOBBASTA!**

Eliminare lo stress è proprio quello che cerchiamo? Certo, per brevi periodi di tempo ammetto che potrebbe essere anche una soluzione piacevole, ma riusciremmo veramente a vivere sempre senza stress?

Provate ad immaginarvi un mondo senza stress... Non è certamente un esercizio semplicissimo -visto quello a cui siamo abituati- ma vorrei provare anch'io a fare qualche ipotesi.

Innanzitutto in questo mondo “fantastico” le persone non dovrebbero essere esposte agli agenti atmosferici -fa caldo.. che stress!, fa freddo.. che stress!, piove, nevicata, grandina.. che stress!-; quindi, come in un avveniristico film di fantascienza, gli esseri umani dovrebbero essere tutti dotati di una muta ultratecnologica che permetta di mantenere la temperatura corporea costante impostata su circa 20-22 gradi.

In questo mondo immaginario di sicuro le persone non dovrebbero utilizzare alcun mezzo di trasporto per spostarsi -c'è traffico.. che stress!, non si trova un parcheggio neanche scavando una grotta nel sottosuolo.. che stress!, ho perso la coincidenza del treno.. che stress!-; una soluzione potrebbe essere il teletrasporto ma andrebbero fatti studi, esperimenti, ricerche, notti insonni alla ricerca di una soluzione, montagne di libri da leggere e di calcoli da fare... che stress! Altra alternativa invece sarebbe il non spostarsi affatto, però, stando sempre fermi, anche il semplice alzarsi e andare in bagno potrebbe rappresentare una fonte di stress e ciò potrebbe comportare conseguenze che attualmente preferisco non approfondire.

E per finire non dovremmo più relazionarci l'un l'altro; perché, come ben sappiamo, qualsiasi tipo di relazione è una potenziale fonte di stress -in questo caso non ritengo che sia necessario fare ulteriori esempi-.

Potrei anche continuare ad immaginare possibili scenari ma vista l'ipotesi apocalittica che andava delineandosi preferisco fermarmi qui.

Tutto questo per dire che **lo stress è ovunque ed allo stesso tempo ineliminabile dalle nostre vite!**

Può sembrarvi una spiacevole minaccia ma non lo è.

Innanzitutto lo stress non deriva unicamente da episodi negativi ma anche da eventi positivi e desiderati da molte

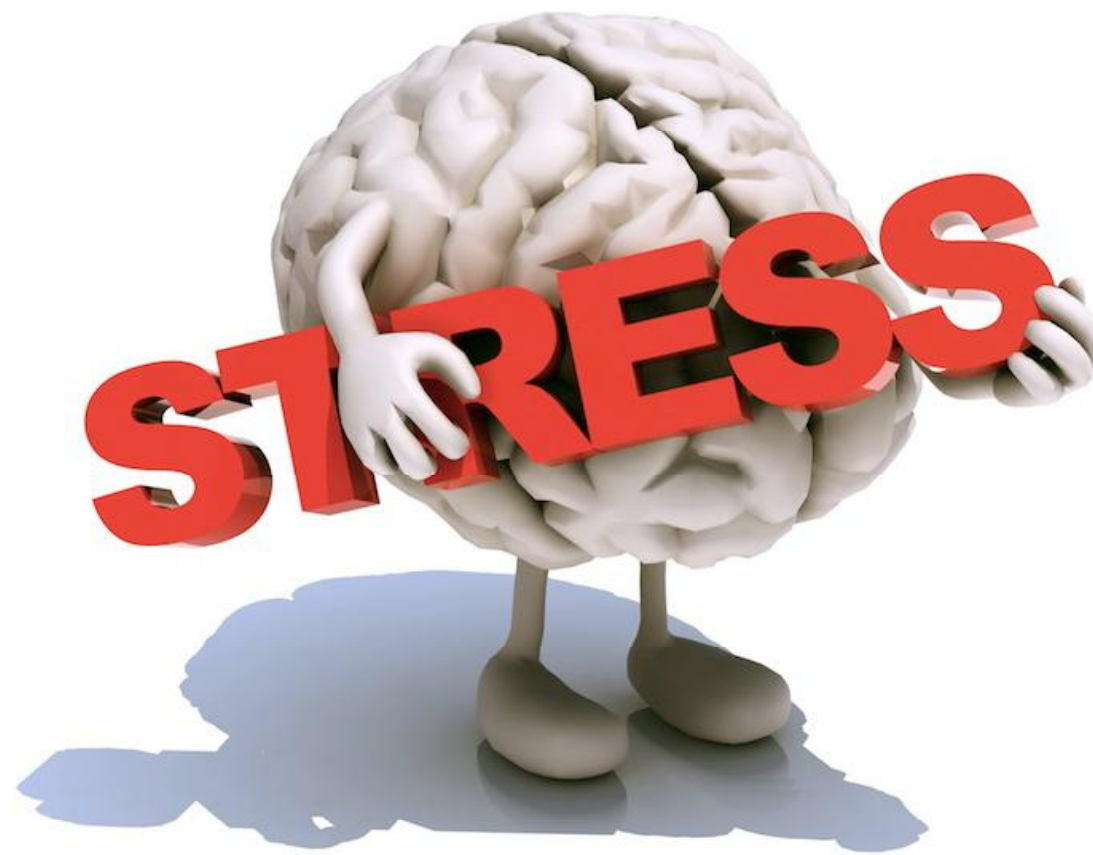
persone, come possono esserlo la nascita di un figlio, la vincita alla lotteria di capodanno ed anche le tanto agognate vacanze estive (pensate ad esempio ai vari fattori di stress legati alla loro pianificazione come: dove lascio il cane? come faccio con le piante di casa da annaffiare? cosa porto con me in valigia?). È vero, può sembrare strano, ma anche tali eventi rappresentano una

