

CONSAPEVOLEZZA DI SE' per GESTIRE LO STRESS

di **Manuela Paselli**

In Grecia nel 400 a.C. è vissuto un filosofo di nome Socrate che ha scelto una frase, iscritta sul tempio di Apollo a Delfi, come principio del suo pensiero: “gnōthi seautón” - “conosci te stesso”.

Questo è il punto di partenza: se non so dove sono come posso essere efficace nelle situazioni della vita? nelle relazioni? Ogni persona ha dentro di sé talenti, motivazioni, pensieri, emozioni, esperienze, gusti, desideri ... un mondo da scoprire. E' importante conoscersi perché di fronte alle situazioni di tutti i giorni possiamo prevedere come le affronteremo, possiamo scegliere e agire i comportamenti che ci consentono di raggiungere gli obiettivi per noi importanti. Possiamo imparare a capire quando abbiamo bisogno di aiuto o quando possiamo mettere le nostre risorse a disposizione degli altri.

Per consapevolezza facciamo riferimento ad un **sistema unitario e multidimensionale** che integra al suo interno differenti dimensioni della consapevolezza: corporea, emozionale, cognitiva e spirituale. Quando parliamo della persona la intendiamo nella sua globalità di corpo, emozioni, mente.

Per comprendere come queste dimensioni si relazionino come reti dinamiche funzionali, vediamo come il cervello umano si è sviluppato e le connessioni profonde esistenti tra mente, emozioni e corpo.

A.A.A.

CERVELLO CERCASI



Possediamo un cervello complesso e articolato, che esprime tutte le sue potenzialità quando riesce a lavorare INTEGRATO. Per comprendere cosa si intenda con INTEGRAZIONE della mente è interessante fare un piccolo viaggio all'interno del nostro cervello. Per scelta semplifichiamo e dividiamo il cervello in 3 parti, nella realtà nel nostro organismo tutto è connesso!

Curioso, curiosa? Emozionato, emozionata?

Il cervello dei mammiferi (essere umano compreso) è un cervello sociale e se si vuole comprendere il senso delle emozioni e il funzionamento umano è da questa consapevolezza che si deve partire: noi non pensiamo, non sentiamo e non agiamo in un vuoto sociale, anche ai livelli primari o ancestrali. Siamo pensati e ci siamo evoluti in "relazione a".

Ma come è fatto un cervello umano?

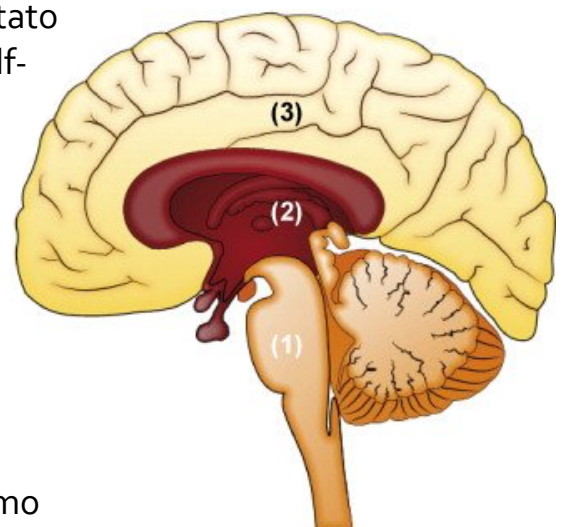
Paul MacLean (medico e neuroscienziato) ha identificato tre parti del nostro cervello che gestiscono funzioni parallele e fondamentali per la vita. Ognuno di questi tre cervelli possiede un'intelligenza specifica, una memoria, attività motorie e tante altre funzioni.

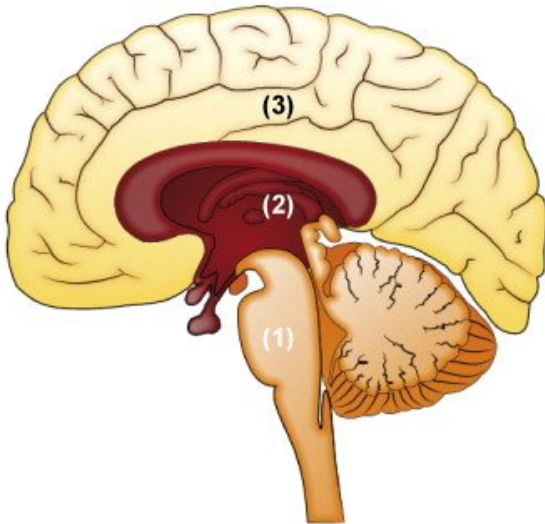
(1) Il cervello più antico (che comprende le aree più antiche del romboencefalo, fino ai gangli della base) è stato definito anche cervello rettiliano. E' un cervello self-oriented, ovvero orientato alla sopravvivenza.

E' la sede della coscienza corporea-istintiva e presiede e regola le funzioni che permettono la vita (respiro, battito cardiaco, secrezione dei succhi gastrici ...), la riproduzione (sviluppo sessuale, pulsioni, istinti, comportamenti riproduttivi ...), la difesa. Cervello auto-centrato, che si attiva nel qui ed ora: gratificazione immediata.

A livello corporeo è collegato all'**addome**, dove abbiamo i principali ormoni alla base della sopravvivenza:

catecolamine e cortisolo - ormoni dello stress secreti dalle surrenali; gli ormoni della sessualità - secreti dalle gonadi; insulina e glucagone - gli ormoni dell'alimentazione secreti dal pancreas.





