

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Kelly McGonigal

Il lato positivo dello stress

Perché lo stress fa bene
e come sfruttarlo al meglio

Prefazione di Luca Mazzucchelli

 **GIUNTI**

NOTA DELL'EDITORE

Né l'editore né l'autore hanno l'obiettivo di fornire consulenze o servizi professionali al singolo lettore. Le idee, le procedure e i consigli contenuti in questo libro non sostituiscono il parere del vostro medico. Tutte le questioni che riguardano la vostra salute richiedono una supervisione medica. Né l'autore né l'editore saranno responsabili di eventuali perdite o danni presumibilmente derivanti da qualsiasi informazione o consiglio contenuti in questo libro. Nonostante l'autore abbia fatto ogni sforzo possibile per fornire numeri di telefono, indirizzi Internet e altre informazioni di contatto, che fossero corretti al momento della pubblicazione, né l'editore né l'autore si assumono qualsiasi responsabilità per eventuali errori, o per i cambiamenti intervenuti dopo la pubblicazione. Inoltre, l'editore non ha il controllo e non si assume la responsabilità dell'autore per i siti Internet di terze parti citati o per il loro contenuto.

NOTA DELL'AUTORE

In questo libro, quando vengono utilizzati solo i nomi di battesimo, si tratta di pseudonimi; e alcuni dettagli delle storie sono stati modificati per proteggere la privacy delle persone coinvolte. Quando possibile, ho ottenuto il permesso di utilizzare queste storie. Se all'interno dei racconti sono usate citazioni dirette, sono tratte da e-mail o scambi personali e non sono state modificate. In tutti gli altri casi in cui vengono utilizzati i nomi completi, tutte le citazioni e i dettagli derivano da interviste e/o fonti edite riportate nelle note.

Traduzione di *Massimo Simone e Raffaella Voi*

Titolo originale:

The upside of stress. Why stress is good for you, and how to get good at it

© 2015 by Kelly McGonigal, Ph.D

Tutti i diritti sono riservati, incluso il diritto di riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo. Questa edizione è pubblicata su concessione di Avery, un marchio Penguin Publishing Group, divisione di Penguin Random House LLC.

www.giuntipsy.com

www.giunti.it

© 2018 Giunti Psychometrics S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: aprile 2018



Stampato presso Nuovo Istituto d'Arti Grafiche – Bergamo

Indice

Prefazione all'edizione italiana di Luca Mazzucchelli	VII
Introduzione	5
Parte I – RIPENSARE LO STRESS	
1. Come cambiare idea sullo stress	21
2. Oltre l'attacco-o-fuga	59
3. Una vita significativa è una vita piena di stress	89
Parte II – TRASFORMARE LO STRESS	
Cosa significa essere bravi a gestire lo stress?	119
4. Impegnarsi: come l'ansia vi aiuta ad affrontare le sfide	125
5. Entrare in relazione: come prendersi cura degli altri genera resilienza	165
6. Crescere: come le avversità rendono più forti	215
7. Riflessioni finali	257
Ringraziamenti	263
Note	267

Introduzione

Se doveste descrivere in sintesi come percepite lo stress, quale affermazione sarebbe più appropriata?

- A) Lo stress è dannoso e andrebbe evitato, ridotto e gestito.
- B) Lo stress è utile e andrebbe accettato, sfruttato e accolto.

Cinque anni fa avrei scelto l'opzione A, senza esitazione. Sono una psicologa della salute e, nel corso di tutta la mia formazione, sia in psicologia sia in medicina, mi è stato trasmesso un messaggio forte e chiaro: lo stress è tossico.

Per anni ho tenuto lezioni e seminari, ho condotto ricerche e scritto libri, facendo mio quel messaggio e portandolo con me. Ho detto alle persone che lo stress fa male; che aumenta il rischio di qualunque disturbo, dal comune raffreddore alle malattie cardiache, dalla depressione alla dipendenza; che uccide le cellule del cervello, danneggia il DNA e fa invecchiare più velocemente. Sui mezzi di comunicazione, dal *Washington Post* a *Martha Stewart Weddings*, ho offerto quel genere di consigli per ridurre lo stress che, probabilmente, avrete sentito mille volte: respirare profondamente, dormire di più, gestire il proprio tempo. E, ovviamente, fare tutto ciò che è possibile per limitare lo stress nella vita.

