PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 17 - numero 3531 di giovedì 23 aprile 2015

Che Stress lo Stress: giocare per vivere

Affrontare la vita e il lavoro in modo giocoso e con lievità può essere l'antidoto allo stress che tutti cerchiamo. A cura di Massimo Servadio.

Il termine stress è entrato da qualche tempo nella nostro lessico abituale. Ci stressiamo per tante di quelle ragioni la cui elencazione comporterebbe esclusivamente un indice della nostra quotidianità.
In realtà con il termine stress, spesso nascondiamo il fastidio derivante dall'ampiezza e dai numerosi compiti che ci sono attribuiti dal ruolo che svolgiamo nella nostra esistenza.
Sono infatti le responsabilità individuali i generatori di stress più frequenti. Da quelle lavorative a quelle familiari, le responsabilità attribuite a ciascuno sono le cause di una percezione "pesante" della nostra esistenza che può generare forme patologiche di ansia e conseguentemente generare forme stressogene che a lungo andare si riverberano in maniera così negativa sulla vita da richiedere interventi di professionisti specializzati (medici, psicologi, ecc...).

La prima regola da osservare per non essere stressati è quindi quella di misurare preventivamente le responsabilità che assumiamo con i nostri gesti quotidiani. Quanto più saremo in grado di valutare l'impatto a lungo termine delle azioni che porremo in essere tanto minore sarà il "peso" che porteremo con noi nel loro svolgimento e conseguentemente ne avremo una forma stressogena mitigata dalla consapevolezza con cui avremo assunto quella responsabilità.

Prendersi il tempo necessario prima di assumere generosamente un nuovo compito o una nuova mansione per riflettere su ciò che genererà nella nostra quotidianità non costituirà una perdita di tempo anzi, sarà il viatico necessario per far sì che ciò che decidiamo di "fare" prenda il via sotto i migliori auspici e non costituisca una nostra illusione momentanea che comporterà "fastidi" o correttivi che avremmo evitato con una maggiore riflessione.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[MET006] ?#>

Che si tratti del desiderio di fare carriera sul lavoro o di recarsi al canile per scegliere un cane, che si tratti di generare un erede o di scegliere di studiare una lingua straniera, che si tratti di sottoscrivere molte rate per l'acquisto di una nuova automobile o di fare i conti con un'emergenza familiare, che si tratti insomma di prendere una delle piccole o grandi decisioni che accompagnano la nostra vita, riuscire a immaginare uno scenario futuro in cui saremo o meno in grado di governare quella situazione che avremo generato mettendo in gioco la nostra disponibilità è assolutamente necessaria per garantirci una minore quantità di stress.

Consapevolezza quindi, contrapposta alle reazioni istintive, pensiero traslato nel futuro che ci aiuti nel momento in cui assumiamo una decisione/compito che segnerà le nostre azioni, generando inevitabilmente momenti di stress nel corso del tempo, che tanto più saremo in grado di sostenere quanto maggiore sarà la convinzione con cui avremo preso quella strada.

In realtà la nostra capacità di fare previsioni attendibili a medio termine è generalmente mediocre, consentendoci al più di fare previsioni a breve termine, cui concorrono spesso l'entusiasmo del momento, le situazioni che viviamo quando esercitiamo la nostra capacità previsionale, le persone che ci circondano, le informazioni di cui disponiamo, e naturalmente ciò che il mondo genera a nostro favore o dispetto ora per ora e su cui la nostra capacità di incidere è assolutamente nulla.

Ecco allora che la nostra capacità previsionale per ridurre lo stress è fortemente soggetta a così numerosi fattori da essere limitata in partenza; ciononostante radicare la propria consapevolezza nell'assumere una decisione, farà si che le forme stressogene che dovremo sopportare nel medio/lungo periodo saranno fortemente attenuate proprio per via dello scenario che avremo immaginato, anche quando lo stesso sarà decisamente diverso dalla nostra previsione.

Ma osservata la prima regola antistress occorre applicare ad essa la seconda, senza la quale la prima corre il rischio di restare monca. La seconda regola da applicare è completamente diversa dalla prima ed è rappresentata da una capacità che tutti abbiamo avuto ma dalla quale ci siamo discostati nel diventare adulti ed è quella di considerare i fatti che compongono la nostra vita quotidiana come un gioco. Se si riesce ad assumere la nostra vita come un gioco in cui può capitarci di restare fermi un giro, di subire un imprevisto, di diventare possidenti, di perdere tutto il valore che abbiamo conquistato faticosamente, di considerare insomma come elementi che provano la validità della nostra decisione ciò che di buono o meno buono ci sta capitando, avremo trovato gli antidoti allo stress che tutti cerchiamo.

Non si tratta di applicare alla nostra vita una forma di "leggerezza" che porterebbe verso una superficialità che andrà riservata a situazioni la cui incisività deve essere bassissima, ma piuttosto, di esercitare la ricerca della "lievità" delle nostre azioni cui dovremo dedicare tutte le nostre attenzioni e capacità mantenendole nel delicato equilibrio dell'esistenza delle nostre responsabilità e delle nostre scelte.

Abbiamo visto come difendersi dallo stress sia un'attività che va esercitata quotidianamente attraverso un incremento costante di due fattori preliminari :
-consapevolezza, come capacità di pensare e immaginare il futuro convivendo con il compito che ci accingiamo ad assumere;
-capacità di giocare, di vedere cioè la propria vita come una prova continua della quantità di consapevolezza che abbiamo esercitato nell'assumere una decisione.

Attorno a questi due pilastri, cui dovremo tornare ad ogni svolta/prova che troveremo sul nostro cammino/futuro dovremo aggiungere :
-una buona dose di elasticità;
-la voglia di studiarsi vedendosi come il "caso" da approfondire con criteri clinici.

Con l'utilizzo "elastico" della nostra consapevolezza, preventivamente esercitata, saremo in grado di rafforzarla o mitigarla a seconda delle condizioni stressogene che dovremo affrontare.
La voglia di studiare sé stessi invece, ci consentirà di avere un quadro di riferimento storico delle nostre reazioni, della nostra capacità di adattamento agli ostacoli che ci troveremo di fronte, dandoci il limite della nostra capacità di interpretare e adeguarsi agli scenari cangianti.

Non si tratta di scambiare l'elasticità con il venire meno della consapevolezza, tanto meno con la propria commiserazione, ma piuttosto di sapere anticipatamente che le granitiche certezze acquisite esercitando le nostre capacità previsionali potranno essere costrette a irrigidirsi o ammorbidirsi a seconda della quantità di stress che subiremo in quel determinato contesto in cui ci troveremo e cui dovremo far fronte con le nostre capacità. Basterà che all'ammorbidimento segua l'irrigidimento in una dinamica di andata e ritorno che consentirà di non dimenticare la nostra decisione ma avendone la capacità di renderla meno vincolante quando diventasse troppo impegnativa, ritornandovi immediatamente per riprenderla con tutto il vigore "consapevole" di chi sa che ciò che ha deciso è la cosa giusta da farsi.

Storicizzare sé stessi farà si che avremo presente le reazioni avute nel corso del tempo a fronte degli imprevisti e dei vari fattori che avranno costretto la nostra consapevolezza ad allungarsi o ad accorciarsi, fornendoci così una sorta di diario di bordo che ci aiuterà ad orientarci verso quelle situazioni che ci permetteranno di diminuire i fattori stressogeni irrobustendo al contrario la nostra convinzione.

Massimo Servadio
Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.