(2) Il cervello limbico (che comprende il setto, l'amigdala, l'ipotalamo, il complesso ippocampale e la corteccia cingolata) è anche definito cervello emotivo o emozionale. E' la sede della coscienza emotivo-affettiva e delle funzioni che stanno alla base della comunicazione e delle relazioni sociali. Modula i comportamenti più istintivi (del cervello antico) verso funzioni più evolute: emozioni e affettività. Secondo MacLean il sistema limbico è responsabile e sede delle emozioni e delle motivazioni coinvolte nei comportamenti alimentari, riproduttivi, sociali e genitoriali.

A livello corporeo è collegato al **torace**, il cuore, la voce per la comunicazione affettiva, il petto e le braccia per il contatto umano, il calore, la socializzazione e il nutrimento per i piccoli.

(3) Il cervello cognitivo (che comprende la neocorteccia divisa nei due emisferi). E' la sede della coscienza mentale-cognitiva, delle funzioni logiche, razionali, simboliche, analogiche, del pensiero critico, creativo, della capacità di prendere decisioni e risolvere problemi. Ha la capacità di regolare e modulare le attività istintive ed emotive degli altri cervelli in funzione dei valori, dell'etica, dei principi mentali. A livello corporeo è collegato alla **testa**.

A questi tre livelli sono associati anche linguaggi differenti: linguaggio del corpo, delle emozioni, della parola.

Per comprendere i propri comportamenti e individuare schemi, blocchi o reazioni tipiche di ciascuno di noi, è importante tenere a mente una lettura evolutiva del nostro cervello che traccia la via per l'integrazione: **è quando le nostre funzioni istintive, emotive e cognitive sono in armonia e in integrazione che siamo in grado di scegliere i nostri comportamenti, di agire in modalità adattiva e propositiva, di muoverci all'interno dei processi relazionali.** In INTEGRAZIONE siamo in grado di accedere a tutte le nostre risorse, senza che una parte di noi prevalga sulle altre.

Ti è più facile sentire le sensazioni corporee, riconoscere le emozioni che provi, avere chiari i pensieri che ti passano per la testa?



A PROPOSITO DI

STRESS

Chi di noi non conosce lo stress o non si è trovato a dire: “che Stress!!!!”. Sicuramente questo non è un tema nuovo, anzi sembra essere una delle caratteristiche della nostra vita e di come è strutturata la società in cui viviamo!

Se quindi lo stress è un tema ricorrente nel nostro vocabolario molto spesso non si ha la piena consapevolezza degli effetti sia sull'apprendimento che sul benessere delle persone. Partiamo dalla definizione:



Lo stress è una sensazione o percezione psicologica che si genera come reazione ad eventi esterni e che si trasforma in risposta organica/fisiologica alle sollecitazioni dell'ambiente.

In termini scientifici si può parlare di stress quando:

- 🎯 è misurabile, quindi visibile da un osservatore esterno, la risposta psicologica eccitata all'evento;
- 🎯 il fattore di stress deve essere PERCEPITO come avverso;
- 🎯 la persona deve sentire di NON AVERE IL CONTROLLO.

Quello che emerge immediatamente è che lo stress NON E' ASSOLUTO, ma possiede una dimensione personale. Il tema centrale è il PERCEPITO. Una stessa situazione può essere percepita come stressante per alcune persone mentre per altre no, uno stesso evento può essere percepito come stressante la prima volta che lo incontriamo e poi divenire una situazione normale.

Così come lo stress non è negativo di per sé. Infatti, essendo lo stress la risposta emotiva, mentale e fisica che il nostro organismo mette in atto di fronte ad una situazione per trovare una risposta, di fatto è una modalità adattiva, che ci consente di essere predisposti ad affrontare le situazioni nuove e le sfide (eustress o stress positivo).

Lo stress diventa negativo quando perdura per tempi troppo lunghi oppure quando non riusciamo a riportare il nostro organismo all'equilibrio fisiologico basale, ovvero quello presente prima dell'evento stressante. Infatti il nostro meccanismo biologico di gestione dello stress funziona bene ed è testato per gli stress che abbiamo affrontato quando vivevamo nella savana e nelle caverne. Ogni volta che percepiamo uno stress, l'IPOTALAMO attiva le ghiandole surrenali che dopano il nostro organismo con adrenalina (così siamo pronti a combattere o fuggire) e CORTISOLO. L'IPPOCAMPO (uno dei principali protagonisti nella formazione e nel richiamo dei ricordi) possiede recettori specifici del cortisolo, che in dosi elevate e prolungate hanno un effetto inibente e quindi danneggiano l'apprendimento.

E' quello che ad esempio succederebbe al nostro scooter se tenessimo l'acceleratore sempre al massimo: finiremmo col fondere il motore.

Lo stress genera degli impatti fisiologici, che sono funzionali nei casi di eustress ma che, nei casi di stress cronico, possono degenerare in malattia. Purtroppo, ci accorgiamo degli impatti solo quando diventano EVIDENTI (il mal di testa della domenica, il blocco al collo del lunedì mattina, il mal di pancia la sera prima della verifica in classe etc...).

Quali sono le situazioni in cui ti senti maggiormente sotto stress?

