



Michael Clarkson

PAURA INTELLIGENTE

Come trasformare in punti
di forza i propri punti deboli

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Michael Clarkson

PAURA INTELLIGENTE



Come trasformare i propri
punti deboli in punti di forza

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Introduzione: Addestrare le proprie paure	6
I Consapevolezza	11
1 - Comprendere la paura	12
2 - Il nuovo fulcro della paura: la difesa dell'amor proprio	23
3 - Comprendere la propria reazione di paura	32
II Gestione	43
4 - Quando le nostre risorse ci vengono in aiuto	44
5 - Modificare le proprie emozioni	53
6 - Il miglior livello di eccitamento	64
7 - Differenze nella reazione alla pressione	76
III Concentrazione	83
8 - La magia dell'iper-flusso	84
9 - Trasformare la paura in produttività	97
10 - Recupero	108
IV Poteri mentali: Uso pratico	115
11 - Lavoro a scadenza: creare più spazio nel tempo	116
12 - Ansia da prestazione	126
13 - Esami e colloqui	137
14 - I grandi atleti: alzare la barriera emozionale	143
15 - L'energia della paura nei servizi d'emergenza	153
16 - La pressione del guidare	164
17 - Stress e fobie di ogni giorno	171
V Sfruttare i benefici fisici della paura	181
18 - Il nemico dentro: affrontare la propria reazione	182
19 - Sopravvivere a un'aggressione	191
20 - Eroi: penso di potercela fare, penso di potercela fare	201

Addestrare le proprie paure

“La paura è intelligenza. La paura ti mantiene all’erta. La paura è un meccanismo incorporato per migliorare le prestazioni... controllalo e puoi diventare una star”.

— Derek Sanderson, ex-stella del campionato nazionale di hockey americano, ora telecronista sportivo.

Mentre ero impegnato a realizzare un servizio per un giornale su una partita della National Basketball Association (NBA) a Los Angeles, mi ritrovai al punto di perdere una partita dentro la partita.

Mancavano pochi minuti al momento della consegna e non ero neppure prossimo a terminare il mio articolo sul rientro di Magic Johnson. Mentre diverse centinaia di altri reporter lottavano per completare il loro lavoro gomito a gomito con i colleghi nella sala stampa affollata, sentii una tensione crescere dentro di me. Le mie dita tremavano sulla tastiera e potevo udire il battito del mio cuore più forte del mormorio della folla nel Great Western Forum. Per la prima volta nella mia carriera giornalistica, avevo paura di non riuscire a rispettare i tempi di consegna di un pezzo.

Fortunatamente, avevo una strategia dell’ultimo minuto. Mi arrabbiai con me stesso. Come potevo permettere che il mio giornale finanziasse un viaggio di quasi 5.000 chilometri perché io fallissi e facessi una figuraccia? “Dannazione”, borbottai, “pensa soltanto a finire il tuo lavoro”.

Pur essendo di solito piuttosto tranquillo, per un fugace momento divenni aggressivo. Quindi, riversai quella rabbia nello sforzo di ideare la storia e digitarla sul mio computer. Rapidamente, la mia controproducente paura si trasformò in una potente energia. Il mio nuovo stato mentale produsse una sorta di magia naturale, trasformando livelli tossici di adrenalina, che avevano inondato la mia mente in risposta alla paura che avevo provato, in un cocktail di ormoni proattivi, come la dopamina e la no-

radrenalina, molto più gestibile.

Adesso era la mia storia, invece del mio cuore, a pulsare. Pensavo e dattilografavo più velocemente del solito, il che mi permise di finire il mio articolo di 1.000 parole con un minuto d'anticipo, dopo aver persino compiuto delle sortite negli spogliatoi della squadra per intervistarne i componenti e per vedere, sia pure di sfuggita, l'inconfondibile sorriso di Magic Johnson.

