



Una storia sullo stress di ieri e oggi

# “La TIGRE dalle zanne a sciabola e due mandorle simpatiche”

DI TERESA BURZIGOTTI, NLC MASTER COACH E TRAINER PROGRAMMATRICE NEUROLINGUISTICA E WINGWAVE COACH, FONDATRICE E DIRETTORE DIDATTICO DELLA OTTO DEIT AKADEMIE, MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO "COESIONE" ARTEMISIA ONLUS

**C**osa è lo stress e come funziona il nostro corpo quando è stressato? Esiste qualcosa di così importante per cui valga la pena mettere a rischio la propria salute?

Come vivono lo stress uomini e donne?



*“Con ordine, affronta il disordine; con calma, l'irruenza. Questo significa il controllo del cuore.”*

Sun Tzu

## Immagina:

Un uomo in una foresta, è l'imbrunire e ha molta fame. È nascosto fra i cespugli da qualche ora, le sue gambe si sono addormentate, trattiene il respiro prima di assestare il colpo mortale a un'antilope ferma a pochi metri. Prende la mira e scocca una

freccia. L'antilope stramazza al suolo e lui corre eccitato all'idea del pasto caldo e della festa con i compagni. S'inginocchia sul corpo ancora pulsante e l'osserva con orgoglio. Improvvisamente un fruscio dietro di sé... si gira di scatto e fra gli alberi, a pochi metri dietro le sue spalle, un'enorme tigre, dalle zanne a sciabola, lo fissa.

Pochi frammenti di secondi, il suo cuore balza nel petto e comincia a pompare all'impazzata, i muscoli delle gambe si tendono come elastici, le mani sudano e un brivido freddo gli attraversa la schiena. Il suo respiro diventa affannoso, in alto sul petto, non pensa più nulla; anche la fame è scomparsa e il corpo è teso come un arco.

Si mette a correre come mai avrebbe immaginato e con un balzo sparisce fra gli alberi, i suoi piedi di-



*Il corpo ha memoria  
di eventi stressanti e può reagire  
come se l'evento fosse ancora  
in corso, anche quando è finito*

vorano il terreno e l'unica cosa che conta è volare verso la salvezza.

Ah, dimenticavo di dirti, ma forse lo hai già capito leggendo, che abbiamo a che fare con un cacciatore del Pleistocene vissuto 15.000 anni fa, che ha appena avuto un'esperienza di stress intenso che gli ha salvato la vita.

### **Cosa c'entra questa storia con lo stress dei giorni nostri e con le mandorle "simpatiche"?**

All'interno del nostro cervello, facente parte del sistema limbico, cioè di quell'area del cervello correlata alle funzioni fondamentali per la conservazione della specie, si trova l'Amigdala, una struttura a forma di mandorla, due per l'esattezza, una per



## Come interveniamo con il Coaching?

La metafora che usiamo nel wingwave Coaching è l'immagine di un prato verde. Il passaggio di una persona può lasciare impronte schiacciando i fili d'erba del prato, ma dopo poche ore tutto tornerà come prima. Quando questo non succede, i fili d'erba restano acciaccati e l'impronta rimane, ecco che nasce il Performance Stress Imprinting. Qui è necessario intervenire in diversi modi e con il wingwave Coaching lavoriamo su due fronti, uno per abbattere lo stress, l'altro per attivare risorse armonizzanti che riconducano all'equilibrio.

Mi è successo più volte nel Coaching di dover necessariamente intervenire in primis sull'abbattimento dello stress per mettere il Cliente in condizione di poter lavorare su un piano di obiettivi ben formulati. Soprattutto per gli **uomini**, manager, direttori del personale, imprenditori e sportivi agonisti lo stress prolungato è frequente. Spesso queste persone sono inconsapevoli del livello raggiunto e si chiedono come mai non riescano più a fare determinate cose: a essere più veloci, ad aumentare le prestazioni e godersi le gioie della famiglia e degli amici.

Se prendiamo in esame il tipo di stress che colpisce gli uomini, questo si manifesta attraverso irritabilità, ricerca dell'esaltazione, chiusura verso gli affetti, egocentrismo e

disinteresse al dialogo.

