

---

## Perdere il controllo di sé stessi. Consigli preventivi

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Quando tanti fattori si sommano e il livello di stress si innalza, l'organismo mette in atto inconsapevolmente strategie di sopravvivenza impensate. Come prevenire?**

Vi è mai capitato di esplodere o di vedere qualcuno che improvvisamente ha una reazione esplosiva? Basta una piccolezza ed il vaso trabocca. **La persona stessa non sa spiegarsi cosa accade**, normalmente dopo una perdita di controllo, che sia ira o che sia una distrazione, un urlo o un'agitazione, la persona prova un certo disorientamento e necessita di una fase di riassetto. Talvolta emergono sentimenti di pentimento o di vergogna, ma in generale lo sfogo permette un riequilibrio nei livelli di tensione interna nel corpo. Molte persone che hanno scoppi frequenti sono persuase che il motivo dello scoppio sia l'ultima goccia per usare **la metafora della goccia che fa traboccare il vaso**. In realtà quell'ultima goccia non avrebbe alcun effetto se il vaso non fosse già traboccante di per sé. **Individuare quelle piccole gocce che ogni giorno fanno accumulare tensione** e provare ad innescare dei piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiane per alleggerirne gli effetti sono due passaggi importanti per evitare che si inneschi una escalation di tensione psico-corporea. Quando tanti fattori si sommano e il livello di stress si innalza l'organismo mette in atto inconsapevolmente strategie di sopravvivenza impensate. Nella maggior parte delle situazioni **l'organismo è predisposto per autoregolarsi da sé**, l'istinto di sopravvivenza suggerisce cosa fare e con un pò di fatica si ricostituisce l'equilibrio perso. In determinate situazioni le strategie che vengono adottate possono rivelarsi inadatte o insufficienti. Ad esempio quando si usa la stessa strategia indifferentemente per tutte le situazioni, oppure **quando la situazione ci coglie di sorpresa e si è concentrati su altro** e si continua ad oltranza noncuranti del cambiamento delle circostanze o ancora quando accumuliamo livelli di tensione tali per cui il nostro sistema interno non è più in grado di recepire ed interpretare correttamente i nostri pensieri, emozioni e reazioni corporee e di conseguenza perdiamo il controllo delle nostre azioni. **Prima di arrivare allo scoppio la persona attraversa una fase di tensione percepita come normale**, in cui lo svolgimento delle sue attività quotidiane non crea squilibrio se è commisurato alle attuali energie disponibili. Quando la persona si trova in situazioni che richiedono più impegno rispetto alle energie disponibili la tensione comincia a crescere per segnalare che serve una aggiunta di risorse energetiche, **spesso si tratta di lasciarsi aiutare, altre volte di cambiare strategia o di organizzare diversamente i tempi** e prendere una pausa. Se questi primi segnali di allarme non vengono ascoltati, lentamente la tensione sale fino a raggiungere il cosiddetto punto di non ritorno. La tensione e la propensione a tenere duro salgono fino a che un qualunque stimolo (**porta che sbatte, bambino che chiede aiuto, partner che porta il caffè**) è capace di far scoppiare la persona in uno sbotto. **Invece di concentrarci sull'ultima goccia**, potremmo dunque cercare di comprendere quale sequenza di pensieri, emozioni, azioni e reazioni corporee precedono lo scoppio ed imparare ad individuare il nostro personale livello di tensione media in cui ci è possibile funzionare bene e rispondere adeguatamente agli stimoli di disturbo, prima che si superi la soglia del punto di non ritorno. **Prevenire l'escalation è la soluzione più efficace e richiede allenamento ed attenzione alle proprie reazioni corporee**. Si cominceranno a notare piccole tensioni nelle spalle, o al collo che già con **leggeri movimenti o esercizi di respirazione profonda possono essere alleggerite**; chi fa un lavoro sedentario potrebbe trovare giovamento già dal migliorare la propria postura o dalla programmazione di piccole pause o semplicemente alzarsi più spesso dalla sedia. **Chi svolge un lavoro mentalmente molto usurante potrebbe programmare attività fisica nel dopo lavoro** e partecipare ad eventi sociali rigeneranti. Chi svolge lavori fisici impegnativi potrebbe predisporre maggiori momenti di riposo e relax nel tempo libero. **Gli hobby in questo caso danno una grande mano** per riequilibrare la

---

tensione: dipingere, lavorare a maglia, comporre puzzle, leggere, scrivere, portare a spasso il cane, fare del volontariato o dello sport. Da non sottovalutare e sempre a portata di mano sono quei **piccoli accorgimenti nella postura**, negli esercizi di contrazione e decontrazione dei muscoli, nella respirazione, o piccole pause per gustare un caffè sorseggiandolo lentamente. **Imparare a percepire i primi segnali di allarme che il corpo invia** per indicare che qualcosa non segue il suo regolare corso si può. E si può anche allenarsi ad **introdurre nella propria routine piccoli gesti ed accortezze capaci di generare effetto benessere** proprio come i cerchi di onda del piccolo sassolino che cade nell'acqua. In fondo contro lo sbotto non si può far molto se non imparare a prevenirlo prendendosi regolarmente cura di sé e del proprio equilibrio psicocorporeo.