Anche se non posso dimostrare, a livello biologico, cosa accadde esattamente quella notte, *so* comunque che accadde, perché studio questo tipo di fenomeni dal 1988. In quell'anno, feci un servizio su un'inchiesta in cui un ufficiale di polizia provinciale riferiva una strana esperienza che gli capitò durante una sparatoria. Egli sosteneva che l'azione frenetica divenne un'esperienza "ai confini della realtà" quando il sospetto parve voltarsi lentamente, dandogli più tempo per reagire e difendersi. Questo fenomeno si chiama tachipsichia, una parola greca che significa "velocità della mente". Un esperto spiegò che, nei momenti in cui ci si sente minacciati, la mente e il corpo entrano in una modalità di "eccitamento difensivo", richiamando ormoni potenti a un ritmo spaventoso e offrendo così un maggior numero di risorse per affrontare la situazione. Ero incuriosito e, come fa sempre un giornalista che fiuta un'idea per un articolo, cominciai

a indagare. Con il passare degli anni, sono diventato una strana combinazione di scienziato ricercatore, interprete e cavia di laboratorio, dissezionando la paura da diverse angolazioni e trovando dei modi per domarla.

Ho imparato che le nostre più grandi conquiste e i nostri più grandi fallimenti spesso hanno la stessa radice: la paura. È il modo in cui gestiamo l'*energia* della paura, l'afflusso di potenti ormoni in situazioni pressanti, a decidere il nostro destino. Falliamo quando la nostra reazione di paura interferisce con il nostro rendimento, come accadde durante la mia crisi a Los Angeles, determinata dalla paura di non riuscire a consegnare in tempo l'articolo. Al contrario, se riusciamo a incanalare la stessa *energia della paura* direttamente nel nostro lavoro, possiamo ottenere risultati migliori di quelli che abbiamo mai ottenuto finora.

Infatti, molti fenomeni rimasti inspiegati sono il prodotto dell'energia della paura, comprese le esperienze "nella zona" (il termine inglese *in the zone* indica uno stato di euforia e di fiducia in se stessi, n.d.t.) che avvengono nello sport o sui luoghi di lavoro, gli incidenti che sembrano accadere al rallentatore, le distorsioni temporali che si verificano in presenza di scadenze e le imprese che certe persone riescono a compiere pur essendo malate o ferite.

Eppure, la maggior parte di noi ha

un rendimento scadente quando è nervosa. Troppo spesso, il nostro *sistema di paura d'emergenza*, che attiviamo molte volte al giorno sotto forma di eccitazione o stanchezza, s'innescano a livelli non gestibili e non sappiamo quindi come controllarlo. Nel mondo dello sport e in quello degli affari, questa situazione è nota come *strozzamento* (il termine ha una base biologica, poiché deriva da una parola greca che significa, "restringimento dell'esofago") e può verificarsi in situazioni di grande eccitamento. Spesso gli studenti ricordano meglio quello che hanno studiato quando non sono sotto esame, gli ufficiali di polizia sparano in modo più preciso al poligono che durante le sparatorie vere e proprie e gli atleti sono nella loro condizione migliore prima che una gara si avvicini ai suoi drammatici momenti finali.

Insomma, quando entra in gioco la paura, non siamo molto intelligenti. Non sappiamo perché ci blocciamo o ci stressiamo. Non ci rendiamo conto che è la paura a causare la nostra tensione, oppure, se ce ne rendiamo conto, abbiamo timore ad ammetterlo. Vi siete mai sentiti nervosi prima di un lavoro importante o di un'intervista? Il fatto di affrontare il vostro capo vi rende nervosi? Vi sentite probabilmente sollevati quando (e se) queste sensazioni spariscono. Ma cosa accadrebbe se, invece, poteste accoglierle

volentieri? E se poteste usarle a vostro vantaggio? In effetti, potete farlo. L'intento originale della paura è quello di aiutarci a superare situazioni minacciose, ed è proprio così che funziona per una piccola percentuale di persone nel mondo dello sport e delle grandi aziende. Questi uomini e queste donne sono in grado di sconfiggere continuamente i loro avversari e di rispettare le loro scadenze perché hanno imparato ad addestrare le loro paure.

