

Gian Luca Rosso

# LE MIE SOFT SKILLS

*Dalla ricerca scientifica al successo:  
tutti i segreti per padroneggiare  
le competenze trasversali nel lavoro e nella vita*



*Iscriviti alla newsletter su [www.lindau.it](http://www.lindau.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo*

In copertina: immagine © Gian Luca Rosso

© 2025 Lindau s.r.l.  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: aprile 2025  
ISBN 979-12-5584-100-5

## Introduzione

Desidero farvi una piccola confessione. Per anni ho visitato paesi e luoghi senza mai utilizzare una di quelle guide turistiche ricche di illustrazioni o fitte di informazioni; mi sono costantemente rifiutato di prenderne una con me durante il viaggio. Non solo: ammetto di aver quasi sempre affidato al caso un po' tutta la vacanza, programmando esclusivamente la partenza e il ritorno.

Pur non costituendo di per sé un particolare motivo di vergogna, questo mio comportamento mi ha penalizzato in più occasioni. Mi sono trovato ad esempio in piazza San Marco a Venezia, a mezzogiorno, senza prestare attenzione al rintocco delle ore da parte dei Mori; oppure innanzi a un tendone qualunque il giorno dell'apertura dell'Oktoberfest, perdendomi la cerimonia inaugurale *O' zapft is*. L'attitudine a non consultare le guide mi ha anche esposto a pericoli che avrei potuto tranquillamente evitare; in alcune grandi città, il desiderio di prendere una scorciatoia ha fatto sì che attraversassi quartieri poco raccomandabili.

Con l'ingresso di una compagna di viaggio nella mia vita, sono arrivate anche le prime guide turistiche. È stata lei, consultandone una, a farmi notare come i Mori di Venezia siano diversi: uno, barbuto e denominato il «vecchio», segna il tem-

po passato battendo le ore in anticipo di due minuti; l'altro, il «giovane», suona con due minuti di ritardo per indicare il tempo che verrà. Ed è tuttora la mia consorte (già, perché tra un viaggio e l'altro abbiamo anche avuto modo di sposarci) a indicarmi, con il suo immancabile libretto in mano, i quadri da non perdere in un museo, le peculiarità di un monumento o ancora le curiosità di un luogo. Così, ogni mio percorso si è arricchito e continua ad arricchirsi di particolari che in precedenza non avevo notato.

Questo libro, al pari di un manuale per viaggiatori, si propone di fornire una serie di suggerimenti su come affrontare il nostro viaggio più importante, quello nella vita quotidiana, attraverso un cambio di prospettiva che ne investe diversi aspetti.

Perché immagino capiti anche a voi, come a me, di guardare e non sempre riuscire a vedere, di comunicare e a volte non essere compresi, di prendere decisioni sbagliate, di motivare o tentare di persuadere voi stessi e chi vi circonda senza la certezza di riuscirci; nonché di chiedere e offrire aiuto sapendo che non sempre è possibile aiutare e farsi aiutare, di tentare di gestire lo stress che circonda tutti noi e talvolta ci opprime, di sforzarvi di raggiungere la felicità, o mantenere viva e palpitante quella che già possedete, con l'incertezza nel cuore.

Forse voi siete tra coloro che conoscono il modo per trasformare un'azione automatica in un atto consapevole e capace di colpire nel segno, che sanno guardare per percepire ogni dettaglio e sfumatura, che riescono ad arrivare alla convinzione di aver fatto tutto il possibile per vivere al meglio ogni momento. In tal caso sareste degli esperti delle cosiddette *soft skills*, o abilità trasversali: quell'insieme di abilità che permettono di osservare il mondo attraverso la

prospettiva migliore e conferiscono tatto e accortezza alle azioni quotidiane.

Ma vi propongo una sfida: quella di mettervi in discussione. Perché desidero suggerirvi un diverso punto di vista dal quale osservare e vivere ciò che vi circonda e vi accade e, contemporaneamente, offrirvi spunti su come ottenere il massimo in tutto ciò che fate.

