

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

1



**KEEP
CALM
AND
DON'T
STRESS**

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

INDICE

2

INTRODUZIONE	– pag. 4
CHI SONO	– pag. 6
LO STRESS. COS'E'	– pag. 8
EUSTRESS, LO STRESS BUONO	– pag.11
STRESS E SALUTE. I RIMEDI NATURALI	– pag. 15
PICCOLI ESERCIZI ANTI STRESS	– pag.21
CONCLUSIONI	– pag.30

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

3

“Buongiorno” disse il piccolo principe.

“Buongiorno”, rispose il mercante.

*Era un mercante di pillole preconfezionate che calmavano la sete.
Inghiottendone una alla settimana non si sentiva più il bisogno di bere.*

“Perché vendi questa roba?” chiese il piccolo principe.

*“E’ un grosso risparmio di tempo”, ribatté il mercante. “Gli esperti hanno
fatto dei calcoli. Si risparmiano cinquantatré minuti alla settimana”*

“E che cosa ci si fa di questi cinquantatré minuti?”

“Ci si fa quel che si vuole...”

*“Io” disse fra sé il piccolo principe “se avessi cinquantatré minuti da
spendere, camminerei pian piano verso la fontana...”*

Antoine de Saint-Exupéry, Il Piccolo Principe

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

Introduzione

4

Ancora una volta le favole, come quella del Piccolo Principe, qui appena accennata, ci danno una grande lezione: a volte le soluzioni più semplici si trovano davanti ai nostri occhi, non servono strane pillole, o magici rimedi, ma piuttosto sono utili una **corretta gestione del nostro tempo** e il giusto **immergersi nelle azioni quotidiane**.

Quando siamo sotto stress ci sembra che tutto ci sfugga di mano e tendiamo ad accelerare ancora di più, alimentando un circolo vizioso senza fine, che ci fa sentire ancora più stressati. Vorremmo, più o meno tutti, o quasi, avere un tasto che ci consenta di bloccare immediatamente la situazione stressante, e anche se so di dire qualcosa che non a tutti piacerà, è utile sapere che **l'obiettivo di qualunque programma di training alla gestione dello stress, non è quello di incoraggiare i partecipanti (o i lettori, come in questo caso) a eliminare lo stress!**

Spero di essere riuscita a questo punto, a far intuire cosa questo e-book non sia: non ha la pretesa di essere un manuale, né tantomeno un rimedio magico ed onnipotente, ma, come dice il suo titolo, **una piccola guida**.

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

Come diceva Selye (1974), la vita sarebbe noiosa senza la sfida di situazioni stressanti.

E l'intento di queste pagine è appunto quello di fornire spunti di riflessione per rendere le persone più consapevoli della natura e dell'impatto dello stress, assicurandosi che possiedano una gamma il più varia possibile di abilità *inter-personali* ed *intra-personali*, in modo da riuscire ad utilizzare lo stress in modo costruttivo.

Buona (speriamo) lettura!!!

Elena Tigli

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

Chi sono

6

Sono una Psicologa, Naturopata nonché specializzanda in Psicoterapia Cognitiva Costruttivista Relazionale. La mia formazione universitaria è avvenuta presso l'Università Cattolica di Milano con una tesi in Comunicazioni sociali, dopodiché ho maturato esperienza nella Psicologia del Lavoro, per approdare successivamente all'ambito clinico.

Nel 2011 la scelta di diplomarmi in Naturopatia attraverso una tesi sui rimedi dolci per la gestione dello stress nel quotidiano femminile.

Attualmente mi occupo, come libera professionista, di affiancare il counselling psicologico più tradizionale integrandolo con alcune tecniche dolci e di rilassamento e con la medicina naturale, trattando prevalentemente di sostegno del singolo, dall'età adolescenziale a quella adulta. Collaboro inoltre come psicologa del benessere presso centri polifunzionali nel comasco e svolgo interventi psicoeducativi nell'area del disagio sociale nonché di formazione su competenze trasversali presso enti del terzo settore ed aziende dello stesso territorio.

Sono inoltre una grande appassionata di teatro, che utilizzo come metodo espressivo e di elaborazione nell'attività

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

psicologica, ma anche come strumento all'interno di attività di volontariato.

