

EMOZIONI E GESTIONE DELLO STRESS

Cristina Aguzzoli, Chiara Tunini
Promozione/Educazione alla Salute Ass n. 2 "Isontina" Gorizia

"When I am in my relaxation mood, I enter a quiet, deserted beach... I collect all my positive thoughts and smile... My negativity is left to wash away on the shore... Relaxation has helped me handle my problems in a more calm and respectable way."

*High School Student
Newark, NJ*

Gestione dello stress

Nell'ambito della strutturazione degli interventi di Educazione alla Salute è necessario riflettere in maniera critica, ma costruttiva, rispetto alla contraddizione tipica degli individui che, **pur sapendo quali sono gli stili di vita corretti per la salute, molte volte si trovano a praticare comportamenti notoriamente dannosi per sé e gli altri.**

Parliamo della tendenza alla dipendenza da alcol, cibo, droghe, doping, shopping compulsivo, gioco d'azzardo, delle dipendenze in generale nella loro fase iniziale.

C'è un comune denominatore fra queste azioni che spesso si inseriscono nei momenti di fragilità e possono far deviare dal proprio percorso di vita: in tutti questi casi c'è l'esigenza di riempirsi con qualcosa che nutra un vuoto, che distolga l'attenzione da una mancanza. Molto frequentemente tale mancanza è una metafora interiore che testimonia il vuoto lasciato dalla perdita di alcune parti di sé, dell'infanzia, nell'ambito del processo di cambiamento tipico delle fasi di crescita della vita. I compromessi che un adolescente sceglie per raggiungere l'adattamento sociale, il passaggio dal nucleo più o meno protettivo familiare al nucleo di realizzazione personale nella società di appartenenza, la rinuncia di alcune attitudini per appartenere ad un gruppo, possono rappresentare una fonte di disagio interiore che facilmente viene percepito come vuoto. Allora il cibo, le sostanze euforizzanti, gli oggetti possono diventare surrogati di riempimento e innescare un processo che proietta le soluzioni del disagio fuori da sé e quindi inibisce i meccanismi di autoregolazione individuale. **Le cose giuste spiegate in famiglia o a scuola a volte infatti non bastano a far praticare comportamenti salutari,** è difficile praticare comportamenti virtuosi quando c'è un conflitto in corso tra ciò che uno è, ciò che potrebbe essere se fosse libero da condizionamenti e ciò che è obbligato ad essere per soddisfare i suoi bisogni nel contesto socio affettivo in cui si trova. Inoltre si aggiunge il problema della praticabilità degli stili di vita sani quando il contesto di vita spesso non è coordinato con essi. Infatti gli stili di vita **scorretti** risultano paradossalmente facilitati dagli stessi setting, che spesso sono allestiti in base a condizionamenti culturali e soprattutto in base alle leggi del marketing commerciale.

Il problema da mettere a fuoco quando si progettano interventi per la promozione di stili di vita salutari, riguarda lo sviluppo di abilità che favoriscano la pratica di comportamenti di salute anche in condizioni di stress, o meglio in situazioni in cui lo stress diventa *distress* inducendo fragilità decisionale nella persona.

La sfida è quella di aumentare le potenzialità del soggetto fino a rendere possibile la sua convinzione di poter governare la situazione nuova e rinunciare alla consolazione immediata al disagio, così come la catena commerciale vorrebbe, con surrogati di benessere temporaneo.

Durante una situazione di **stress**, la persona coinvolta è piacevolmente stimolata a verificare le sue capacità e superata la fase di novità, cresce nell'autostima, acquisendo maggiori informazioni su di sé e le sue attitudini. Diverso è nella condizione di *distress*, dove la fase di novità è troppo prolungata nel tempo e non corrisponde ad adeguate capacità di adattamento del soggetto. La fisiologia del corpo umano è organizzata infatti per reagire allo stress con la risposta **Attacca o fuggi** (*Fight or Flight Response*), nel senso che ad uno stimolo nuovo possiamo rispondere affrontandolo, perché riteniamo di avere le abilità per farlo o possiamo scappare, perché riteniamo di non avere mezzi adeguati per proteggerci. È chiaro che in epoca preistorica non poteva esserci incertezza davanti ad una belva che minacciava l'incolumità e di conseguenza la scarica adrenergica che veniva emessa serviva ad allontanarsi rapidamente dal luogo dello stress. In caso di una possibile preda, la scarica adrenergica era un giusto carburante che faceva scattare l'individuo per catturare la fonte di nutrimento. Fino a qui la risposta attacca o fuggi è chiara. Diversa è la situazione ai giorni nostri, dove una situazione di *distress* è riconoscibile più facilmente in un ambiente confinato, in coda in macchina, in situazione di conflitto relazionale lavorativo o affettivo, nei casi di bullismo, dove non è chiaro quale sia la traduzione corretta e accettabile della *fight or flight response*.

