



**LEV ROSEN**  
Dr MYRIAM PAPERMAN



**zero**  
**stress**

**SCOPRI COME PRENDERTI CURA  
DEL TUO BENESSERE MENTALE**

**LA GUIDA INDISPENSABILE  
PER SENTIRTI MEGLIO**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**Lev Rosen**  
**dr. Myriam Paperman**

# **OBIETTIVO ZERO STRESS**

**Scopri come prenderti  
cura del tuo benessere mentale**

La guida indispensabile per sentirti meglio

Lev Rosen e Myriam Paperman

Obiettivo zero stress

Titolo originale: *Objectif no stress*

Traduzione di Milvia Faccia

© 2023 Flammarion, Paris

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2023 da Flammarion, Paris

Prima edizione italiana pubblicata nel marzo 2024 da Edizioni Il Punto d'In-

contro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266,

[www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Copertina: Création Studio Flammarion

Illustrazioni in copertina e all'interno: AdobeStock.com

Finito di stampare nel marzo 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-005-0

# Indice

Introduzione .....	11
--------------------	----

## **CAPITOLO I - NELLA MENTE E NEL CORPO**

<b>1. DOMARE LO STRESS</b> .....	19
Stress, ansia o angoscia? .....	19
Come funziona lo stress? .....	21
Individuare i segnali di stress.....	22
Stress... o fattori di stress? .....	26
Il ciclo dello stress .....	28

## **2. ALCUNE TECNICHE PER RIDURRE LO STRESS**

La meditazione può essermi di aiuto?.....	36
Che cos'è l'ancoraggio?.....	39

## **3. COLTIVARE IL POSITIVO E ACCOGLIERE IL NEGATIVO**

Le emozioni.....	46
I pensieri.....	58
Panoramica: processi e meccanismi di pensiero .....	66

## **CAPITOLO II - LE SFIDE QUOTIDIANE**

<b>1. SELF-CARE</b> .....	73
Che cos'è il self-care? .....	74
I cerchi del self-care.....	75
I 7 tipi di self-care .....	78
E se il self-care non funziona? .....	89
Il self-care è egoistico? .....	91
Come distinguere il self-care dal sabotaggio? .....	93
Self-care in situazioni di impotenza .....	95
<b>2. LA ZONA DI COMFORT</b> .....	97
Che cos'è la zona di comfort? .....	97
Rimanere nella zona di comfort:	
è una buona o una cattiva idea? .....	99
Usare la zona di comfort a nostro vantaggio.....	100
Come si valutano le proprie esigenze? .....	101
Espandere la zona di comfort.....	101
Le 4 fasi dell'espansione della zona di comfort.....	104
Il segreto delle eroine e degli eroi .....	107
<b>3. IL TUO PROFILO SENSORIALE</b> .....	110
Perché stabilire il tuo profilo sensoriale? .....	110
Gli ostacoli .....	111
Esplora il tuo profilo sensoriale.....	112
La tazza sensoriale.....	123
Lo stim.....	124

## **CAPITOLO III - SENTIRSI BENE CON SE STESSI**

<b>1. LA GRATITUDINE</b> .....	131
Che cos'è la gratitudine .....	132
Quando lasciar cadere la gratitudine .....	134
La gratitudine che funziona .....	135
Trasformare la gratitudine in fiducia in se stessi.....	138
<b>2. LE RELAZIONI CON GLI ALTRI</b> .....	139
Essere indipendenti .....	139
Interdipendenza.....	143
Amore per se stessi e amore per gli altri .....	145
Trova i tuoi migliori alleati .....	147
Individua le persone che non sono tue alleate.....	147
Il violentometro.....	148
<b>3. RICONCILIARSI CON IL PROPRIO ASPETTO ESTERIORE</b> .....	154
I tuoi complessi sono un'invenzione.....	155
I problemi di ieri sono l'ideale di oggi .....	156
Le radici della grassofobia .....	159
La "Top Seven" dell'impatto dell'ideale di magrezza sulla vita quotidiana .....	162
Lo sguardo degli altri.....	163
Conclusione .....	173
Bibliografia .....	177
Ringraziamenti.....	185
Nota sulle autrici .....	187

*A te, che fai del tuo meglio*

“Se non mi prendo cura di me stesso,  
chi lo farà? Se mi prendo cura solo di me  
stesso, chi sono? E se non ora, quando?”

*Pirkei AVOT, 1, 14*





## Introduzione

Come in molte famiglie, anche nella mia non si parlava di salute mentale.

La cassetta del pronto soccorso era sempre ben fornita e i miei genitori erano pronti in ogni momento ad avvertire eventuali disturbi o malattie di noi figli. La nostra salute fisica era sorvegliata con attenzione e rigore.

