

STRESS: UNA PAROLA, MOLTI SIGNIFICATI -

Alberto Lomuscio



Lungo l'ala del gabbiano in volo l'aria fluisce leggera... Lungo il corpo del delfino l'acqua scivola liscia e fluente... Lungo i muscoli sfrenati nel galoppo il cavallo sprigiona energia esplosiva... **Ci siamo mai soffermati a riflettere su quanto sia spontaneo e naturale per un gabbiano volare, per un delfino nuotare, per un cavallo galoppare?** Non sentono alcuna fatica, non soffrono né si stancano, perché sono stati creati, sono stati costruiti e strutturati per comportarsi così. **Ora** soffermiamoci un attimo a pensare a un essere umano, a noi stessi: <B< correnti inaffidabili tra volteggiante deltaplano un a appesi>sempre sul filo del pericolo. Pensiamoci **tra i flutti biancheggianti di schiuma di un mare nel quale a fatica nuotiamo.** Pensiamoci **sotto il sole dardeggiante di una prateria estiva mentre corriamo a piedi tra sassi e sterpaglie.** Ecco che allora **lo scenario cambia:** le stesse azioni, gli stessi gesti che prima avevano un sapore di natura, di spontanea e lieve agilità ora ci appaiono faticosi, pesanti, stressanti. Un pericolo (il volare), una fatica (il nuotare), un timore di non fare in tempo (il correre). <B< e spontanea individualità nostra dalla natura, allontana ci che qualcosa fare dover il è stress lo accorgiamo>da ciò che siamo: **se non siamo gabbiani, ma dobbiamo volare, siamo insicuri,** timorosi del futuro, incerti sui risultati, non ci sentiamo all'altezza delle responsabilità o della situazione in cui ci siamo (o ci hanno) messi: ecco lo stress! **Se non siamo delfini, ma dobbiamo nuotare** tra onde spumeggianti, siamo costretti a fare qualcosa che, **pur essendo capaci di fare, ci esaurisce le energie,** ci costringe a concentrare

tutte le nostre forze e i nostri pensieri su un unico sforzo, su un unico obiettivo estremamente faticoso: **ecco lo stress!** Se non siamo puledri, ma dobbiamo galoppare per raggiungere in tempo una lontana collina, avvertiamo sul collo il fiato rovente del tempo che corre più veloce di noi, e l'ansia di non farcela a raggiungere in tempo utile l'obiettivo ci crea sofferenza e angoscia: ecco lo stress! **E per evitarlo? Per prevenirlo? E' semplice, naturale, sanamente "egoistico": non cercare di volare se non sei un gabbiano, non spingerti in mare aperto se non sei un delfino, non accettare di dover raggiungere in pochi minuti la collina se non sei un purosangue! In altre parole: segui la tua natura,** cerca (nei limiti del possibile e del contesto in cui vivi) una vita lavorativa, di relazione, di autosviluppo che sia la più consona possibile a ciò che sei tu nella tua individualità più profonda e personale, senza badare a ciò che "dovrebbe essere", a ciò che "dice la gente" o a ciò che i tuoi sensi di colpa tenderebbero a farti fare. **Coltiva un sano amore per te stesso, che non è egoismo, ma auto-tutela, soprattutto contro i nemici peggiori, che non stanno all'esterno, ma ci divorano e ci esauriscono dall'interno:** sensi di colpa, esagerato senso del dovere, dipendenza dagli altri, nostalgie del passato, schiavitù per le emozioni, ecc... ecc... ecc... **Dai vita al gabbiano che c'è in te, e volerai nel cielo, ma non intestardirti a voler nuotare o galoppare se sei nato per volare: Finché da gabbiano pretenderai di nuotare come un delfino, conoscerai lo stress. Vincere lo stress, in fondo, è semplicemente essere se stessi. E riconoscerlo.**