



Stress: come rispondere in modo efficace?

Consapevolezza e mindfulness

due preziose risorse

Nella vita odierna, scandita da ritmi frenetici e compulsivi, e preoccupazioni di ogni sorta, siamo un po' tutti, in qualche misura, avviluppati nella morsa stringente dello stress.

E nonostante tutti i buoni propositi di allentare, di tanto in tanto, un po' la presa, ricadiamo ogni volta preda di quei nostri schemi abituali che ci portano a pensare e agire in modi che alimentano il nostro stato di tensione psico-fisica.

Non abbiamo da sentirci in colpa per questo: in un certo senso, lo stress è anche il prodotto della complessità del nostro cervello evoluto e di reazioni ancestrali di tipo evolutivo legate alla sopravvivenza. Tuttavia, abbiamo anche la possibilità di prenderci cura di questo stato di malessere.

Cosa possiamo fare dunque per ridurre i livelli di stress? Come rapportarci in modo salutare allo stress quando è già presente? Come rispondere in modo efficace?

Stress e consapevolezza

Quando stiamo vivendo una situazione di stress, la risorsa interiore più preziosa a cui possiamo attingere per far fronte allo stress, è la nostra consapevolezza.

Vediamo in quali modi.

Dalla repressione a...

Come abbiamo visto nel precedente articolo, un modo molto comune di affrontare lo stress è quello di reprimerlo e negarlo. Poichè socialmente non ci è concesso di scaricare la tensione accumulata con comportamenti di attacco o fuga (e probabilmente non sarebbe nemmeno la soluzione più utile), cerchiamo inconsapevolmente di reprimere questo stato di tensione, cacciando dentro di noi le sensazioni e emozioni che stiamo provando.

Non ci rendiamo conto allora di avere le spalle contratte per buona parte della giornata, di avere la mandibola serrata e l'espressione corruciata, di essere in uno stato permanente di allerta, e di "scattare" ad ogni più piccolo stimolo esterno.

Più reprimiamo sensazioni e emozioni, più esse si accumulano: tensioni muscolari, problemi digestivi, tachicardia, stati emotivi di paura e ansia di cui non siamo pienamente consapevoli.

Se non abbiamo la percezione interna di quello che sta accadendo in noi, non abbiamo nemmeno la possibilità di prenderci cura dei nostri vissuti.

... al riconoscimento

Allenare la nostra presenza mentale – ovvero la capacità di portare attenzione a ciò che accade mentre accade – è ciò che ci permette di accorgerci di ciò che sta succedendo in noi, proprio mentre sta avvenendo.

Sto camminando frettolosamente, completamente immersa nella progettazione delle attività della giornata in vista di scadenze importanti, c'è uno stato di preoccupazione circa l'incapacità di



PSICHDINTORNI

portare a termine gli impegni per tempo, tutti i muscoli sono in tensione, il respiro è corto e bloccato, ma sono talmente assorbita dai miei pensieri che non mi accorgo di tutto questo.

Ma è sufficiente un solo attimo per cambiare completamente la situazione: porto l'attenzione al corpo, ed ecco che istantaneamente mi "risveglio" alla mia esperienza.

Riscopro le gambe rigide e contratte, sento le palpitazioni nel petto, mi accorgo dell'emozione che sta sotto questo stato di allerta, inizio a osservare la serie vorticoso di pensieri a cui stavo andando dietro.

Questo "risveglio" è il passaggio cruciale dall'inconsapevolezza alla consapevolezza.

Quando mi accorgo della reazione di stress in cui sono immersa, proprio mentre sta avvenendo, riacquisto un grande potere sulla situazione: sono presente a me stessa, e da questo stato di presenza si aprono nuove possibilità di scelta.

Da reazioni automatiche...

Come abbiamo visto nell'articolo Stress e cervello, lo stress è definito come una reazione automatica di allarme a fronte di pressioni e minacce (esterne o interne, fisiche o psicologiche), volta a preservare la sopravvivenza fisica o psicologica dell'individuo.

Proprio in quanto reazione automatica, essa viene messa in moto, in maniera repentina e istantanea, prima ancora che possiamo essere consapevoli della presenza del pericolo: è il nostro cervello emotivo, come abbiamo visto, ad azionare questa reazione di allerta, mentre i nostri lobi frontali (il cervello "razionale") entrano in gioco solo in un secondo momento.

Trattandosi di una reazione automatica e inconscia, finché non entra in scena la consapevolezza, siamo completamente in balia del nostro "pilota automatico".

... a risposte consapevoli

Ma nel momento stesso in cui porto attenzione, proprio qui, proprio ora, a ciò che è presente in questo momento nella mia esperienza, ecco che, in una frazione di secondo, posso passare **dalla modalità del pilota automatico alla consapevolezza, dalla reattività alla "risposta" allo stress.**

Se sei centrato e riconosci sia la natura stressante della situazione sia i tuoi impulsi a reagire, hai già introdotto nella situazione una dimensione nuova.