Capacità come comunicare, persuadere, motivare, negoziare, decidere, gestire lo stress, chiedere e offrire un aiuto effettivo, saper essere positivi e felici nell'ordinario, vengono ricercate e valorizzate, soprattutto nel mondo del lavoro, a volte più di quanto vengano considerati i titoli di studio. Ma perché limitarne l'utilizzo all'ambito lavorativo? Non sono forse competenze che varrebbe la pena conoscere e «sfruttare» anche nella vita di tutti i giorni? In fondo, non di rado ci capita di rimpiangere una decisione infelice. Ci pentiamo di aver detto un sì di troppo, o di aver perso una buona occasione per compiere una svolta. Che cosa è andato storto? Ma soprattutto: cosa potevamo, e potremmo in futuro, fare in modo diverso?

Attraverso consigli dall'efficacia dimostrata e dimostrabile, andremo alla scoperta del modo in cui si può aumentare la nostra capacità di raccogliere consenso, essere compresi con più facilità e, di conseguenza, maggiormente apprezzati. Vedremo anche come trasformare un tentativo goffo e maldestro di aiuto in un soccorso effettivo, e come cercare la felicità nella vita di tutti i giorni.

In questo libro non troverete l'entusiasmo del bravo venditore che tenta di persuadervi, né tantomeno lo spirito battagliero del brillante allenatore che si occupa dei giusti stimoli motivazionali, o ancora l'esperienza del negoziatore navigato che riporta le proprie tecniche vincenti. Troverete però le

motivazioni razionali di ogni suggerimento, la descrizione degli esperimenti che ne hanno dimostrato la validità o che li hanno generati e infine, in molti casi, anche il loro peso e potere espresso attraverso numeri e percentuali.

Ho voluto tradurre in pratica i risultati di innumerevoli ricerche scientifiche. Proprio quelle ricerche che molta gente avverte come lontane o che ignora ma che, inevitabilmente, impregnano la vita di tutti noi.

Da anni la mia attività scientifica si affianca a quella clinica come medico. Tutte le mie ricerche sono sempre state condotte in modo indipendente e senza fondi, con pochi ma volenterosi colleghi, e quest'esperienza mi ha portato a riconoscere uno dei principali limiti della maggior parte dei ricercatori: quello di non riuscire a comunicare i propri risultati al resto del mondo. Partecipiamo ai convegni di settore, pubblichiamo i nostri dati sulle riviste scientifiche (che leggiamo solo noi), cerchiamo di aumentare le nostre citazioni come l'utente di un social media tenta di aumentare i propri follower. Molte volte, però, facciamo tutto questo chiusi nel nostro mondo e siamo incapaci di trasmettere l'importanza delle nostre scoperte al vicino di casa che incontriamo alla sera, quando in ciabatte scendiamo a svuotare la pattumiera. Proprio nel tentativo di riavvicinare la scienza alla vita quotidiana, ho deciso quindi di affrontare problematiche ricorrenti suddividendole per capitoli, in ciascuno dei quali ho intrapreso un viaggio a trecentosessanta gradi tra le migliori ricerche a oggi disponibili.

Conoscere i meccanismi alla base delle principali abilità umane, le *soft skills* per l'appunto, e saperli mettere in atto con efficacia sarà sempre più una chiave di successo nel futuro. Futuro che vedrà i computer sostituirsi all'uomo nell'applicazione delle competenze tecniche, ovvero quelle che si con-

trappongono alle *soft skills* e vengono denominate *hard skills*. Così, in banca ci interfaceremo con una macchina e non più con un'impiegata, e negli ospedali le diagnosi non verranno più fatte dai medici, bensì da programmi che seguiranno algoritmi troppo complessi per essere memorizzati dall'essere umano. Ciò nonostante, nessuna intelligenza artificiale potrà sostituire le competenze di cui si parla in queste pagine, perché il loro corretto impiego conferisce una dote cui solo l'uomo può ambire: la delicatezza.

Qualità di chi non urta, non offende l'animo altrui ma al contrario lo accarezza, inducendo sensazioni gradevoli. Qualità che nelle pagine di questo libro rimarrà apparentemente nascosta nelle sue mille forme, ma che emergerà chiara al termine della lettura, lasciandovi a un mondo che vi apparirà diverso. Si aprirà uno spazio per mettere la delicatezza acquisita in quella valigia destinata ad accompagnarvi nel vostro viaggio verso il raggiungimento del successo e, soprattutto, della felicità.

