



Lunedì 23/07/2012

Stress, percezione e? udienze

A cura di: Dott. Mario Alberto Catarozzo

Abbiamo parlato più volte di stress, quella tensione emotiva che ci accompagna oramai come un'ombra nelle nostre giornate lavorative.

Una volta fatta la necessaria distinzione tra eustress (lo stress buono) e distress (quello cattivo), direi di soffermarci su quest'ultimo che è poi quello che tutti conoscono e a cui tutti associano il termine stress, nella sua accezione disfunzionale.

Le cause di stress durante la giornata lavorativa possono essere le più disparate. L'aspetto più interessante è la percezione soggettiva di tali cause.

Perché, per esempio, un fatto che crea tensione ad una persona, non ha lo stesso effetto sull'altra? Perché una circostanza è vissuta come stressante per un individuo e non per l'altro? Perché è la percezione della realtà (la ricostruzione che facciamo degli eventi) a dare ad essi un significato, una interpretazione che rende ai nostri occhi tale situazione più o meno stressante. Insomma, più che il fatto in sé, è il significato che gli attribuiamo e la valutazione che ne facciamo a determinare in buona parte la qualità del fatto in termini stressogeni per noi. E poiché la nostra mente ricostruisce, interpreta e attribuisce significato ad ogni situazione, ecco che gli eventi diventano anche dal punto di vista stressogeno decisamente soggettivi.

Il contesto in cui è inserito un fatto, per esempio, è determinante ai fini della sua qualificazione, perché il cervello trae dal contesto in cui il fatto è collocato elementi per interpretarlo e qualificarlo. Così, il dover fare la fila di per sé è un evento stressante senza dubbio; però fare la fila in posta non ha ombra di dubbio che è fastidioso e alla lunga crea tensione (stress), mentre fare la fila per ricevere un premio avrà tutto un altro significato e permetterà all'individuo di tollerare decisamente meglio la situazione.

Il cervello, in sostanza non si limita a rispecchiare la realtà facendone una fotocopia, ma la elabora, interpreta, assegna significato. Di conseguenza il contesto che percepisce il cervello non è semplicemente la somma degli elementi presenti, ma è molto di più (Gestalt) perché tra di essi il cervello crea dei legami, delle relazioni di significato. È in questo contesto, così soggettivamente ricostruito e ricco di significati soggettivi, che si elabora lo stress.

Lo stress dunque è una risposta soggettiva conseguente all'elaborazione (soggettiva) di stimoli e situazioni contestualizzate. Per questo ciò che per uno di noi non è stressante, per l'altro lo è molto.

Lo stress è dunque quel meccanismo che permette al nostro organismo di affrontare le circostanze per poi ritornare in uno stato di omeostasi, di equilibrio. Il tutto è naturale, dunque e se la natura non ci avesse dotato di ciò ci saremmo probabilmente estinti milioni di anni fa divorati da qualche creatura preistorica. Invece tale meccanismo serve a difenderci e farci reagire alle circostanze. Se si "inceppa" e quindi non riesce a riportare l'organismo in una situazione di equilibrio, ecco che alla lunga l'organismo è come se girasse a vuoto nel tentativo di ritrovare l'iniziale bilanciamento che non trova e alla fine soccombe ammalandosi. Questo è distress che alla lunga può portare conseguenze anche serie su più aspetti della salute fisica e psichica.

Facciamo un esempio. Se l'avvocato X ha una importante udienza, si predisporrà in un opportuno stato di tensione (stress) in funzione della valutazione di importanza dell'udienza e delle sue capacità di affrontarla (preparazione, controparte, giudice, ecc.). Al netto di tutte queste valutazioni avrà sul piatto della bilancia da una parte se stesso con la relativa capacità di fronteggiamento della situazione e dall'altro la situazione in sé con tutti gli elementi che la caratterizzano. Il livello di stress, dunque cambia a seconda di questa valutazione e bilanciamento. Se la stessa udienza dovesse affrontarla un altro collega la valutazione e l'esito in termini di stress sarebbe diverso. Alla fine, fatta l'udienza, la tensione scema e lo stato emotivo tende a tornare ai livelli normali. Se così non fosse, per esempio perché il giorno dopo ha una nuova



udienza e poi il giorno successivo ancora e così via per un lungo periodo, ecco che l'organismo non riuscirebbe a completare il ciclo dello stress e dopo un po' si "arrenderebbe" sotto il peso degli eventi. L'avvocato si comincerebbe a sentire stressato con tutto il corollario di effetti che soggettivamente ne derivano, dall'ansia alla difficoltà di dormire, dall'irritabilità alla difficoltà di concentrazione e così via. Ecco perché è importante avere periodi di recupero, ritmi gestibili e momenti di stacco e relax totali. E con questo buon week end all'insegna del relax!

Dott. Mario Alberto Catarozzo

Fonte: Stress, percezione e?udienze