Uomini che lavorano in ambienti molto performanti generalmente sviluppano anche delle "convinzioni euforiche". Il metodo wingwave tratta le convinzioni euforiche secondo il principio che lo stress positivo, detto anche eustress, è pericoloso tanto quanto quello negativo, cioè il distress.

L'idea che per un lavoro appassionante e per una posizione gratificante e remunerativa, si possa sacrificare tutto il resto è, infatti, molto pericolosa. Riconoscere lo stress è più difficile in questo caso di quanto lo sia in un lavoro mal sopportato e sgradevole.

### **Le più comuni convinzioni euforiche alla base dello stress da prestazione sono:**

- 1) **Volere è potere**
- 2) **Senza di me non funziona niente**
- 3) **Mi ringrazieranno per il mio sacrificio**
- 4) **Devo trovare sempre la soluzione giusta**

Lavoriamo su queste convinzioni disfunzionali per portare la persona a una ristrutturazione del pensiero e a una visione del lavoro più salutare e integrata nella vita, utilizzando anche strumenti efficaci come la delega,



emisfero. L'Amigdala funziona come un campanello d'allarme per il pericolo, attivando le funzioni del sistema nervoso simpatico che predispongono le reazioni autonome per la sopravvivenza. Il sistema nervoso simpatico organizza le risposte involontarie alle situazioni di massimo sforzo, principalmente quando l'organismo si trova in situazioni di emergenza o stress (reazioni di lotta e fuga come quella del nostro amico cacciatore).



l'organizzazione del tempo in funzione degli obiettivi, la comunicazione efficace, il pensiero positivo e le pause rigenerative.

Nella mia esperienza di Coaching con le **donne** ho incontrato, in concomitanza di stress, più spesso attacchi di fame nervosa, diminuzione dell'autostima, difficoltà a decidere, senso di colpa, demotivazione.

**Le più comuni convinzioni disfunzionali alla base dello stress per le donne sono:**

- 1) **Non sono all'altezza**
- 2) **È colpa mia**
- 3) **Qualsiasi decisione io prenda sarà un errore**
- 4) **Tutti ce l'hanno con me**

Questa differenziazione fra maschile e femminile, è lontana tuttavia dal voler proporre uno schema di riferimento fisso. Le convinzioni possono valere ugualmente per l'uno o l'altro genere anche in relazione al tipo di ruolo ricoperto nel lavoro, allo status e all'educazione.

In definitiva, nel wingwave Coaching affrontiamo sempre lo stress a livello mentale ed emozionale, mentre i sintomi fisici e patologici devono, necessariamente e senza indugi, essere trattati dai professionisti di riferimento.

Il trattamento dello stress ha anche altri aspetti oltre a quelli accennati sopra.

Si lavora alla riscoperta dei valori fondamentali della persona, al cambiamento delle convinzioni negative o eccessive su se stessi e sugli altri, a una visione positiva del proprio futuro, alla formulazione di obiettivi ecologici (cioè che rispettino il sistema di valori e l'equilibrio di vita del cliente e le sue relazioni di riferimento). Possiamo pianificare anche momenti di centratura e relax, tramite l'ascolto della musica, il movimento nella natura e la meditazione, per esempio. Attraverso l'educazione a riconoscere i sintomi dello stress in anticipo, lavoriamo sulla prevenzione.

Con le tecniche di programmazione neurolinguistica educiamo la persona a prendere più distanza dai problemi che minacciano la sua serenità.

Concludendo, un buon consiglio che vale per tutti è quello di **lasciare sempre spazio ai propri affetti**, siano partner e genitori, tanto quanto amici e animalotti domestici. Ricordiamoci sempre che l'amore e l'affetto, le coccole e il riposo sono antidoti naturali allo stress e sono la migliore prevenzione! Teniamo a mente che il momento più salutare per prenderci un po' di tempo è proprio quando pensiamo di non averne!



