

Voglia di vacanze, di sole, di ombrellone, di mare; e poi ancora: sport, racchettoni, vela, beach volley, lunghe nuotate, libertà nel vestirsi, relax totale. Tutto questo, e molto altro ancora, si ricerca durante l'estate. Acquista valore qualsiasi cosa regali la sensazione di recupero psicofisico e tutti noi, cullati dalla spasmodica ricerca di serenità, lo rincorriamo, lo desideriamo, lo bramiamo incondizionatamente. "sono stanco" ci diciamo, oppure, "devo liberarmi dallo stress".

Ma che cosa è lo stress?

La parola stress non ha unicamente una connotazione negativa. Esiste infatti "l'eustress" che è uno "stress buono", finalizzato a qualcosa di creativo, di piacevole, è la ricerca verso le novità, è lo stimolo della curiosità; ed il più tristemente famoso "distress", lo "stress cattivo" che ci arpiona nei nostri momenti di calo energetico. Tutta l'esistenza è una continua altalena di ricerca di armonia tra lo stress fisiologico, biologico e lo stress di sopravvivenza. Perché diciamo "sono stressato"?

Sono i nostri meccanismi di difesa che sono in riserva energetica, ci sentiamo stanchi ed abbattuti e non riusciamo a reagire nel modo migliore alle situazioni che ci si presentano. Il tipo di reazione non deve ingannare nella valutazione della "gravità dello stress" perché è sempre strettamente caratteriale, non è vero infatti che l'iperattività sia migliore rispetto ad una fase di inerzia o indifferenza, o l'imporsi regole rigide di sopravvivenza sia meglio che imporsi una certa lassità mentale. La reazione è sempre strettamente personale, l'importante è che sia "vera" e "sentita" e non sia prodotta dal nascondimento del non affrontare la vera motivazione di origine del calo di efficienza psico-fisica. Lo

Che stress...

**Le vacanze come recupero delle tensioni accumulate?
Meglio evitare le tossine eccessive tutti i giorni
facendo i conti con i propri limiti...**

di Enrico Pasquini*

stress è sempre un simbolo inconscio del nostro disagio di cui, il più delle volte, non conosciamo la dinamica.

Da cosa dipende lo stress?

Prima ancora che da fattori esterni, che possono essere anche gravi, come problemi irrisolti, tensioni, emotive, insoddisfazioni, contrasti, abbandoni non metabolizzati, la facoltà di accumulo dello stress deriva dall'elemento biotopologico insito nella persona, dalla sensibilità emozionale, dalla sforzo di trovare un'utilità finalistica ai fatti accadutogli, dalla produzione di ormoni corticossurrenalici che ci aiutano nella capacità di reazione. Quali sono i meccanismi di funzionamento? La sindrome generale di adattamento secondo il Dott. Hans Seyle, che ancora ad oggi è considerato la massima autorità nel campo dello studio sullo stress, ci illustra le dinamiche reattive ad uno stimolo esterno che produce stress (stressor).

La prima fase è quella di allarme. E' una fase di reazione ad una notizia o ad un evento e può essere

conosciuta, come *modus operandi* del soggetto, o anche sconosciuta. Tramite un processo chimico di neurotrasmettitori del nostro corpo, in questa prima fase, si attua il contrasto immediato all'evento stressante.

La seconda fase vede subentrare il meccanismo di resistenza, può essere più o meno combattiva ma sempre dipendente dalle caratteristiche individuali della persona. I meccanismi di difesa sono tra i più vari e complicati, anche la negazione dell'evento è tra questi, il volersi convincere che quel fatto non è mai avvenuto. Questa fase è la fase della coscientizzazione dell'accaduto e dell'attuazione della strategia di difesa. E' una fase di passaggio fondamentale ma necessita di molta energia per essere affrontata al meglio. Se questa energia è abbastanza per superare l'ostacolo si riesce a reagire e ritrovare forza ed efficienza, allora cessa la fase di allerta, si passa altrimenti alla terza fase, la più pericolosa, la fase di esaurimento che coincide sempre e purtroppo con un drastico e repentino calo dell'energia vitale. Ci si trova ad aver finito anche le riserve del nostro "carburante vitale" e si rischiano fa-

si di depressione che vengono messe in atto dalla nostra mente come risposta fisiopatologica allo stress, come un ultimo e disperato tentativo di salvaguardare il nostro corpo.

Ed allora va bene il recupero estivo delle



nergie ma va ancora meglio riuscire a non accumulare il distress durante l'anno, avendo consapevolezza dei nostri obiettivi ma anche dei nostri limiti. Riuscendo a mettere in atto una giusta prevenzione, codificando i messaggi trasmessi dal corpo, ascoltandoli, perché non esiste una regola matematica, precisa ed infallibile, sull'accumulo dello stress, ma esiste una ricerca, un'apertura del campo di coscienza, un equilibrio tra le nostre quattro funzioni psichiche principali: sensazione, sentimento, intuizione e pensiero. Le nostre azioni sono nell'80% dei casi inconscie e la nostra energia, vista in maniera globale, ci serve non soltanto ad affrontare lo stress, cattivo o buono che sia, ma anche nella comune vita di tutti i giorni. E' importante per questo rimanere in armonia con il nostro corpo, per avere una maggiore forza di reazione e per riuscire ad indirizzare i nostri sforzi verso l'obiettivo prescelto, e l'equilibrio, in una

visione olistica, è sempre un fattore globale di origine psico-neuro-endocrino-immunitaria.

Che cosa fare? La consapevolezza che la resistenza allo stress è biotipologica ed è pertanto strettamente individuale è già un primo passo per riuscire ad organizzare una reazione più personalizzata e meno standardizzata possibile...

Sia in fase di allarme che in quella di resistenza, ma soprattutto in fase di esaurimento conta moltissimo riuscire a rimanere in equilibrio con noi stessi. Se riusciamo ad aiutarci con metodiche naturali per stimolare la produzione della nostra energia vitale, per vivere in armonia tra comfort, equilibrio ed economia energetica riusciremo a recuperare efficacia ed efficienza e ad avere più potere reattivo alle vicissitudini della vita, semplicemente perché la forza a nostra disposizione verrà incanalata e sfruttata per cose più importanti.

Esiste una psicologia dell'Io capace di affiancare sempre lo stress

all'interno di noi stessi, di ricondurlo ai conflitti, alle esperienze, alle frustrazioni del passato, all'inconscio. Ben venga la gioia, la serenità, la vacanza spassionata, ma oltre al mare, alla spiaggia, al recupero delle tensioni accumulate durante l'anno, non credo che l'uomo possa vivere senza stress. Credo invece, ne sono convinto, che sia possibile farne buon uso, indirizzandolo come mezzo o strumento nel raggiungimento delle nostre aspettative, come sostegno, appoggio; trasformandolo. Ed ecco una nuova concezione dello stress, lo stress attaccato all'esperienza di esistere, lo stress come sensazione, come sentimento e, forse, come esperienza del sentire. Buone vacanze.

*Dott. Enrico Pasquini
Osteopata D.O. Medicina Naturale
Bioenergetica
Studio: Viale Castellamare 45.
Fregene, Tel. 06-665.65.024
email: info@enricopasquini.it