Buona lettura.

## Stress, sale della vita

Karibuni. *Karibuni* nella lingua swahili significa «benvenuto». Tuttavia, nella mia adolescenza quella parola ha unicamente significato «stress». Karibuni era infatti il nome che il mio amico Federico aveva dato al suo cane, un American Pit Bull Terrier che, fin dal primo giorno in cui ci incrociammo, manifestò il chiaro desiderio di volermi «assaggiare». Sarebbe stato un problema di facile soluzione, se non fosse stato per un piccolo particolare: per entrare in casa di Fede, dovevo inevitabilmente attraversare il giardino e dunque il territorio del Pit Bull. Affrontate le prime obiezioni, quelle che tutti i padroni di cani sollevano, come «Tranquillo, non morde», «Non ha mai morso nessuno», «È bravissimo e mansueto» ecc., ero riuscito a convincere il mio amico a chiudere la belva in una recinzione tutte le volte che mi recavo a casa sua. Il che comunque non riusciva a rasserenarmi completamente. Ricordo di aver attraversato per anni quel giardino come una gazzella attraversa la savana, in modo circospetto e timoroso. Vorrei potervi dire che le mie paure si rivelarono infondate, ma così non fu. Capitò infatti un giorno che il cancelletto della recinzione si aprì inaspettatamente e io e Karibuni ci trovammo a distanza di tre metri uno dall'altro. Karibuni era lì, pronto a darmi il benvenuto come il leone dà



il benvenuto alla gazzella. Sono certo che quel giorno stabilii il mio record personale nella corsa dei dieci metri, distanza necessaria per uscire dal giardino e chiudermi il cane alle spalle. Ce la feci, ma solo grazie a un'importante scarica di adrenalina e cortisolo, liberati in modo generoso dal mio corpo in risposta allo stress acuto.

A distanza di anni, ricordo con maggiore disagio le centinaia di volte in cui attraversai quel maledetto giardino, più che l'unica occasione di incontro ravvicinato con il Pit Bull. Perché a generare in noi uno scompenso non è tanto lo stress acuto, quanto la costante esposizione a continui fattori stressanti, i cosiddetti *stressors*. Sappiamo bene quanto il nostro mondo industrializzato sia pieno di *stressors*, dai ritmi di lavoro pressanti ai conflitti di varia natura che, se non correttamente gestiti, portano inevitabilmente a un disagio. Dunque, a una di quelle condizioni in cui comunemente ci definiamo «sotto stress».

Chi non è stressato al giorno d'oggi? Provate a pensare a tre persone che conoscete e che secondo voi non sono stressate. Può non essere immediato individuarle ma, se al termine della vostra ricerca provaste a chiedere loro se si sentono sotto stress per qualsivoglia motivo, almeno una, se non tutte, vi risponderebbe... di sì.

Tutti, in misura variabile, siamo stati, siamo e saremo esposti a situazioni stressanti. Ci ritroviamo in contesti soggettivamente o oggettivamente difficili, nei quali percepiamo un esaurimento delle nostre risorse, e in alcuni casi potremmo addirittura crollare sotto il peso di un'apparente debolezza. Ma cosa sappiamo realmente dello stress? E cosa significa esattamente, per noi, essere stressati?

Nel 2010 la American Psychological Association ha pubblicato un report dedicato allo stress, dal quale è emerso

come circa il 70% degli intervistati vedesse come principale causa di stress una situazione economica o lavorativa sfavorevole, e ritenesse poco significativo o addirittura nullo l'impatto dello stress di un genitore sui propri figli. Ma non è esattamente così.

Non solo. Lo stress viene generalmente definito come una situazione che si genera sotto la pressione del fattore tempo: tendiamo a definirci sotto stress quando non abbiamo tempo a sufficienza per svolgere un determinato compito. In realtà lo stress è fondamentalmente un'esperienza individuale, che non dipende soltanto da fattori come i ritmi pressanti o le situazioni sfavorevoli, ma anche da soggettive condizioni psicologiche che ne predispongono lo scatenarsi. Infatti, tutti abbiamo vissuto una situazione in cui il pressing del tempo o una difficoltà di qualunque natura hanno generato una risposta positiva anziché negativa, portandoci a superare un possibile disagio.