potenziale fonte di stress in quanto anch'essi ci costringono, in ugual misura agli eventi negativi, ad adattarci e a predisporci ad affrontare situazioni nuove e mai sperimentate prima (immagino però che, in questo caso, molti di voi si siano appena augurati di provare almeno una di queste forme di stress).

Lo stress non è nient'altro che questo: **la risposta di adattamento che il nostro organismo mette in atto quando si è soggetti agli effetti prolungati di situazioni nuove, inaspettate o potenzialmente dannose** (chiamate anche *stressor*) di varia natura (fisiche, mentali, sociali e ambientali).

Abbiamo bisogno di stress!

Vivere troppo a lungo senza stress ci porterebbe ad una condizione di apatia, noia e passività che non farebbe altro che logorare il nostro corpo. Ciascuno di noi ha bisogno di trovare un proprio equilibrio dinamico tra stress e benessere; come in un'ardua puntata di Masterchef, sottoposti al giudizio insindacabile di un crudele



Cracco, dobbiamo costantemente prestare attenzione a dosare questi due ingredienti, al fine di trovare la miscela migliore che ci permetta di attivare le nostre energie, di darci la spinta e la carica di muoverci, di agire e di far

fronte agli eventi e alle sfide alle quali siamo inevitabilmente esposti ogni giorno. Per essere ancora più precisi, **lo stress di cui abbiamo bisogno è quello buono, quello sano, positivo**, chiamato anche **eustress**.

Quindi, correggendo la frase iniziale di questo paragrafo: **Abbiamo bisogno di eustress!**

In conclusione, visto l'importanza che assume lo stress nella nostra vita, vorrei parafrasare Erasmo da Rotterdam -non me ne voglia- in un improvvisato

“Elogio allo stress”: *“Osservate con quanta previdenza la natura, madre del genere umano, ebbe cura di spargere ovunque un pizzico di stress. Impose all'uomo diverse sfide e diversi ostacoli da superare perché fosse tutto meno triste, brutto, insipido.*

Se i mortali si guardassero dal voler eliminare a tutti i costi lo stress, la vecchiaia neppure ci sarebbe. [...]

La vita umana non è altro che un gioco di equilibrio tra benessere e stress”.

Tornando infine a quella rivista di cui parlavamo all'inizio, proporrei di sostituire la rubrica “Elimina lo stress in 10 mosse” con **“Diventa più (eu)stressato in 10 mosse”**. Nella peggiore delle ipotesi, avranno almeno proposto qualcosa di nuovo, di diverso dal solito.