



ARTICOLI PUBBLICATI SU TISCALI SOCIALNEWS

© ULYSSE MANAGEMENT

SEPARARSI DALLO STRESS E' UNA QUESTIONE DI DISCIPLINA MENTALE : ECCO LE MOSSE FONDAMENTALI

Siamo naturalmente portati a pensare che lo stress dipenda da ciò che ci capita, ma non è così, o almeno non lo è in maniera così determinante. Infatti se così fosse persone con un carico di responsabilità e di problemi da far tremare le vene dei polsi dovrebbero vivere perennemente sotto terapia psicologica e invece pensate per un attimo a come quel grand'uomo di Bill Clinton se la spassava alla Casa Bianca mentre governava (o avrebbe dovuto governare) questioni planetarie: altro che stress ! Oggi per esempio Clinton ha cambiato interessi. Si guadagna più che decorosamente da vivere come super conferenziere e pare divertirci molto: anche in questo caso, non sarà che sotto sotto c'è una mente che gira in modo diverso?

Questa sembra in effetti la prospettiva più utile per affrontare in chiave veramente risolutiva il problema dello stress: partire dalla mente, essendo consapevoli che lo stress non è, come si pensa, generato dai problemi ma da come la mente *vede* i problemi. E' necessario tenere presente che quando usiamo la parola mente ci riferiamo ad una funzione di un organo specifico e questo organo è il cervello.

Come tutti gli organi il cervello è allenabile, può cioè aumentare le sue prestazioni, pressoché a tutte le età, quando lo assoggettiamo ad un certo lavoro. Gli studi degli ultimi anni in questo campo sono illuminanti: per allenare il cervello non ci sono né scorciatoie, né palliativi, come peraltro avevano già capito gli antichi filosofi, ci vuole solo disciplina. Ecco dunque il lavoro che dobbiamo fare per ottenere una mente che comincia a girare in modo diverso e che, facendolo, ci renderà meno aggredibili dallo stress (magari non a livello di Clinton, ma cerchiamo di accontentarci!).

1-Non prendiamoci troppo sul serio. Identificarsi totalmente nelle circostanze senza una simultanea e

s drammatizzante “visione dall’alto” di ciò che sta succedendo percependone tutti i lati ridicoli, patetici o semplicemente surreali è l’errore da evitare. Se facciamo così non possiamo che subire il peso e talvolta l’angoscia delle circostanze senza percepirne la probabile inconsistenza (sono cose reali o frutto della nostra mente ?) e cominciare magari a divertirci invece di pensare o prendercela per cose che il più delle volte non meritano lo status di “problema”. Saper ridere di sé stessi è dunque molto di più di una semplice arte.



2-Muoviamoci. L'uomo è fatto per muoversi e ogni limite all'attività fisica è una opportunità mancata per lo sviluppo del cervello. Per avere una mente che gira bene dobbiamo trovare il modo di camminare, ovunque ci troviamo, sia prima dell'attività giornaliera e sia al termine. Quando camminiamo concentriamoci sul cammino e sulle sue sensazioni. Questo inibisce la parte del cervello che funziona da motore dello stress (indicata dagli specialisti come *Default Mode Network*).

3-Facciamo una cosa alla volta. Il cervello è così abile che può anche star dietro, occasionalmente, a diverse attività in contemporanea. Ma il fatto che può farlo non significa che gradisca farlo. Il benessere e la vera efficacia e potenza di azione non si conciliano con il multitasking. Per un'emergenza può anche andar bene ma nella normale attività, no. Impariamo dunque a concentrarci su quello che stiamo facendo.

4-Coltiviamo vari interessi. Interessi estranei all'attività principale, caratterizzati dal solo diletto di praticarli, vanno considerati alla stregua di attività meditative terapeutiche con effetto non solo rigenerante ma addirittura di stimolo allo sviluppo cerebrale (la famosa plasticità). Mentre ci dedichiamo a qualcosa di questo genere dobbiamo soffermarci sulle sensazioni che proviamo: è così che si formano e si rinforzano le nuove connessioni nervose che alla lunga migliorano la nostra intelligenza e conseguentemente la nostra capacità di gestire le avversità (questa capacità si chiama resilienza ed è molto gettonata dalle aziende che cercano dirigenti di qualità).

5-Impariamo a staccare la mente. Questo è l'esercizio più difficile ma quello che ci darà i maggiori risultati per tenere alla larga lo stress. La mente è abituata a fare quello che vuole (per esempio si diverte moltissimo ad andare su preoccupazioni, recriminazioni, rappresentazioni della realtà il più delle volte campate in aria, ecc.) ma questo succede semplicemente perché nessuno l'ha educata. Quando capita il fattaccio (magari mentre cerchiamo di addormentarci) prendiamola dunque delicatamente per la collottola e depositiamola da qualche altra parte. E' così che possiamo, di fatto, educarla progressivamente e conseguentemente guadagnare una salutare libertà.

6-Rimaniamo aperti a opzioni diverse. Si tratta di non far dipendere il nostro benessere psicologico dal verificarsi di una sola condizione. Teniamo aperte varie possibilità e cerchiamo di essere "indifferenti" circa il verificarsi dell'una o dell'altra. Ci si allena a questa condizione della mente dicendosi spesso: *se va bene questo per me è OK, ma se succede quest'altro va bene lo stesso*. Contempliamo anche la peggiore ipotesi. Serve. Appartiene alla stessa strategia l'aver diversi sogni nel cassetto, l'evitare di puntare su un solo cavallo, comportamento questo che rende difficile il risollevarsi rapidamente dopo un rovescio.

7-Non sentiamoci obbligati. Un buon carico di stress ce lo procuriamo in modo maldestro assumendo degli impegni che avremmo potuto declinare con un po' più di sagacia e di fermezza. Ciò vale per persone, cose, avvenimenti. Rispondere in qualche caso a qualcuno «preferirei di no» si configura non come egoismo, ma come pura prevenzione.

8-Troviamo qualche momento di solitudine. Nell'epoca del "sempre connessi" questo ottavo pilastro della saggezza a qualcuno sembrerà una bestemmia. Il fatto è che o siamo capaci di ritagliarci alcuni momenti in cui stare soli con noi stessi e la mente possa così distendersi senza aspirare a nulla né volere nulla né fare nulla, o l'aggressione al nostro sistema immunitario non



ULYSSE MANAGEMENT

STRATEGIA, ORGANIZZAZIONE E FORMAZIONE

STUDIO Caglini & Frasconi

troverà più ostacoli rendendoci così sempre più deboli e aggredibili dallo stress. Come sapete è quello che sta succedendo ad un numero crescente di persone. Ovviamente durante questo esercizio bisogna spegnere telefoni e connessioni varie. Se non ci riuscite (almeno per qualche minuto) temo che la situazione si configuri come disperata...

Chi occupa una posizione di responsabilità dovrebbe riflettere su tutto ciò, a causa dell'influenza che esercita su chi gli sta intorno e che crea un effetto moltiplicatore. Una persona non stressata infatti non solo sta bene lui stesso ma fa sentire bene gli altri. Con benefici effetti nei rapporti umani e sui risultati.

Pepe Caglini