



Lo Stress - Sofferenza e Strategie di Coping

Sorridere delle contrarietà fa bene al cuore

Quante volte sentiamo dire: "è tutta colpa dello stress!"

Ma cosa è lo stress? È veramente un nemico? Come possiamo trasformarlo in alleato?

Per definizione lo stress è una risposta adattiva ad una situazione percepita come negativa. Esiste stress quando la persona avverte la discrepanza tra le richieste della situazione e le risorse che ha a disposizione e attiva strategie di risoluzione come sforzi cognitivi e comportamentali per intervenire su richieste interne o esterne valutate eccessive per le risorse personali.

Il nostro corpo in realtà è predisposto ad affrontare un cambiamento (accomodamento e adattamento) ed è data una reazione di allarme, può reagire con un nuovo equilibrio conquistato o con una forma di esaurimento più o meno forte ovvero di disequilibrio.

Ognuno di noi ha un proprio stile di coping/fronteggiamento dello stress, che dipende dalla lettura personale della realtà e dalle modalità più familiari e usuali già sperimentate come migliori. Ma dato un evento stressante, la causa delle nostre emozioni e dei nostri comportamenti sono i nostri pensieri condizionati dal nostro vissuto, dal nostro bagaglio esperienziale, genetico e culturale.

Reazioni ad una situazione stressante come disagio, ansia, crisi di pianto, attacchi di panico, disturbi del sonno, dolori muscolari, paura, oppressione, confusione mentale, difficoltà di concentrazione, apatia,.. sono in realtà sofferenze utili se le vediamo come campanello di attenzione per il nostro corpo e per la nostra psiche, utile proprio per comprendere che da qui dobbiamo attivare tutte le nostre risorse per affrontare in maniera adeguata, secondo le proprie possibilità, il problema.

Ecco che di fronte alla sofferenza possiamo scoprire una nuova parte di noi.

"Frankl" afferma che la sofferenza spinge a dare significato alla propria esistenza quando la si accoglie come fonte di crescita.

"Erikson" sostiene che nelle situazioni di stress emergono con violenza tutti sentimenti negativi, dalla sfiducia alla disperazione. La crescita psichica dell'uomo si baserebbe tutta sulla dialettica tra la forza vitale positiva e l'angoscia di morte, forza vitale negativa. I sentimenti che si combattono nell'uomo perché maturi, sono volta per volta fiducia contro senso di sfiducia, autonomia e

iniziativa contro senso di vergogna, dubbio e colpa, industriosità contro senso di inferiorità, identità contro senso di dispersione dell'Io, intimità contro senso di isolamento, generatività contro senso di stagnazione, integrazione contro senso di disperazione.

"Erikson" vede questi sentimenti negativi come spinta per una fiducia più consapevole, una iniziativa più responsabile, una identità più chiara, un amore più gratuito, una integrazione psico-fisica e spirituale più vissuta e sentita. Possiamo pensare ad una pianta: perché dia molti fiori e frutti deve essere potata ed accogliere il concime maleodorante.

Ecco che il nostro campanello di allarme si è attivato, ecco che ci predisponiamo alla risoluzione pratica dei problemi ma anche alla gestione delle nostre emozioni e dello stress derivati dal contatto con i problemi.

Parliamo di stress quando la reazione da stress è prolungata nel tempo, di eustress quando invece è di breve durata e attiva in maniera utile e costruttiva il corpo e la mente. Affrontare lo stress per "Incigneri" è attivare le migliori risorse personali trovando coerenza tra obiettivi e stati d'animo, tra comportamenti, valori e credenze, tra valori e identità, tra l'ambiente in cui ci si trova e l'appartenenza al gruppo per identificarsi e crescere nel confronto.

Per "Lazarus" affrontare una situazione difficile e il modo in cui si adatta emotivamente a tale situazione può essere un coping attivo o coping passivo.

In generale il coping attivo può essere suddiviso in due componenti distinte e contrapposte: la gestione dei problemi e la gestione delle emozioni. La prima consiste nel cercare di liberarsi del problema; la seconda, nel cercare di liberarsi dalla sofferenza causata dal problema. Presumibilmente le persone ricorrerebbero al coping basato sulla risoluzione dei problemi quando le situazioni difficili sono modificabili, ma in caso contrario si rivolgerebbero al coping di riduzione dello stress basato sulla rivalutazione cognitiva e lo spostamento dell'attenzione. Nella realtà il fronteggiamento efficace comprende sia la soluzione del problema che la gestione dello stress e l'impatto emozionale avverso di ciò che è incontrollabile si riduce agendo sugli aspetti della vita che possono essere controllati. La valutazione della situazione e delle risorse a disposizione per fronteggiare l'evento, condizione o situazione stressante, quindi, sono di primaria importanza per comprendere la qualità emotiva e l'intensità stessa dello stress negativo della persona.