Dopo avere intervistato centinaia di persone di successo, dal mito del baseball Michael Jordan al fondatore della CNN Ted Turner e alla campionessa di golf Nancy Lopez, sono arrivato a una triste conclusione: spesso queste persone apprendono per caso i segreti del loro successo, attraverso tentativi ed errori. Fino a oggi, ben pochi sono stati i piani organizzati per imbrigliare e sfruttare la paura. Benché ci siano innumerevoli strategie e manuali su come controllare lo stress e alleggerire la pressione, ritengo che sia necessario concentrarsi sulla causa fondamentale di tutti questi problemi: la paura. Finché non inizieremo a vedere lo stress e la pressione come risposte di paura molto naturali, continueremo ad avere problemi. Finché non ci renderemo conto che la proverbiale "grazia sotto pressione" è frutto, in realtà, di un'efficace gestione della paura, soltanto una piccola percentuale di persone riusci-

rà a ottenere il successo.

Osservando situazioni di stress in qualità di reporter della polizia, giornalista investigativo e atleta dilettante di successo, ho scoperto numerosi esempi della nostra reazione di paura, nonché numerosi modi per domarla. Dopo dieci anni di collaborazione con un giornale, mi è stato detto che avevo sempre rispettato ogni scadenza.

Negli sport, ho evocato stati alterati che mi hanno permesso di avere un rendimento quasi perfettamente "nella zona". E nel 1999, mentre mia moglie stava annegando nella piscina della nave da crociera *Westerdam*, la salvai con la mia mente. Essendo un cattivo nuotatore, timoroso dell'acqua, riuscii in qualche modo a impiegare le tecniche emozionali che avevo studiato nel corso delle mie ricerche per questo libro. Distolsi tutta la mia energia e tutte le mie risorse dalla mia impotente moglie e mi concentrai, invece, sulla tecnica fisica del nuotare per salvarla. Funzionò. Soltanto mentre Jennifer si stava riprendendo in un letto d'ospedale sulla nave mi resi conto che una delle mie teorie era sempre stata giusta: puoi trasformare la tua paura in una forza produttiva, in grado persino di salvare una vita. Più tardi quella sera, quando sulla nave si sparse la voce di ciò che era successo, tante persone si chiesero come un cinquantunenne scarno e fuori forma, che riusciva ap-

pena a nuotare, fosse riuscito a compiere un'impresa simile. All'epoca, non ero in grado di spiegare la mia tecnica. Adesso, invece, so che, attraverso la semplice forza del pensiero, permisi al mio sistema di paura d'emergenza di svolgere il suo impressionante dovere senza interferenze.

Non sono un eroe. Ho semplicemente imparato, attraverso osservazioni, tentativi ed errori, il modo di trarre il maggior vantaggio possibile dalla reazione di paura del mio corpo. Nelle pagine che seguono, delineerò e spiegherò le tre strategie che mi aiutarono a raggiungere quest'obiettivo. Anche voi potete evocare questi poteri, non soltanto in situazioni ai limiti della catastrofe, ma anche al lavoro e in casa.

Le strategie in questione non sono complicate: in effetti, può darsi che già ne usiate alcune. Ma per lavorare con successo con la paura, abbiamo bisogno di impiegarle costantemente e in sincronia l'una con l'altra. Ecco le strategie di cui parlo:

- 1. Consapevolezza:** Riconoscere e ammettere le sensazioni di paura e la misura in cui influenzano voi e il vostro lavoro. Riconoscere da dove proviene la paura, nonché che essa è spesso collegata alla difesa del vostro ego e del vostro orgoglio.
- 2. Gestione:** Mantenere la paura e la pressione a livelli gestibili, attraverso

so un atteggiamento corretto e un miglior uso delle vostre risorse.