Ho trasformato lo stress in un nemico, e non ero la sola. Ero uno dei tanti psicologi, medici e scienziati che combattevano una crociata contro lo stress. Come tutti loro, credevo si trattasse di un'epidemia pericolosa che doveva essere fermata.

Ma ho cambiato idea, e ora vorrei che lo faceste anche voi.

Permettetemi di iniziare parlandovi dello scioccante risultato scientifico che, per primo, mi ha fatto ripensare lo stress. Nel 1998, negli Stati Uniti, alcuni ricercatori chiesero a 30 000 adulti di indicare quanto stress avessero sperimentato nel corso dell'anno precedente e di rispondere anche a questa domanda: «Credete che lo stress sia dannoso per la vostra salute?».

Otto anni dopo, questi ricercatori setacciarono i registri pubblici per verificare chi, tra i 30 000 partecipanti allo studio, fosse deceduto. Fatemi dare prima le cattive notizie. Gli alti livelli di stress aumentavano il rischio di morte del 43%¹. Ma – e qui si è focalizzata la mia attenzione – tale incremento riguardava solo chi riteneva che lo stress stesse danneggiando la propria salute. Le persone che avevano riportato elevati livelli di stress, ma che non lo consideravano dannoso, non avevano probabilità maggiori di morire. In realtà, la loro condizione si associava al rischio di morte più basso rispetto a qualunque altro individuo coinvolto nell'indagine, persino più basso di coloro che avevano riferito di aver sperimentato poco stress.

I ricercatori conclusero che non era lo stress da solo a uccidere le persone, bensì la combinazione fra lo stress e la *convinzione* che si trattasse di un fenomeno nocivo. Inoltre, si stimò che, durante gli otto anni nei quali era stato condotto lo studio, 182 000 statunitensi sarebbero potuti morire prematuramente proprio perché ritenevano che lo stress stesse danneggiando la propria salute.

Quel numero mi fece restare di sasso. Stiamo parlando di più di 20 000 morti ogni anno! Secondo le statistiche dei Centers for Disease Control and Prevention*, ciò significa che «credere che lo stress faccia male» sarebbe la quindicesima causa di morte negli Stati Uniti, vale a dire ucciderebbe più persone del cancro della pelle, dell'HIV/AIDS e degli omicidi.

Come potete immaginare, questo risultato mi sconvolse. Stavo spendendo gran parte del mio tempo e delle mie energie

* I CDC sono un importante organismo di controllo sulla sanità pubblica degli Stati Uniti d'America [N.d.R.].

per convincere le persone che lo stress era dannoso per la salute e avevo dato assolutamente per scontato che questo messaggio – insieme al mio lavoro – fosse d'aiuto. E se le cose non fossero state così? Anche se le tecniche per ridurre lo stress che stavo insegnando – come l'esercizio fisico, la meditazione e avere relazioni sociali – erano effettivamente utili, ne stavo limitando i benefici aggiungendo il messaggio che lo stress è tossico? Era possibile che, incoraggiando a gestire lo stress, avessi prodotto più male che bene?

Lo ammetto, ebbi la tentazione di far finta di non aver visto quei dati. Dopotutto, si trattava di un singolo studio; e di uno studio correlazionale per giunta! I ricercatori avevano esaminato un vasto insieme di fattori che avrebbero potuto spiegare il risultato (inclusi il genere, la razza, l'etnia, l'età, l'istruzione, il reddito, la condizione lavorativa, lo stato civile, il fumo, l'attività fisica, la presenza di malattie croniche e l'assicurazione sanitaria), ma nessuno di questi spiegava perché le convinzioni sullo stress interagivano con i suoi livelli nel predire la mortalità. Tuttavia, i ricercatori non avevano effettivamente manipolato le convinzioni sullo stress dei partecipanti, quindi non potevano essere certi che *fossero* tali idee a ucciderli. È possibile che le persone che ritengono lo stress dannoso sviluppino un tipo di stress differente, che si riveli, in qualche modo, più tossico? Oppure potrebbero avere una personalità che le rende particolarmente vulnerabili agli effetti nocivi dello stress.

