

RUBRICA - A ridosso dell'estate si moltiplicano le pubblicità di integratori di varia natura che promettono **effetti miracolosi sulla "stanchezza"**. Con il caldo - com'è esperienza comune - le energie si affievoliscono e diventa più faticoso tenere il ritmo di altre fasi dell'anno. Anche perché - è opportuno ricordare - si arriva da un lungo periodo carico di impegni, lavoro, fatiche di varia natura, e un certo grado di stanchezza è comprensibile e legittimo.

Eppure, a cominciare proprio dalle pubblicità da cui siamo bombardati, si parla della stanchezza come se fosse una specie di malattia. **"Soffri di stanchezza!?"** - è la domanda più ricorrente nei messaggi pubblicitari. E la risposta suggerita sta nell'assunzione di qualche tipo di sostanza integrativa per uscire da questa **"condizione pseudo-patologica"**. Questo tipo di "lettura" della stanchezza sta entrando prepotentemente anche nel senso comune, tanto che, pian piano, nell'immaginario collettivo, quando si accusa un po' di fatica si pensa subito ad un "rimedio".

Ma, a ben guardare, **la stanchezza non è una malattia** e il rimedio alla stanchezza è, semplicemente e naturalmente, il **riposo**. Non si può tenere lo stesso ritmo (spesso forsennato) in tutte le condizioni, momenti dell'anno, fasi della vita. Il nostro corpo e la nostra mente (che sono tutt'uno) ci danno indicazioni preziose sullo stato fisico ed emotivo che stiamo attraversando, ed è opportuno che ne teniamo conto. Il che significa osservare con attenzione che cosa ci "appesantisce", dove è opportuno o addirittura necessario lasciar correre, che cosa ci può restituire, in termini di motivazioni, entusiasmo, voglia di fare, qualche "tacca" di energia in più.

Salvo i casi in cui vi sia un deficit manifesto e clinicamente significativo di alcune componenti nell'organismo (vitamine, proteine, sali minerali in primis), oppure vi siano problemi metabolici e difficoltà ad assimilare alcune sostanze, non vi è nulla da "integrare". Aggiungere benzina che c'è già ad un motore stanco non serve a farlo girare meglio. E' opportuno rallentare o fermarsi un attimo per farlo raffreddare, prima di "ingrippare". Il problema di tutto il mondo occidentale è la sovralimentazione, non la carenza di cibo e di risorse alimentari, quindi **prima di "aggiungere" è opportuno osservare se vi è una carenza**, altrimenti il tipo di intervento che si opera non avrà nessuna efficacia (se non per l'intervento del potentissimo "effetto placebo", di cui avremo occasione di parlare nei prossimi interventi).

Si tratta di un principio semplice e basilare che ci dovrebbe orientare nella considerazione di tutti gli aspetti che compongono il nostro benessere: **ascoltarci prima di agire e capire ciò di cui abbiamo bisogno**. Dopodiché intervenire nella direzione di soddisfare quelle necessità che il nostro corpo e la nostra mente ci segnalano.

C'è poi una **“stanchezza” di tutt'altra natura**, che si manifesta con l'azzeramento di qualsiasi tipo di energia fisica e mentale. In questo caso siamo di fronte ad un processo ben più profondo, di cui è visibile solo l'effetto ultimo e più macroscopico, la cosiddetta punta dell'iceberg. In queste circostanze capire che cosa stia succedendo diventa imprescindibile: ciò che è in gioco non è più la fisiologica fatica rispetto a ciò che per noi ha senso fare (anche se, a tratti, difficoltoso), ma, viceversa, è in gioco la parziale **perdita di senso** di ciò che facciamo.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - Psicoterapeuta

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

ARTICOLI PRECEDENTI

16 maggio - [Psicologia e Vita. Psicofarmaci sì, psicofarmaci no. Chi ha ragione?](#)

26 marzo - [Psicologia e Vita. Ma ansia e depressione sono malattie?](#)

12 febbraio - [Psicologia e Vita. Psicologia di coppia: l'arte di confliggere](#)

28 gennaio - [Psicologia e Vita. “Non voglio più stare male!” Ma come si fa?](#)

2018

18 dicembre - [Psicologia e Vita. Terapia di coppia: l'amore ha sempre bisogno di regali](#)

14 novembre - [Psicologia e Vita. La mia anima ha fretta](#)

19 ottobre - [Psicologia e Vita. “Devi prendermi per quello che sono!”](#)

23 settembre - [Psicologia e Vita. Occhio ai tranelli della psiche e del senso comune](#)

4 settembre - [Psicologia e Vita. Come si fa a “ritrovare l'energia?”](#)

- 16 luglio - [Psicologia e Vita. La noia, spiacevolissima occasione di rilancio](#)
- 21 giugno - [Psicologia e Vita. Notte prima degli esami...](#)
- 7 giugno - [Psicologia e Vita. I valori? Iniziamo a dar valore alle parole...](#)
- 23 maggio - [Psicologia e Vita. Dottore, devo comprare lo smartphone a mio figlio?](#)
- 1 maggio - [Psicologia e Vita. Liberi! Ma da che cosa?](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. La violenza psicologica: inadeguatezza e senso di colpa](#)
- 20 marzo - [Psicologia e Vita. Riconoscere e combattere la violenza nella coppia](#)
- 9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)
- 22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)
- 1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)
- 18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)
- 2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)
- 2017**
- 18 dicembre - [Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita](#)
- 5 dicembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)](#)
- 21 novembre - [Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi](#)
- 7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)
- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sè... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)

- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)
- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)
- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)
- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano](#)
- 1 novembre - [Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?](#)
- 17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è](#)
- 3 ottobre - [Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?](#)

15 settembre - [Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"](#)