

Ferdinando Pellegrino



Non ho tempo per...

Come logora curare:
operatori sanitari sotto stress



Incalzati dal tempo non si riflette abbastanza sulle problematiche lavorative e sul riflesso che hanno nell'economia psichica dell'individuo, il quale deve fungere da modulatore di istanze spesso contraddittorie e difficili da gestire.

Stress, tempo e benessere fanno parte del lessico quotidiano: “non ho tempo, non c'è tempo, è tardi per tornare indietro” esprimono una preoccupazione crescente per la ricerca del tempo perduto perché incalzati dall'agire quotidiano.

La dimensione del tempo sembra, oggi, aver conquistato una padronanza vitale nell'economia dell'individuo, rispetto al passato i ritmi della vita sono accelerati ed ogni istante sembra aver acquisito un valore unico.

E-mail in tempo reale, sms, impegni incalzanti costituiscono un ingranaggio che lascia margini ristretti – ristrettissimi - di discrezionalità; si ha quasi l'impressione che l'individuo debba vivere in schemi precostituiti – labirinto – da cui non ha alcuna possibilità di svincolarsi.

Non c'è tempo per riflettere, per dare risposte a se stessi e alle proprie ambizioni, per ritrovare la giusta dimensione del tempo, di quel tempo caro ai nostri nonni, quel tempo necessario per crescere e per maturare.

In tali situazioni si evidenziano in molti contesti forme più o meno manifeste di logorio professionale come la *sindrome del burn-out*, epilogo di vicende personali e professionali che determinano nel tempo una condizione cronica di disadattamento.

Lo stress diventa così fonte di disagio e sofferenza, piuttosto che espressione di entusiasmo e vitalità.

Problematiche personali si intrecciano inevitabilmente con quelle lavorative dando luogo a condizioni disadattive che contrastano con l'esigenza di assicurare la massima efficacia professionale.

Come si colloca, quindi, l'individuo rispetto a se stesso e al mondo del lavoro? Di quali strumenti dispone per gestire la complessità delle problematiche che gli si presentano? Come deve implementare le proprie competenze professionali? Come può far fronte e gestire al meglio le tensioni quotidiane? Può riappropriarsi di una dimensione temporale più ampia, meno affannosa, più rispettosa del proprio *ben-essere*?

Il libro nasce proprio da questa esigenza: come affrontare al meglio le difficoltà lavorative; esso è frutto dell'attività di docenza svolta negli ultimi cinque anni ad oltre 5000 professionisti attraverso specifici percorsi formativi articolati su lezioni frontali e su esperienze di gruppo.

L'ottica formativa nasce dall'esigenza di valorizzare gli aspetti positivi della personalità, di concentrare l'attenzione risorse insite in ciascuno di noi, come l'*autostima* e la *reponse ability*, che – ritrovate e valorizzate - consentono di implementare la propria efficacia umana e professionale.

Partendo dalla definizione dello stress e delle sue conseguenze sullo stato di salute, il discorso va ad articolarsi sulle potenzialità dell'individuo di migliorare la funzionalità della mente, nei suoi aspetti emotivi e cognitivi, grazie ad un allenamento continuo ed articolato su più fronti – il *fitness cognitivo-emotivo* – onde consentire lo sviluppo armonico delle capacità adattive dell'individuo.

L'Autore