Ad ogni modo, non riesco a togliermi dalla testa quello studio. Fra tutti i dubbi che faceva sorgere, intravidi anche un'opportunità. Avevo sempre detto ai miei studenti di Psicologia di Stanford che i risultati scientifici più interessanti sono quelli che sfidano il modo in cui pensiamo noi stessi e il mondo che ci circonda. Ma, a un certo punto, la situazione si era ribaltata: ero pronta a sfidare le mie stesse convinzioni?

I risultati nei quali mi ero imbattuta – lo stress è dannoso solo quando si ritiene che lo sia – mi offrivano un'occasione per ripensare a ciò che stavo insegnando. Ancora di più, mi invitavano a rivedere il mio rapporto con lo stress. Dovevo cogliere

questa opportunità, oppure dovevo togliermi dalla testa quello studio e continuare la mia crociata contro lo stress?

Due aspetti, nella mia formazione come psicologa della salute, mi hanno fatto considerare l'idea che il modo in cui si pensa lo stress sia importante, e la possibilità che dire alle persone "Lo stress vi ucciderà!" potrebbe avere conseguenze imprevedute.

Innanzitutto, ero già consapevole del fatto che alcune convinzioni possono influenzare la longevità. Per esempio, le persone che hanno un atteggiamento positivo verso l'invecchiamento vivono più a lungo di coloro che esprimono stereotipi negativi sul fatto di diventare vecchi². Uno studio classico, condotto da ricercatori dell'Università di Yale, ha monitorato persone di mezza età per venti anni. Coloro che, all'inizio della ricerca, mostravano di avere un atteggiamento positivo verso l'invecchiamento erano vissuti, in media, 7.6 anni più a lungo di quelli che avevano una visione negativa. Per comprendere appieno il valore di questo risultato, considerate che molti di quelli che reputiamo fattori protettivi evidenti e importanti, come fare esercizio fisico regolare, non fumare e mantenere una pressione sanguigna e livelli di colesterolo adeguati, sono ritenuti responsabili di un prolungamento medio della vita inferiore ai 4 anni.

Un'altra convinzione che ha un impatto a lungo termine riguarda la fiducia. Chi crede che la maggior parte delle persone meriti fiducia tende a vivere più a lungo. Lo testimonia, per esempio, una ricerca, della durata di quindici anni, condotta all'Università Duke: il 60% degli adulti di età superiore ai 55 anni che si fidavano degli altri era ancora in vita alla fine dello studio; mentre il 60% di coloro che avevano una visione più cinica della natura umana non lo era³.

Risultati come questi mi avevano già indotta a pensare che, quando si tratta di salute e longevità, alcune convinzioni sono importanti. Ma quello che non sapevo ancora era che vi rientra anche l'atteggiamento verso lo stress.

Secondariamente, ciò che mi ha spinto ad ammettere che forse mi stavo sbagliando sullo stress sono le mie conoscenze a

proposito della promozione della salute. Se comunicare alle persone che lo stress uccide non è una buona strategia per la salute pubblica, non sarebbe la prima volta che una pratica popolare di promozione della salute ha determinato un effetto contrario. È stato dimostrato che alcune delle strategie più comunemente utilizzate per diffondere un comportamento sano producono esattamente l'opposto di ciò che si spera di ottenere.

Per esempio, quando chiedo ai medici di prevedere gli effetti delle immagini che illustrano i danni da fumo sui pacchetti di sigarette, in genere mi dicono che ridurranno il desiderio dei fumatori e che li motiveranno a smettere. Ma gli studi mostrano che spesso tali avvertimenti hanno un effetto inverso. Le immagini più minacciose (un paziente affetto da cancro ai polmoni che muore in un letto d'ospedale) *incrementano*, di fatto, gli atteggiamenti positivi dei fumatori verso il fumo⁴. Per quale ragione? Perché le immagini innescano la paura, e qual è il modo migliore di calmarsi, se non fumare una sigaretta? I medici pensavano che la paura avrebbe indotto una variazione nel comportamento, invece motiva solo il desiderio di sottrarsi alla percezione di sentirsi male.

