

Giuseppe Maiolo

Basta stress!

*Training di rilassamento
con musica e visualizzazioni*

Erickson

Indice

| | |
|--|----|
| <i>Introduzione</i> | 9 |
| <i>Capitolo primo</i> | |
| Tempi moderni | 15 |
| • Ansia: malattia del nostro tempo | |
| • Burnout: sindrome da esaurimento | |
| • Stress lavoro correlato | |
| • Depressione come perdita di vitalità | |
| <i>Capitolo secondo</i> | |
| Lo stress | 23 |
| • Lo stress: questo sconosciuto | |
| • Le reazioni allo stress | |
| • Dinamica dello stress | |
| • Il valore dello stress oggi | |
| • Stress buono e stress cattivo | |
| • Le conseguenze dell'esaurimento | |
| • Quali segnali? | |
| • Manifestazioni e disturbi | |
| <i>Capitolo terzo</i> | |
| Il relax | 35 |
| • Il valore del rilassamento | |
| • Metodi per rilassarsi | |
| • La musica come fonte di energia | |
| • L'utilizzo della musica come terapia | |
| • L'effetto Mozart | |
| • Il contributo di Tomatis | |
| <i>Capitolo quarto</i> | |
| Il metodo ReAT | 53 |
| • Cos'è il ReAT (RelaxAudioTraining) | |
| • Misura il tuo stress | |

| | |
|-------------------------------------|----|
| <i>Bibliografia</i> | 65 |
| <i>Appendice</i> | |
| ReAT: istruzioni e schede operative | 67 |

Introduzione

Viviamo un tempo frenetico caratterizzato da fretta e velocità. Tutto cambia rapidamente e ogni cosa diventa obsoleta in un tempo minore che in passato.

Sul versante operativo siamo ormai tutti *multitasking*. Che vuol dire, analogamente all'informatica, occuparci nello stesso tempo di cose diverse e magari seguire due o più programmi operativi o mentali. Questa cosa a cui siamo chiamati può essere stimolante. Certamente ci fa impiegare una dose notevole di adrenalina che ci dà carica ed energia.

Il problema, caso mai, è dato dal pericolo dell'esaurimento delle risorse energetiche che può portarci rapidamente a un sistema operativo bloccato. Ovvero in tilt.

Il mondo del lavoro è sempre più competitivo e ci costringe a ritmi incalzanti ed eccessivi dove aumentano gli obiettivi elevati da raggiungere e le richieste di prestazioni sempre più pressanti e iperspecializzate. Dove al notevole carico di responsabilità che grava sulle nostre spalle fanno da contrappeso illusorie quanto pericolose fantasie di onnipotenza che poggiano sul terreno paludoso della ricerca di perfezionismo.

Forse è lo stesso sentimento di onnipotenza che ci spinge ad essere sempre reperibili. Iperpresenti ovunque.

Così ci rendiamo disponibili a farci assediare dalle email, dagli sms, dalle notifiche in sospenso di Facebook.

Il motivo è antico e nuovo allo stesso tempo. Abbiamo bisogno di relazioni, di contatti, di opportunità per scambiare pensieri e parole. Ora, molto probabilmente, quel restare online giorno e notte, l'essere costantemente «disponibili» nella chat di turno hanno qualcosa a che fare con la necessità tutta narcisistica di essere visibili e occupare uno spazio nella mente degli altri. Pena l'angoscia dell'oblio.

Qualche tempo fa un amico, non ricevendo più messaggi sul suo smartphone né via email a causa di un problema tecnico, mi confidò con non poco affanno il sospetto di non contare più nulla per nessuno. Ci mancò poco che non scivolasse in un profondo stato depressivo. Lo salvò il servizio assistenza del suo cellulare.

In poche parole, per restare a galla, per sentirsi socialmente appagati, non possiamo mancare sulla «piazza» virtuale dei vari social network, perché è lì che ci si incontra, si parla, si discute e si commenta. E tutto accade mentre viviamo la vita quotidiana, con i problemi di tutti i giorni. Mentre lavoriamo davanti a una scrivania rispondiamo al telefono fisso e mandiamo un messaggio con il cellulare. Mentre chattiamo mangiamo. Tutto accade mentre facciamo mille altre cose.

