

Lavora per DUE!

...però facendo solo la metà della fatica! Se gli impegni minacciano di travolgerti, con ritmo e organizzazione ne verrai a capo. Ecco come

Non riesci più ad andare in palestra, a vedere i tuoi amici, ad andare al cinema... Chi ti sta rubando tutto il tempo libero? Il lavoro! Vivi costantemente in affanno per rispettare date e consegne ma, nonostante le ore passate inchiodato alla scrivania, spesso non riesci a rispettare le scadenze.

«Il tempo che si ha a disposizione è sempre troppo poco per riuscire a fare quello che si desidera, ma per il proprio benessere psicofisico è fondamentale avere degli spazi per sé e per i propri interessi» spiega Daniele Maggiolo, che si occupa di formazione e coaching (www.studiomaggiolo.it). Segui i suoi consigli e potrai tornare ad allenarti in palestra anche tutti i giorni.

● Compila la lista "cose da fare"

Fai un elenco delle cose che devi fare, quindi assegna a ognuna un grado di urgenza e il tempo che ti occorre per svolgerla. Poi collocala all'interno della settimana lavorativa. E procedi secondo la scaletta che ti sei fatto, questo ti obbligherà a occuparti di una sola cosa alla volta e, quindi, di portarla a termine (se ne inizi tante poi non ne finisci nessuna).

● Aggredisci le rogne

Le incombenze più antipatiche e pesanti è meglio affrontarle subito, all'inizio della mattinata. Primo perché sei fresco e riposato, secondo perché quando le avrai terminate ti sentirai così sollevato e fiero di te stesso che la giornata ti passerà in un baleno. Rimandarle, invece, ti farebbe solo aumentare ansia e stress.

● Prenditi delle pause

Tra un impegno e l'altro lasciati un minimo di spazio libero in modo da avere anche il tempo per rilassarti, sfogliando il giornale o bevendo un caffè con i tuoi colleghi.

● **Sfrutta la tecnologia... ma non diventarne schiavo**

Smartphone e computer facilitano la vita, anche da un punto di vista organizzativo, ma essere sempre reperibili può farti perdere un sacco di tempo. Devi decidere tu quando esserlo! Quindi prendi la bella abitudine di guardare le mail solo ogni mezz'ora e, se stai facendo una cosa che richiede la massima concentrazione, spegni anche il cellulare e fai lavorare un po' la segreteria telefonica...

● Inutile dire sempre di sì

Non avere paura di fare brutta figura o di passare per lavativo se ogni tanto, già pieno di impegni, ne rifiuti uno nuovo. O meglio, spiega che non puoi "in quel momento" perché sei già sovraccarico.

Controlla la tua programmazione settimanale e spiega che potresti fare quella cosa entro il tal giorno o la tal ora.

● Non riesci a rispettare una scadenza?

Avvisa chi di dovere appena ne hai sentore e non dopo la data stabilita. Spiega nel dettaglio cosa ti ha impedito di essere puntuale e fissa una nuova scadenza che, però, non dovrai assolutamente mancare. Perderesti credibilità.

● E prima di spegnere il computer...

Non uscire dall'ufficio senza aver controllato e riorganizzato gli impegni del giorno dopo. Imprevisti ne capitano sempre, quindi probabilmente la tua programmazione ha subito dei cambiamenti. Sapere di avere tutto in ordine per il giorno dopo ti farà passare una serata migliore e al mattino non ti peserà poi tanto l'idea di tornare a sederti alla tua scrivania.

LO STRESS: CONTAGIOSO COME IL MORBILLI

Una ricerca pubblicata su *Psychoneuroendocrinology* ha misurato i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) in volontari a cui è stato chiesto di osservare, attraverso uno specchio, altre persone sottoposte a stress. Nel 26% dei casi il cortisolo è aumentato negli osservatori, e se poi tra questi e la persona stressata c'era un rapporto stretto, il cortisolo aumentava anche del 40%. Ed è salito anche se l'osservatore guardava un video di persone stressate. Quindi, dicono gli studiosi, non solo lo stress degli altri ci "contamina", ma anche i programmi tv che ci mettono a confronto con il dolore possono avere lo stesso effetto.

sata c'era un rapporto stretto, il cortisolo aumentava anche del 40%. Ed è salito anche se l'osservatore guardava un video di persone stressate. Quindi, dicono gli studiosi, non solo lo stress degli altri ci "contamina", ma anche i programmi tv che ci mettono a confronto con il dolore possono avere lo stesso effetto.

STRIZZACERVELLI

CESARE D'ELIA, psicologo e psicoterapeuta



Non riesco a risparmiare nulla, ho le mani bucate. Per il puro piacere di comprare, acquisto cose che non mi servono. Per lo più stupidaggini. Guadagnassi molto lo capirei, invece faccio fatica ad arrivare a fine mese....

Edoardo, 30 anni

Il risparmio è una quota di reddito che viene accantonata a scopo previdenziale, consentendo una certa tranquillità economica. È scrigno di valori individuali e di principi educativi, che comprendono la capacità di consumare con misura, la conoscenza e l'esercizio del senso del limite.

Consente di apprezzare le piccole cose, di saper procrastinare il godimento d'un bene, pregustandone con gioia il futuro acquisto. Nella consapevolezza che ogni acquisizione e ogni attività costruttiva richiedono progettualità e gradualità. Le mani bucate indicano tra l'altro una scarsa maturazione del senso del tatto, senza il quale risulta difficile sentire ed apprezzare la natura e il valore di ciò che le mani toccano e prendono. È una modalità bulimica, cerchi invano qualcosa che riempia un senso di vuoto che senti incolmabile. Stai rischiando di compromettere la tua sicurezza economica, parlane con uno psicoterapeuta.

Il mio capo è un gran maleducato, risponde sempre male, anche davanti a domande innocue e gentili. C'è un modo per fargli capire che non può trattare sempre male tutti?

Massimiliano, 28 anni

Cercare di modificare in qualche modo l'atteggiamento del tuo capo rischia di sottoporre il tuo lavoro da dipendente, già soggetto per contratto a talune restrizioni, a frustrazioni ulteriori. Ti conviene considerare piuttosto le ragioni più intime e profonde del tuo disagio. Soffri per la sua maleducazione nei tuoi confronti. Perché? Stai cercando di stabilire con lui una relazione soddisfacente. Perché? Ne hai forse bisogno? **Il tuo lavoro non ti basta? Ti manca forse una figura paterna di riferimento? Inizia a riflettere sul fatto che anche lui ha i suoi problemi e i suoi limiti.** Come il suo comportamento lascia supporre. Dedica più attenzione alle tue cose. Anche perché, in assenza di un'azione collettiva nei suoi confronti, corri il rischio di peggiorare la tua posizione. Con aumento di ansia e stress. Fai quello che devi, senza illuderti di far colpo su di lui!