

PERIODICO MENSILE • ANNO 32 • OTTOBRE 1992 • N. 401

**IN PALIO  
QUATTRO FIAT 500  
(VEDERE A PAG. 4)**

# NOTIZIE LETTERARIE



Con "Tesoro" torna l'avventura  
**CLIVE CUSSLER:**  
**LA VITA E' UN ROMANZO.**  
**ANZI, MOLTI**

**CLUB DEGLI EDITORI**



## MASSAGGIO ANTISTRESS

**S**tress è probabilmente una delle parole più ubiquitarie e più impropriamente usate di quest'epoca. Oggi basta l'insorgere di una minima contrarietà non importa di che genere, perché tutti si affrettino a definirsi stressati. Persino gli scolari delle elementari in occasione di un brutto voto si lamentano che la maestra li sta stressando, e non si parli poi degli adulti: al caffè, sul lavoro, nel tempo libero, è inevitabile imbattersi quotidianamente in qualcuno che si dichiara più o meno allegramente afflitto da qualche indefinita specie di stress. E quanti litigi tra fidanzati, tra mogli e mariti, tra amanti, tra genitori e figli e viceversa, si concludono con la faticosa accusa "Sei uno stress"? Altro che Aids, cancro e infarto: sembra proprio che oggi il nemico pubblico numero uno della salute e del benessere sia diventato lo stress.

Povero stress: e dire che tutta que-



# DISADATTATI E CONTENTI

sta cattiva fama proprio non se la merita. Val la pena di ripercorrere la storia di questa parola per capire come tutti (medici compresi) si sia caduti in un grosso equivoco. In origine, "stress" era un vocabolo impiegato in fisica e in scienza delle costruzioni per indicare il logorio e l'indebolimento dei materiali (metalli, cemento, vetro, legno eccetera) sottoposti a sollecitazioni di varia natura. Con una scelta discutibile, Hans Selye prese a prestito questa parola per indicare ciò che egli stesso definiva, ben più correttamente, "sindrome generale di adattamento".

Selye stava studiando le reazioni

**Prodotta dal logorio della vita moderna, è quella malattia che quasi tutti dicono di avere, anche se nessuno sa esattamente cosa sia. Ma senza stress, chi mai riuscirebbe a vivere?**

degli animali da laboratorio agli stimoli e alle situazioni più vari e la loro risposta fisiologica a lunghi periodi di tensione ininterrotta, risposta che consisteva nell'insorgere di disturbi di ogni tipo. Ma questa era solo la faccia negativa, patologica del fenomeno. Selye era ben consapevole che lo stress è il motore stesso della vita, la molla che spinge l'uomo ad adattarsi

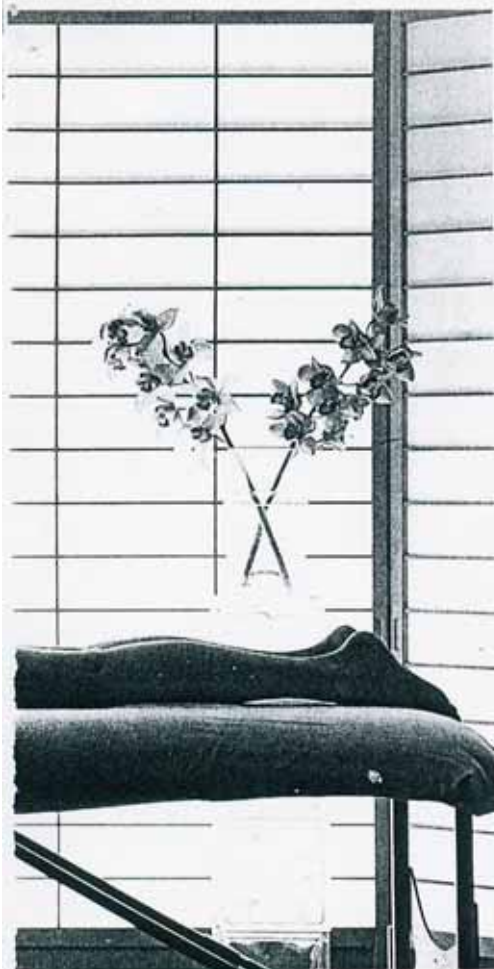
nel modo più opportuno alle situazioni nuove (non solo sgradevoli) che si trova ad affrontare. Insomma, lo stress è vita, e solo i cadaveri ne sono immuni.

