



Rilassati, il lavoro è stressante

All'inizio di quest'anno ho scritto su Facebook un post che suonava più o meno così: "Mi aiutate per un progetto dicendomi cosa vi stressa di più sul lavoro?". I miei contatti, forse per generosità, forse perché non vedevano l'ora di potersi sfogare, hanno risposto per giorni, anche in privato, fornendomi spunti d'ispirazione sui quali potrei scrivere per i prossimi dieci anni. Grazie amici!

Tornando al presente, scommetto che sei curioso di sapere che cosa è emerso dal mio piccolo sondaggio. Di tutto. Al di là del fatto che l'aspetto più stressante del lavoro è la sua mancanza, e ogni tanto conviene ricordarcelo, si è aperto un mondo fatto di timori di non essere all'altezza, ansie di perfezionismo, irritazione verso i clienti arroganti, ignoranti e inaffidabili, bisogni di riconoscimento frustrati, sensi di colpa per non dedicare abbastanza tempo ai figli, tristezza per il fatto di sentirsi esclusi, esasperazione nei confronti di chi mannaggia a lui non fa altro che lamentarsi, rabbia verso i furbetti, gli scaricabarile, i raccomandati di turno e i prevaricatori tout court. E tanta fatica: per il traffico, nel gestire la burocrazia, a rispettare le scadenze e sentirsi fare, magari all'ultimo minuto, richieste impossibili che solo a pensarci ti viene l'ansia. Difficoltà a mantenersi creativi nella routine più bieca, a dare il proprio contributo in ambienti troppo freddi o troppo caldi e comunque poco belli da vedere e, ultima ma non certo per importanza, nel capire gli altri e farsi capire. In due semplici parole, l'aspetto più difficile del lavoro - dopo non averlo - è il lavoro.

LEZIONE DEL MESE

Il lavoro, anche quello che ami di più, o quello del tuo conoscente che pensi sia più fortunato di te, è stressante. Per favore, ripeti insieme me: il lavoro è stressante. Prenderne atto, anche se è doloroso, è preferibile al far finta di niente. Fidati, se ti rilassi con questo fatto, nel tempo starai solo meglio.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

Potremmo persino fantasticare che, se il Buddha entrasse oggi in una qualsiasi azienda, per metterci tutti l'animo in pace, per prima cosa direbbe: "Sapete una cosa? Il lavoro è stressante". La seconda potrebbe essere: "Che ti piaccia o meno, non puoi evitarlo". La terza: "Tranquillo, insieme possiamo fare qualcosa", e la quarta: "Dai, ti do' un paio di dritte!". Ora, è evidente che io non sono Buddha, ma sai com'è, visto che dopo anni di pratica mi fido davvero del fatto che c'è un Buddha in ognuno di noi, e una delle mie missioni è quella non solo di scovarlo ma di esprimerlo, quest'anno un paio di strategie di consapevolezza al lavoro te le darò io e, se ci va bene, alla fine del 2018 saremo entrambi persone migliori. Faremo finta di essere insieme di fronte a un caffè, oppure a una birra, e io sono la tua amica, che guarda caso è anche psicoterapeuta e insegnante di mindfulness, a cui tu parli delle tue rogne sul lavoro. Pronto? Iniziamo!



ADESSO, PRATICA!

1 ESERCIZIO

Invece che reagire alle situazioni che trovi difficili con il pilota automatico, pensando, dicendo e facendo sempre le stesse cose, prendi il coraggio a due mani e fai amicizia con il disagio. Non cercare di respingerlo né di fuggire, ma prendi atto che è inevitabile e prova a conoscerlo. Quali sono le situazioni che ti mettono più a disagio sul lavoro? Che cosa ti succede quando accadono? Osserva le sensazioni che attraversano il tuo corpo: che cosa senti e dove lo senti di più? Quali sono le emozioni e i pensieri più frequenti? Se vuoi, puoi tenere un diario e segnarti, giorno per giorno, la tua reazione a un evento lavorativo stressante, grande o piccolo che sia.

2 ESERCIZIO

La mente, si sa, s'impiglia in ciò che non le piace ed è un attimo ritrovarti con la testa zeppa di pensieri che girano come avvoltoi sulle vicende che ti fanno star male. Se vuoi essere più libero, allenati sin da ora a riconoscerli e a lasciarli andare, tornando a sentire il tuo respiro.

Per esempio:

"Mi tocca incontrare di nuovo Lorenzo. Che brutta persona". **Pensiero. Respiro.**

"Scommetto che se ne uscirà con una delle sue solite battute patetiche". **Pensiero. Respiro.**

"E comunque, non mi capacito di come possa...".

Pensiero. Respiro.

Respirare ogni volta che ti accorgi che un pensiero ti ha sedotto ti farà sentire non solo più tranquillo, ma capace di affrontare le difficoltà con Lorenzo senza cadere nelle solite reazioni. Magari Lorenzo non cambierà, ma non soffrirai inutilmente e avrai molta più energia da dedicare a ciò che ti sta a cuore.

Ah, se per caso ti chiami Lorenzo, è un bellissimo nome e ti voglio già bene.