3. Concentrazione: Affrontare situazioni molto tese con tecniche di concentrazione e di canalizzazione.

Ritengo che tutti possano trarre beneficio da un'esplorazione delle tre strategie appena menzionate: dalle persone che devono affrontare situazioni tese o concorrenza accanita sul posto di lavoro (poliziotti, avvocati, agenti di cambio o dirigenti d'affari, atleti dilettanti o professionisti), a quelle che devono affrontare intervi-

ste di lavoro o esami, oppure a coloro che si trovano coinvolti in uno scontro fisico o devono fare i conti con lo stress della vita di tutti i giorni.

Dato che offro queste strategie per affrontare la pressione in molti tipi di lavoro, includerò anche delle storie di salvatori di vite, dirigenti aziendali di successo ed eroi di tutti i giorni, provenienti da varie parti dell'America Settentrionale.

Quella della gestione della paura è ancora una scienza giovane, ma stiamo facendo dei progressi. Vi prego di seguirmi in questo eccitante viaggio.

Ringraziamenti

La tesi di questo libro e le strategie che esso raccomanda prendono talvolta una forma originale ma, naturalmente, qualunque autore/ricercatore s'imbarchi in un viaggio così complesso come quello rappresentato dalla gestione della paura è debitore nei confronti di altri che l'hanno compiuto prima di lui.

Ringrazio dunque pensatori così profondi in questo campo come Walter B. Cannon, Hans Selye, Herbert Benson, Robert S. Eliot, Massad Ayoob, James E. Loehr, Arnold Fox, Mihaly Csikszentmihalyi, Daniel Goleman, Ned Hallowell, Peter Hanson, Gloria Witkin, Robert Nideffer e Robert Thayer, molti dei quali mi

hanno concesso di intervistarli.

Grazie a mia moglie Jennifer e ai miei figli Paul e Kevin per aver seguito la mia tortuosa carriera, nonché ai miei genitori Irene e Fred Clarkson e ai miei suoceri Tony e Kathleen Vanderklei per il loro sostegno.

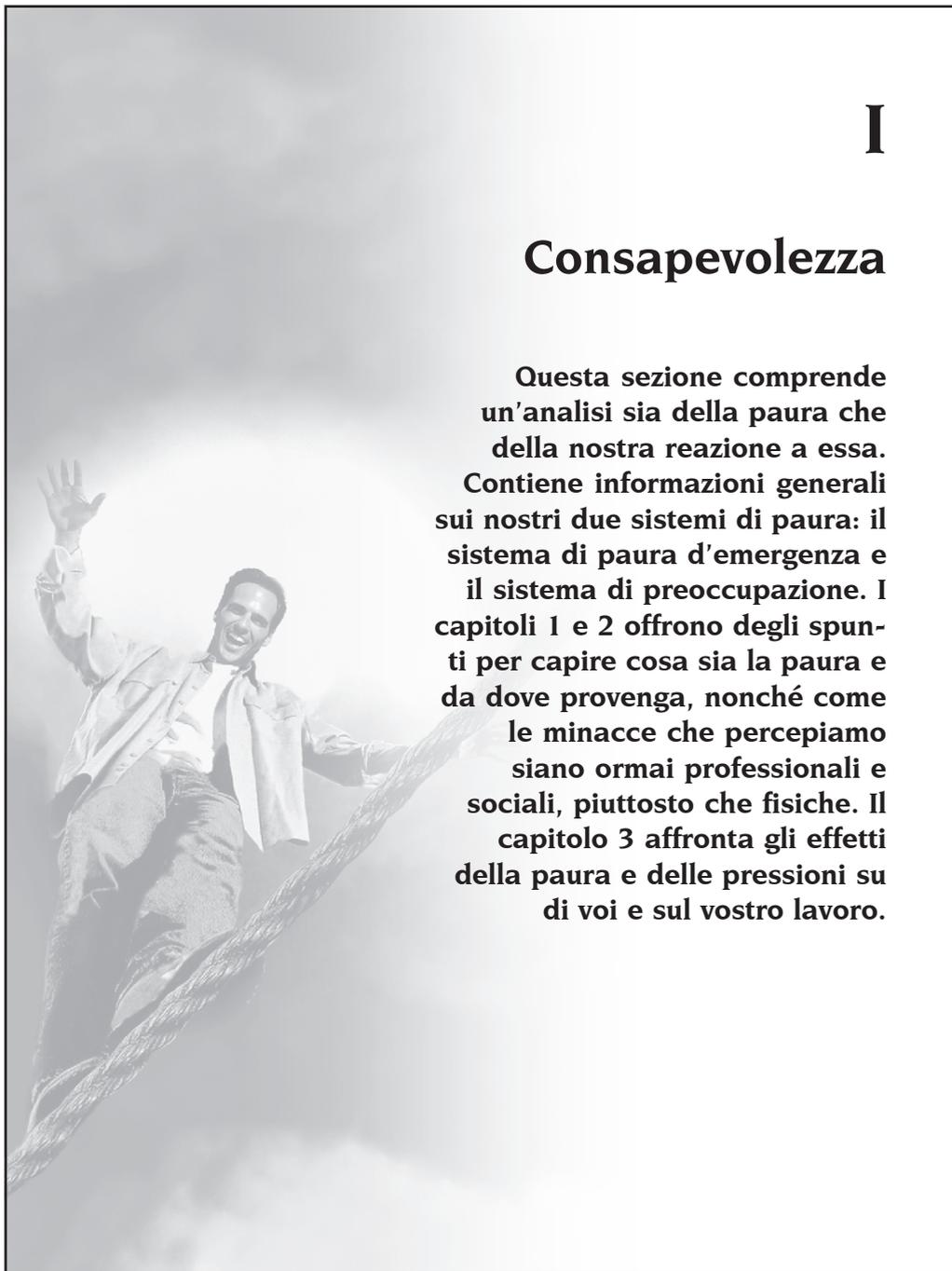
Anche Anna Porter, i redattori della Key Porter Books e il mio agente, Robert Mackwood della Contemporary Communications, sono stati preziosi per me.