Durante i miei corsi, solitamente paragono lo stress al sale: senza sale, qualunque essere vivente muore; ma, quando il sale viene introdotto in eccesso, ci si ammala fino ad arrivare anche in questo caso alla morte. In termini meno drammatici: senza sale il cibo è insipido, mentre con troppo sale la pietanza risulta cattiva o addirittura immangiabile.

Insomma, lo stress non è di per sé una condizione che genera malessere (quando lo genera, gli esperti parlano di *distress*) in quanto, se presente nella giusta «dose», risulta utile ad affrontare in modo efficace le sfide quotidiane (in queste situazioni si parla di *eustress*). Provate a immaginare un giocatore che scende in campo per un'importante partita: se si trova eccessivamente pressato dalla tensione, aumenteranno le sue chances di commettere errori; se è privo di qualunque stress, anche le sue prestazioni risulteranno meno brillanti.

La chiave per superare una situazione all'apparenza difficile consiste nel trovare il punto di equilibrio tra ciò che genera tensione e ciò che la sopprime. È quindi importante andare alla ricerca delle cause che generano lo stress, in modo da individuare quelle che possono essere modificate, allo scopo di creare un corretto bilanciamento e raggiungere un benessere psicofisico.

Ognuno di noi vive contemporaneamente e parallelamente due mondi: quello esterno, fatto di eventi e persone che influenzano direttamente o indirettamente la nostra vita, e quello interno, costituito dalle nostre emozioni e stati d'animo. Per generare una situazione di stress, più precisamente di *distress*, è necessario che in entrambe le dimensioni sia presente una condizione di conflittualità. In altre parole, quando ci definiamo stressati in qualche modo ci troviamo in uno stato caratterizzato da una difficoltà esterna, come ad esempio un pressing temporale, concomitante a un conflitto interno, quale la stanchezza, il pessimismo ecc.

Parlare di stress è importante sia per l'elevata incidenza che questo fenomeno ha sulle nostre vite, sia per i suoi effetti nel breve e, soprattutto, nel lungo termine. Effetti che non sono esclusivamente psichici, come le alterazioni del nostro stato emotivo quali la tensione, la preoccupazione, l'ansia ecc., ma anche fisici, con un coinvolgimento del nostro sistema cardiovascolare, endocrino, immunitario e persino riproduttivo.

Tutti infatti sappiamo che, quando non riusciamo a gestire un conflitto, corriamo il rischio di sviluppare tensione e ansia, e che il nostro grado di felicità e soddisfazione si riduce fino ad arrivare a vere e proprie forme di depressione. Quello che molte persone ignorano è che uno stress, se duraturo e non adeguatamente gestito, può comportare un aumento

dell'incidenza di malattie, sia banali come il raffreddore – ebbene sì, se siamo esposti a troppo stress aumenta la nostra probabilità di andare incontro a rinite, come vedremo più avanti – sia gravi, come quelle cardiovascolari, metaboliche, immunologiche e quelle legate a una riduzione della fertilità e a disfunzioni sessuali, come l'impotenza.

Se una situazione di stress scompensato può essere così pericolosa, allora dobbiamo riuscire a riconoscerla in tempo e individuare i meccanismi per contrastarla. Non sempre i fattori esterni, quelli che vengono chiamati *stressors* e che provengono dal mondo che ci circonda, sono modificabili. Sappiamo infatti che non si può risolvere con facilità un conflitto familiare, lavorativo o economico, ma si può pressoché costantemente modificare il nostro mondo interno, ovvero il nostro modo di percepire e affrontare l'evento stressante.

Il primo passo per gestire lo stress è riconoscere i fattori che lo hanno generato e, successivamente, affrontare la risposta che si è scatenata sia nella nostra mente, sia nel nostro corpo.

### *Cos'è lo stress?*

Karibuni voleva solo leccarmi e farsi accarezzare. Fu questa l'affermazione di Federico, formulata in modo non troppo convincente mentre guardavo la belva ringhiarmi da dietro il cancello. Nel vedere l'amico riportare il cane nella sua recinzione, mi resi conto che il mio cuore galoppava e che ero teso come una corda di violino.