7

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

Lo Stress. Cos'è

8

Nel 1936 Hans Selye, scienziato ed endocrinologo canadese, introdusse il concetto ed il termine di **stress**.

Il termine inizialmente non possedeva un'accezione negativa, ma semplicemente rappresentava la risposta dell'organismo di fronte ad un evento. Solo successivamente distinse lo stress negativo da quello positivo.



Il modello di Selye prevedeva in sintesi la suddivisione in tre fasi:

- 1) Una **fase di allarme**, in cui l'individuo riconosce il pericolo insito nello stimolo, sostenuta da attivazioni del nostro sistema nervoso autonomo. In questo primo stadio, lo stimolo induce cambiamenti di tipo biologico ed ormonale.
- 2) Una **fase di resistenza**, che si rende necessaria soprattutto nel caso ci si trovi dinanzi a *stress* prolungati nel tempo, nella quale il soggetto stabilizza le sue condizioni adattandosi alle nuove richieste e riducendo le difese verso altri stimoli. Questo secondo momento

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

ha una durata maggiore della fase di allarme, essendo sostenuta da fenomeni endocrini;

3) Una **fase di esaurimento**, nella quale vengono meno sia le difese che la capacità di adattamento.

Lo **stress in sé non è necessariamente una condizione patologica**, ma è piuttosto uno stimolo fisiologico normale ed in quanto tale, **la reazione ad esso può essere utile** anche nel caso in cui l'azione a ciò che ci provoca stress è tanto prolungata ed intensa, da poter potenzialmente trasformarsi in malattia, fisica o psichica.

Teniamo quindi presente che é **l'individuo sottoposto a stress prolungati** quello che **può sperimentare** più facilmente **squilibri funzionali, nevrosi vegetative ed altri tipi di alterazioni**.

La risposta fisica allo stress avviene tramite la produzione di ormoni endogeni, che produciamo quindi spontaneamente, ed attraverso il sistema neuroendocrino questi raggiungono il sistema nervoso.

Dal punto di vista psicologico invece risultano **fondamentali** nella gestione dello stress **le cosiddette "strategie di coping"** cioè *"gli sforzi cognitivi e comportamentali per trattare richieste specifiche interne o*

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

esterne (e i conflitti tra esse) che sono valutate come eccessive ed eccedenti le risorse di una persona”(Lazarus, 1993).

10

Se la persona percepisce di avere a disposizione un un comportamento di coping efficace (anche se ciò può non corrispondere alla realtà) non si verificherà l’esperienza di stress. Gli indicatori classici che sta avvenendo un buon “coping” sono, ad esempio, il funzionamento interpersonale, uno stato d’animo positivo, un buon adattamento al lavoro, un buon equilibrio del nostro organismo...

La buona notizia è inoltre che **tali strategie si possono allenare**, per rispondere in tutte le situazioni di stress nel modo adeguato. Vedremo successivamente come.

Eustress. Lo stress buono

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

Sembra incredibile a dirsi, ma non tutto lo stress viene per nuocere.

Parlare di "eustress" (dal prefisso greco eu- che significa "bene", "buono"), rientra nel campo d'azione della psicologia positiva, corrente psicologica nella quale l'attenzione è trasferita dagli aspetti limitanti e patologici della psiche a quelli stimolanti e vantaggiosi, ma anche alle emozioni positive e alle piccole gioie quotidiane.

Selye (1957) nel definire l'eustress, lo contrappone al distress definendolo *"uno stress piacevole e terapeutico che provoca molto meno danni del distress"*.

Questa definizione si limita però a fornire una differenza tra i due tipi di stress, ma non dice nulla circa le variabili in gioco in un caso e nell'altro, ed in effetti **l'eustress ha anche una funzione attiva.**

Lo stress cioè può essere in se stesso causa di benessere, sia organico che psicologico e spirituale; si tratta, per intenderci, di quello stato per cui descriviamo noi stessi con frasi come "mi sento in forma", "sono in gamba", "sono soddisfatto di me".