Lo stress è una reazione innata che proviene dai tempi dei nostri antenati cacciatori e raccoglitori: a quei tempi un attivatore di stress avrebbe potuto essere un vero pericolo reale, come trovarsi faccia a faccia con un animale feroce. Questo meccanismo funziona bene ancora oggi, ma oggi non ci sono più tigri con le zanne a sciabola!

### **Quali sono gli attivatori di stress nella vita di oggi?**

Attivatori esterni come per esempio stress sociale prolungato, bullismo, povertà, mobbing; e interni, per esempio eventi biografici stressanti e finiti ma non elaborati, come una lunga malattia o un trasloco in una città sconosciuta, possono “accendere” questo stesso meccanismo e causare una produzione autonoma e continua di ormoni dello stress, causando malessere e nei casi peggiori malattia.

Una ricerca condotta nel Max Plank Institut di Monaco dal Prof. Dr. med. Dr. h.c. Walter Zieglgänsberger, nell'ambito del dolore cronico, dimostra che una cellula nervosa stimolata insistentemente per un periodo di tempo prolungato, continua a reagire anche quando lo stimolo esterno finisce. **Questo ci dice che il corpo ha memoria di eventi stressanti e che può reagire come se l'evento fosse ancora in corso, anche quando è finito.**

Da circa 10/15 anni è sempre più largamente accettato che la maggior parte dei problemi di salute è correlata allo stress. Il Dr Bruce Lipton, biologo cellulare statunitense, con una ricerca alla Facoltà di Medicina di Stanford pubblicata nel 1998, asserisce che le malattie e i disagi correlati allo stress siano persino più del 95%.

Nella sezione online dei consigli sulla salute il New York Times scrive che lo stress può generarsi in ogni situazione lavorativa e personale anche attraverso tutti quei pensieri che producono delusione, rabbia o paura, cioè emozioni negative reiterate.

C'è anche da considerare che ciò che per una persona potrebbe essere stressante non debba necessariamente esserlo per un'altra.

Il meccanismo dello stress è dunque utile all'autoconservazione ed è innato. È pertanto importante sapere quando e come mai lo stress faccia male e

quale tipo di stress sia dannoso.

### **Cos'è innanzitutto lo stress?**

Che sia un litigio al parcheggio, una serie di notizie negative sui giornali, una discussione in condominio, una bolletta salata nella cassetta della posta oppure un cambiamento di programma improvviso, c'è una differenza fra lo stress breve che passa senza lasciare traccia e lo stress fisiologico che conduce al malessere e alla malattia.

La ricerca dimostra che lo Stress cronico può compromettere negativamente il sistema immunitario, e renderci più vulnerabili alle malattie e alle infezioni.

Anche in Italia l'Istituto Superiore di Sanità sta promuovendo da alcuni anni stili di vita salutari, poiché è ormai noto che lo stress prolungato può avere numerose cause, ma uno stile di vita sano a livello alimentare, di attività fisica e libertà dal consumo di sigarette e alcol costituisce già una buona prevenzione (Vedi “Guadagnare Salute” <http://www.epicentro.iss.it/GuadagnareSalute/>)

La sopracitata ricerca del Max Plank Institut, che ha portato importanti contributi allo studio del dolore cronico, è utile anche a capire cosa sia il PSI, **Performance Stress Imprinting**. Tema centrale per il wingwave Coaching, il PSI è considerato dai creatori del metodo wingwave\*, gli psicologi Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund di Amburgo, uno dei temi più importanti nei percorsi di Coaching breve. Questo tipo di stress, a differenza della sindrome da stress post traumatico, è uno stress che deriva da piccoli eventi, presenti, passati o percepiti come minacce future, creando blocchi emozionali e mentali cosiddetti “isolati”.

Questo in pratica significa che sebbene la persona con PSI continui a vivere e a svolgere le sue attività, c'è qualcosa che crea un blocco in una specifica area della sua vita, e che percepisce come “una spina nel fianco”, “qualcosa che rimane nelle ossa”.

*\* Il wingwave® è un metodo di Coaching con brevetto registrato e certificato ISO nato ad Amburgo da due psicologi e psicoterapeuti autori di numerosi metodi di Coaching di successo.*