La risposta Attacca o fuggi, identificata quasi 100 anni fa dal dott. Walter B. Cannon della *Harvard Medical School*, è una risposta fondamentale per la sopravvivenza poiché attiva i sistemi neuroendocrini che servono a preparare il corpo a combattere o fuggire. In seguito a questa risposta l'ipotalamo attiva il sistema nervoso autonomo con il rilascio di adrenalina, noradrenalina e altri ormoni che inducono un aumento del metabolismo, aumento della frequenza cardiaca, respiratoria e modificazioni significative nell'assetto immunitario. La cosa di fondamentale importanza è che nella società attuale lo stress per lo più non è fisico, ma emozionale e quindi più difficile da governare. Servono un robusto equilibrio interiore e grandi capacità relazionali per essere flessibili nella reazione di adattamento. Quando lo *stressor* agisce a livello emozionale, spesso viene impedita la reazione Attacca o Fuggi e quindi viene bloccato il meccanismo di metabolizzazione correlato al movimento muscolare, che rappresenta un perfetto meccanismo per l'eliminazione della tensione accumulata. Se la tensione si accumula, intossica l'organismo fino allo sfiancamento e al disagio conclamato, con frequenti somatizzazioni, disturbi del tono dell'umore e conseguente fragilità nelle scelte.

Dopo queste considerazioni si evidenziano due aspetti importanti:

- la necessità di conoscere le proprie emozioni e imparare a controllarle;
- la necessità di conoscere e facilitare i meccanismi neuroendocrini correlati allo smaltimento dei metaboliti prodotti all'interno dell'organismo.

Studi di neurofisiologia effettuati dal portoghese Antonio Damasio, medico esperto internazionale in tema di neuroscienze, dimostrano che la maggior parte delle nostre scelte e decisioni non sono il risultato di un'attenta disamina razionale dei pro e dei contro relativi alle diverse alternative possibili. In molti casi, infatti, le facoltà razionali vengono affiancate dall'apparato emotivo, il quale costituirebbe una sorta di "percorso abbreviato", capace di farci raggiungere una conclusione adeguata in tempi utili. Da un punto di vista evolutivo, le **emozioni** sono risposte fisiologiche che mirano ad ottimizzare le azioni intraprese dall'organismo nel mondo che lo circonda.

La componente **emotiva** coinvolta nelle decisioni sarebbe determinante nei casi in cui queste riguardano la nostra persona o coloro che ci sono vicini.

La nozione di **intelligenza emotiva** è stata sviluppata nei suoi molteplici componenti e conseguenze pratiche da **Daniel Goleman**, il quale distingue due principali sottocategorie:

1. Le **competenze personali**, riferite alla capacità di cogliere i diversi aspetti della propria vita emozionale.

2. Le **competenze sociali**, relative alla maniera con cui comprendiamo gli altri e ci rapportiamo ad essi.

L'avanzamento degli studi di neuroscienze e degli studi che mettono in relazione la psicologia con il sistema immunitario e il sistema endocrino, forniscono preziosi strumenti per la conoscenza dei propri percorsi emozionali, delle potenzialità e delle fragilità connesse alla personalità di ciascun individuo e quindi risultano temi di grande valenza per ogni percorso didattico che voglia trasferire competenze agli studenti oltre che informazioni. La capacità di riconoscere i propri bisogni emotivi, la capacità di procurare la loro soddisfazione, l'abilità di controllarsi nelle reazioni senza bloccare la propria espressività, dovrebbero essere tema di studio, di lavori di gruppo, di ricerca fin dall'età infantile.

Argomenti di esercitazione e studio a scuola attraverso metodi interattivi partecipati:

- la scelta consapevole e il governo emozionale;
- la costruzione di obiettivi esistenziali personali;
- l'esercitazione di valutazione della realtà;
- l'analisi critica delle personalità: la vittima, il bullo, ecc.

