

Il segreto è riscoprire la propria “leggerezza”



Un termine che non è sinonimo di superficialità, ma può creare le condizioni che permettono di vivere e lavorare con maggiore rispetto di se stessi e degli altri. Ad affermarlo è Giacomo Volpengo, formatore e consulente contro lo stress da lavoro

Quali sono le ragioni per cui chi, al lavoro è impegnato in una relazione di aiuto incorre più frequentemente in una situazione di burnout? Un problema tutto sommato poco considerato dai professionisti è l'esposizione a situazioni dolorose, come la sofferenza e la morte. Il rischio che possiamo avere è "l'affaticamento da compassione". Quando siamo in contatto con situazioni difficili da un punto di vista emotivo, il rischio è quello del contagio, proprio come in un raffreddore. Non solo comprendiamo lo stato d'animo dei nostri interlocutori, ma assorbiamo le loro emozioni facendole diventare nostre.

I ricordi degli eventi passati sono associati quasi sempre ad emozioni e lo stato emotivo dell'altro va ad incontrare una nostra esperienza nella nostra "biblioteca emotiva, facendocela rivivere pienamente se non prendiamo delle adeguate precauzioni. Gli strumenti di cui disponiamo nella normalità dei casi sono la chiusura emotiva verso ciò che riteniamo pericoloso, la compensazione e lo spostamento.

La chiusura emotiva è una barriera che poniamo tra noi e i pazienti/parenti/proprietari: al fine di non provare il loro stato emotivo, non lasciamo spazio a questa componente diventando iper-razionali. Si pensi al caso dei professionisti che si attengono ai fatti, ai sintomi del disagio ed alle soluzioni possibili. Il problema fondamentale è che non riusciamo ad isolare selettivamente le emozioni da cui difenderci, per cui il risultato,

spesso ignorato, è che ci isoliamo anche dalle emozioni positive, provando sempre meno soddisfazioni nella nostra vita. La compensazione avviene spostando la nostra attenzione su elementi che possono dare una momentanea soddisfazione, come il cibo, l'esercizio fisico smisurato, il sesso. Lo spostamento consiste nel far transitare su un oggetto o una persona il problema. Cerchiamo dei pretesti per prendercela con qualcuno o con qualcosa. Il nostro disagio diventa aggressività e ne pagano le conseguenze chi ci sta intorno.

I maggiori problemi oggi derivano però, secondo me, dallo stile delle organizzazioni sanitarie, dove l'unico elemento da considerare è il risultato e l'efficienza.

I tempi serrati di intervento, la poca disponibilità di risorse umane, i turni prolungati, poco hanno a che fare con il benessere dei professionisti.

MOTIVI DI STRESS

La relazione coi proprietari, che pretendono l'impossibile; Il poco tempo a disposizione; svolgere bene il proprio lavoro; precarietà lavorativa.

Quali sono, secondo la sua esperienza, le specifiche situazioni di stress dei medici veterinari e, in particolare, i lavoratori della sanità?

In prima istanza, la relazione coi proprietari, che pretendono l'impossibile, perché loro "pagano". Inoltre, si sentono più preparati dei medici veterinari stessi, leggendo e informandosi, a volte senza ragione di causa, attraverso internet. Il poco tempo a disposizione è un'altra causa importante. Poco tempo per svolgere bene il proprio lavoro, poco tempo anche per sé, per il troppo tempo che prende la professione. Altro elemento da considerare è la precarietà lavorativa. Avere un'attività sicura e continuativa nel tempo diventa difficile, sia per chi gestisce un ambulatorio, sia per chi ha bisogno di non disperdersi in mille microattività, quando ci sono. Nella sanità pubblica, gli aspetti di vigilanza e controllo penso siano gli stressori maggiori nell'attività dei veterinari. Mantenere la giusta distanza dai propri utenti, che consenta di comprendere le loro difficoltà e nello stesso tempo di far applicare le normative e le leggi non è facile. Come se non bastasse, a volte bisogna prendere dei provvedimenti che non condividiamo appieno. Altri stressori possono essere la grande burocratizzazione della professione, la mancanza di coordinamento e collaborazione tra i vari professionisti che hanno in carico per esempio lo stesso allevatore, le relazioni coi propri colleghi e coi responsabili.

Qual è la ragione dell'accumulo della pressione sociale legata al lavoro oggi, e quali i sintomi che identificano tale circostanza patologica?