Ne consegue che ansia e tensione, burnout ed esaurimento sono dietro l'angolo, sempre più frequenti, e danno la misura di un logoramento psicofisico prodotto da un accumulo di stress. Ciò fa sì che si riducano progressivamente la resistenza, la capacità di tener botta alle situazioni quotidiane e diminuisca lo stato di benessere.

Lo stress non è qualcosa di assolutamente nuovo, ma sembra appartenere alla nostra epoca più che a ogni

altro tempo. In ogni caso, questa dimensione sta assumendo una fisionomia particolare. Impegna il nostro organismo in modo massiccio e soprattutto ci costringe a mantenere attivo il nostro sistema di allarme. Come se fossimo sempre in pericolo.

Una persona stressata me la figuro come qualcuno che corre in continuazione. Magari un pedone che, dovendo attraversare una strada molto trafficata, si lancia all'impazzata nel traffico tra le auto che sfrecciano, cercando di raggiungere il marciapiede di fronte nel più breve tempo possibile.

Per fare questo impegna tutte le sue energie ma, una volta in salvo sul marciapiede opposto, invece di riprendere con calma e tranquillità il passo normale, continua a correre come se dovesse evitare ancora il pericolo di finire sotto un'automobile!

Parlare di stress oggi significa quindi definire cosa esso rappresenti nella nostra realtà e quanto produca a livello fisico e psichico. Ma vuol dire anche saper riconoscere i segnali di pericolo e avere un'idea di come ridurre la tensione che esso esercita su di noi.

Perché il pericolo dello stress consiste soprattutto in un accumulo continuo di materiale pressante, che ti schiaccia se non sai come liberarti di quello che non ti serve. Assomiglia a un carico di pietre pesanti che si sovrappongono l'una sull'altra. A un certo punto è inevitabile che si perda l'equilibrio e la pila cada.

Quello è il momento che nell'organismo umano corrisponde all'esaurimento fisico, mentale, psichico. Lo stato cronico determina reazioni a catena che modificano e alterano il comportamento e poi producono risposte psicofisiche disfunzionali e morbose.

Sappiamo che è impossibile eliminare totalmente lo stress dalla nostra vita. Forse non è nemmeno questo l'obiettivo che ci dobbiamo porre.

Risulta invece più utile sapere come difendersi, cosa modificare del nostro modo di vivere per rendere più tollerabile lo stress, e più ancora come fare per rendere meno nocivo l'impatto con i ritmi sincopati e nevrotici della vita odierna.

Diventa fondamentale conoscere e applicare quotidianamente pratiche di distensione che ci possano aiutare a ridurre l'eccitazione nervosa, la tensione muscolare, l'agitazione mentale.

Questo libro nasce con l'intento di descrivere il fenomeno stress e suggerire i rimedi possibili. Parla dei segnali da tenere presente per riconoscere i possibili rischi. Offre una panoramica sintetica delle pratiche di rilassamento utili per combattere lo stress negativo e attivare le risorse naturali dell'organismo.

Soprattutto contiene un CD audio che è un programma breve di addestramento e accompagnamento alla distensione. Si basa sul metodo denominato ReAT (*RelaxAudioTraining*), che ho personalmente messo a punto e sperimentato, proprio per trattare le sindromi ansiose e i disturbi causati dallo stress. Questo tipo di intervento di natura psicopedagogica utilizza in modo specifico alcuni principi delle tecniche occidentali di rilassamento, le visualizzazioni guidate e le proprietà della musica di Mozart secondo i concetti e le indicazioni applicative dell'audio-psico-fonologia di Alfred Tomatis.

Il contenuto del CD è una sintesi di un intervento più articolato ma sufficiente per apprendere una tecnica autodistensiva semplice e di facile impiego. Gli esercizi

di cui si compone sono quattro: ognuno di essi utilizza visualizzazioni e musica di accompagnamento a cui si aggiunge un brano di Mozart.

Un training costante e regolare dopo cinque settimane consente di raggiungere un buon livello di distensione muscolare e mentale che, una volta consolidato, è possibile riprodurre ogni qualvolta lo si desidera o vi sia bisogno di far fronte alla tensione.