Tutti abbiamo vissuto situazioni analoghe a quella che ho appena riportato: un incidente stradale mancato, un pericolo di qualunque natura scampato, un compito in classe a sor-

presa o il richiamo improvviso, inaspettato e dai toni violenti di un superiore, collega o familiare. In queste occasioni abbiamo percepito uno stato di tensione generalizzata associato a palpitazioni, calore al volto e sensazione di un nodo alla gola o allo stomaco.

Questi sono stress acuti, processi che attivano nel nostro corpo uno stato di allerta generalizzato, con l'obiettivo di renderci pronti ad affrontare un pericolo o una sfida. Ma che cos'è effettivamente lo stress, e come influisce sul nostro corpo e sulla nostra mente?

È opinione comune che lo stress sia limitato alla nostra psiche, ma in realtà il corpo intero è coinvolto nella risposta a uno o più fattori stressanti. Quando percepiamo una minaccia o ci apprestiamo ad affrontare una sfida, l'ipotalamo e l'ipofisi, due piccole ghiandole strettamente legate tra loro che si trovano alla base del nostro cervello, attivano un allarme nell'organismo. Attraverso una combinazione di impulsi nervosi e ormonali, le ghiandole surrenali, posizionate proprio al di sopra dei nostri reni, vengono stimolate a secernere una serie di ormoni tra i quali l'adrenalina e il cortisolo. I principali effetti dell'adrenalina sono l'aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa; il cortisolo aumenta i livelli di glucosio nel sangue, offrendo una preziosa fonte di energia per il cervello, il cuore e i muscoli.

Questa catena di eventi altro non è che la risposta al fattore stressante (*stressor response*) ed è necessaria per aiutarci nelle situazioni critiche. Pertanto lo stress è quel processo durante il quale valutiamo e affrontiamo una sfida o un pericolo. La cascata di eventi che si verifica nel nostro organismo scatena una risposta del tipo lotta o fuga (*fight or flight response*), in quanto ci prepara a due possibili opzioni: lottare contro un'avversità oppure scappare da un pericolo.

Oltre all'adrenalina e al cortisolo, viene secreto un altro ormone: l'ossitocina. Tale sostanza, generalmente nota per il suo importante ruolo nella donna durante il travaglio e il parto, è responsabile della seconda risposta che si verifica in molte situazioni di stress: la reazione protettiva e di ricerca di amicizia (*tend and befriend response*), ovvero il desiderio di cercare e/o offrire aiuto e conforto. Questo comportamento è comune a tutti, anche se più evidente nel sesso femminile che in quello maschile.

Dunque, nelle situazioni di stress acuto, quando ci troviamo a fronteggiare un «Karibuni», grazie a questa serie di cambiamenti biochimici, fisiologici e comportamentali, il nostro corpo dà il meglio di sé. Purtroppo però, anche i debiti, il lavoro, gli esami e molti altri fattori possono scatenare la medesima reazione nel nostro corpo. È ovvio che l'essere sbranati da un animale non è comparabile all'aver un problema sul lavoro, ma risulta comunque difficile trovare l'interruttore che «spenga», o meglio disattivi, la risposta del nostro organismo allo *stressor*.

Non deve pertanto sorprendere come la costante esposizione a fattori stressanti che caratterizza il nostro mondo moderno abbia fatto sì che, per molte persone, la percezione dello stress sia diventata un'esperienza pressoché quotidiana. Quando nel nostro organismo è permanentemente attiva la catena di eventi alla base della risposta di lotta o fuga dovuta agli elevati livelli di adrenalina e cortisolo, si parla di stress cronico. Questa condizione, caratterizzata da un'eccessiva e costante sollecitazione fisica e mentale, determina, con l'andare del tempo, l'insorgenza di problematiche di varia natura. Chi ha vissuto una situazione di stress per un lungo periodo di tempo ha senz'altro sperimentato almeno una delle seguenti problematiche: ansia, problemi

digestivi, difficoltà di concentrazione, insonnia, riduzione dell'umore.

Purtroppo, però, questi segni e sintomi non sono gli unici: sono semplicemente i più noti e intuitivi. Il nostro corpo, infatti, quando è esposto a una prolungata e importante sollecitazione psicofisica, può andare incontro a un aumentato rischio di patologie quali ipertensione, infarti, infezioni, malattie autoimmuni, tumori, obesità, diabete, infertilità, calo della libido, ansia, depressione e abuso di sostanze come il fumo di tabacco, l'alcol e le droghe.