Metodo di lavoro per la gestione dello stress

Il **metodo di lavoro** per la traduzione didattica di tali contenuti e competenze consiste in una forte alleanza fra docenti, esperti sanitari e studenti, dove tutti si mettono in gioco condividendo l'obiettivo della centralità dello studente nell'essere fruitore di sistemi di adattamento e crescita competenti. Il lavoro prevede l'analisi di materiale scientifico informatizzato elaborato da esperti sul tema e la sua ridefinizione e riallestimento a cura degli studenti durante il loro percorso di approfondimento didattico. In questo modo il materiale viene metabolizzato e ricostruito con le modalità ritenute più efficaci e significative dal punto di vista del linguaggio tra pari per costituire un bagaglio di contenuti da trasmettere ai coetanei. I problemi hanno molte soluzioni praticabili, ma solo chi è realmente motivato trova la soluzione giusta utilizzando nel modo migliore le sue abilità. Il lavoro di Educazione alla Salute si orienta verso il potenziamento delle "abilità di vita – *life skills*", promuovendo la crescita dell'autostima, dell'empatia, dell'aumento della resistenza allo stress. L'incremento delle capacità di una scelta autonoma e delle competenze individuali diventano la base su cui gli stili di vita possono radicarsi e rafforzare l'individuo. Le pressioni dell'esterno che regalano facili risultati, troveranno dei giovani "consumatori" attenti e scaltri che, abituati a produrre armonia e benessere autonomamente, saranno in grado di riflettere sulle scelte migliori da fare prima di compromettere il proprio progetto di vita.

Basi scientifiche

L'aspetto relativo ai meccanismi di gestione dei metaboliti dello stress ha trovato numerose risposte negli studi di Psiconeuroendocrinoimmunologia, come riferisce nei suoi lavori il prof. Francesco Bottaccioli, docente nel corso di perfezionamento post-laurea della Facoltà di Medicina dell'Università Cattolica di Roma e all'Istituto di Medicina Naturale di Urbino, che studia da molti anni l'impatto sul metabolismo fisico degli atteggiamenti con cui vengono vissute le esperienze emozionali. Paura, gioia, vergogna, allegria, producono infatti flussi complessi di *feed back* ormonali e di peptidi, detti anche molecole emozionali che influenzano la circolazione del

sangue, la respirazione, il battito del cuore, la digestione e così via, e meritano uno spazio considerevole nel contesto degli stili di vita per la salute.

È ormai dimostrato che:

- lo stress prolungato, aumentando la produzione di cortisolo, è in grado di abbassare le difese immunitarie e rendere più vulnerabili a infezioni e malattie;
- gli *stressor* non sono solo fisici o ambientali, ma anche emozionali;
- lo stress (*eustress*) come sollecitazione al cambiamento/adattamento è fonte di vita, diventa negativo (*distress*) quando la sollecitazione cui l'individuo è sottoposto si protrae nel tempo senza che ci sia la capacità di rispondere in modo adeguato per consentire il cambiamento.

Gli stili di vita sani e la prevenzione dei fattori di rischio quali l'obesità, il fumo, la sedentarietà e lo stress psico-fisico, aiutano ad aumentare le difese individuali e a essere gestori consapevoli del proprio benessere. La scelta di alimentarsi correttamente, di non abusare di sostanze e di scaricare tossine endogene ed esogene attraverso l'attività fisica, è sostenuta e potenziata dall'equilibrio psico-emotivo che si costruisce imparando a conoscere i propri punti di fragilità e di forza, sia nel comportamento di relazione con l'esterno (capacità di comunicazione nella relazione con l'ambiente) sia nella rete neuroendocrina interna (riconoscimento dei segnali del corpo al suo interno).

Alla fine degli anni '60, nella stessa stanza in cui 50 anni prima Walter Cannon aveva scoperto il meccanismo della risposta allo stress – *Fight or Flight response* –, Herbert Benson scoprì la reazione opposta alla risposta allo stress. Stimolando un'area dell'ipotalamo in grado di avviare la risposta dello stress, trovò l'area corrispondente in grado di ridurre e controbilanciare tale reazione, definendola Risposta di Rilassamento – *Relaxation Response* –.

La *Relaxation Response*, è diventata un metodo di rilassamento accreditato dall'Università di Harvard, divulgato attraverso i programmi del *Mind Body Medical Institute*, frutto del lavoro del prof. Herbert Benson e dei suoi collaboratori. Herbert Benson, è Direttore Emerito dell'Istituto Mente Corpo Herbert Benson presso il *Massachusetts General Hospital*. Presso questo Istituto dal 1991 sono in corso iniziative educative che includono la *Relaxation Response* tra gli strumenti di gestione dello stress, rinforzando le abilità nell'apprendimento di stili di vita salutari.

Come si pratica la *Relaxation Response*

Con una semplice respirazione passiva, protratta in condizioni di calma per più di 10 minuti, si ottiene tale risposta di rilassamento responsabile dell'attivazione di un meccanismo di reset neuroendocrino in grado di contrastare i metaboliti dello stress e molti dei sintomi correlati allo stress prolungato.