Inutile dire che la tecnica proposta, per quanto efficace e valida, sia solo un parziale aiuto per combattere lo stress e trattare l'ansia. Nei casi in cui le manifestazioni sintomatologiche siano consistenti e lo stress comprometta la salute psicofisica, è necessario rivolgersi a uno specialista, psicoterapeuta o medico, che sarà in grado di valutare adeguatamente l'intervento più appropriato dopo un'attenta diagnosi dei disturbi.

Tuttavia, crediamo che una tecnica breve di accompagnamento alla distensione, quale è quella che presentiamo in questo lavoro, possa essere utile a contenere i pericoli dello stress e aiuti a riequilibrare il corpo e la psiche.

Il metodo ReAT

Cos'è il ReAT (RelaxAudioTraining)

Con il moltiplicarsi delle situazioni di ansia e di stress, sono aumentate le richieste di aiuto e di intervento. Chi si occupa di disagio, di conflitti esistenziali e di problemi relazionali, chi svolge un'attività di aiuto come counselor o psicologo clinico, si trova sempre di più nella condizione di offrire risposte efficaci e possibilmente brevi per ripristinare l'equilibrio psicofisico e il benessere o, per lo meno, contenere i danni derivanti da quello stress cronico che affligge l'uomo moderno e sovraccarica il suo sistema neurovegetativo.

Molte possono essere le proposte da fare collocabili nell'ambito degli interventi brevi. Tra queste, le tecniche di rilassamento assumono un significato particolare.

Da tali pratiche, assai diffuse e molto utili per contrastare gli effetti nocivi dello stress, è nato il ReAT, acronimo di *RelaxAudioTraining*.

Si tratta di un metodo che integra tecniche diverse di rilassamento ma soprattutto è un programma di intervento psicopedagogico che sfrutta la tecnologia moderna per sviluppare abilità individuali che aiutino a

raggiungere uno stato di distensione utile a una qualità di vita migliore.

Il materiale prodotto nel CD audio è una sintesi di questo metodo, prodotto per consentire a tutti la realizzazione autonoma del processo di autodistensione. Messo a punto dopo un lungo periodo di sperimentazione che ha permesso di verificarne l'efficacia, l'intervento che proponiamo associa alcuni aspetti metodologici del training autogeno di Schultz, e contemporaneamente sfrutta la suggestione dell'*imagerie* e il potere distensivo della musica.

Il ReAT in particolare e la sintesi proposta nel materiale audio si fondano sul principio base dell'*allenamento* regolare e quotidiano. Attraverso questo training è possibile raggiungere lo *stato autogeno*, che è una dimensione psicofisica molto simile alla fase del sonno REM.

È dimostrato scientificamente che in questa fase particolare del sonno si registrano modificazioni significative di alcuni parametri fisici quali l'abbassamento della pressione arteriosa, la diminuzione del tono muscolare, la riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria e, come nel sonno vero e proprio, vi è contemporaneamente la spontanea produzione di immagini che siamo soliti chiamare sogni.

La struttura del ReAT

Il programma di distensione ReAT proposto nel CD si articola in quattro esercizi da eseguire in successione. Ogni esercizio contiene una visualizzazione guidata che stimola la capacità naturale del cervello di elaborare immagini soprattutto in stato di riposo.

Ogni immagine viene accompagnata da una musica di sottofondo originale e composta appositamente per favorire una progressiva distensione fisica e mentale.

Ciascun esercizio si conclude con l'Andante del Concerto per pianoforte e orchestra n. 21, in Do maggiore, K467 di Wolfgang Amadeus Mozart.

L'esecuzione di questo brano, particolarmente efficace per il suo effetto distensivo, è stata parzialmente «modificata», in quanto trattata con strumenti elettronici sofisticati che utilizzano la «bilancia» secondo il metodo dell'audio-psico-fonologia (si veda nel capitolo terzo il paragrafo «Il contributo di Tomatis»).

Questo stesso brano mozartiano, ripetuto per 4 volte, è proposto anche come quinto esercizio da praticare senza visualizzazioni perché ognuno possa lasciare libera la propria immaginazione.

Le visualizzazioni

L'accompagnamento alla distensione è favorito da immagini guidate che hanno validità sia sul piano sensoriale che simbolico.

Per ciascun esercizio sono state scelte immagini diverse.

La prima è la visualizzazione del *prato*: ha la funzione di favorire la quiete mentale e la decontrazione muscolare, associandosi simbolicamente a un luogo di distensione e di calma che alimenta il senso di stabilità e di quiete interiore.