Analizzando le strategie di fronteggiamento in una prospettiva socio contestuale e dinamica: si tratta di un costrutto multidimensionale da considerarsi all'interno di un processo sociale, in cui la sequenza "stress, valutazione dello stesso, strategie di coping" può essere considerata a livello individuale e a livello sociale.

In questa prospettiva il soggetto viene considerato nel contesto in cui è inserito e il coping viene ad essere anche un problem-solving collaborativo, vale a dire un maggiore uso del coinvolgimento degli altri. Con questo si evidenzia come fonte di risposta e di sostegno alla persona la rete sociale in cui il soggetto è inserito, individuando quindi a seconda dei casi, notevoli

variabili sulla base di differenze socioculturali che intervengono a definire il costituirsi stesso del processo di coping.

Passiamo ora in rassegna i vari meccanismi di difesa adottati dall'Io della persona in modo automatico, involontario, inconscio, in relazione alle frustrazioni, i conflitti e pericoli.

Rimozione: l'individuo affronta conflitti emotivi fonte di stress interni o esterni tramite il non essere in grado di ricordare o il non essere cognitivamente consapevole di desideri, sentimenti, pensieri o esperienze disturbanti.

Proiezione: l'individuo affronta conflitti emotivi fonte di stress interni o esterni attribuendo erroneamente ad altri i propri sentimenti, impulsi o pensieri riconosciuti. Il soggetto rinnega i propri sentimenti, le proprie intenzioni, la propria esperienza attribuendoli agli altri, di solito a coloro dai quali si sente minacciato o che sente in qualche misura affini.

Formazione reattiva: l'individuo affronta conflitti emotivi fonte di stress interni o esterni sostituendo i propri pensieri e sentimenti inaccettabili, con comportamenti, pensieri o sentimenti diametralmente opposti.

Razionalizzazione: l'individuo affronta conflitti emotivi fonte di stress interni o esterni escogitando spiegazioni rassicuranti o a lui utili, ma inesatte, per il proprio o altrui comportamento.

Spostamento: l'individuo affronta conflitti emotivi fonte di stress interni o esterni generalizzando o indirizzando su un soggetto di solito percepito meno minaccioso, un sentimento o una risposta primitivamente indirizzati a un altro oggetto. L'individuo può o non può essere consapevole di questo spostamento.

Isolamento: l'individuo affronta conflitti emotivi fonte di stress interni o esterni mostrandosi incapace di sperimentare contemporaneamente le componenti cognitive e quelle affettive di una esperienza, in quanto l'affetto è escluso dalla coscienza.

Adattamento positivo/attivo: è il punto d'arrivo ideale. Il meccanismo di difesa approda ad un giusto equilibrio in cui rabbia, accettazione, sofferenza, serenità, ribellione,.. sono spinte di energie vitali che possono portare a nuova vita.

Bibliografia

- Lazarus, Richard, Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill, New York. 1966.
- Arto, Psicologia evolutiva. Las, Roma.1990.
- Di Pietro, L'ABC delle emozioni. Erikson, Trento.2008.
- Di Pietro, L'educazione razionale emotiva. Erikson, Trento1992.
- Erikson, I cicli della vita. Continuità e mutamenti. Armando, Roma. 1975.
- Incigneri, Sviluppare la propria autoefficacia. Franco Angeli, Milano.2004.

LA TARTARUGA E LA LUCERTOLA

La **tartaruga** disse alla **lucertola**:

- Abbi pazienza, fermati un momento!

E giri e corri e svicoli, e t'arrampichi,
mi fai l'effetto d'una pila elettrica...

Ti piace essere attiva? Va benone.

Però l'attività quando s'esagera,
lo sai come si chiama? Agitazione:

forza **sprecata**. E' la mania del secolo.

Corrono tutti a gran velocità:

ognuno cerca d'arrivar **prestissimo**,
ma dove, proprio dove...non si sa.

(Trilussa)