La maggior parte degli studi effettivamente, si è concentrata sul *distress* perché è quello più evidente, dal momento che

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

“fa star male” e “fa ammalare” le persone, mentre l’eustress è considerato una cosa normale.

In realtà si sta bene quando avviene un equilibrio tra il grado di attivazione psico-fisiologica e il nostro grado attuale di efficienza e/o stato di salute; ovvero, se la nostra attivazione è troppo bassa (denutrizione, isolamento sociale, carenza affettiva....), oppure troppo alta (ipernutrizione, rumore assordante,

attività frenetica), facilmente questo porta alla comparsa di campanelli d’allarme di tipo somatico oppure psico-emotivo-comportamentale.

Un grande ruolo, nella produzione e nel mantenimento dello stato di

eustress, **sembrano averlo le emozioni positive ed le risorse personali.**



Norman Cousins nel 1976 ha scritto *"Se le emozioni negative avviano nell'organismo processi chimici negativi, perché quelle positive non debbono avviare processi positivi? Non è che l'amore, la speranza, la fede, il ridere, la fiducia e la voglia di vivere possano avere un effetto curativo? I processi chimici sono regolati solo verso il basso? E' vero: avviare*

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

emozioni positive non è facile come aprire il rubinetto della doccia; è però anche vero che un buon controllo emotivo sarebbe in grado di produrre un effetto salutare”.

A dimostrazione di questo, numerose ricerche, anche italiane, come quella dell'equipe del professor Mario Farnè del Dipartimento di Psicologia dell'università di Bologna, che già nel 1989 ha evidenziato come emozioni positive come la fiducia, la soddisfazione e la sicurezza di poter controllare le proprie tensioni emotive, fanno regredire i campanelli d'allarme psicologici del distress. In questa ricerca il campione di individui veniva coinvolto in un programma terapeutico che prevedeva l'allenamento tramite il **training autogeno**, una tecnica di rilassamento molto efficace. Se ti interessa approfondire questo argomento, ti invito a pazientare ancora per qualche pagina; fra non molto spiegherò in cosa consiste questa tecnica.

Per concludere, abbiamo detto che per poter affrontare in modo positivo gli eventi quotidiani è fondamentale che i nostri processi di valutazione e di coping siano efficaci. Per far ciò, occorre che essi dispongano di risorse, che orientano in modo positivo la valutazione, favorendo quindi l'eustress, o attenuando il distress.

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

Le risorse, in questo caso, sono davvero molte, ed è impossibile citarle tutte. Limitandoci a quelle proprie della persona, abbiamo ad esempio la disposizione alla vita sociale, l'esperienza, l'intelligenza, e le capacità di risolvere i problemi (*problem solving*), qualità che permettono di concentrarsi sulle cause del distress, di raccogliere dati sui mezzi di cui disponiamo, e di trovare una via d'uscita.

Stress e salute. I rimedi naturali

Intanto occorre specificare che cosa si intende per rimedi naturali: e in questo breve testo si intendono tutti gli

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

strumenti e le metodologie, non invasive e assolutamente in armonia con il benessere e la salute della persona, in grado di abbassare il grado di stress "negativo" percepito, aumentando lo stress "positivo".

Benessere e salute che sono fatte di sistemi interconnessi, corpo, mente e spirito, in armonia tra loro, o che *dovrebbero* essere in armonia tra loro, come in un sistema assolutamente ecologico. L'impegno e la specificità dell'ecologia, come scienza, sono la cura intenta e meticolosa del luogo in cui si vive, della propria casa, dei delicati equilibri che la regolano.

Quale "luogo" simbolico migliore di noi stessi e della sacralità che acquisiamo come persone?



In questo senso, con **"rimedi naturali"**, intendiamo quei rimedi che sono da considerarsi **ecologici, non solo strettamente provenienti dal mondo della natura.**

Primi tra tutti, vorrei citare i diversi tipi di **tecniche di rilassamento**, come ad esempio **il training autogeno** e **le meditazioni (o visualizzazioni) guidate.**

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

Questi tipi di tecniche consentono di raggiungere un'autosuggestione ed anche un addestramento al cambiamento psicofisico, recuperando e migliorando il contatto con se stessi e rappresentando una risorsa dalle immense potenzialità per aiutare la mente sia a migliorare le quotidiane performances che ad alleviare disagi psicosomatici di vario tipo. In questo modo si ha una possibilità di migliorare le nostre energie, di recuperare la giusta memoria e concentrazione, per affrontare i diversi impegni della vita.

