

MONDO FORMAZIONE

LA GESTIONE DELLO STRESS E L'ARTE DI COGLIERE LE PICCOLE COSE

DIEGO INGRASSIA

FEBBRAIO 2024

f in

Le giornate sono scandite da riunioni incastrate in modo minuzioso, telefonate e decisioni prese velocemente. Manager, imprenditori, direttori devono sottostare a scadenze serrate e sono schiacciati da urgenze che impediscono una buona pianificazione delle strategie aziendali. Ma poi arriva lui, l'ex manager che un giorno decide di rinunciare a tutto ciò. *Perfect Days*, film candidato agli Oscar 2024 per il Giappone, è il ritratto affascinante di un uomo, che, dopo aver attraversato una serie di sfide personali e professionali, trova la sua felicità pulendo i bagni. Sì, avete capito bene, pulendo i bagni. La vita di Hirayama, che una volta scorreva tra lo stress quotidiano ed elevati carichi di lavoro, si trasforma in qualcosa di completamente diverso. Una vita fatta di routine e semplicità.

È vero, Wim Wenders forse ha un po' calcato la mano, perché il nostro personaggio sembra avulso dal tempo, e pare che abiti in un mondo diverso dagli altri. Dalle musicassette che ascolta in auto, alle foto stampate su pellicola, fino al cellulare pieghevole. Il ritmo di marcia di Hirayama è diverso da quello del resto della città e questo può renderlo poco credibile agli occhi degli spettatori. Il messaggio però arriva in maniera chiara. Si tratta di un elogio delle piccole cose. Sappiamo infatti che per realizzare grandi progetti è necessario partire da quegli aspetti apparentemente trascurabili, che però agiscono poco sotto la superficie e hanno un impatto significativo sulle prestazioni complessive.

Ma come possono fare i manager a cogliere e valorizzare queste "piccole cose" se sono sobbarcati da urgenze? Nell'epoca in cui ci troviamo è difficile fare previsioni ed è indispensabile essere allenati ad affrontare l'incertezza per adattarsi

costantemente a nuovi scenari. Quest'abilità è di certo fondamentale, ma per cogliere l'importanza delle "piccole cose" bisogna spostare la prospettiva. Imparare a ritagliarsi degli spazi per se stessi, per coltivare il proprio benessere fisico e mentale, così come nutrire le relazioni in azienda non è solo un discorso retorico. La maggior parte degli autori che si occupa di questo tema è concorde nell'affermare che al giorno d'oggi le cause principali dello stress sono da ricercare proprio nell'ambito delle relazioni sociali.

I corsi di formazione sono validi strumenti per riconoscere quali fattori contribuiscono alla creazione di situazioni che ci affaticano. A partire da questi possiamo costruire delle personali strategie di gestione. Quando siamo stressati ci sentiamo in balia delle onde, siamo incapaci di agire in maniera costruttiva. Uno sguardo attento però mette in luce l'importanza della componente soggettiva. In altre parole, ciò che è stressante per una persona può essere vissuto in maniera serena da un altro soggetto.

Essere consapevoli di come il nostro corpo si muove all'interno dei processi emotivi è un punto di partenza importante, perché è in quel momento che possiamo accrescere la consapevolezza delle emozioni che stiamo provando e quindi decidere di allargare il tempo di reazione. I percorsi di team coaching facilitano, grazie alla possibilità del confronto con percezioni differenti, la possibilità di ri-elaborare la propria situazione specifica. Ecco quindi che l'attenzione alle "piccole cose" diventa la chiave per far fronte al sovraccarico lavorativo. Non è necessario essere radicali come Hirayama per allontanarsi dallo stress quotidiano, anche perché la sua perfetta routine è distante anni luce dagli stili di vita attuali. I "giorni perfetti" possiamo crearli con la consapevolezza di poter dedicare del tempo a noi stessi e agli altri.



DIEGO INGRASSIA è **CEO di I&G Management**