La seconda è la visualizzazione del *mare*: anche questa immagine favorisce la calma e invita ad abbandonarsi al ritmo del movimento dell'acqua allusivo di quello respiratorio. Inoltre l'immagine del mare allude al principio

generativo della vita e al luogo in cui essa si trasforma e si rinnova.

La terza visualizzazione è la *cascata di luce*: un'immagine carica di energia che produce un effetto benefico in quanto sollecita la percezione del calore della luce e aumenta il benessere della distensione.

La quarta immagine è la visualizzazione dell'*albero*: essa rimanda al potere simbolico di questo elemento che rappresenta la personalità e l'integrazione delle varie componenti. Allude alla forza vitale e rigenerante che dà forza ed energia.

Come e quando eseguire gli esercizi

Il metodo ReAT, così come viene proposto nel CD, permette di ottenere una effettiva autodistensione e potenzia le strutture di autoregolazione. Nello stesso tempo ha come obiettivo quello di favorire una efficace ricarica energetica che può derivare da un'applicazione corretta e regolare.

A tale scopo si forniscono di seguito le indicazioni essenziali per praticare questa tecnica.

GLI ESERCIZI DEL ReAT: ISTRUZIONI

1. Per svolgere l'allenamento quotidiano, prima di tutto si suggerisce l'uso di un lettore CD e di una buona cuffia tradizionale al fine di poter avere una immersione totale nel materiale sonoro proposto.
2. Sono fortemente sconsigliate le capsule tipiche dell'iPod che, come stanno dimostrando alcuni studi, possono essere particolarmente dannose per l'orecchio.

3. È importante esercitarsi quotidianamente una o due volte al giorno per 5 settimane consecutive. Il training infatti è studiato per poter ottenere progressivamente un'efficace distensione, che è in grado di produrre effetti benefici sia sul corpo che sulla mente solo dopo aver completato tutto il programma previsto.
4. Il momento in cui fare gli esercizi quotidiani è libero ma va scelto soprattutto all'inizio dell'allenamento, quando ci si sente abbastanza tranquilli e calmi. Generalmente è consigliabile farlo al mattino e/o alla sera.
5. È invece sconsigliato fare gli esercizi se si dispone di poco tempo, quando ci si sente pressati da incombenze, oppure se si avverte un forte stato di tensione psicofisica.
6. Scegliere con cura il luogo in cui rilassarsi con il ReAT, in ogni caso facendo attenzione che l'ambiente sia tranquillo, lontano da rumori eccessivi e da possibili disturbi improvvisi (telefono, campanello, ecc.).
7. Si suggerisce di accomodarsi distesi supini sul letto o seduti su una comoda poltrona e chiudere gli occhi dopo aver azionato il lettore CD.
8. Ogni esercizio ha la durata di circa 15 minuti e comprende un accompagnamento guidato con l'uso di una visualizzazione e un brano di Mozart conclusivo. Il 5° esercizio invece è più breve essendo composto solo dal brano musicale.
9. Porsi all'ascolto del 1° esercizio che propone la visualizzazione guidata del *prato*, cercando di abbandonarsi il più possibile all'evocazione della propria immagine.
10. La stessa visualizzazione va ripetuta giornalmente per una settimana. Poi si passa alla successiva, secondo l'ordine proposto nel CD, ovvero: il *mare*, la *cascata di luce*, l'*albero*.
11. La quinta settimana il rilassamento verrà raggiunto con il solo brano di Mozart, lasciando la mente libera di produrre le proprie immagini.

12. Dopo queste cinque settimane è possibile sospendere l'utilizzo se si sono ottenuti i risultati desiderati, ovvero continuare l'uso del CD con una frequenza diversa (due o tre volte alla settimana), oppure quando se ne sente il bisogno.
13. Per mantenere l'allenamento alla distensione, è anche possibile utilizzare solo il 5° esercizio (il brano musicale) o, a piacimento, la visualizzazione che più interessa.
14. Si consiglia di tenere un diario del proprio percorso di allenamento per monitorare i risultati che si vanno producendo. A questo proposito si forniscono alcune schede esemplificative in Appendice.

Posizioni d'ascolto

Indicativamente si suggerisce di mettersi in una di queste due posizioni per ascoltare il CD audio (si veda la figura 4.1):

- a) posizione supina
- b) posizione in poltrona.