Un'altra strategia che produce costantemente effetti contrari è quella di "svergognare" chi assume comportamenti malsani. All'Università della California, a Santa Barbara, i ricercatori fecero leggere ad alcune donne in sovrappeso un articolo del *New York Times* sulla discriminazione delle lavoratrici con un peso elevato da parte dei datori di lavoro⁵. Il risultato fu che queste donne, invece di impegnarsi a dimagrire, assunsero il doppio delle calorie, mangiando cibo spazzatura, rispetto a quelle in sovrappeso che avevano letto un articolo su un'altra questione legata al mondo del lavoro.

Paura, stigma, autocritica, vergogna. Molti professionisti della salute ritengono che tutti questi fattori siano in grado di veicolare messaggi fortemente motivanti, che aiuterebbero le persone a migliorare le proprie condizioni di benessere. Al contrario, le evidenze scientifiche mostrano che questi stessi messaggi hanno l'effetto di spingere le persone verso quei comportamenti che i

professionisti della salute sperano di cambiare⁶. Nel corso degli anni ho assistito alla stessa dinamica: medici e psicologi ben intenzionati trasmettono un messaggio che pensano possa aiutare, ma i destinatari finiscono per esserne sopraffatti, si deprimono e si dirigono verso comportamenti autodistruttivi.

Dopo aver scoperto lo studio che associava la longevità alle nostre convinzioni sullo stress, ho cominciato a prestare maggiore attenzione a come reagivano le persone quando parlavo degli effetti nocivi dello stress. Ho osservato che il mio messaggio produceva lo stesso senso di sopraffazione che mi sarei aspettata dagli avvertimenti dei medici finalizzati a spaventare o a produrre vergogna. Quando, proprio prima dell'esame finale, mi è capitato di parlare a studenti universitari, già esausti, delle conseguenze negative dello stress, li ho visti lasciare l'aula ancora più depressi. Quando ho condiviso le inquietanti statistiche sullo stress con i caregiver, ho assistito alla loro commozione. Indipendentemente dal tipo di pubblico, nessuno mi ha mai detto: «La ringrazio per avermi spiegato quanto la mia vita stressante sia dannosa per me. So che posso liberarmi dello stress ma, prima d'ora, non avevo mai pensato di farlo!».

Mi sono resa conto che, per quanto ritenessi importante parlare dello stress, il modo in cui lo facevo poteva non rivelarsi d'aiuto. Tutto quello che mi era stato insegnato sulla gestione dello stress si fondava sull'ipotesi che lo stress fosse pericoloso e che le persone avevano bisogno di saperlo. Una volta compreso quanto fosse negativo, lo avrebbero ridotto e ciò le avrebbe rese più sane e più felici. Ma, a quel punto, non ero più così sicura.

La curiosità su come l'atteggiamento nei confronti dello stress influisca sul suo impatto mi ha spinto a cercare ulteriori prove. Volevo sapere. È realmente importante ciò che si pensa dello stress? E se ritenere che lo stress sia negativo è negativo, qual è l'alternativa? C'è qualcosa di positivo nello stress, qualcosa che vale la pena di accogliere?

Mentre studiavo attentamente i lavori scientifici e le indagini condotte nel corso degli ultimi tre decenni, ho osservato i dati

con mente aperta. Ho riscontrato evidenze di alcuni degli effetti nocivi che temiamo, ma anche dei benefici che, raramente, riconosciamo. Ho studiato la storia del concetto di stress, comprendendo meglio perché tanto la psicologia quanto la medicina hanno diffuso l'idea che questo sia tossico. Ho incontrato alcuni scienziati, appartenenti a una nuova generazione di ricercatori che si occupano dello stress e che, con i loro lavori, stanno ridefinendo la nostra comprensione di questo fenomeno, mettendone in luce i lati positivi. Quello che ho imparato da tutti questi studi, dalle indagini e dalle conversazioni, ha cambiato veramente il mio modo di intendere lo stress. Per esempio, i più recenti risultati scientifici evidenziano che lo stress può rendere più brillanti, più forti e più efficaci; aiuta a imparare e a crescere; può persino ispirare il coraggio e la compassione.

