

Stress sul posto di lavoro: Come staccare la spina a fine giornata?

Capita che, anche al di fuori dell'orario di lavoro, la vostra mente sia occupata da questioni lavorative e ciò può manifestarsi in vari modi: ad esempio, non riuscite a concentrarvi su quello che il partner o i figli vi vogliono dire; oppure nel letto vi scorrono davanti agli occhi, come in un film, gli avvenimenti della giornata e vi impediscono di dormire. Indipendentemente dalla forma sotto la quale si presentano, è possibile allontanare in vari modi questi pensieri indesiderati che vi impediscono di apprezzare appieno il momento che state vivendo.

Purtroppo non esiste un rimedio efficace per tutti; di seguito vi presentiamo alcune tecniche che vi possono aiutare a lasciare il lavoro fuori dalla porta di casa: provatele e scegliete quella che più fa per voi.

Dalla modalità "in automatico" alla consapevolezza

Capita spesso che i nostri pensieri vadano per conto loro: non è raro, ad esempio, ritrovarsi improvvisamente e senza volerlo a pensare al lavoro. Il primo passo da fare per evitare o ridurre questi pensieri consiste nel diventare consapevoli di questi processi automatici.

Cominciate a seguire con attenzione i vostri pensieri: ognuno di essi ha un inizio, una fase centrale e una fine. Normalmente ci rendiamo conto dei nostri pensieri quando già ci siamo dentro e iniziamo a sentire gli effetti negativi che producono. Provate a considerare i vostri pensieri in maniera totalmente neutrale, come se foste osservatori esterni. All'inizio non è facile: ci vuole esercizio e potreste provare una sensazione strana, ma con il tempo vi verrà naturale, come guardarvi allo specchio prima di uscire.

Se vi accorgete di trovarvi già "dentro" o "alla fine" di un pensiero, senza sapere come ci siete arrivati, abbiate un po' di pazienza: con l'esercizio sarà sempre più facile essere consapevoli dei propri pensieri quando ancora stanno nascendo.

Non appena raggiungerete questa consapevolezza, passerete dall'esperienza "automatica" all'osservazione attenta e consapevole. Molte persone riescono già in questo modo a ridurre la frequenza dei pensieri indesiderati. Se l'osservazione non basta, si può ricorrere alla distanza, per non avere sempre la sensazione di essere sopraffatti dai propri pensieri; una volta raggiunta la necessaria distanza, potrete tentare di combattere attivamente i pensieri indesiderati.

Come allontanare i pensieri indesiderati

Ecco qualche consiglio su come comportarsi quando ci rendiamo conto di "trovarci" immersi in un pensiero, indipendentemente dalla fase (inizio, fase centrale, fine).

Una possibilità consiste nel dire semplicemente "stop"; per qualcuno basta questo, qualcun altro accompagna anche visivamente l'affermazione con un gesto.

Se l'osservazione dei vostri pensieri vi sembra un procedimento troppo astratto e vi serve qualcosa di più concreto, provate ad osservare con l'aiuto del respiro. Molte persone trovano utile concentrarsi sul respiro, sull'inspirazione e l'espiazione dell'aria dal naso; altre si concentrano sui movimenti della pancia durante la respirazione, altre ancora contano durante la respirazione in cicli di quattro tempi. Inspirate lentamente e chiamate questo respiro "uno"; espirate, sempre lentamente, e chiamate questo respiro "due" e così via, finché arrivate a quattro, dopo di che ricominciate da uno.

Quando vi accorgete che i vostri pensieri iniziano a correre in direzioni indesiderate, come una barca nel mare mosso, la vostra àncora consisterà nel concentrarvi sul respiro. Potete utilizzare questa tecnica ovunque: a casa, per evitare di pensare al lavoro, oppure per concentrarvi meglio al lavoro, ad esempio dopo una riunione impegnativa.

Porre dei limiti di tempo ai pensieri relativi al lavoro

Se non riuscite a distogliervi dai pensieri riguardanti il lavoro, provate a stabilire dei limiti di tempo. Può sembrare strano, ma vi aiuta ad arginare il flusso incontrollato dei pensieri. A casa, ad esempio, concedetevi 15 minuti per pensare al lavoro, non di più; puntate una sveglia e pensate al lavoro finché questa suona. A questo punto il tempo è scaduto e siete liberi di dedicarvi ad altre cose.

