

Work Life Balance: come raggiungerla veramente!

Cari lettori di Gente Sana, ho seguito molti avvenimenti legati al tema del «burn out», sindrome purtroppo all'ordine del giorno, e al work life balance (equilibrio vita e lavoro) che viene spesso proposto come rimedio, traendone l'impressione che, spesso, l'obiettivo resta limitato al ridurre i sintomi, metterli all'angolo, per poi proseguire imperterriti come prima, mettendo al primo posto il bisogno di produrre ed evitando di affrontare l'origine del disagio. Un po' come riparare la carrozzeria dell'auto disinteressandosi del motore e della tecnica di guida.

Per alcuni anni ho collaborato con una clinica specializzata alla cura di manager di alto calibro colpiti dalla famigerata sindrome del «burn out». Persone che potevano permettersi la degenza in una meravigliosa clinica privata con poche camere, vista imprendibile sul lago di Zugo, un parco mozzafiato, cuochi cinque stelle. È qui che ho incontrato il vero «burn out», ovvero la profonda depressione in cui sfocia se non si interviene per tempo. I degenti di questa clinica per troppo tempo avevano curato la superficie ma non il motore, giungendo all'esaurimento totale. Persone di prestigio e potere che non riuscivano più a uscire dal loro letto, letteralmente. Spesso occorrevano tre settimane di lavoro perchè tornassero ad alzarsi autonomamente. La presa a carico era totale e integrata, con psicologi, psichiatri e terapisti. Si praticavano training mentale e meditazione – che era ciò di cui mi occupavo – ma anche yoga, scrittura, danza, ecc. Per riprendersi i pazienti impiegavano dai sei ai dodici mesi; mi stupì di trovare tra loro anche bambini. La clinica si trasferì in Vallese e decisi di rinunciare al mio mandato. Sicuramente avevo capito che era importante evitare lo stress negativo che per me sarebbe stato rappresentato dai lunghi spostamenti. Questa esperienza mi ha insegnato però molte cose e voglio condividere alcune con voi.

Il «burn out» è sempre esistito, prima lo si chiamava depressione. L'età delle persone colpite si sta però abbassando in modo preoccupante: anche giovani e bambini si trovano confrontati con un'esistenza troppo frenetica e stressante.

Lo stress eccessivo influisce negativamente sull'ippocampo (sede di memoria e concentrazione) riducendo la capacità di focalizzare su chi siamo, cosa vogliamo, cosa ci procura serenità. A questo punto ci sentiamo ansiosi, tristi e stanchi e perdiamo di vista la nostra personalità. Ritmi di lavoro e tecnologie sono le cause principali: il nostro cervello non riesce più a smaltire stimoli e informazioni. Come uscire dunque da questo circolo vizioso?

Ecco cinque punti ispirati dall'esperienza in clinica e da un'interessante ricerca di Paul Koeck, MD business coach.

1. Prendere la decisione di cambiare la propria vita ora e fare qualcosa affinché avvenga il cambiamento.
2. Lavorare giornalmente al cambiamento di abitudini coltivando quelle che ci rendono felici.
3. Trovare ogni giorno piccoli ritagli di tempo per la riflessione personale: Chi voglio diventare nella mia vita privata e professionale? Cosa voglio raggiungere? Quale tipo di vita voglio vivere?
4. Scoprire tutto quello che funziona: le mie qualità, i miei talenti, ecc.
5. Praticare una forma di meditazione che aiuti a raggiungere la serenità. Meditazione che può essere quella tradizionale, ma anche cucinare, giardinaggio, lunghe passeggiate nel bosco... (tutto ciò lasciando a casa e ben spento telefonini e tecnologia varia).

Questi semplici accorgimenti permettono al cervello di rilassarsi e inarci le giuste risposte. È con questi e altri accorgimenti che i pazienti della clinica si sono risollepati, hanno rivoluzionato la loro vita mettendo al centro la felicità. La buona notizia è che siamo noi i responsabili della nostra salute. Dobbiamo solamente valutare con sincerità il nostro modo di vivere e individuare l'equilibrio che porta al benessere.

Mi auguro che questo testo inciti chi si sente insoddisfatto nella propria vita a cambiarla e migliorarla, a mettere al centro delle proprie decisioni la felicità.

Anselmo Maestrani
www.peoplecare.ch
078 711 57 57