

## DISTURBI DA STRESS

### La complessità del fenomeno stress

Lo stress è una delle malattie tipiche del nostro tempo, della nostra società; tra le più diffuse e più preoccupanti. Perché parlare di stress? Perché il fenomeno dello stress è il fenomeno più emblematico e significativo quando si vogliono comprendere i fattori *molteplici* che intervengono nella conservazione o nella perdita della salute: come affrontare la complessità dell'unitarietà mente-corpo dell'individuo senza però rimanere nel vago, nell'astratto, nel generico, oppure nel metafisico e nel mistico.

Il problema dello stress era già stato studiato da Hans Selye molti anni fa. Oggi ne sappiamo molto di più; ma la scoperta di una sindrome "aspecifica", di una reazione dell'organismo quando contrae eventuali malattie, caratteristica dello *stato di stress*, rimane ancora estremamente valida. Una prima importante considerazione da fare è che nel fenomeno stress sono implicati numerosi elementi del funzionamento umano. Uno di questi è il **sistema nervoso-vegetativo autonomo**, il quale è uno dei *regolatori* dell'intero organismo molto più importante di quanto si pensava qualche tempo fa (controlla, infatti, numerosi altri sistemi psicocorporee). Le **emozioni** hanno un ruolo altrettanto significativo nello stress, sia per quanto riguarda il rapporto tra sé e sé, sia per quanto riguarda il rapporto con l'esterno. D'altra parte le emozioni hanno anche un collegamento stretto con l'apparato dei neurotrasmettitori, i quali giocano un ulteriore ruolo fondamentale nel fenomeno stress. Possiamo, dunque, cominciare a capire che lo stress è collegato a più piani di funzionamento della persona, non soltanto neurochimici, non soltanto emotivi, non soltanto neurovegetativi, non soltanto muscolari, ma bensì tutti questi nel loro insieme integrato. Siamo sul piano della *complessità*.



**Lo stress è uno stato di attivazione del nostro organismo necessario allo svolgimento di un compito**, ci consente anche di reagire in maniera repentina alle esigenze dell'ambiente, ma se questa attivazione però persiste anche quando le condizioni non lo richiedono più, il nostro organismo entra in uno stato di affanno, di cortocircuito, in cui non riesce a ristabilire un giusto grado di attivazione, rimanendo cronicizzato in uno stato di tensione. Questo purtroppo accade molto spesso. Bisogna intervenire, non solo dicendosi "rilassati, stai calmo", ma intervenendo direttamente sui funzionamenti corporei, anche perché sono sempre più numerose le ricerche che confermano le correlazioni tra stress e l'insorgere di un ampio numero di malattie, dalle cardiache alle vascolari, ecc. i **disturbi stress-correlati** che insorgono più frequentemente in questa situazione sono: Cefalea tensiva, Ipertensione, Amenorrea, Ulcere, gastriti e altri disturbi digestivi, , Alcune patologie dermatologiche, Malattie cardiovascolari, Diabete Disturbi del sonno.

### Salute e malattia. Stress acuto e stress cronico

Un evento stressante produce lo *stress acuto*, che è benefico: la persona riceve una forte sollecitazione psicofisica che la mette in grado di poter intervenire e risolvere situazioni e problemi urgenti e tempestivi. Quello che è grave per la salute dell'essere umano è il trasformarsi dello stress da acuto in *cronico* (detto altrimenti *distress*). Se noi riusciamo a capire come lo stress diventa cronico (cosa che le ricerche precedenti non erano ancora riuscite a fare in maniera soddisfacente e completa) noi saremo in possesso di una *chiave generale* di comprensione della salute della persona. Dalla figura 2 si può rilevare come eventi stressanti (normali nella vita) vengano percepiti ("assorbiti", "attraversati") dalla persona, a seconda dello stato di quello che abbiamo definito il *filtro Funzionale* della percezione.

Che cos'è il *filtro Funzionale*? È la maniera in cui l'individuo attraversa un evento stressante (uno stressor) con *tutto* il proprio organismo: vale a dire con lo stato delle sue emozioni, lo stato cognitivo, lo

stato della funzione simbolica, il suo immaginativo; ma anche la sua respirazione, la condizione muscolare, la condizione posturale, la condizione fisiologica profonda, quella vegetativa e quella biologica del circuito ormonale e dei neurotrasmettitori. Attraverso tutto questo lo stressor può venire percepito come qualcosa di affrontabile oppure di non affrontabile, come un evento ordinario o drammatico. Gradualmente, esperienze negative precedenti possono aver alterato questo filtro, per cui eventi del tutto normali vengono vissuti come allarmanti, pericolosi, altamente stressanti. Tutto ciò fa permanere lo stato di stress più a lungo (e con ulteriori aggravamenti delle alterazioni del filtro Funzionale). E allora gli effetti degli eventi non si esauriscono ma permangono al di là dell'evento nell'organismo, il quale non è più in grado di ritornare allo stato primario di allentamento e benessere. Questo è lo **stress cronico**. All'organismo pervengono segnali di pericolo e allarme dal suo stesso interno (stimoli fantasma), come se ci fossero ancora pericoli e difficoltà reali all'esterno. Oppure l'organismo stressato non riesce a gestire eventi stressanti lievi; e inoltre non è in grado più di comportarsi secondo quelle norme elementari che aiutano a conservare la salute, andando incontro a "malattie" di vario genere. Che le malattie collegate allo stress siano estremamente gravi oggi lo si sa molto bene, lo si è dimostrato in tante ricerche. Quello che desidero chiarire ancora una volta è la differenza tra l'evento stressante (detto stressor) e ciò che è, invece, la *condizione* di stress cronico; che non è soltanto cognitiva, che non è soltanto emotiva, che non è soltanto fisiologica; ma che è una condizione complessiva dell'intero organismo, a causa della quale eventi anche minimamente allarmanti (o addirittura normali) continuano a produrre effetti disastrosi perché percepiti come fortemente stressanti.

**Percorsi antistress:** Il Ben-essere è una condizione in cui la persona è in armonia sul piano psico-fisiologico e riesce a dare ascolto alle proprie Sensazioni. Lo stress invece è caratterizzato da una rottura nel proprio equilibrio, pertanto l'obiettivo è quello di ripristinare un buon andamento di alcune Funzioni che possono alterarsi, quali la **Respirazione**, la **Postura**, il **Tono Muscolare** di base, l'uso della **Voce** e dei **Movimenti morbidi**. Attraverso tecniche ed esperienze sia individuali che di gruppo, finalizzate all'allentamento del controllo e all'aumento della consapevolezza di sé, ciascuno potrà sperimentare livelli di integrazione maggiore con il proprio "nucleo profondo" che consente di percepire lo stato di benessere. I percorsi proposti o la **psicoterapia** hanno come obiettivi principali, il ripristino dello stato di benessere della persona, il recupero dell'armonia del Sé, la gestione delle tensioni dovute principalmente a stress e disturbi ad esso correlati. Il corso è pensato con la finalità di offrire uno spazio e un tempo in cui poter aprire alcuni Funzionamenti quali il Respiro, le Sensazioni, l'allentamento del Tono muscolare e il recupero di un contatto pieno con se stessi.

(