Questo esercizio, se volete un po' artificiale e ridicolo, vi aiuta a prendere con maggiore leggerezza la situazione, a sdrammatizzare. Dandovi un tempo massimo per pensare al lavoro è come se vi convinceste di quanto siete bravi a impedire ai pensieri lavorativi di entrare nella vostra vita privata.

Createvi una camera di decompressione

Come i sub, che al momento di riemergere passano attraverso varie fasi di decompressione, scegliete un luogo o un'attività che rappresenti la vostra personale camera di decompressione dal lavoro. Ognuno di noi ha la propria modalità di decompressione: siete liberi di scegliere quella che fa per voi. C'è chi si mette le cuffie e ascolta della musica prima di dedicarsi alla famiglia; chi medita o si fa un bagno caldo. E' una scelta soggettiva; l'importante è essere consapevoli di trovarsi in una fase di passaggio e che è arrivato il momento di lasciarsi il lavoro alle spalle.

Fate del movimento

Pensieri, sensazioni e comportamenti sono strettamente correlati tra loro: potete lasciare da parte i pensieri riguardanti il lavoro attraverso un'intensa attività fisica. Per molte persone l'attività fisica ha proprio questa funzione; non serve solo a combattere lo stress, ma fa bene alla salute e se praticata in modo intenso necessita di grande concentrazione contribuendo così a non pensare al lavoro.

Concentratevi sul momento

Non sempre un'attività fisica deve essere molto impegnativa: anche i lavoro domestici vanno bene. Concentrarsi sulla preparazione della cena costituisce un buon modo per tenere lontana la mente dai pensieri relativi al lavoro; per molte persone è un modo per mettere da parte le tensioni e rilassarsi.

Inspirate ed espirate profondamente mentre state per tagliare la verdura o mescolare il cibo nella padella e fissate i vostri pensieri sul momento che state vivendo.

Qualsiasi cosa facciate in un determinato momento vi può aiutare: cucinare, passeggiare, leggere... se vi riesce difficile concentrarvi su quello che state facendo provate a "raccontarvelo" sotto forma di pensiero: "Adesso metto il piede sinistro davanti al destro. Ora il destro davanti al sinistro." Oppure: "Sto lavando l'insalata. Pelo le carote..." e così via.

Vi apparirà inconsueto all'inizio, ma ricordatevi che si tratta di un esercizio utile per concentrarsi sul momento. Potremmo paragonarlo alle ruote di un triciclo: più un bambino si esercita e prima potremo togliere le ruote e farlo andare in bicicletta. Più vi concentrerete sul momento e meno possibilità avrete di pensare al lavoro.

Conclusioni

I processi creativi della nostra mente fanno sì che a volte le soluzioni a dei problemi lavorativi ci arrivino in modo inaspettato, magari mentre stiamo per lavare i piatti o portiamo a spasso il cane. In questi casi fatevi un appunto e ripromettetevi di pensare dettagliatamente a quell'idea più tardi. Le difficoltà maggiori iniziano quando questi pensieri occupano per lungo tempo la vostra mente, nonostante voi non lo vogliate.

In questi casi cercate di utilizzare le tecniche descritte per concentrarvi sul momento ed allontanare i pensieri indesiderati. Queste proposte sono un modo per iniziare e con il tempo potrete sviluppare delle strategie vostre: siate curiosi, creativi, giocosi; cercate di trovare delle soluzioni personali.

Più utilizzerete queste tecniche e più riuscirete ad allontanarvi col pensiero dal lavoro; se, tuttavia, vi accorgete che a causa dei pensieri riguardanti il lavoro non riuscite a vivere sereni o non dormite, rivolgetevi ad uno specialista.

Dottoressa S.D. Shantinath, Psicologa specializzata in psicoterapia, membro FSP, International Center for Psychology in the Public Interest (ICPPI) dell'Università di Friburgo, Svizzera. Copyright 2003. E' permessa la riproduzione per uso personale. www.icppi.org