In alcuni casi la malattia insorge per via di un alterato comportamento che si verifica in risposta allo stress, quali ad esempio una riduzione dell'esercizio fisico e del sonno, un'aumentata probabilità di fumare o di bere bevande alcoliche, e una minore tendenza a seguire le terapie mediche abituali. Tuttavia lo stress cronico è anche responsabile in modo diretto, attraverso l'attivazione persistente del circuito neuroormonale sopra descritto, dello sviluppo di quadri depressivi, malattie cardiovascolari e tumori (soprattutto quelli legati a forme di infezioni virali come l'epatocarcinoma, il carcinoma della cervice uterina e i tumori legati all'infezione da HIV). Numerose e rigorose ricerche scientifiche hanno dimostrato come il 20-25% delle persone che hanno subito un importante evento stressante sviluppi una sindrome depressiva. Inoltre, coloro che vivono elevati livelli di stress lavorativo – per via della scarsa possibilità di controllo del proprio lavoro, dell'elevata pressione da parte dei superiori, della scarsa remunerazione e delle ingiustizie organizzative – hanno il 50% di rischio in più di andare incontro a un infarto. Tutto questo indipendentemente dai restanti fattori di rischio.

Pertanto lo stress cronico è sia un mediatore sia una causa

diretta di svariate patologie. È dunque fondamentale saperlo riconoscere ma, prima di tutto, cercare di prevenirlo.

Esistono situazioni in cui è matematica la certezza di andare incontro a una condizione in cui lo stress si cronicizza; le cause più comuni sono i grossi traumi come la perdita di un figlio, l'esperienza di un abuso fisico o psichico, il vissuto di una guerra o di una catastrofe naturale. In tutti questi contesti è fondamentale il ricorso all'aiuto di uno o più esperti, che sarà tanto più utile quanto più precocemente attivato. Nelle pagine che seguono non farò in alcun modo riferimento a tali esperienze traumatiche, che richiedono un approccio più strutturato e che difficilmente possono essere affrontate in modo autodidatta con la lettura di uno o più libri.

Resta comunque un consistente numero di condizioni che genera un *distress* prolungato e che è più facilmente affrontabile anche senza l'immediato ricorso a un approccio psicoterapeutico: contesti in cui esiste un fattore esterno sfavorevole che, sebbene non drammatico (ad esempio una difficoltà lavorativa, familiare o economica), si abbina a un vissuto emotivo fragile. Questa è la tipica circostanza in cui è piuttosto comune sentirsi ripetere da parenti, amici e semplici conoscenti che non c'è nulla di grave e che, non appena impareremo a tranquillizzarci, ogni problema si risolverà. Affermazioni che non tengono conto del fatto che il mondo esterno e quello interno si condizionano a vicenda, favorendo l'innescarsi del seguente cortocircuito: difficoltà uguale demoralizzazione uguale amplificazione del problema e così via. È un gatto che si morde la coda.

Per interrompere questo circolo vizioso è fondamentale prima di tutto riconoscere la condizione di stress: se non sappiamo di avere un problema, non cercheremo mai una soluzione. A volte, però, non è facile individuare una situazione



di difficoltà fin tanto che non compaiono i primi sintomi del malessere. Così ci si ritrova insonni, inappetenti, con crisi d'ansia o peggio ancora in un letto d'ospedale. Purtroppo abbiamo visto che non sempre la diagnosi è di «disturbo psicosomatico», perché lo stress potrebbe aver portato a un vero e proprio attacco cardiaco.

Facendo i dovuti scongiuri, andiamo dunque alla scoperta di quanto siamo stressati con l'obiettivo di prevenire gli effetti gravi di tale condizione.