Grazie anche ai quotidiani per i quali ho lavorato, compreso quello per cui lavoro attualmente, il *Toronto Star*, e al mio primo editore, la Human Kinetics, per aver pubblicato i miei primi racconti e i miei primi scritti di psicologia.

I

Consapevolezza

Questa sezione comprende un'analisi sia della paura che della nostra reazione a essa. Contiene informazioni generali sui nostri due sistemi di paura: il sistema di paura d'emergenza e il sistema di preoccupazione. I capitoli 1 e 2 offrono degli spunti per capire cosa sia la paura e da dove provenga, nonché come le minacce che percepiamo siano ormai professionali e sociali, piuttosto che fisiche. Il capitolo 3 affronta gli effetti della paura e delle pressioni su di voi e sul vostro lavoro.



Comprendere la paura

“La paura, nell’evoluzione, occupa un posto di particolare rilievo: forse più di qualunque altra emozione, risulta essenziale per la sopravvivenza”.

—Daniel Goleman, autore di *Emotional Intelligence*

In questo nuovo millennio di vita frenetica e di pressioni sempre maggiori, abbiamo bisogno di strategie per lavorare sotto pressione. La nostra reazione di paura, che appartiene al nostro sistema psicofisico da milioni di anni, è diventata superata e confusa.

Proprio l’altra notte, il mio telefono è squillato alle 3 e un quarto di mattina. Mi sono alzato bruscamente a sedere sul letto e ho cercato a tentoni il ricevitore del telefono. Santo cielo! I miei figli erano fuori? Qualcuno era in difficoltà? Ero sveglio da appena due secondi e mezzo e già sudavo. Il cuore mi batteva forte.

“P-p-pronto?”. Mi era venuta una tale forza improvvisa che, quando afferrai il telefono, quest’ultimo volò dall’altra parte della stanza. “Oh, mi scusi”, disse la voce all’altro capo del filo. “Pensavo fosse il numero dei taxi notturni...”.