Al pari di molti genitori, anche i miei hanno dedicato tempo ed energie, senza risparmiarsi, per costruire una vita di sicurezza per se stessi e i figli. Hanno fatto molti sacrifici, il primo dei quali è stato il loro stesso benessere. Dinanzi alle difficoltà, hanno anche sopportato il peso di una società che giudica i bisogni alla stregua di vere e proprie debolezze, senza alcuna benevolenza, pragmatismo e compassione. Come molti genitori, anche i miei portano un pesante fardello di solitudine.

A casa, pertanto, lo stress, l'ansia, la depressione e tutti i disturbi psichiatrici erano storie terribili che accadevano agli altri. Eravamo un'isola, risparmiata dalle tempeste che parevano abbattersi sul resto della famiglia. In casa non c'era nulla di simile. Si faceva di tutto per evitare problemi del genere. Di conseguenza, se c'erano preoccupazioni, non se ne parlava.

Ancora oggi, il tema della salute mentale sembra una pattumiera traboccante che giace da anni al centro del salotto. Tutti sanno che

c'è e che emana un odore terribile, ma tutti la evitano con cura e nessuno vuole portarla fuori o anche solo nominarla.

I pochi che osano parlarne sono bollati come piantagrane, persone che si inventano i problemi da soli, che non hanno valore e forza di volontà, e che sono essenzialmente *pigre*.

Quando prendiamo una strada diversa e affrontiamo la salute mentale non come un tabù ma come un aspetto essenziale della vita quotidiana, scopriamo che quei messaggi hanno comunque lasciato una traccia dentro di noi.

E allora, cominciamo a riscrivere insieme la nostra storia, ristabilendo la verità.

*No, non sei una persona pigra.*

Forse hai solo bisogno di sentirtelo dire, di leggerlo e rileggerlo, soprattutto se nel profondo pensi che:

- il tuo valore dipenda da quanto sei produttivo e attivo;
- la mancanza di produttività sia un segno di fallimento morale;
- la tua indole sia fondamentalmente pigra, e che tu debba combatterla con tutte le forze.

Se ti senti pigro, non è colpa tua. La pressione sociale che ti spinge a fare sempre di più e a ignorare i tuoi limiti fisici e mentali è molto forte. È difficile non sentirsi pigri quando il mondo intero confonde l'autoconservazione con la pigrizia!

Contrariamente a quanto si può pensare, non sei pigro. Se non fosse per il peso schiacciante di settimane lavorative interminabili

e la preoccupazione di arrivare a fine mese, senza dubbio saresti in grado di dedicare più tempo alle passioni che ti animano e ti motivano.

Tutte le scintille della creatività sorgono *nonostante* il peso degli obblighi lavorativi, e lo stesso vale per tutti i campi, non solo per quello artistico. Coloro che vengono definiti “pigri” sono spesso individui che, in un modo o nell’altro, lavorano molto duramente.

Lavorare molto duramente può significare avere un lavoro per mantenersi, gestire una vita quotidiana stressante, affrontare una salute cagionevole ecc. A volte, le esigenze sociali esterne sono semplicemente superiori alle risorse di cui alcune persone dispongono (a cominciare dal numero di ore in una giornata).

In una società in cui il mito della pigrizia è onnipresente, le difficoltà quotidiane come la depressione, la genitorialità, l’ansia, i traumi, i lutti, il dolore ecc. sono spesso considerate scuse inaccettabili anziché spiegazioni legittime.

*Anziché avere paura di una pigrizia immaginaria,  
è preferibile essere gentili e compassionevoli  
con noi stessi e con gli altri,  
prestando la dovuta attenzione al contesto.*



## Cosa dice la psicologia

### **Pigrizia: cosa dice la psicologia?**

In psicologia, i concetti di pigrizia e flemma sono considerati tratti caratteriali che influenzano il comportamento e le azioni umane. Non hanno un valore morale, una qualità “buona” o “cattiva”, ma descrivono meramente una persona.

È il caso di sottolineare che diversi fattori psicologici possono influire sul livello di energia, di motivazione e di capacità organizzativa, come i disturbi del sonno, dell’umore, dell’alimentazione, l’abuso di sostanze, l’ansia ecc. I risultati di queste interazioni possono essere facilmente assimilate alla pigrizia.

E quando quest’ultima viene scambiata per malafede, cercare di combatterla fa solo sprecare molte energie. Spesso, infatti, il problema non è una questione di flemma o pigrizia, ma di risorse e apprendimento.