Il Training Autogeno nasce come tecnica nel 1932, a cura del medico neurologo J.H.Schultz , e consiste nell'apprendimento in sequenza di una serie di esercizi in cui ci si "Allena" (training) a rilassare i diversi segmenti del corpo attraverso una modalità tale per cui il rilassamento diventa "Autogeno", cioè spontaneo ed automatico. Il principio su cui si basa l'efficacia del Training Autogeno è quello del "condizionamento classico"; gli esercizi cioè sono basati sulla ripetizione continuativa di frasi, altrimenti dette "proponimenti", che agiscono su diverse parti del corpo come i muscoli, il sistema cardiovascolare, la respirazione, il plesso solare.

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

17

La ripetizione continuativa di queste frasi fa sì che si passi da un semplice meccanismo di "autosuggestione" o percezione, ad un stato di rilassamento vero e proprio delle parti coinvolte: ovvero i muscoli si distendono, si percepisce uno stato di calore perché la temperatura aumenta leggermente, diminuiscono il ritmo cardiaco e respiratorio, e così via, con evidenti benefici effetti.

L'allenamento, quotidiano, e la specificità di questa tecnica, fanno sì che una volta appresa con un terapeuta, questa possa poi essere utilizzata dalla persona anche al di fuori di uno studio professionale, in ogni aspetto della vita quotidiana.

Altrettanto efficaci, ma funzionanti in modo diverso le **meditazioni (o visualizzazioni) guidate**.

In questo caso si lavora in modo del tutto immaginativo. Il terapeuta propone alla persona, seduta o sdraiata ad occhi chiusi, ed eventualmente con una musica in sottofondo, una sorta di racconto, di storia fatta per immagini, che porta l'individuo ad esplorare la propria interiorità, muovendo



emozioni che devono poi essere accolte ed elaborate nel corso eventualmente della

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

seduta, e che portano in ogni caso all'obiettivo di ridurre il grado di stress.

Nelle prossime pagine, dedicate agli esercizi pratici, **verrà proposto un piccolo esempio di meditazione guidata.**

Rientrano naturalmente nei "rimedi naturali" quei rimedi propriamente derivati da estratti e principi delle piante, come **l'omeopatia, la fitoterapia, la gemmoterapia, l'oligoterapia, la floriterapia**, nonché **la nutrizione (un indirizzo della Scienza dell'Alimentazione).**

Sembra strano che proprio l'alimentazione, una cosa così semplice, possa essere alla base del nostro stato di benessere psichico, eppure è proprio così.

Quando siamo **"sotto stress"**, **aumenta nel nostro organismo il fabbisogno di alcuni micronutrienti**, ovvero di sostanze essenziali per la vita. In condizioni di esposizione a condizioni di stress dunque, è consigliabile aumentare la frequenza nell'assunzione di alcuni alimenti più ricchi di altri in alcuni micronutrienti. In particolare, si segnala **l'importanza del magnesio, della vitamina B6 e della taurina nel ridurre la vulnerabilità allo stress.**

Possiamo qui anche accennare un attimo al significato della **floriterapia** .

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

La floriterapia consiste nell'uso preventivo e supportivo delle essenze floreali per armonizzare stati d'animo ed emozioni che spesso precedono la comparsa della malattia, o ne accompagnano le manifestazioni, come ad esempio le diverse manifestazioni dello stress, e la cui alterazione causa uno stato di estrema sofferenza nella persona.

Il fondatore della floriterapia è stato Edward Bach, che dedicò tutta la sua vita alla ricerca del rimedio assoluto, quel rimedio cioè che fosse in grado di curare i disagi dell'anima e produrre contemporaneamente profonde modificazioni a livello somatico. Bach finì per individuare questo "rimedio assoluto" in ciò che la pianta ha di più completo: il fiore, portatore di tutta l'energia della pianta, raccolta nel seme. Creò quindi quelli che sono conosciuti come "**Fiori di Bach**", che sono 38, più il cosiddetto Rescue Remedy, o "rimedio d'emergenza", che è già in sé una miscela di cinque essenze.