Dobbiamo a mio avviso tener conto del macro-ambiente culturale nel quale siamo inseriti, dove l'economia e la finanza dominano nei fatti ogni sapere. Il pensiero filosofico sottostante a ciò è quello di Thomas Hobbes, filosofo inglese del XVI secolo, che possiamo sintetizzare nella frase "Homo, homini lupus" (l'uomo è un lupo per l'uomo). Il fondamento della natura umana è l'egoismo e l'uomo è mosso unicamente dall'istinto di sopravvivenza e sopraffazione. Le relazioni tra simili sono quindi governate da timore e interesse. L'abilità del pensiero dominante è stata quella di far passare, attraverso una capillare propaganda, che l'egoismo è diventato una virtù. Quindi il profitto diventa l'unico riferimento e la competizione il suo braccio destro. Profitto che non ricade a pioggia su tutti, ma che è sempre più in poche mani. La divaricazione tra ricchi e poveri ne è la conseguenza e la classe media, vero motore trainante dell'economia reale, si assottiglia sempre più. La conseguenza è che il lavoro non è più al servizio dell'uomo, ma l'uomo è al servizio del lavoro. Tutto questo influenza ovviamente l'ambito sanitario, dove il servizio lascia il posto al pareggio di bilancio. I professionisti vengono misurati sui tempi di prestazione e chi ne fa le spese è il tempo per la relazione, parte integrante del processo di cura. Saltano gli equilibri, saltano le reti sociali. Genitori e insegnanti operano sempre meno in concerto per il bene del bambino, proprietario e medico veterinario operano sempre meno in concerto per il bene del paziente e così via. Salire sulla giostra del mondo del lavoro è l'aspirazione di tutti, ma le condizioni che possiamo trovare, in alcuni casi ci fanno desiderare di scendere appena possibile. La patologia di fondo è il narcisismo imperante e il prezzo profondo che paghiamo rispetto a questo tipo di sviluppo è l'isolamento e la separazione.

Quali sono le possibilità di cura?

Parto dalla mia piccola realtà. Il mio interesse principale è il benessere delle persone e delle Organizzazioni. Un tempo tenevo molti corsi sulla comunicazione, sul lavoro di gruppo, sull'empowerment, sulla relazione d'aiuto... Oggi i professionisti sanitari, sia nella realtà che nell'incontro, sono in difficoltà, spesso si sentono spremuti come limoni e in queste condizioni è difficile accogliere un messaggio. Oggi prima di tutto porto leggerezza e divertimento. Le dimensioni archetipiche su cui poggiano come su uno sgabello a tre gambe, la nostra persona e professione sono la forza, la gentilezza e il divertimento. La forza è la nostra parte maschile, l'azione, la determinazione, la volontà a perseguire gli obiettivi, la capacità professionale di per sé. La gentilezza è la nostra parte femminile, la dimensione dell'accoglienza, della relazione, dell'empatia e della cura. La terza gamba del tavolino è di solito atrofizzata. La leggerezza è la dimensione del bambino interno, della curiosità, dell'apertura, del pensiero divergente, del non ovvio, della creatività e spontaneità. Quando siamo in una situazione di difficoltà il nostro sguardo si restringe sempre più e ci mettiamo in modalità di sopravvivenza, percorrendo la strada dell'ovvio e del sicuro. Portare leggerezza vuol dire portare apertura. Paradossalmente portare leggerezza attraverso il divertimento, la risata e il gioco, porta poi ad una maggiore profondità. Così possiamo far emergere le nostre storie, la nostra esperienza, anche fatta di dolore e sofferenza, possiamo in un clima che lo consenta lasciar trapelare la nostra vulnerabilità e riconoscere finalmente che tutti abbiamo gli stessi problemi ed esigenze. Alla fine di una performance in un ospedale torinese di Playback Theatre, dove mettiamo in scena le narrazioni del pubblico di professionisti sanitari, una persona mi ha detto: "Oggi mi sono resa conto che quello che provo io, lo provano anche le mie colleghe". Ci sentiamo soli, mosche bianche diverse da tutti. Ecco quindi la possibilità di cura: occuparci di ciò che ci fa star bene, perché la stufa prima scalda sé e poi scalda gli altri. In concreto ritengo fondamentale creare un clima di leggerezza e non giudizio nei gruppi di lavoro e consentire una condivisione delle esperienze difficili, facilitati magari da professionisti esperti della conduzione dei gruppi. A livello personale, agire "come se..." Cosa farei, in concreto, se il problema con la mia collega non sussistesse più? Scegliere un'azione concreta, anche piccola, da mettere in atto tutti i giorni. E notare cosa cambia. Fare qualche cosa che possa alimentare tutto ciò, che porti presenza mentale e consapevolezza nella propria attività, come la meditazione, un'attività fisica che ci piace, buone compagnie, ridere e scherzare, praticare lo Yoga della risata e chissà quant'altro ancora, considerando che un viaggio di mille miglia inizia con un passo (Lao Tzu).