Prendersi cura della propria salute mentale è una missione permanente ed è l’esatto contrario della pigrizia. Il libro che hai tra le mani è una cassetta degli attrezzi alla stregua di un kit per il fai-da-te: troverai tecniche sviluppate dalla medicina e dalla psicologia, spunti di riflessione, esercizi e informazioni per imparare ad affrontare le varie sfide che la salute mentale pone ogni giorno.

Prima di entrare nel vivo della questione, è importante ricordare che questo libro è qui per aiutarti e darti delle idee, se lo desideri, ma non intende dirti cosa fare né vuole farti sentire in colpa. *Hai tutto il diritto di avere bisogno di aiuto.* Se certe tecniche non

funzionano o non ti aiutano subito, non è solo una questione di sforzo o di volontà. La salute mentale è un problema complesso, sei d'accordo? Anche se hai una cassetta degli attrezzi ben fornita e le conoscenze necessarie per utilizzarla, potresti avere difficoltà ad affrontare situazioni che sfuggono al tuo controllo. Avere bisogno di un aiuto esterno è assolutamente normale.

*Non è colpa tua se le cose non funzionano:* l'autonomia sulla tua salute mentale non potrà sostituire certi aspetti difficili della vita che dovrebbero essere affrontati collettivamente. Quando hai una piccola cassetta di attrezzi per il fai-da-te, non è tua responsabilità gettare le fondamenta della casa o rendere abitabile un deserto. Allo stesso modo, se determinati ostacoli quali la discriminazione, le difficoltà finanziarie e il dolore pesano sulla tua salute mentale, quella cassetta potrebbe non bastare. Ci sono cose che dipendono non dalla responsabilità individuale, ma da quella della società in cui viviamo.



Questo libro non sostituisce l'aiuto di un professionista che può aiutarti e accompagnarti in un lavoro a lungo termine. A volte prendersi cura della propria salute mentale richiede tutte le competenze e le risorse disponibili, e i professionisti sono a disposizione per offrire l'aiuto più efficace possibile. Rivolgersi a un professionista per prendersi cura della propria salute mentale non è una debolezza né un fallimento: al contrario, è un atto d'amore verso se stessi e gli altri.

*Sei pronto per la missione "Salute mentale"?*



Capitolo I



**NELLA MENTE  
E NEL CORPO**

**La nostra missione per la salute mentale ha inizio dai problemi più urgenti. E ogni giorno, stress ed emozioni sembrano gareggiare tra loro! Capire e conoscere gli strumenti migliori per affrontarli significa costruire una base solida e avere in mano il maggior numero di carte possibili. In questo capitolo parleremo della gestione dello stress e dei suoi meccanismi, e non del modo di curare l'ansia o l'angoscia.**

## **1. DOMARE LO STRESS**

A prima vista, tutti hanno avuto a che fare con lo stress: quel sentirsi sopraffatti, quel senso di apprensione, di anticipazione, il cuore che batte sempre più forte, le mani sudate, la traspirazione, lo stomaco che si chiude, il fiato corto... Per molte persone lo stress è quasi come avere un animale domestico, a tal punto fa parte della loro vita quotidiana! Una compagnia di cui spesso ci libereremmo volentieri, o di cui almeno vorremmo attenuare gli effetti. Ma è piuttosto difficile farlo, se non sappiamo di cosa si tratta.

E allora, perché non fare un giro d'orizzonte per capire come funziona lo stress e come possiamo conviverci?



In questa sezione potrai:

- conoscere lo stress e la sua utilità;
- capire il suo funzionamento;
- imparare a gestire gli episodi di stress.

### **Stress, ansia o angoscia?**

Innanzitutto, è importante definire con precisione ciò che intendiamo con stress e stati emotivi: angoscia, stress e ansia sono spesso

usati come sinonimi, ma non designano la stessa cosa. Riuscire a distinguerli ci permette di capire meglio come intervenire su questi elementi per affrontare i problemi correlati.



### *Cosa dice la psicologia*

#### **Stress, ansia, angoscia**

In psicologia, il termine che descrive i disturbi legati all'agitazione emotiva è "ansia". I disturbi ansiosi comprendono:

- l'ansia generalizzata, l'ansia da separazione, l'ansia sociale;
- il mutismo selettivo;
- la fobia specifica;
- il disturbo di panico;
- l'agorafobia.

Per molti di questi disturbi, il supporto di un professionista della salute mentale (psicologo o psichiatra) può essere importante e utile.

Il termine "angoscia" viene utilizzato per descrivere un'emozione legata all'ansia, l'apprensione per cose non ancora accadute, e che potrebbero concretizzarsi o meno. Lo stress, invece, si riferisce a una sensazione fisiologica, una sorta di reazione del corpo a una realtà più concreta. Di per sé, lo stress non è intrinsecamente negativo. Può essere una fonte di motivazione e uno stimolo all'azione. Il suo livello di intensità può definirne il grado di desiderabilità. A seconda del grado di disagio, lo stress può essere una sensazione produttiva oppure paralizzante.