Ma non solo, cambiare atteggiamento verso lo stress può rendere più sani e più felici. Come si pensa allo stress influisce su tutto, dalla salute cardiovascolare fino alla capacità di trovare un senso nella vita, e il modo migliore per gestire lo stress non è ridurlo o evitarlo, bensì ripensarlo e addirittura accoglierlo.

Perciò, il mio obiettivo come psicologa della salute è cambiato. Non voglio più aiutarvi a sbarazzarvi dello stress; voglio rendervi migliori in condizioni di stress. È ciò che promette la nuova scienza dello stress ed è lo scopo di questo volume.

SU QUESTO LIBRO

Questo libro si basa su un corso chiamato *New Science of Stress* (Nuova Scienza dello Stress) che tengo nell'ambito degli *Stanford Continuing Studies**. Il corso, per persone di qualsiasi età e di ogni estrazione sociale, è pensato per trasformare il modo in cui pensiamo e viviamo lo stress.

* *Stanford Continuing Studies* è un programma di formazione continua realizzato dall'Università di Stanford. È rivolto agli adulti, che possono seguire i corsi per piacere, arricchimento personale o sviluppo professionale [N.d.T].

Conoscere parte del pensiero scientifico che sta dietro all'idea di accogliere lo stress è utile per due motivi. Primo, perché è affascinante. Quando l'oggetto di studio è la natura umana, ogni approfondimento è un'opportunità per capire meglio sé stessi e chi ci sta a cuore. Secondo, la scienza dello stress riserva autentiche sorprese. Alcune idee sullo stress – compresa la premessa centrale di questo libro, ovvero che lo stress può rivelarsi positivo – sono difficili da accettare, e senza il supporto di evidenze scientifiche sarebbe facile respingerle. Perciò, osservare quanto lavoro scientifico corrobori queste idee può aiutarvi a considerarle con più attenzione e a pensare a come potrebbero applicarsi alla vostra esperienza.

Le indicazioni riportate in questo libro non si basano su un solo studio scioccante, sebbene sia stato proprio quello studio a spingermi a ripensare lo stress. Le strategie che imparerete si fondano su centinaia di studi e dipendono dalle intuizioni di decine di professionisti con cui mi sono confrontata. Saltare l'analisi del pensiero scientifico e passare direttamente all'azione non funziona. Sapere cosa c'è dietro a ogni strategia la rende più efficace. Perciò, questo libro include un corso intensivo sulla nuova scienza dello stress e su ciò che gli psicologi chiamano *atteggiamento mentale* (mindset). Se avete ulteriori curiosità per i dettagli scientifici e desiderate maggiori informazioni, le note alla fine del volume vi permetteranno di approfondire i vari argomenti.

Ma, aspetto ancora più importante, questo libro vuole essere una guida pratica per migliorare la vostra convivenza con lo stress. Accogliere lo stress può farvi sentire più competenti di fronte alle sfide. Può consentirvi di impiegare meglio l'energia che ne deriva, senza esaurirvi. Può aiutarvi a trasformare le esperienze stressanti in opportunità che favoriscono la connessione sociale, piuttosto che l'isolamento. E, infine, può condurvi a nuovi modi per cogliere un senso nella sofferenza.

Nelle pagine di questo libro troverete due tipi di esercizi pratici.

Gli esercizi per “Ripensare lo stress”, contenuti nella Parte I, hanno appunto lo scopo di cambiare il vostro modo di pensare

lo stress. Potete utilizzarli come spunti per la scrittura o come qualsiasi altra forma di autoriflessione a voi funzionale. Potreste pensare all'argomento mentre siete sul tapis roulant in palestra o sull'autobus per recarvi al lavoro. Potete farne oggetto di riflessioni personali o usarli per avviare una conversazione. Parlatene con il vostro partner durante una cena o sottoponetevi al gruppo dei genitori che si riunisce in chiesa. Scrivete un post su Facebook e chiedete ai vostri amici di condividere le loro opinioni. Oltre ad aiutarvi, in termini generali, a pensare diversamente allo stress, questi esercizi vi incoraggeranno a riflettere sul ruolo che assume nella vostra vita, anche in relazione ai vostri obiettivi e ai valori che ritenete più importanti.