I ricercatori successivi a Bach, in altre regioni del mondo,

non hanno fatto altro che riprendere i principi base da lui introdotti, applicandoli alla flora locale. Sono stati così introdotti i **fiori australiani**, **californiani**,



LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

francesi, indiani o himalayani, alaskiani, con le loro specifiche proprietà terapeutiche (Brigo, 2007).

Quale o quali fiori scegliere, tra i centinaia presenti nei diversi repertori, dipenderà dalla situazione attuale della persona, e dalle emozioni che stanno alla base della sua **personale ed unica** situazione di stress.

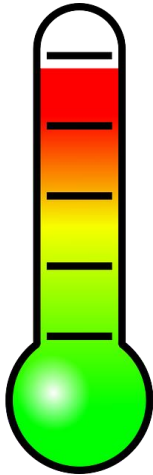
20

Piccoli esercizi anti stress

Avete il viso teso o sentite delle tensioni al collo? Soffrite spesso di mal di testa e non dormite bene? Vi sentite distratti, con le idee confuse, oppure avete vuoti di memoria e difficoltà a concentrarvi? Vi sembra di essere ansiosi od agitati, con i nervi a fior di pelle, magari diventando

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*



aggressivi? Sono solo alcuni dei sintomi tipicamente causati dallo stress di una vita troppo veloce.

Presi singolarmente, questi sintomi possono essere soltanto dei problemi passeggeri che potete risolvere con semplici strategie di uso quotidiano; più sintomi tra questi accumulate, più il vostro livello di stress sarà elevato....e diventerà sempre più urgente rallentare.

**Riuscite a quantificare il vostro livello di stress? ORA
PROVATECI**

5)

4)

3)

LO STRESS.

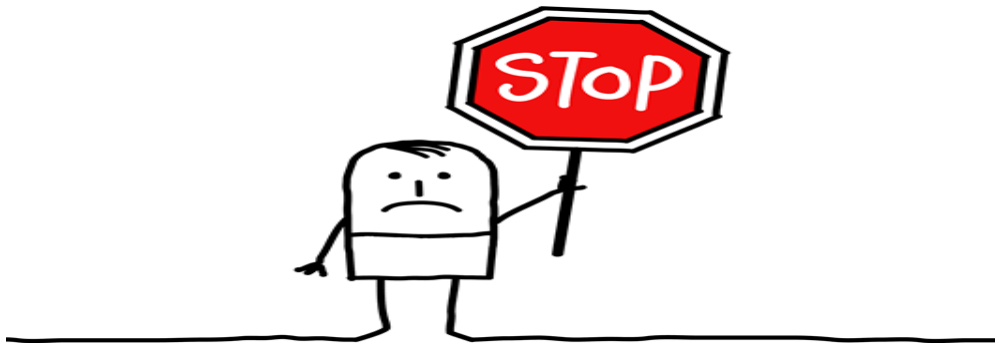
*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

2)

1)

22

Scrivete i sintomi che provate nello schema qui sopra, a partire dalla riga più in basso; i disagi della stessa "gravità", quella percepita da voi, staranno sulla stessa riga.....a che temperatura arrivate? Se siete nella zona gialla, questo sarà per voi un campanello d'allarme... arrivare nella zona rossa, deve imporvi uno stop immediato!



LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

23

Ora prendete un registratore, il vostro smartphone, il pc, accendetelo, e come se vi trovaste di fronte ad un giornalista, rispondete alla seguente domanda: "Perché in questo momento sentite il bisogno di ridurre il vostro ritmo di vita?"

→ Effettuate una breve descrizione di voi stessi, indicando il vostro nome, la vostra età, il vostro stato civile e professione.

Mentre eseguite questo esercizio, non pensate che verrete giudicati, ma che servirà esclusivamente a voi, come specchio, per rendervi conto di come state.

Ora riascoltatevi..... e scegliete un titolo per la vostra intervista. Qual è la frase che vi descrive maggiormente?

