

# Stress e scrittura

Iride Conficoni

## *1. Considerazioni preliminari.*

Il termine stress, entrato da tempo nel linguaggio corrente, può essere letto come *pesantezza* o *insoddisfazione del vivere*. Lo stress è il risultato di una spossatezza esistenziale cui si può giungere per l'eccessiva preoccupazione con cui si affronta la vita nei suoi vari aspetti, per la difficoltà con cui ci si adatta ad essa.

L'adattamento, aspetto fondamentale del quotidiano vivere, implica la capacità di porsi positivamente "nel" contesto reale e di rapportarsi "con" gli altri in modo costruttivo. Esso infatti è indicativo di:

- capacità di calarsi nella realtà esistenziale senza conflitti o con livelli di conflitto sopportabili;
- capacità di valutare le situazioni nella loro portata, senza banalizzarle o esasperarle;
- capacità di rapportarsi agli altri con naturalezza senza preconcetti o eccessive difese.

Quando tali aspetti sono vissuti con difficoltà, con preoccupazione appunto, lo stress comincia ad affacciarsi nella vita, diventando "compagno di strada" del dirigente industriale così come della casalinga, dell'operaio come dello studente, radicandosi nell'oggi di ciascuno senza distinzione di età, ceto sociale o livello culturale rendendo problematico lo svolgimento della normale attività.