

Dalla modalità stress alla modalità di (ri)creazione

Mantenere la calma anche nei momenti difficili è un'arte che si impara. È possibile uscire dal circolo vizioso dello stress e vivere in modo più sereno.

Testo: Dr. Sibylle Tobler

«Prendere un certo distacco e calmarsi fa bene.»



Tutti conosciamo situazioni stressanti. A maggior ragione chi convive con il Parkinson. Spesso sono circostanze particolari a innescare l'agitazione: per esempio quando le cose vanno a rilento e i colleghi lanciano sguardi obliqui o fanno commenti. O quando si fatica a gestire una casa troppo grande. O quando il corpo non obbedisce. I sintomi possono complicare la vita. Lo stress si innesca anche a causa di processi puramente mentali: rimuginare su un'esperienza negativa, stare in ansia per la paura di perdere il lavoro, avere la sensazione in quanto congiunto di non essere capiti e dover sopportare un peso sempre maggiore, arrabbiarsi quando il Parkinson rovina i nostri piani, sentirsi vittime.

Bisogna sapere che nella mente e nel corpo si alternano una modalità stress e una modalità di ri(creazione). La prima consente di superare pericoli e situazioni tese. La seconda permette di rilassarci, rigenerarci, sviluppare la nostra personalità ed essere creativi. Sono due stati in cui intervengono processi fisiologici diversi e cicli diversi a livello di pensiero, di sensazioni e di comportamento.

Molte persone sanno gestire lo stress. Sono lucide e riconoscono le reazioni

provocate dai fattori scatenanti dello stress. Lasciano quindi che i sentimenti negativi si manifestino senza lasciarsi sopraffare. Prendono un certo distacco dalle cose, riflettono alle possibili soluzioni e si motivano a fare quello che vogliono e che possono. Riescono quindi a calmarci e sviluppare modi di vedere, di pensare e di agire che aiutano a gestire i fattori scatenanti dello stress. In questo modo passano dalla modalità stress a quella di (ri)creazione.

Lo stress provoca altro stress

Non è sempre facilissimo, in particolare quando i fattori scatenanti non sono eliminabili. In questi casi lo stress può provocare altro stress e un peggioramento dei sintomi del Parkinson. E così ci si irrita ancora di più. A quel punto il problema non sono più tanto i fattori scatenanti dello stress, ma i pensieri e le sensazioni che ci impediscono di usare le risorse di cui avremmo tanto bisogno: una mente lucida, buone idee e sentimenti positivi. Al contempo vengono ostacolati i processi rigenerativi. La mente e il corpo rimangono in modalità di emergenza. Sul lungo termine questo ci esaurisce. È un circolo vizioso.



Mantenere la
calma anche
quando si è
a spasso con
il cane.

«I congiunti possono imparare a frenare le reazioni di stress.»

Lettere consigliate

(in tedesco)



Sibylle Tobler:
Neuanfänge –

Veränderung wagen und gewinnen.

Klett-Cotta, 5a edizione, 2019 (in tedesco)



Sibylle Tobler:
Veränderungs-

kompetenz fördern.

Für Professionals in Führung, Beratung und Therapie. Kohlhammer, 1a edizione, 2021 (in tedesco)

Sforzarsi di «essere meno stressati» serve a poco. E i pensieri e le sensazioni legati allo stress non portano ad alcuna via d'uscita, ma anzi intensificano la tensione.

Come fare per rompere questo circolo vizioso? Come passare dalla modalità stress alla modalità di (ri)creazione? Ecco tre esempi che illustrano come ci si può riuscire nelle situazioni quotidiane in cui il Parkinson mette i bastoni fra le ruote.

Fermare le spirali dello stress

In uno dei nostri seminari sulle competenze di gestione del cambiamento, una donna spiega come riesce a fermare le spirali dello stress. «Mi stressa quando le gambe si muovono da sole. Mi vergogno, specialmente se mi sento osservata. Ma questo non fa che peggiorare i movimenti. Poi ho cominciato a osservare bene quello che succede in queste situazioni: in che modo le gambe si irrigidiscono? Da dove vengono i movimenti involontari? C'è in me una sorta di istanza che mi osserva. Ho scoperto che in tal modo lo stress si dilegua e il tremore diminuisce drasticamente!» Invece di lasciarsi trascinare dallo stress, questa donna si ferma e osserva i movimenti del corpo, e così si calma.

Il signor Meier ha il Parkinson e ama passeggiare con il cane. Ma a causa delle crescenti difficoltà motorie non riesce più a prepararsi in fretta. Il cane che scodinzola impaziente perché vuole uscire lo stressa. I sintomi allora si accentuano e vestirsi diventa ancora più faticoso. Il signor Meier è sul punto di cadere in una spirale negativa e pensa che il Parkinson lo privi del piacere di uscire col cane. Allora decide di cambiare atteggiamento e di non lasciarsi travolgere dallo stress e dal vittimismo. Si prende il tempo che gli serve e riflette: com'è meglio procedere? Che cosa può fare? Questo lo calma e così gli vengono delle idee: comprare scarpe più facili da calzare, migliorare l'illuminazione, procurarsi una sedia più comoda. Può lasciare il cane in sala finché non è pronto e fare esercizi di respirazione se sente che lo stress sta salendo. Con

questi accorgimenti ferma la spirale dello stress.