Il metodo di formazione avviato sperimentalmente, segue le indicazioni del prof. Benson e si articola in tre fasi:

- nella prima fase viene elicitata la *Relaxation Response* con il gruppo di docenti affinché la pratica possa essere sperimentata personalmente nei suoi aspetti di benessere e praticabilità;
- nella seconda fase viene discusso e condiviso il metodo ritenuto più efficace per la traduzione educativa in classe;
- nella terza fase è previsto un monitoraggio dell'esperienza in atto con i docenti e se necessario con gli studenti per eventuali riorientamenti attuativi.

Numerosi studi condotti negli USA per verificare l'impatto di tale Iniziativa Educativa hanno dimostrato che gli studenti che sperimentano tale pratica rivelano:

- Media scolastica più alta
- Aumento del livello di autostima
- Diminuzione del distress psicologico
- Comportamenti meno aggressivi
- Miglioramento delle abitudini

- Aumento della concentrazione
- Riduzione dei tempi di ritardo scolastico non giustificato

L'obiettivo non è certo quello di creare una *School Stress Free*, nei contenuti educativi va infatti messo in rilievo il concetto di stress come fattore imprescindibile di crescita e di maturazione individuale. Il valore innovativo dell'approccio consiste nell'apprendimento di strumenti di facile utilizzo per la gestione dello stress, che possano rendere più equilibrati e partecipativi gli studenti nel contesto classe migliorando il clima interno in modo da ricavare il massimo dell'esperienza educativa.

Bibliografia di riferimento

- Astin JA. Mind -body Medicine: State of the Science, Implications for Practice. California Pacific Medical Center. *The journal of the American Board of Family Practice* 2003;16:131-147.
- Benson H, Kornhaber A, Kornhaber C, LeChanu M, Zuttermeister P, Myers P, Friedman R. Increases in Positive Psychological Characteristics with a New Relaxation-Response Curriculum in High School Students *Journal of Research and Development in Education. Journal of Research and Development in Education* 1994;27(4):226-31.
- Benson H, Wilcher M, Greenberg B, Huggins E, Ennis M, Zuttermeister PC, Myers P, Friedman R. Academic performance among middle school students after exposure to a relaxation response curriculum. *Journal of Research and Development in Education*. 2000;33(3):156-65.
- Benson H. Stress, anxiety and the Relaxation Response. *Behavioral Biological Medicine* 1985;3:1-28.
- Bernardi L, et al. Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. *British Medical Journal* 2001;323:1446-9.
- Bottaccioli F. *Psiconeuroimmunologia*. Milano: Edizioni RED; 2005.
- Bottaccioli F. *Il sistema immunitario: la bilancia della vita*. Milano: Ed. Tecniche Nuove; 2002.
- Canali S, Pani L. *Emozioni e malattia*. Milano: Ed. Bruno Mondadori; 2003.
- Carosella A, Bottaccioli F. *Meditazione, psiche, cervello*. Milano: Ed. Tecniche Nuove; 2006.
- Dalai Lama. *Le emozioni che fanno guarire*. Milano: Mondadori; 2003.
- Deckro G, Ballinger K, Hoyt M, Wilcher M, Dusek J, Myers P, Greenberg B, Rosenthal D, Benson H. The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *Journal of American College Health* 2002;50(6):281-7.
- Dolto F. *Adolescenza*. Milano: Ed. Oscar Mondadori; 2005.
- Einstein A. *Pensieri, idee, opinioni*. Roma: Ed Newton Compton; 1996.
- Fontana D, Slack I. *Teaching meditation to children: a practical guide to the use and benefits of meditation techniques*. Stamford: Ed Paul Watkins; 2007
- Goleman D. *L'intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli; 1996.
- Goleman D. *Lo spirito creativo*. Milano: BUR Saggi;1992.
- Gruenwald TL, et al. Acute threat to the Social Self: shame, Social Self-esteem, and Cortisol Activity. *Psychosomatic Medicine* 2004;66:915-24.
- Marchino L, Mizrahi M. *Il corpo non mente*. Milano: Ed. Saggi Frassinelli; 2004.
- Milani L. *La psicologia del benessere*. Milano: Tecniche Nuove; 2004.
- Nakamura T. *Terapia orientale della respirazione*. Roma: Ed. Mediterranee; 1984.
- Perten C. *Molecole di emozioni*. Milano: Edizioni TEA; 2005.
- Servan-Schreiber D. *Guarire*. Milano: Ed Sperling paperback; 2003.
- Sibaldi I. *Il frutto proibito della conoscenza*. Milano: Ed Sperling & Kupfer; 2007.
- Sibaldi I. *La creazione dell'universo*. Milano: Ed Sperling & Kupfer; 2005.