



Abstract del libro

Presentazione libro del 20/10/2017: "Masochismi ordinari"

Perché occuparsi del proprio stress? E come farlo senza stressarsi ancor di più?

È stato scritto che la vita è per il 10% cosa ti accade e l'90% come reagisci. Forse queste percentuali sono un po' esagerate ma il senso della frase è vero.

La ricerca nel campo dello stress ha fatto emergere la portata e i risvolti un poco alla volta: relegato dapprima a un ruolo abbastanza marginale e comunque episodico ("lo stress capita di fronte a eventi eccezionali"), poi a una funzione vaga quanto ineludibile ("lo stress è intorno a noi e non ci si può sottrarre"), solo da pochi anni se ne sta comprendendo sino in fondo l'importanza, la pervasività e il ruolo cruciale nella vita.

I dati parlano chiaro: lo stress è un protagonista di prima grandezza della qualità della nostra vita, del nostro benessere e della nostra salute.

Questo perché i processi legati allo stress hanno un ruolo cruciale in tutto ciò che facciamo per adattarci al mondo, per rispondere alle esigenze della vita. Lo stress è legato all'energia che utilizziamo per affrontare la vita, a come la spendiamo. Se la sciupiamo, la utilizziamo male, andiamo verso il malessere e la malattia, viceversa il buon uso ci porta verso benessere e salute.

Oggi ci sono prove che lo stress cronico è un fattore di rischio di primaria importanza per tutte le malattie fisiche, a cominciare da quelle cardiovascolari, metaboliche e autoimmuni, e per quelle psichiche, come ansia e depressione.

Di fronte alla malattia poi, il ruolo dello stress è significativo per l'andamento della stessa, la risposta alle cure, la qualità della vita. Ridurre lo stress nelle persone con malattia fisica può ridurre il rischio di complicazioni, ricadute e le percentuali di mortalità.

Queste affermazioni poggiano su solide basi scientifiche: il quadro diventa chiaro quando si mettono insieme i dati provenienti da aree di studio tradizionalmente separate, come quelle biomediche e psicologiche, ottenendo una visione unitaria sul funzionamento dell'essere umano e quindi sui fattori che aiutano o danneggiano la nostra organizzazione.

Il volume di David Lazzari ("Bilancia il tuo stress") non è un trattato per addetti ai lavori ma neanche un manuale "fai da te", piuttosto un tentativo di felice contaminazione tra i due, ed è un contributo per colmare il divario tra dati oggettivi e soggettività, una sorta di mappa orientativa per un percorso, che parte dalle cose più vere e concrete per ciascuno di noi (la nostra vita, i bisogni che ci muovono e ci fanno incontrare il mondo e gli altri) e aspetti misurabili come efficienza, benessere e salute. E lungo questo percorso si potrà capire come funziona ed il ruolo dello stress non solo in astratto ma nelle dinamiche concrete della nostra esistenza.

Lo strumento sviluppato dal Dr. Lazzari è quello della "Bilancia dello Stress"[®], messo a punto con la ricerca e consolidato nella pratica. Usando la "Bilancia" potremo passare dai concetti generali ai nostri equilibri personali e al loro miglioramento.

Un volume che ci guida in un percorso per conoscere e comprendere le origini del nostro stress, il suo impatto sulla nostra salute e la sua influenza nelle dinamiche della nostra vita. Riflessioni, storie di pazienti che hanno effettuato un percorso di guarigione, questionari e tabelle da compilare aiuteranno a capire l'interazione tra la nostra psiche e il nostro corpo, a comprendere come lo stress possa nascere dentro di noi, ma possa anche essere uno stimolo per raggiungere la consapevolezza, il benessere, l'amore per le cose e per la vita. Il senso di questo libro è aiutarci a capire il senso della complessità in cui viviamo, a comprenderne e scioglierne i nodi di fondo, per costruire equilibri migliori e fare dello stress uno strumento di crescita e miglioramento.