Quando però Selye diede alle stampe nel 1956 il libro *Lo stress della vita*, quella parola secca ed efficace passò nel linguaggio comune perdendo tutte le proprie connotazioni positive: chi era

**DALLA TESTA AI PIEDI: COME SCIogliere I NODI DI TENSIONE CON LA MANIPOLAZIONE CHE COCCOLA IL CORPO**







## Terapia ideale per politici



Il nuovo metodo terapeutico elaborato da Giovanni Leanti La Rosa per sciogliere le tensioni e ripristinare le energie vitali, esposto in *Il massaggio antistress*, non sarà utile solo ai manager che trascurano i più elementari doveri verso la propria psiche, esponendola a precoce usura. Lo stress affligge anzi soprattutto gli uomini che occupano elevate posizioni politiche e di governo. Secondo Hugh Freeman, psichiatra e direttore della più autorevole rivista britannica di psichiatria, il presidente americano John Kennedy era dedito alle anfetamine, il premier inglese Winston Churchill soffriva di depressioni frequenti e il suo successore Anthony Eden, quando si trovò alle prese con la crisi di Suez, non era padrone delle proprie azioni. Per non dire del presidente americano Ronald Reagan, che già verso la fine della prima delle sue presidenze mostrava evidenti sintomi di demenza praecox... Il professor Freeman ritiene che per le capacità del cervello umano esista un limite "oltre il quale si rischia il tracollo", e per questo suggerisce, contro lo stress da eccessivi impegni, capace di danneggiare lo stato mentale, un periodico e rigoroso controllo psichiatrico. Freeman non ha parlato del massaggio antistress, ma non per questo è detto che autorevoli personaggi non lo utilizzino per serbare mentem rebus in arduis. (Vedere pag. 47.)

afflitto da ulcera, stitichezza o cefalea non si soffermò a riflettere che anche innamorarsi, vincere alla roulette o fare una passeggiata in montagna comporta una certa dose di stress, sempre che si usi il termine con qualche attenzione alla proprietà linguistica.

A peggiorare le cose fu Thomas H. Holmes, un medico che mise a punto un vero e proprio "stressometro" attribuendo un punteggio a tutte le fonti di stress (dai 100 punti di "morte di un familiare" agli 11 di "contravvenzione") allo scopo di avere uno strumento con cui prevedere il possibile insorgere di patologie da stress. Dal punto di vista metodologico e ideologico, va detto che lo stressometro di Holmes lascia molto a desiderare.

Dal punto di vista metodologico, perché non è affatto detto che, per esempio, un divorzio, al quale lo stres-

sometro assegna l'elevata classifica di 73 punti, prelude necessariamente a depressione, esaurimento nervoso o somatizzazioni varie: e se il divorziato, sciolto il penoso vincolo, si desse invece alla pazza gioia e vivesse nell'euforia più sfrenata? Dal punto di vista ideologico, perché nel lungo repertorio di catastrofi e di rotture di scatole del dottor Thomas c'è una sola voce decisamente positiva ("notevole successo personale", che peraltro non esclude che altri aspetti della vita possano andare a rotoli), mentre altre voci sono ambigue. Per esempio, che cosa fanno "vacanze" e "Natale", rispettivamente classificate con 13 e 12 punti, appena sopra di "contravvenzione"? Chissà, forse Thomas è uno di quei tipi che amano lavorare 365 giorni all'anno, e che a Natale paventano l'incontro con orde di parenti insopportabili.

Verrebbe voglia di domandargli quanti punti-stress attribuirebbe a chi fa l'amore cinque volte al giorno (che è cosa sicuramente stressante) e quali terribili affezioni gli pronosticherebbe.

Certo, un eccesso di stress fa male e apre la strada alle malattie del fisico e della psiche, ma del resto tutti sanno che ogni eccesso fa male: persino un consumo smodato di lattuga può dare origine a fastidiosi disturbi intestinali. Ma non bisogna dimenticare che un po' di stress è indispensabile alla vita: senza stress non si risolvono i problemi, non si scrivono poesie, non si gioca, non ci si diverte. E poi, ci si dovrebbe esprimere con più proprietà: mai più usare formule generiche come "Oggi mi sento stressato", ma "Oggi ho un po' di sindrome generale d'adattamento".

Stefano Negri