Gli esercizi per "Trasformare lo stress", contenuti nella Parte II, riguardano invece le strategie da impiegare sul momento nelle condizioni di stress, ma anche le riflessioni personali che vi possono consentire di affrontare alcune sfide specifiche della vostra vita. Vi aiuteranno ad attingere alle vostre riserve di energia, di forza e di speranza quando vi sentite ansiosi, frustrati, arrabbiati o sopraffatti. Gli esercizi per trasformare lo stress si basano su ciò che io chiamo "reset dell'atteggiamento mentale", ovvero cambiamenti nel modo di pensare lo stress che state vivendo in un certo momento. Resetare l'atteggiamento mentale può cambiare la risposta somatica allo stress, modificare il vostro approccio e motivare l'azione. In altre parole, trasforma l'effetto dello stress su di voi, nel momento stesso in cui vi sentite stressati. Entrambe le tipologie di esercizi si basano su studi scientifici, e vi incoraggio a considerarli alla stregua di esperimenti. Provateli e osservate come funzionano su di voi.

Tutti gli esercizi di questo libro sono stati adattati facendo riferimento ai riscontri offerti dai miei studenti e alle mie esperienze di condivisione di tali idee con équipes di educatori, medici, dirigenti, allenatori professionisti, terapeuti familiari e genitori, incontrati in varie parti del mondo. Vi ho incluso quelle pratiche che le persone mi hanno indicato come le più significative, sia dal punto di vista personale che professionale,

perché hanno prodotto cambiamenti nella loro vita e nelle comunità con cui lavorano.

Complessivamente, questi esercizi vi aiuteranno a cambiare il vostro rapporto con lo stress. Potrebbe sembrarvi strano pensare che abbiate un rapporto con lo stress, soprattutto se siete abituati a pensarlo come qualcosa che *vi* accade. Invece, avete una relazione con lo stress. Potreste sentirvi vittime dello stress o degli ostaggi. Oppure, può darsi che la vostra relazione con lo stress sia di amore-odio: fate affidamento su di esso per raggiungere i vostri obiettivi, ma temete le sue conseguenze a lungo termine. Forse vi sentite costantemente in lotta con lo stress, cercate di ridurlo, di evitarlo o di gestirlo, senza essere mai in grado di controllarlo. Forse percepite che le esperienze stressanti del vostro passato hanno ancora troppa influenza su di voi. Potreste considerare lo stress come un vostro nemico, un ospite indesiderato o un partner di cui non siete sicuri di potervi fidare. Qualunque sia la vostra attuale relazione con lo stress, sia il modo in cui lo considerate sia quello attraverso il quale lo fronteggiate, essa svolge un ruolo importante rispetto a come questo fenomeno vi influenza. Ripensandolo e, addirittura, accogliendolo è possibile modificarne gli effetti su tutti gli aspetti della vostra vita, dalla salute fisica e dal benessere emotivo alla soddisfazione in ambito professionale, fino alle speranze per il futuro.

In tutto il libro considereremo, inoltre, come la scienza dello stress e l'atteggiamento mentale possono aiutarvi a sostenere le persone, le comunità e le organizzazioni che vi interessano. Come possiamo favorire l'incremento della resilienza nei nostri cari? Come dovrebbe essere una cultura del posto di lavoro affinché sia possibile accogliere le situazioni stressanti? Come possiamo creare reti di supporto per affrontare il trauma o la perdita? Vi illustrerò alcuni dei miei programmi preferiti che utilizzano questo approccio scientifico per creare comunità in grado di trasformare la sofferenza in crescita, significato e coesione. Questi programmi possono servirvi da modelli e da fonte d'ispirazione, perché mostrano come tradurre le idee della scienza in una pratica, il pensiero astratto in azioni efficaci.