Soluzioni per i congiunti

La signora Plüss ha molto da fare. Suo marito ha il Parkinson. La pressione reale a cui è sottoposta alimenta pensieri e sentimenti negativi, che la esauriscono ulteriormente. Sa che rimuginare e sovraccaricarsi di lavoro non risolve nulla. Per questo si esercita a riconoscere le reazioni di stress, a stroncarle e a passare a un'altra modalità. Lo fa visualizzando un altro sé che il mattino si sveglia di buon umore, con tanta energia e autocontrollo, e con la capacità di gestire al meglio i veri problemi. Sul telefonino carica un file con delle frasi che evocano come si sente e come si comporta questa nuova persona che vorrebbe essere. Vi aggiunge qualche foto che illustra la «nuova» vita desiderata. Inoltre si allena a riconoscere le spirali di stress in agguato e si concede un paio di minuti per osservare la situazione: che cosa sta succedendo veramente? Che cosa scatena lo stress? E allora passa decisa al suo «nuovo io». Guarda le frasi e le foto sullo smartphone, e si esercita ad attivare i sentimenti positivi. Raccoglie idee: come agirebbe il suo «nuovo io»? Man mano riesce a entrare sempre più in fretta in una modalità più rilassata ed efficiente. La sua energia vitale torna, le tensioni si distendono e si delineano sempre soluzioni, talvolta anche sorprendenti.

Sono esempi che ci possono insegnare come uscire dalle spirali di stress. Per questo auguro anche a voi la forza per trovare, come queste tre persone, un modo di passare dalla modalità stress a quella di (ri)creazione.

Dr. Sibylle Tobler, autrice, relatrice, consulente, dal 1995 si occupa dei fattori chiave per gestire al meglio il cambiamento, tema su cui ha incentrato la sua tesi di dottorato. ➔ sibylletobler.com (la newsletter in cui ha parlato di questo argomento si trova digitando «stress» nel motore di ricerca)

Consigli per gestire lo stress

→ **Capire:** non è il fattore scatenante dello stress a determinare come affrontiamo una determinata situazione, bensì il nostro modo di pensare, sentire e comportarci. Possiamo imparare a interrompere le reazioni di stress.

→ **Riconoscere lo stress e fermarsi:** quando i pensieri e i sentimenti legati ai fattori che scatenano lo stress si mettono in moto: stop!

→ **«Pronto soccorso»:** sedetevi per qualche minuto. Respirate con calma. Osservate la vostra respirazione. In alternativa potete fare un giro dell'isolato a piedi, concentrandovi sui vostri passi.

→ **Analizzare il fattore scatenante dello stress:** prendetevi del tempo per osservare in maniera oggettiva la situazione: che cosa sta davvero succedendo? Che cosa provoca lo stress?

→ **Analizzare le reazioni al fattore scatenante dello stress:** su che cosa si concentra la vostra attenzione? Quali pensieri e sentimenti vengono innescati? Come vi comportate? Che risultati ha dato finora questo comportamento?

→ **Cambiare prospettiva:** come riflettereste, sentireste e agireste in quanto persona capace di gestire il fattore scatenante dello stress? Immaginatevi in una situazione in cui siete in modalità di (ri)creazione e riuscite a gestire un frangente difficile.

→ **Sviluppare strategie preventive per i momenti difficili:** che cosa vi aiuta nei momenti difficili? Come potete favorire la modalità di (ri)creazione?

→ **La pratica fa il maestro!** «L'arte è rialzarsi una volta in più delle volte in cui si è caduti.» Winston Churchill

Seminari in lingua tedesca

La gestione dello stress è strettamente legata a una gestione competente del cambiamento. Nell'autunno 2022 Sibylle Tobler conduce il seminario «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!». → parkinson.ch > Eventi
Per il 2023 ha inoltre previsto un nuovo seminario incentrato sullo stress, che condurrà insieme a René Gossweiler, responsabile consulenza e formazione di Parkinson Svizzera.



Sostenere gli «Young Carers»

Ne abbiamo parlato con Kilian Hefti, assistente sociale nel campo della consulenza e della formazione.

Rivista: Che cosa si intende per «Young Carers»?

Sono bambini e ragazzi, ossia minori di 18 anni, che si occupano regolarmente delle cure e dell'assistenza di un familiare. Si assumono mansioni importanti e responsabilità che solitamente sono riservate agli adulti.

Che cosa ha portato all'idea di una serata di discussione con i genitori?

Durante le consulenze e anche in seno ai gruppi di auto-aiuto emerge spesso l'esigenza di un'offerta mirata agli «Young Carers».

Quali preoccupazioni hanno i bambini e i ragazzi?

Sono più legati al contesto, per cui hanno meno tempo. Molti, inoltre, si sentono in imbarazzo al momento di invitare un'amica o un amico a casa.

Qual è lo scopo del laboratorio?

Raccoglieremo idee di proposte mirate agli «young carers». L'anno scorso abbiamo cominciato a proporre seminari di un giorno e un evento per i giovani con pernottamento compreso. Purtroppo non abbiamo avuto iscritti. Anche la chat «Talkabout» destinata agli «Young Carers» finora non è stata molto usata. Attraverso questo laboratorio vorremmo riuscire ad aggiustare il tiro per il 2023.

Serata con i genitori sul tema degli «Young Carers» (in tedesco)

Il laboratorio gratuito è destinato ai familiari che prestano cure e ai parkinsoniani con figli o nipoti sotto i 18 anni.

Luogo: Zurigo **Data:** lunedì 22 agosto 2022, dalle 19.00 alle 21.00. → parkinson.ch > Eventi