Accidenti, se aveva sbagliato nume-

ro! E incidenti, anche il mio sistema nervoso simpatico aveva sbagliato numero... Non vi è mai capitata una cosa del genere? Se vi è capitata, vi renderete conto anche voi che dimostra qualcosa. Possiamo anche non essere più uomini delle caverne, ma fisicamente reagiamo ancora al pericolo e al potenziale pericolo nello stesso modo in cui l’abbiamo fatto per più di un milione di anni.

Dopo essersi ripresi dallo spavento di un falso allarme, si può scoprire che questo collegamento vivente ai nostri antenati del passato remoto è, in un certo senso, meraviglioso. Per un momento, possiamo sentire quello che sentivano loro quando si trovavano di fronte un animale enorme. Quella paura era stata creata intelligentemente per affrontare soprattutto minacce di tipo fisico ma, naturalmente, reagire in questo modo giorno dopo giorno è ciò che provoca

stress e, spesso, un rendimento scadente nel lavoro.

Quando ci troviamo di fronte a una minaccia, il cuore ci batte ancora all'impazzata, la nostra fronte s'imperla di sudore e i nostri muscoli diventano più forti. Eppure le cose a cui reagiamo, quelle da cui ci sentiamo minacciati, sono cambiate considerevolmente, perché sono cambiati anche i fattori che determinano la valutazione delle minacce, ossia i nostri bisogni e le nostre priorità. Non usiamo più mazze chiodate, usiamo mazze da golf. Invece di difenderci fisicamente, difendiamo il nostro amor proprio e il nostro orgoglio. Eppure, quanti di noi sono consapevoli delle proprie reazioni?

Quando vi radete in fretta la mattina, potreste sentire la vostra mano tremare leggermente. Forse avete paura di fare tardi e di vedere il vostro capo alzare le sopracciglia in segno di disapprovazione? Quando guidate e sentite all'improvviso le vostre dita che si stringono al volante, anche quella è paura. Al lavoro, se vi arrabbiate per la pigrizia dei vostri colleghi e sentite i capelli che vi si rizzano dietro al collo, preparandovi a uno scontro, la vostra rabbia ha una base di paura. Quando qualcuno alza la voce in classe in modo irritante, accade lo stesso. In effetti, la maggior parte della rabbia, della tensione e del nervosi-

smo ha radici nella paura, che è la nostra reazione al pericolo. Lo sostiene Robert E. Thayer, professore di psicologia presso la California State University a Long Beach, oltre che autorità di spicco in materia di emozioni.

Reagiamo attraverso la preoccupazione e la paura molto più di quanto reagiamo attraverso l'amore e la felicità. Che lo sappiamo o no, la paura fa parte della nostra vita tanto quanto l'alimentarsi e il respirare. "La paura è al centro dell'esperienza umana, più della gioia, della rabbia, della tristezza e persino dell'amore", afferma Edward M. Hallowell, uno psichiatra di Boston che ha scritto diversi libri sulla preoccupazione. "Ogni cellula del nostro corpo e ognuno dei nostri sistemi fisiologici può contribuire, in un modo o nell'altro, alla nostra risposta di paura".

Per farci sopravvivere, la natura ci ha dotato di numerosi e incredibili sistemi di difesa contro le minacce esterne: dal sistema immunitario, che ci protegge dalle malattie, alle ciglia, che si chiudono 20.000 volte al giorno perché non entri polvere negli occhi. Anche l'attrazione sessuale e il conseguente eccitamento sessuale sono specie di sistemi difensivi, ideati dalla natura per far sì che continuiamo a riprodurci. Vantiamo anche un potente sistema difensivo basato sulla paura, che ci avvisa di un'ampia gamma di minacce: da un assalitore

per strada, a un importante progetto di lavoro, alle preoccupazioni per i nostri figli. Il sistema difensivo basato

sulla paura si presenta in due forme: preoccupazione a lungo termine e paura d'emergenza a breve termine.

