



# LO PSICOLOGO

di Pasquale Ionata

# Stress da lavoro

*«Vivo il lavoro in modo stressante e porto a casa le preoccupazioni dall'ufficio... Come posso rimediare?».*

*Roberto - Roma*

Lo stress da lavoro è diventato un problema di enorme importanza. Credo che la soluzione ottimale sia quella di imparare ad evitarlo. Il guaio è che si pensa troppo, per cui il segreto per evitare lo stress è imparare a pensare a sé stessi come a persone rilassate che affrontano le situazioni senza battere ciglio. Una volta, una collega psicologa mi ha raccontato un'esperienza personale che trovo molto adatta per la circostanza.

«Ho assunto un falegname perché mi aiutasse a restaurare una vecchia casa in campagna. Al termine della prima, dura giornata di lavoro, che aveva iniziato con un'ora di ritardo a causa di una



gomma a terra, la sua motosega aveva smesso di funzionare e il suo vecchio furgoncino si rifiutava di mettersi in moto. Mentre lo riaccompagnavo a casa, lui sedeva avvolto in un gelido silenzio. Arrivati da lui, mi invitò ad entrare per conoscere la sua famiglia. Mentre ci avvicinavamo alla porta d'ingresso, fece una breve pausa presso un alberello, toccandone i rami con entrambi le mani. Quando aprì la porta, il falegname ebbe una

trasformazione che ha dell'incredibile: il suo viso abbronzato venne illuminato da un sorriso raggiante, mentre abbracciava i suoi due figli e baciava la moglie.

«Più tardi, mentre mi riaccompagnava alla macchina, passammo nuovamente di fianco all'alberello e la mia curiosità ebbe il sopravvento: gli chiesi di spiegarmi che cosa stesse facendo prima. “Oh, è il mio albero dei pensieri – rispose –. So di non poter evitare di avere guai al lavoro, ma una cosa è certa: quei pensieri non appartengono alla mia casa, dove vivono mia moglie e i miei figli, così li appendo qui, a questo ramo, ogni sera al mio rientro. Poi, la mattina, me li riprendo. La cosa buffa – sorrise – è che quando al mattino vengo a riprendermi i miei pensieri, ce ne sono molti meno di quanti ne avessi appesi la sera precedente”».

[pasquale.ionata@tiscali.it](mailto:pasquale.ionata@tiscali.it)