## *Definizioni*<sup>1</sup>

**Stress:** reazione con cui l'organismo cerca di adattarsi a pressioni o costrizioni esterne. Non è un'emozione, ma un meccanismo di risposta dell'organismo, anche se può provocare emozioni (come l'angoscia).

**Ansia:** a differenza dello stress, l'ansia non è la risposta a una situazione esterna. È uno spiacevole stato di inquietudine, sia psicologico sia fisico, per ciò che si prevede accada in futuro.

**Angoscia:** è definita come uno stato estremo di infelicità causato dalla sofferenza mentale o fisica che lo stress può provocare.

## **Come funziona lo stress?**

Cominciamo con un'ottima notizia: lo stress non è il tuo nemico. Come la maggior parte delle cose che il corpo fa, c'è una ragione per cui lo stress esiste: aiutarti a sopravvivere e, perché no, a evolvere.

Lo stress è un cambiamento che avviene nel corpo in risposta a un evento che si verifica nel tuo ambiente: qualcosa di eccessivo, che provoca un senso di sopraffazione o che è percepito come una minaccia. Con quest'ultima si intende qualsiasi possibile interferenza nella propria sicurezza fisica e psicologica, nell'equilibrio generale e nel benessere. Per esempio, un coccodrillo che si avventa contro di te mentre nuoti (minaccia fisica), un collega irritante che ti lancia una frecciata (minaccia psicologica), una scadenza importante (minaccia al tuo equilibrio), la guida dell'autovettura (minaccia psicologica e fisica), una conversazione difficile (minaccia al tuo benessere) e così via.

---

<sup>1</sup> Jean Brun: "L'Angoisse", in *Encyclopædia Universalis*, Parigi, 1980. Stress: "Stress", in *Mental Health America*, 18 novembre 2013. Pagina consultata il 1° ottobre 2018. Ansia: G.C. Davison, *Abnormal Psychology*, Wiley, Mississauga (Ontario), 2008.

Quando il cervello interpreta qualcosa come una minaccia, reagisce: lo stress è la sua risposta per affrontarla, per sopravvivere ma anche per adattarsi, conformarsi e, ove possibile, evolvere.

Nel corpo e nel cervello, lo stress innesca una cascata neuronale, ormonale e muscolare che si traduce in sentimenti, sensazioni, pensieri e azioni.

## **Individuare i segnali di stress**

A volte esso è evidente: lo conosci, lo avverti nel corpo, nell'energia e nelle sensazioni. In altre occasioni è meno palese. Magari ci vuole molto tempo per rendersi conto che sta succedendo qualcosa, o forse è talmente onnipresente nella vita quotidiana che facciamo fatica a renderci conto della sua presenza. Il livello di stress che si prova diventa uno stato familiare, una nuova "normalità"!

### **Sul piano fisiologico, nel corpo (e nell'immediato):**

- battito cardiaco più veloce;
- aumento della pressione sanguigna;
- respiro accelerato;
- tensione muscolare;
- aumento della sensibilità dei 5 sensi.

### **Sul piano mentale, nel cervello:**

- stato di allerta;
- stato di vigilanza;
- pensiero che gira a vuoto;
- pensieri negativi;
- difficoltà a pensare a lungo termine;
- ripercussioni sulla memoria.

## Sul piano fisico, nel corpo (e a lungo termine):

- rallentamento della digestione;
- indebolimento del sistema immunitario;
- possibile alterazione delle funzioni vitali dell'organismo (per esempio, cicatrizzazione, funzioni riproduttive ecc.).



### *Cosa dice la psicologia*

#### **Le manifestazioni fisiche dello stress**

Possono essere simili ai sintomi delle crisi di angoscia. Ciò che distingue una crisi di angoscia da una reazione di stress è:

- **l'intensità:** se le reazioni del corpo sono così forti da impedirti di fare qualsiasi altra cosa, potrebbe non trattarsi solo di stress;
- **la frequenza e la durata:** se si verifica abbastanza spesso e dura più di qualche minuto, potrebbe non essere un semplice "attacco di stress";
- **l'impatto sulla vita quotidiana:** se ti impedisce di fare ciò che devi o vorresti, potrebbe essere il segnale di qualcosa di più importante dello stress.

Se riesci a capire cosa scatena i momenti di panico o di stress, non è affatto poco! È il primo passo per trattarli. Nel caso dello stress, a volte è più facile capire cosa ti fa reagire, mentre la crisi di angoscia può essere una risposta emotiva di carattere più generale.