Se volete potete trascrivere il tutto, in ogni caso sia riascoltandovi che eventualmente trascrivendo domandatevi: **"quali emozioni provo nell'ascoltare questa storia"?**

Se vi siete sentiti confusi, arrabbiati, tristi.....anche questo va bene, sappiate che dovrete usare l'energia che arriva da

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

queste emozioni per cambiare le cose.

Come molte persone magari vi siete sentiti in colpa per il “non avere tempo”... di finire un lavoro, di vedere un’amica, di passare in orario in posta, o di fare tutto quello che avevate previsto.

Questo tipo di senso di colpa erode le nostre energie e riduce il tempo dedicato a stare bene con noi stessi. Ci costringe magari ad aspettare di essere in vacanza per lasciarci finalmente andare...ma in un intervallo così limitato, che ne è di noi?

Il continuo lamentarsi poi rischia di diventare quasi uno stile di vita.

Usiamo questo tempo per cercare delle soluzioni, e come il piccolo principe all’inizio di questa guida, camminare verso la fontana quando abbiamo sete.

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

Se lo stress vi fa sentire come se vi mancasse il tempo, prendetene un poco e scegliete di dedicarvelo, con uno dei due esercizi seguenti...

25

*Per una giornata, una sola, abbandonate tutti i vecchi principi di gestione del tempo basati sulla performance, e concentratevi sul momento presente: **non** leggete mentre vi fate il bagno, **non** guardate la televisione mangiando, **non** fate le pulizie ascoltando le notizie del telegiornale, **non** parlate al telefono mentre cucinate, **non** giocate con il telefonino in mentre siete in autobus.*

Ovvero: **non fate più di un'azione alla volta** ma siate solamente presenti a voi stessi e agli altri.

Quanto è stato facile o difficile mettere in pratica questo esercizio? Pensate che vi sia utile ripetere l'esperienza durante un'altra giornata?

Pensate vi sia utile per ridurre e gestire meglio il vostro stress?

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

27

Per ritrovare il senso del tempo che scorre, sedetevi su di una sedia comoda, davanti ad una pendola, un orologio a muro, oppure una sveglia.

Questo non sarà un esercizio di meditazione o rilassamento, dovete solo tenere la schiena ben dritta.

Ora guardate l'ora, e poi chiudete gli occhi.

Dovrete tenerli chiusi per 5 minuti.

Pensate esclusivamente al momento presente, respirate lentamente e pensate che state facendo tutto ciò per voi stessi

Quando pensate che i 5 minuti siano passati, aprite gli occhi e controllate l'ora.

Se li avete tenuti chiusi per meno di 4 minuti, il vostro ritmo personale è più veloce di quello dell'orologio.

Se avete aperto gli occhi dopo 6 minuti, il vostro ritmo è più lento.

Non esiste un tempo "giusto" o "sbagliato", ma solo un ritmo più lento o più veloce di quello scandito dal tempo sociale, e di cui bisogna prendere coscienza.

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

Quindi, forse, gestire meglio il nostro tempo, aiuta a ridurre il livello di stress, e se lavoriamo coinvolgendo tutti i sistemi del nostro organismo, l'intero organismo ne beneficerà.

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

Insieme a questo dobbiamo accettare che viviamo insieme ad altre persone che potrebbero non concepire la vita nel nostro stesso modo ... starà a noi accettarlo ed imparare a non esserne influenzati.

Per concludere un **piccolo esercizio di rilassamento**.

Intanto preparate il vostro spazio: scegliete una luce soffusa, abbassate dunque le tapparelle e spegnete le luci artificiali. Predisponete una melodia adatta al rilassamento, non troppo veloce né cantata; sono adatte tutte le musiche con i suoni della natura, ve ne sono molte in vendita ed online. Dovrà servire ad annullare tutti gli stimoli percettivi esterni, per permettervi di concentrarvi su voi stessi.

Scegliete dunque una posizione adatta, sdraiati o seduti, ma in questo caso su una poltrona con un sostegno per la schiena.