Il sistema di paura d'emergenza

La paura d'emergenza è la nostra reazione immediata e istintiva a una minaccia improvvisa, come un incidente d'auto, un rapinatore, un avversario a golf o un discorso in pubblico. Per affrontare queste minacce, abbiamo il sistema della paura d'emergenza, che è capace di piccoli miracoli, di difendere vite, di fare una strage. Siamo tutti dotati di un simile equipaggiamento, ma alcune persone lo attivano più spesso di altre. Quando viene attivato più volte per motivi sbagliati, provoca tormento, tensione, cattivo rendimento lavorativo e persino malattia.

Purtroppo, spesso trascuriamo i benefici del sistema di paura d'emergenza perché non sappiamo come attingere ai suoi consistenti poteri. In effetti, possiamo persino non essere consapevoli della sua esistenza. Oppure possiamo esserne leggermente consapevoli di tanto in tanto, ma non facciamo niente a proposito dei risultati che produce. La notizia incoraggiante è che il vostro sistema di paura d'emergenza può salvare la vostra vita e quella di altre persone. A Drumhel-

ler, nella provincia canadese dell'Alberta, il diciannovenne Derrick Wilson si lanciò in aiuto di suo zio Dale, che era svenuto quando un aeroplano disinfestatore si era schiantato su un campo di grano. Wilson strappò con le sue mani una pesante cintura di sicurezza rimasta incastrata, liberando la vittima inerte. "La lacerai come se fosse stato del semplice nastro adesivo", dichiarò il ragazzo. "Non sarei stato capace di fare una cosa del genere in altri momenti".

In condizioni particolarmente impegnative nel luogo di lavoro, il vostro sistema di paura d'emergenza può intensificare la vostra attenzione e la vostra produttività. Purtroppo, siamo stati condizionati a pensare che qualunque cosa abbia a che fare con la paura vada evitata a ogni costo. Dobbiamo cambiare questo modo di pensare. È il modo in cui *affrontiamo* la paura che ha bisogno di essere migliorato. "Ciò di cui la maggior parte delle persone non riesce a rendersi conto è che, indipendentemente dal fatto che stiate affrontando un importante contratto d'affari, una resa dei conti con

il vostro capo o un paio di rapinatori, sentirete comunque la paura”, dice Geoff Thompson, un esperto di situazioni critiche. “Dobbiamo aiutare le persone ad abbattere le pareti della loro prigione educandole ai meccanismi della paura, a riconoscere, capire e quindi controllare e/o impiegare la paura come alleata”.

Il sistema di paura d'emergenza è sempre esistito, sin dall'inizio dei tempi, e noi stiamo soltanto trovando dei modi per adattarlo alla vita moderna. Ogni volta che vi sentite minacciati a livello fisico, mentale, professionale o sociale, la vostra mente e il vostro corpo subiscono una serie di cambiamenti complessi e immediati per aiutarvi a far fronte alla minaccia. A seconda della gravità della minaccia in questione, o a seconda di ciò che pensate di essa, ecco alcuni dei cambiamenti biochimici che possono verificarsi, ai quali mi riferisco con il termine eccitamento:

- Il vostro cuore aumenta il suo ritmo di pompaggio da quasi cinque a più di venti litri di sangue al minuto.
- Le pupille si dilatano per avere la massima percezione visiva.
- Il sangue viene dirottato dalla pelle e dagli organi interni verso il cervello e i muscoli scheletrici. I muscoli si tendono e vi sentite più forti.
- Le arterie si restringono, in modo

da ottenere la massima pressione per pompare il sangue al cuore e agli altri muscoli.

- La ghiandola surrenale viene attivata in modo da secernere cortisolo (una sostanza che causa la dilatazione delle pupille e il restringimento delle arterie, stimolando la produzione di ormoni).
- Vengono prodotti acidi grassi e il fegato converte il glicogeno in glucosio per fornire ulteriore energia.
- La respirazione diviene più rapida e le narici si allargano, provocando un maggiore rifornimento di aria.
- Il sistema digestivo viene disattivato e i vasi sanguigni che portano sangue alla pelle e ai reni si restringono.
- La soglia del dolore aumenta. In caso di ferita, il sangue si coagula più rapidamente, pronto a riparare eventuali danni alle arterie.
- Un aumento del colesterolo nel sangue fa sì che ci sia carburante per viaggi lunghi.