### *Misuriamo il nostro stress*

Immaginiamoci sdraiati sulla spiaggia sotto un ombrellone con una rivista in mano: uno di quei magazine fitti di gossip, foto e con l'immancabile test autosomministrabile per verificare quanto siamo bravi nel fare qualcosa. Questa volta però non si tratta del classico quiz capace di misurare la nostra capacità amatoriale o il fascino della nostra personalità. No, il test si ripropone di misurare quanto siamo stressati e sotto pressione nella vita quotidiana. Ovviamente l'essere, almeno con l'immaginazione, in costume da bagno al mare costituisce una fonte di relax in sé... a meno che non siamo in ferie con la suocera e non troviamo irritante questo tipo di vacanza. Avendo già letto l'oroscopo della settimana, scoperto con quale atleta si è fidanzata la diva dell'ultimo reality e strappato la pagina con la ricetta light per perdere quei due chiletti di troppo, non ci resta che bere un altro sorso di aperitivo e munirci di una penna per segnare il punteggio del test.

«Misura il tuo stress»: questo è il titolo scritto a caratteri cubitali. Il rotocalco ci invita a compilare il questionario

guardando agli ultimi 6 mesi della nostra vita, poi ci fornisce le seguenti precisazioni:

Il capo ti colpevolizza quotidianamente? I figli non ti lasciano dormire la notte? Il partner ignora le tue richieste? Se passi buona parte delle notti a girarti nel letto con l'ossessione di pensieri ricorrenti, se sovente fatichi a digerire ciò che mangi, se troppo spesso vorresti piangere o mollare tutto e tutti, allora forse questo test fa al caso tuo. Scopri quanto sei stressato dalla vita che conduci e segui i consigli del nostro esperto su come migliorare la tua situazione.

Il preambolo sembra promettente. L'oroscopo ci ha anche garantito che qualcosa cambierà nella nostra vita: chissà che non sia proprio per merito del questionario.

Per ogni domanda occorre selezionare la risposta che meglio rispecchia la propria situazione, riferita agli ultimi 6 mesi, scegliendo tra le seguenti possibilità (il numero tra le parentesi costituisce il punteggio da assegnare alla risposta): mai (0); quasi mai (1); a volte (2); sovente (3); costantemente (4).

1. Con che frequenza hai avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della tua vita?
2. Con che frequenza ti sei sentito/a irrequieto/a, preoccupato/a o hai avvertito dei malesseri fisici (mal di testa, dolori muscolari, senso di oppressione al torace, palpitazioni) che pensi siano dovuti alla tensione nervosa?
3. Con che frequenza hai avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che dovevi fare?

4. Con che frequenza ti sei sentito/a scoraggiato/a e giù di morale?
5. Con che frequenza hai avuto la sensazione che le difficoltà si stessero accumulando al punto da non poterle più superarle?
6. Con che frequenza ti sei sentito/a irritato/a, infastidito/a o decisamente arrabbiato/a per cose che erano fuori dal tuo controllo?
7. Con che frequenza hai sentito il bisogno di riposarti oppure hai mangiato cibo non salutare e in modo disordinato?
8. Con che frequenza ti sei sentito/a solo/a e senza la possibilità di parlare delle tue difficoltà con persone che ti potessero ascoltare e capire?

Ora inverti il punteggio nel seguente modo: mai (4); quasi mai (3); a volte (2); sovente (1); costantemente (0).

9. Con che frequenza ti sei sentito/a fiducioso/a riguardo alla tua capacità di gestire i problemi personali?
10. Con che frequenza hai avuto la sensazione che le cose stessero andando come volevi tu?
11. Con che frequenza ti è sembrato di essere in grado di controllare ciò che ti irritava?
12. Con che frequenza hai sentito di padroneggiare la situazione?
13. Con che frequenza hai la sensazione di aver trascorso bene il tuo tempo libero?

Se il totale che avete realizzato è zero, allora presumibilmente siete su quella spiaggia da almeno 6 mesi, liberi da qualunque pensiero e preoccupazione, con una situazione

familiare, sentimentale ed economica perfetta. Meraviglioso, ma verosimilmente irrealistico.

All'estremo opposto, aver risposto a ogni singola domanda totalizzando il punteggio più alto possibile fa sì che la vostra situazione sia chiaramente critica, almeno dal punto di vista del carico di stress percepito.

