



L'aumento dello stress negli ultimi 70 anni è stato determinato dallo spostamento dall'intrinseco all'estrinseco dato che emozioni e comportamenti sono oggi più controllati dall'esterno piuttosto che dall'interno dell'individuo

Per imparare a gestire lo stress occorre capire da cosa esso è originato. Secondo il filosofo-ingegnere Nassim Nicholas Taleb i fattori di stress sono informazioni o errori che impariamo a gestire o esperiamo in ripetute occasioni nel corso della nostra vita. Egli scrive nel libro "Antifragilità": *"Il vostro corpo non riceve le informazioni sull'ambiente esterno tramite meccanismi logici, intelligenza o capacità di ragionamento, computo e calcolo, ma attraverso gli stress, sfruttando gli ormoni e altri messaggeri chimici che ancora non abbiamo scoperto. [...] Anche gli errori e le loro conseguenze sono informazioni; nei bambini piccoli, nei quali le facoltà logiche sono ancora poco sviluppate, il dolore è l'unica fonte di informazione per la gestione del rischio."*

L'ansia giovanile negli USA è in costante aumento dal 1938 al 2007 secondo le rilevazioni fatte con il Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2 (che è un questionario ad ampio spettro costruito per valutare le più importanti caratteristiche strutturali della personalità edei disturbi emozionali). Sono aumentati malumore, irrequietezza, insoddisfazione e instabilità. Da cosa dipende la trasformazione del profilo emotivo di molti giovani? Lo psicologo Gerd Gigerenzer ipotizza una risposta (nel libro "Imparare a rischiare"; egli scrive: *"Troviamo la spiegazione migliore nelle idee dei giovani su quello che è importante nella vita, ovvero con la distinzione tra fini interni e fini esterni. I fini interni comprendono il diventare una persona matura rafforzando le proprie capacità e competenze e i propri valori morali, nonchè vivendo una vita che abbia un significato; i fini esterni hanno a che fare con le gratificazioni materiali e l'opinione degli altri, e comprendono un reddito elevato, l'approvazione sociale e un bell'aspetto. Dopo la Seconda guerra mondiale i nostri fini si sono sempre più spostati verso l'estrinseco; anno dopo anno, i sondaggi condotti sulle matricole hanno mostrato che le giovani generazioni considerano lo "star bene finanziariamente" più importante del "darsi una filosofia della vita significativa", mentre negli anni '60 e '70 valeva l'opposto. Dopo questo spostamento i giovani controllano di meno il conseguimento dei propri fini, e di conseguenza le loro emozioni e il loro comportamento sono sempre più controllati dall'esterno."* Lo stress ci tiene in vita, ma livelli di stress troppo elevati e durevoli nel tempo possono distruggerci.