Fate in modo che per gambe e braccia non vi sia tensione, non devono essere incrociate o penzoloni, ma sostenute in modo che possano "lasciarsi andare".

Slacciate gli indumenti troppo stretti e rilassatevi.

Seguite la musica, e chiudete gli occhi.

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

A questo punto, potreste aver registrato in precedenza su un supporto elettronico il testo che segue, in modo da riascoltarlo, oppure leggerlo prima di predisporvi al rilassamento e ripeterne mentalmente i passaggi.

In ogni caso, grazie a questo esercizio, avrete accesso alle **quattro porte del rilassamento:**

*"..inspiro ed espiro lentamente e profondamente...inspiro lentamente e profondamente dal naso...ed espiro molto lentamente dalla bocca...inspiro ,trattengo un attimo ,ed espiro...mentre inspiro, immagino di inspirare la calma e la serenità...mentre espiro immagino di far uscire le tensioni e le preoccupazioni...Continuo alcune respirazioni profonde..
..E poi lascio che lentamente...il mio respiro ritorni normale, ...al suo ritmo naturale...
... e chiudo fra parentesi .. .i pensieri ... le preoccupazioni della vita quotidiana...e li lascio scivolare via...come l'acqua scivola dai tetti quando piove ...e in questa mente così sgombra ...inizio a portare la mia attenzione alle quattro parti del corpo descritte in seguito:
.....con il mio occhio interiore osservo il mio viso, soprattutto vicino alle labbra ed intorno agli occhi; e sempre in questo modo interiore provo a sorridere...questo li riporterà immediatamente alla loro naturale distensione...
....sempre ad occhi chiusi osservo interiormente le mie spalle, luogo del corpo in cui ogni giorno si accumulano ansia e stress.....le lascio andare e con esse ogni tensione....sento pertanto i muscoli del collo e delle spalle che si rilassano e sprofondano nel supporto che li sostiene..."*

LO STRESS.

*Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare
quando tutto è troppo veloce*

...ora è il momento della gola, la zona del corpo che accumula paura, ansia, rabbia... sento e vedo ognuna di queste emozioni presenti nella gola, diventare una piccola luce... ognuna di queste piccole luci si dilata e si espande pian piano... anche i muscoli della gola si rilassano e si distendono, e sento una sensazione di benessere lungo tutto il collo, fino alle orecchie...

...e giungo adesso all'addome, mi concentro su ogni movimento dovuto al respiro. Sento qualcosa di simile al movimento di un bimbo che viene cullato dalla sua mamma. La mia attenzione rimane per qualche attimo concentrata sui movimenti del ventre e mi rilasso sempre di più...

.....a questo punto... posso iniziare a riprendere contatto con la realtà che mi circonda... inizio a muovere lentamente le dita delle mie mani e dei miei piedi, ruoto i polsi e le caviglie.... solo quando il mio corpo me lo permetterà e mi sentirò pronto, potrò finalmente aprire gli occhi"

Conclusioni

Se siete arrivati fin qui, è perché probabilmente non vi ho eccessivamente annoiato, oppure forse, e questo lo spero,

LO STRESS.

Conoscerlo e Gestirlo, imparando a rallentare quando tutto è troppo veloce

ho toccato in voi qualche corda profonda, facendola risuonare fino ad essere udibile.

Come ho già detto qualche pagina fa, questa guida vuole essere uno spunto: ad esplorarsi, a conoscersi, a migliorarsi. Abbiamo provato a farlo attraverso le vie del corpo e della mente, abbiamo attraversato i sentieri che provengono dalla natura, intesa come tutto ciò che si muove e funziona in senso ecologico rispetto al nostro equilibrio interiore.

Siamo arrivati ad una piccola radura, con degli esercizi pratici che insegnano a gestire lo stress.

Tutto ciò seminando briciole da raccogliere per ritrovare la via di casa, senza la pretesa di essere esaustivi ma fungendo da suggerimenti per migliorare le nostre abilità di fronteggiamento nei confronti di situazioni stressanti.

Ognuno di noi è libero di cogliere quelle che più si adattano alla propria vita, avendo **come obiettivo quello di star bene** e di fare di questa vita un autentico capolavoro.

Grazie !!!