Da questa finestra di consapevolezza, si aprono nuove alternative, e puoi non essere più in balia della reattività del corpo e della mente.

Già nel momento stesso in cui ci si accorge dello stato di tensione del corpo, accade sovente che il corpo inizi spontaneamente a rilasciare qualche tensione. E noi diventiamo più coscienti delle necessità del corpo in quel momento.

Allo stesso modo, posso iniziare a notare i pensieri stressogeni che attraversano la mente e alimentano lo stato di stress, e posso scegliere se dar loro altra energia o lasciarli semplicemente scorrere senza alimentarli.

Posso anche scegliere di non dover reprimere il mio vissuto: posso permettermi di sentirmi minacciato, ferito, arrabbiato, e di sentire tutta la tensione nel corpo.

Da questo spazio consapevole, potrò anche acquisire una prospettiva più ampia dell'intera situazione, e forse si apriranno nuove finestre esplorative e punti di vista alternativi.

E dalla consapevolezza può sorgere la mente saggia che è in ognuno di noi: è da quella saggezza profonda che potranno nascere nuove risposte per ogni situazione.



PSICHDINTORNI

La capacità di discriminare le situazioni stressanti

La consapevolezza ci offre la capacità anche di discriminare più accuratamente gli stressori, ovvero le situazioni che percepiamo come minacciose a qualche livello, e che sono per noi fonte di stress. La reazione automatica di stress infatti si attiva nello stesso modo a prescindere dall'entità o gravità della situazione di pericolo: reagiamo nello stesso modo qualunque sia lo stressore a cui siamo sottoposti. E la percezione di cosa sia per noi una situazione stressogena è del tutto soggettiva, dipende dai significati che noi diamo agli eventi e dalle nostre esperienze passate.

Potremo così trovarci immersi nella reazione di stress sia quando stiamo per parlare di fronte a un vasto pubblico, sia quando siamo in tensione per le numerose faccende domestiche che dobbiamo sbrigare.

Nel momento in cui diveniamo consapevoli dell'intera situazione e di come stiamo reagendo in modo stressante a stimoli, in fondo, non così minacciosi, siamo in grado di rivedere il problema da una diversa visuale. Possiamo allora comprendere se la nostra risposta all'evento sia proporzionata o meno alla sua entità, quali risorse psicofisiche vogliamo impiegare in quella situazione, e magari saremo in grado, in certe situazioni, di ridimensionare la nostra percezione della problematicità della situazione.

Inoltre, la consapevolezza ci metterà in grado di riconoscere come anche alcuni stimoli interni (pensieri, sensazioni, emozioni) diventino talvolta potenziali stressori, e saremo così in grado di ridurre l'impatto anche di questi.

La capacità di allentare la presa terminata la situazione di pericolo

Lo stress tende spesso a cronicizzarsi anche perché, pure una volta terminata l'esposizione all'evento stressante, la nostra attivazione continua, nonostante la situazione in sé sia già rientrata. In altre parole, la nostra mente continua a rimuginare, a protrarre pensieri stressogeni anche quando non vi è più motivo esterno per farlo.

La situazione di pericolo è cessata, ma siamo talmente assuefatti dall'abitudine alla reattività, che non riusciamo ad "allentare la presa".

Anche qui, la consapevolezza è preziosa: diveniamo in grado di osservare il tipo di pensieri che perpetriamo nella mente, e il loro grado di corrispondenza alla situazione reale.

Ecco, ancora, una nuova possibilità di scelta.

Ridurre lo stress conseguente alle nostre reazioni abituali

In molti casi, allo stress quotidiano viene a sommarsi anche un ulteriore livello di stress, conseguente alle nostre stesse reazioni abituali inappropriate.

E' il caso, per esempio, di tutti quei comportamenti di compensazione che mettiamo in atto nel tentativo di allentare un po' la tensione: il ricorso alla sigaretta, per esempio, in un momento di tensione, o la ricerca di cibo, alcol, farmaci, o l'impegno compulsivo in attività lavorative o di svago per evitare di doversi occupare del problema che ci affligge.

La consapevolezza offre un panorama molto più vasto di alternative, proprio nel qui e ora della situazione. Anche essere semplicemente in contatto con le sensazioni del respiro, offre un immediato senso di sollievo e centratura, molto più rigenerante rispetto ai tentativi sopra descritti. Possiamo ancora scegliere di tirare fuori la prossima sigaretta, ma sappiamo che possiamo anche avere delle alternative.



PSICHEADINTORNI

Ampliare lo sguardo

La consapevolezza ci aiuta anche a identificarci un po' meno con la situazione che stiamo vivendo, con i pensieri in cui siamo immersi, con le emozioni che stiamo provando, e con la nostra stessa reazione all'evento.

Quando porto l'attenzione nel qui e ora a ciò che sta accadendo, divento immediatamente consapevole anche di come sensazioni, pensieri e emozioni, siano assolutamente transitori: se continuo a portarvi un'attenzione consapevole, sarò capace di notare come essi cambino momento per momento.