Misura il tuo stress

Prima di cominciare a utilizzare il ReAT che proponiamo di seguito vale la pena provare a conoscere quale sia il livello di stress che stiamo vivendo attualmente.

Suggeriamo di usare a questo proposito un questionario, l'*Holmes-Rahe Stress Inventory* della *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS), una scala di valutazione dello stress elaborata da due psichiatri americani, T.H.

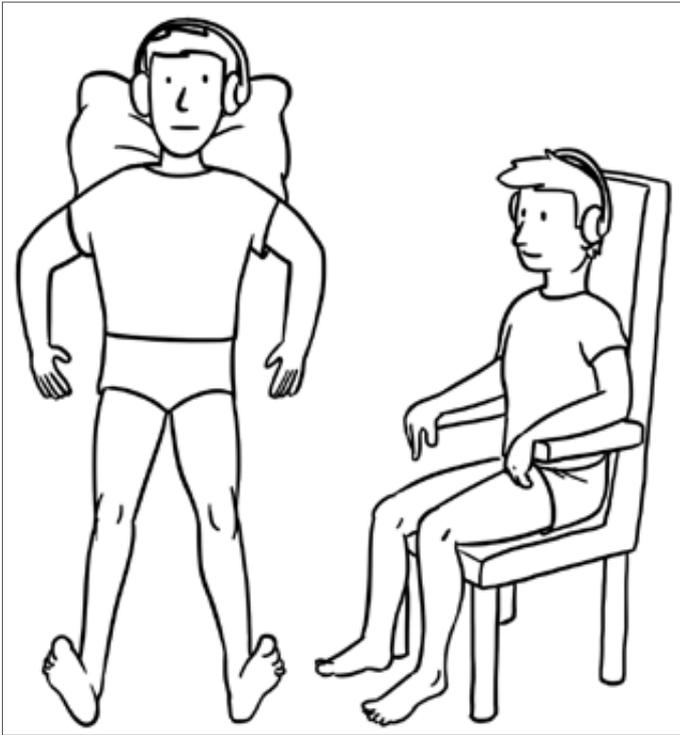


Fig. 4.1 Posizioni da assumere per l'ascolto del CD.

Holmes e R.H. Rahe nel 1967. Questi studiosi hanno cercato di definire, sulla base dei valori sociali prevalenti, un catalogo di 43 eventi considerati critici e comunque stressanti. Ciascuno di questi eventi ha un «peso specifico», ovvero un valore numerico, che mette in evidenza quale carico di stress sia stato affrontato vivendo quella determinata situazione.

La scheda di autovalutazione del questionario, che riproduciamo in tabella 4.1, pur essendo datata, rimane

un riferimento ancora oggi valido per sapere, a livello puramente indicativo, in che misura lo stress ci abbia impegnato nell'ultimo periodo. Non è assolutamente un sistema di valutazione oggettiva di un eventuale rischio, in quanto non si tiene conto in questo caso dell'aspetto soggettivo che condiziona la relazione di ogni individuo con l'evento stressante.

C'è infatti chi, di fronte a una situazione fortemente stressogena, come può essere ad esempio un licenziamento, si lascia andare allo sconforto e alla depressione immaginando un futuro terribile, e c'è chi invece reagisce all'evento in modo più tranquillo o, addirittura, organizzando le proprie risorse per puntare a una occupazione migliore e più gratificante.

La soggettività della risposta quindi condiziona il valore dello stress indicato nella tabella.

Si suggerisce di utilizzare la scala facendo riferimento all'ultimo anno trascorso.

Dopo aver segnato con una crocetta gli eventi vissuti, si calcoli la somma dei punti totalizzati. Secondo le indicazioni fornite dagli autori, un totale superiore a 300 punti rappresenta un elevato indice di stress che indica un'alta probabilità di ripercussioni sulla salute fisica e psichica.

Ciò richiede di intervenire urgentemente.

Un punteggio compreso tra 150 e 300 indica uno stato di stress medio che va comunque tenuto sotto controllo e abbassa di circa il 30% il rischio di reazioni patologiche.

Un totale inferiore a 150 punti, viceversa, è considerato una condizione di stress lieve che comporta un basso pericolo per la salute.