



## Stress: cosa succede

### Ritmi spaventosi

Settembre.

Ricomincia la scuola, le vacanze sono finite, arriva l'autunno, riprendono i corsi in palestra, le scadenze sul lavoro ecc ecc.

La maggior parte di noi, alla fine della giornata, con la testa sprofondata nel cuscino, si chiede (se ne ha ancora le forze) come sia stato possibile riuscire a portare a termine tutti gli impegni e anche di più, che si sono succeduti senza sosta durante il giorno.

Il ritmo delle giornate oggigiorno è spaventosamente alto.

Da quando apriamo gli occhi a quando li chiudiamo, siamo impegnati costantemente a fare cose, pianificare impegni, interagire con altre persone, pensare.

Molti, magari con famiglie da accudire, non hanno neanche il tempo per fermarsi a riposare un po', leggere un libro, passeggiare all'aria aperta, visitare un amico o un parente.

Vi ci ritrovate?

E qual è la sensazione leggendo queste righe? Calma e conforto oppure senso di urgenza e ansia?

### Perché non riesco a cambiare?

Magari avete pensato che è proprio ora di cambiare qualcosa, ritagliarvi del tempo per voi, rallentare un po'.

Tutti ottimi presupposti, ma poi dopo qualche tempo ci ritroviamo nuovamente sommersi, prigionieri delle vecchie abitudini.

Perché?

Intanto perché dentro di noi c'è una qualche forza più potente (e di solito ben nascosta) che ci spinge a condurre così la nostra vita e che origina magari dal nostro desiderio di sentirci a posto (perché ci hanno insegnato che "chi dorme non piglia pesci") o dalla paura di essere mal giudicati, o dal senso del dovere o di responsabilità ereditato in famiglia. Shhhh....ascoltiamo bene.

In sintesi, la maggior parte di noi si comporta così per essere più felice (evitando il disagio).

Nella realtà tutto questo correre non ci rende più felici ma noi inconsciamente lo crediamo.

"Forza, se riuscirò a sistemare tutto, potrò finalmente permettermi di rilassarmi!"

### Non riesco a rilassarmi!

Ma poi, quando esausti ci concediamo il meritato riposo, succede che la nostra mente e/o il nostro corpo non ce lo permettono (perfidii!), perché ancora super-eccitati e in accelerazione.

Noi, in realtà, despoti esigenti, ci aspettiamo che mente e corpo rispondano immediatamente al nostro ordine e si rilassino quando noi lo pretendiamo e si attivino quando noi lo prescriviamo e



## PSICHEDINTORNI

così via.

Ma avremo notato che il più delle volte non funziona così.

E che la mente e il corpo sono specchi di come ci siamo trattati finora.

Loro seguono ritmi diversi da quelli a cui noi ci siamo condizionati.

### **Le aspettative ci condannano**

La seconda ragione per cui siamo perennemente stressati e insoddisfatti è che confrontiamo costantemente la situazione attuale con le nostre aspettative (come idealmente dovrebbero andare le cose).

Il mio ideale di solito si discosta enormemente dalla cruda realtà.

Alla mattina mi vedrei aprire gli occhi in una stanza illuminata dal sole, con gli uccellini che cantano e l'entusiasmo che mi riempie il cuore. Il lavoro dovrebbe essere ben strutturato e organizzato, con efficienza e spirito di collaborazione da me e i miei colleghi. Le sfide affrontate con grinta e passione, senza scoraggiamento. Le fatiche dovrebbero temprarci e renderci più forti e orgogliosi. E avanti.

“Siamo talmente presi dagli stati di eccitazione e depressione, dai sogni e dalle paure, da non vedere che il nostro compito non è l'immortalità (o la perfezione), ma il momento presente.”  
modo distaccato, così da poter essere liberi di scegliere se andarci dietro o meno.