



## **NO STRESS: RISPONDI ENERGICAMENTE!**

Sintomi come insonnia, irritabilità, stanchezza... pensieri negativi: problemi di non facile gestione. **Combattere** tutto ciò spesso significa alimentare ansia, allontanarsi da buone prestazioni. ...Che stress! Niente panico! Potrebbe trattarsi di **re-azioni** a ciò che accade intorno a te, di segni che il corpo manda e chiedono di essere compresi. Non "eliminati": ascoltati. Ma cos'è lo stress?!

L'etimo inglese "tensione", "sforzo" e l'origine latina "stringere", rappresentano bene l'utilizzo quotidiano del termine: "stress" assume un significato negativo. Ma c'è dell'altro che è utile sapere!

Lo **stress** è una **risposta** di adattamento ad un **cambiamento**, fisico o psichico. Il funzionamento umano segue un ciclo di: 1. rilassamento, 2. attivazione, 3. azione. Ogni passaggio è importante per completare il successivo: per vivere. Lo stress è la forza che ti **attiva**. Forse hai già intuito che ogni cambiamento genera stress, che lo stress è un ingrediente importante per mantenere alta la tua **vitalità!**

Quando non si **trasforma** in azione, elaborandolo o scaricandolo, rischia di congestionare mente e corpo. Allora alla fase di attivazione seguono la resistenza: l'organismo **mobilita** la massima energia, la mente cerca strategie efficaci. Se questo non basta subentra la fase di esaurimento: corpo e mente, come una pila esausta, non erogano più energia. La **soglia** di guardia è stata superata, da tempo, forse. Lo stress è "cattivo" e "buono". Ognuno ha una soglia. Ri-conoscerla significa mantenere la "pila" **carica**.

### **FASE 1: Pensieri**

Sei alla guida. In strada c'è un tamponamento. Il carroattrezzi carica le auto, le porta in officina. Si controlla il telaio, si sostituiscono le parti danneggiate. Una volta riparate torneranno come nuove. Mentre le auto si perdono nello specchietto retrovisore ricorda: non sei una macchina! A tutti sono capitati e capitano grandi e piccoli 'tamponamenti'. Il modo in cui prosegui per la tua strada, il tuo **comportamento**, risente di ciò che hai appreso, delle tue esperienze, di ciò che pensi e provi!

Un piccolo 'tamponamento' recente. Cosa è successo. (descrivi solo le azioni)

---

Dopo il tamponamento. Cosa ho provato? (descrivi solo le emozioni)

---

Dopo il tamponamento. Cosa avrei voluto fare? (descrivi solo le azioni)

---

Dopo il tamponamento. Cosa ho pensato di me e del mio valore? (descrivi solo i pensieri)

---

Un episodio piacevole della mia vita in cui ho percepito in me valore (descrivi solo le azioni)

---

---

**FASE 2: Parole**

Si dice "dimmi con chi vai e ti dirò chi sei". Si dice "vai con chi è migliore di te e fagli le spese". Si dicono molte cose, alcune buone, altre meno utili. Alcune parole però sono entrate nella nostra mente e sono diventate **modi di pensare**. Nei momenti di maggior stress possono affiorare e permeare i nostri pensieri, spuntare nei nostri discorsi. Sono le generalizzazioni. A cosa servono?! Ognuno può scoprirlo per sé ...dopo averle comprese!

Due frasi che mi dico utilizzando le parole: "tutti" / "nessuno", "sempre" / "mai"

---

---

Ripeto le frasi togliendo "tutti" / "nessuno", "sempre" / "mai": contestualizzando.

---

---

Una frase che mi dico utilizzando "devo...", "non posso...", "vorrei ma..."

---

Pongo in positivo la frase sostituendo con "voglio...", "ma posso...", "ma voglio..."

---

**FASE 3: Semplificare**

Se l'aereo sta proprio precipitando ...un **paracadute** è il meglio che ci possa essere! Le difficoltà a volte appaiono così grandi da coprire l'orizzonte: sembra che oltre non ci sia niente! Sotto stress il campo di attenzione si riduce impedendo di vedere le risorse che sono disponibili intorno a noi. Forse delle risorse ci sono sempre: in noi e all'esterno. Rilassarsi aiuta a 'vedere meglio'!

Una situazione in cui mi sento teso. (descrivi solo ciò che accade)

---

Lì, cosa posso fare o comunicare per non accumulare tensione? (descrivi solo le azioni o parole)

---

Un posto piacevole e sicuro dove vorrei rifugiarmi quando sono teso... (descrivilo in 2 dettagli)

---

Cosa mi trasmette questo posto? Cosa ci trovo di buono per me?

---

Quale comportamento mi può aiutare a ri-creare quel 'posto' nel mio quotidiano?

---

**FASE 4: Agire**

Caratteristica dei pensieri è che se ne possono fare molti. Le azioni sono possibili solo una per volta. I pensieri non lasciano tracce evidenti, le azioni sì. Pensare intensamente può dare l'impressione

di fare realmente qualcosa, ma senza averne gli effetti positivi (e neppure negativi!). I pensieri non sono **visibili** agli altri, le azioni sì! Sono solo le azioni con cui puoi concretamente aiutarti.

Una situazione che mi ha creato tensione e in cui non ho agito.

Restare fermo che utilità ha avuto?

---

Cosa avrei voluto fare? (descrivi solo le azioni)

---

Come mi sarei potuto sentire dopo aver agito? (descrivi solo le emozioni)

---

In un caso analogo, cosa voglio fare la prossima volta? (descrivi solo le azioni)

---

### Per concludere...

*Per **andare avanti** nella propria vita, per **agire**, occorre prima vedere la realtà per quella che è. Negarla o combatterla è uno sforzo vano. Porta solo ad aspettarsi che le cose cambino da sé. 'Vedere' non cambia nulla: non rende la vita più complessa, non cambia ciò che non può essere cambiato, né ferma ciò che invece è destinato a cambiare. Basta re-agire... Puoi 'usare' lo stress! L'accettazione ti fornisce una solida **base** di partenza. Ti può far risparmiare tempo prezioso! Accettare significa conoscerti e darti **valore**: rispettarci; conoscere e dare valore agli altri, attraverso te. Ma se vuoi ascoltarti e 'ricaricare' le tue pile, puoi farlo ogni volta che vuoi! Sono solo le **azioni positive** che compi a dirti davvero che persona sei. In che **direzione** ti porta il tuo prossimo passo?!*

**Bibliografia:** Giusti E., Di Fazio T. (2008). Psicoterapia integrata dello stress, Sovera Edizioni, Roma.  
**Special tanks to:** Federica, i titoli che suggerisci si trasformano in ottime letture!

Questa è la mia Pillola n° \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

*Conservami... Ti sarò ancora utile!*

*Se c'è un argomento che ti piacerebbe che venisse trattato, proponilo!*

*Questa Pillola è utile?! Lascia un commento!*

*Download, read, share... & be happy!*

*[pillole.aspicpescara@gmail.com](mailto:pillole.aspicpescara@gmail.com)*