Niente male, eh? Potete sentire alcuni di questi cambiamenti sotto forma di un improvviso senso di fastidio allo stomaco, oppure di una tensione al collo o alle spalle, o di un'improvvisa accelerazione della respirazione o di un aumento della sudorazione. Se una minaccia è abbastanza seria, potreste sentire nausea, tremore e un'improv-

visa perdita di forza o di fiducia. Al contrario, se accettate questa reazione di paura nel modo appropriato, potreste sentirvi fisicamente e mentalmente forti e totalmente controllati.

Nel suo momento di massima espressione, il sistema della paura d'emergenza produce una risposta nota come combatti-o-fuggi, con tutti i fenomeni che comporta, tra cui la produzione di ormoni come l'adrenalina (potente come il carburante per un missile) e l'endorfina (un antidolorifico più efficace della morfina). Quando vi trovate ad affrontare la morte, la risposta combatti-o-fuggi vi offre forza, velocità e concentrazione molto maggiori per aiutarvi a rimanere vivi. Ma il vostro sistema psicofisico non raggiunge questo stato elevato di eccitamento a ogni minaccia. Se valutiamo la risposta del sistema psicofisico su una scala da 1 a 5, il combatti-o-fuggi sarebbe un 5, mentre una risposta 1 scaturirebbe da una minaccia relativamente debole, come un incontro d'affari con uno sconosciuto. Le persone più nervose tenderanno ad avere una risposta più forte del normale in ogni situazione. Come vedremo in seguito, è anche possibile elevare la propria soglia di eccitamento per sfruttare il maggiore potere che conferisce.

Quando il sistema psicofisico entra in uno stato di eccitazione, si trat-

ta soltanto del primo di tre potenziali "stadi di stress". Se lo stato di eccitamento è elevato o di lunga durata, il sistema psicofisico entra in una seconda fase di resistenza, in cui si adatta all'eccitamento. Se l'eccitamento continua, il terzo stadio, quello finale, sarebbe lo sfinimento.

I primi ricercatori in questo campo coniarono la frase "combatti-o-fuggi" perché credevano che, una volta messi di fronte a una grave minaccia, gli animali e gli esseri umani reagissero generalmente combattendo o fuggendo. Ma le ricerche continuarono e portarono alla scoperta di un altro modo di affrontare una minaccia: l'immobilizzarsi per rendersi meno visibili a un predatore. Come la fuga, anche questa reazione viene talvolta confusa con il panico (e a volte si tratta effettivamente di panico), ma l'immobilizzarsi ha decisamente una sua funzione: vi dà l'opportunità di valutare le varie opzioni di fronte al pericolo. Alcuni ricercatori hanno chiamato questa reazione spavento, espandendo la frase in "combatti, fuggi o spaventati".

Io propongo una quarta risposta: fare finta. Suggesto che, nella nostra risposta di eccitamento a una minaccia, possiamo fingere una battaglia, oltre a combattere, fuggire o immobilizzarci. La natura stessa offre delle prove in questo senso: l'uomo primi-

tivo era coperto di peli, che si rizzavano sul suo corpo, facendolo sembrare più grande prima di un potenziale scontro con un nemico o un predatore. Questa è la finzione per eccellenza. (Il fenomeno dei peli che si rizza-

no viene riferito ancora oggi. Atleti olimpici come il britannico Daley Thompson o campioni di golf come Nancy Lopez hanno detto che i loro peli si rizzano quando si sentono carichi).

UN ESEMPIO DEGLI ALLARMI DEL SISTEMA PSICOFISICO

Allarme livello 1: Sistema nervoso all'erta.

Allarme livello 2: Una telefonata nel mezzo della notte.

Allarme livello 3: Un litigio sul posto di lavoro

Allarme livello 4: Una minaccia al vostro amor proprio o al vostro orgoglio durante una gara o sul luogo di lavoro.

Allarme livello 5: Una minaccia fisica o una minaccia estrema all'amor proprio o all'autostima.