Tuttavia, sperando di non deludervi, non vi dirò molto di più. Non quantificherò il vostro livello di stress in base al punteggio; non vi offrirò una descrizione della vostra salute psicofisica né vi esporrò una serie di espedienti utili a risolvere eventuali conflitti. Lascio volentieri tutto questo ai roto-calchi da spiaggia. Se avete realmente appuntato il punteggio per ogni domanda, il vostro impegno, d'altra parte, non è stato mal riposto: i 13 quesiti sui quali vi siete concentrati sono tratti da alcuni dei più famosi questionari scientificamente validati che realmente vengono utilizzati per valutare il carico di stress percepito da una persona. E che ci danno un'indicazione importante: gli elementi che devono essere indagati quando si cerca lo stress in un individuo.

La prima cosa che emerge è che non vi è alcun riferimento a specifiche situazioni lavorative, familiari o economiche, dunque ad aspetti che riguardano il mondo esterno. Come abbiamo visto, infatti, i ritmi pressanti di lavoro, i conflitti tra le mura domestiche o le difficoltà legate a un debito da saldare non generano da soli una situazione di stress: tutto risiede nel nostro modo di percepire ciò che accade attorno a noi. Pertanto ogni domanda è volta a indagare quello che inizialmente ho chiamato il nostro mondo interno. Dunque, valutare lo stress di un individuo significa cercare situazioni di ansia e depressione, scoprire la presenza di sintomi e segni legati alla somatizzazione di un disturbo psichico, andare a individuare eventuali tratti

aggressivi in una personalità e infine indagare l'esistenza di un supporto sociale in grado di offrire sostegno nella difficoltà.

Ecco perché il test sopra proposto pone l'attenzione su irrequietezza, preoccupazione e tensione nervosa, ovvero tratti che evidenziano uno stato ansioso. Disturbi fisici quali la cefalea, i dolori muscolari e le palpitazioni, come anche l'affaticamento o la cattiva e disordinata alimentazione, sono segnali di un malessere psicofisico. Lo scoraggiamento, le difficoltà percepite come insuperabili e la scarsa fiducia in sé stessi evidenziano la presenza di una deflessione del tono dell'umore. È inoltre importante misurare l'aggressività di una persona; pertanto non deve stupire la domanda su quanto ci sentiamo irritati, infastiditi o arrabbiati per cose fuori dal nostro controllo.

All'opposto, i quesiti che valutano la sensazione di avere il polso della situazione e il controllo sugli eventi sono volti a quantificare la nostra capacità di gestire un contesto di cui siamo protagonisti, anche in modo indiretto. Infine, indagare se una persona ritiene di trascorrere bene il proprio tempo, e se ha a disposizione il conforto di qualcuno nel momento del bisogno, è importante per capire se possiede strumenti efficaci per contrastare situazioni stressanti.

Per valutare se ci troviamo in una situazione di stress cronico dobbiamo quindi considerare eventuali sintomi che riconducono all'ansia e alla depressione, cercare possibili somatizzazioni, ovvero disturbi fisici riconducibili a una sofferenza psichica, capire quale sia la nostra tendenza aggressiva e da ultimo, non per importanza, considerare la qualità del supporto sociale che abbiamo a disposizione e la fiducia che nutriamo in noi stessi.

Bene. Ora siamo pronti per misurare il nostro stress; lo

possiamo fare anche senza considerare un punteggio. È sufficiente infatti analizzare la nostra situazione alla luce dei parametri sopra riportati, degli indicatori di ansia, depressione, somatizzazione, aggressività, autostima e supporto sociale. La gravità del quadro dipende non tanto dal numero di fattori sfavorevoli che abbiamo rilevato nel nostro vissuto, quanto dalla nostra possibilità e capacità di interrompere il disagio psichico.

La prima cosa da fare per ottenere un'inversione di rotta e ridurre il nostro stress è provare a cambiare prospettiva.

### *La percezione dello stress*

Per anni abbiamo sentito dire che lo stress è deleterio per la nostra salute; io stesso ho iniziato questo capitolo mettendo in guardia il lettore sugli effetti negativi di questa condizione. Ma se così non fosse?

Proviamo a fare un passo indietro e tentiamo di rispondere in modo sincero a queste due semplici domande:

1. Quanto stress abbiamo vissuto negli ultimi 12 mesi della nostra vita?
2. Quanto pensiamo che la nostra salute subisca l'impatto negativo dello stress?

La risposta la dobbiamo scegliere tra:

1. molto;
2. abbastanza;
3. poco o nulla.