Potrò allora osservarli per quello che sono: cioè semplicemente pensieri, emozioni, sensazioni. Mi accorgerò, forse, che essi sono solo una parte dell'intera vicenda, e che noi siamo ben più della situazione contingente che stiamo vivendo in quel momento.

Da questo sguardo più ampio, forse potrò iniziare a notare anche qualcos'altro: la bellezza magari di un fiore lungo la strada mentre sto correndo al lavoro.

Ci sarà allora lo spazio non solo per i vissuti di tensione e ansia, ma anche per nutrire la consapevolezza degli aspetti della vita in cui ci sentiamo al sicuro e a nostro agio, che ci offrono gioia e appagamento. Ci sarà spazio allora anche per emozioni più piacevoli nella nostra vita.

Allenare la presenza mentale

La capacità di rispondere consapevolmente allo stress chiaramente non può sorgere dal nulla, improvvisamente.

Sarebbe eccessivo aspettarci da noi stessi di poter essere sempre presenti alla nostra esperienza interna in situazioni di stress. Non accade così purtroppo.

Il terreno va preparato giocando d'anticipo. Potrai essere in grado di portare consapevolezza e presenza mentale in situazioni stressanti, solo se hai adeguatamente coltivato queste qualità, allenandole giorno per giorno. Allora saranno a te disponibili quando ne avrai bisogno.

Il modo per coltivarle è l'allenamento alla presenza mentale, ovvero la meditazione o Mindfulness. Con la Mindfulness, ci alleniamo a prestare attenzione, in modo intenzionale e giudicante, all'intera esperienza che accade, momento per momento, fuori e dentro di noi.

Quando avremo abbastanza nutrito questa capacità di riportare l'attenzione dai pensieri in cui siamo immersi all'intera esperienza del momento presente, quando avremo sviluppato la capacità di essere radicati nel corpo e nel respiro, di osservare senza giudizio la nostra esperienza interna, fatta di sensazioni, pensieri, emozioni, allora ci verrà naturale "accorgerci" dello stato di stress in cui ci troviamo.

Più alleno la mia capacità di presenza mentale, più sarò in grado di introdurre, sempre più velocemente, la consapevolezza nella situazione: qualche volta potrò magari accorgermi della reazione di stress prima che si sviluppi completamente.

La Mindfulness cambia anche a livello cerebrale la risposta allo stress

L'allenamento alla presenza mentale – Mindfulness – si accompagna anche ad una serie di cambiamenti a livello neurologico, grazie alla straordinaria neuroplasticità del nostro cervello.

Gli studi scientifici, per esempio, hanno dimostrato come la Mindfulness aumenti la densità della materia grigia. Ma ciò che è interessante rispetto allo stress è che la meditazione modifica anche a livello cerebrale la risposta automatica allo stress.



PSICHDINTORNI

Nel precedente articolo, abbiamo visto che nella reazione di stress, il cervello emotivo risponde prima dell'intervento del cervello razionale (lobi frontali), e quando il cervello emotivo prende il sopravvento la mente cosciente si spegne parzialmente.

Affrontare lo stress dipende quindi dall'equilibrio tra il cervello emotivo e la "torre di controllo" (lobi frontali).

Allenare la presenza mentale permette ai lobi frontali di attivarsi prima nel ciclo di reattività dello stress: entrano così in gioco le capacità esecutive della corteccia prefrontale che consentono di osservare cosa sta succedendo, di prevedere cosa accadrà se si agisce in un certo modo e di compiere scelte consapevoli.

Il cervello esecutivo diviene così in grado di modulare le reazioni automatiche del cervello emotivo.

Se siamo consapevoli dei continui cambiamenti del mondo interno e di quello esterno, possiamo affrontarli e gestirli; non riusciremo a farlo però se la nostra torre di controllo, la corteccia prefrontale mediale, non impara a osservare ciò che accade all'interno.

Gli studi scientifici hanno dimostrato che la Mindfulness riduce l'attivazione cerebrale dell'amigdala (cervello emotivo) e diminuisce quindi la reattività a potenziali stimoli stressori.

Inoltre gli studi hanno dimostrato che la mindfulness aumenta proprio lo spessore della corteccia prefrontale.

La mindfulness, inoltre, calma il sistema nervoso simpatico, così da abbassare la probabilità di cadere in meccanismi di attacco/fuga, e favorisce l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, responsabile del rilassamento delle funzioni psicofisiche.

Riferimenti bibliografici

Jon Kabat-Zinn, (2013), "Vivere momento per momento", Tea pratica

Bessel Van Der Kolk, (2015), "Il corpo accusa il colpo", Raffaello Cortina Editore

Hölzel BK1, Carmody J. Et al., (2010), "Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala"

Britta K. Hölzel, James Carmody et al., (2011), "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density"

Hölzel BK1, Ott U et al., (2007), "Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators"

Nashira Laura Andreon

Psicologa Psicoterapeuta