

GESTIONE DEL TEMPO E DELLA PRODUTTIVITA' NELLO STUDIO PROFESSIONALE



A cura di

Roberta Dott.ssa Fabbri

**Commercialista, Revisore Legale dei Conti,
Docente di Formazione Imprenditoriale e
Professionale**

CHE COS'E' IL TEMPO?

- Che cos'è dunque il tempo? Da millenni, filosofi, scienziati, poeti, scrittori e artisti, hanno cercato di dare una risposta a quello che è uno dei grandi interrogativi irrisolti dell'uomo
- Secondo gli ultimi studi della fisica (Carlo Rovelli), **il tempo è illusione, illusione «tenace»** come la chiamava Einstein, tenace perché gli uomini la sostengono tanto per tutta la vita dovendo scandire la dimensione delle proprie attività mediante un parametro di riferimento, che trae dall'evoluzione del capitalismo, la sua recente accelerazione
- Certamente, oggi, diffusa è la percezione di “non avere il controllo” del proprio tempo e tale condizione, diviene una delle fonti principali di ansia e stress

TEMPO E CAPITALISMO

- Viviamo in una condizione esistenziale di fretta patologica, coartata da ritmi perversi che sfociano nell'impazienza ed **eclissano la dimensione progettuale del futuro**
- Tale fretta non costituisce una caratterizzazione antropologica dell'uomo, bensì la sintesi della modernità; è una fretta nichilistica fine a se stessa, che non possiede una tensione futurizzante
- E' una fretta che riproduce il presente, è una fretta carica di passioni tristi, in cui impotenza, mancanza di senso, disgregazione, demotivazione, vanno a definire i tratti distintivi di questa epoca senza riuscire a intravedere nel futuro la ricerca della verità per un mondo migliore (come invece accadeva nel passato)

L'EPOCA DELL'ETERNO PRESENTE

- Epoca questa, del **non entusiasmo** per i “segni prognostici” dell’avvenire, epoca di ripiegamento e della desertificazione delle aspettative in cui si producono stress, depressione, nichilismo, senza riservarsi un po’ di tempo per progettare il futuro con uno slancio di propositività, cercando piuttosto un appagamento dalle «bellezze facili» (Tocqueville), ovvero dalle emozioni vive e rapide, di cui godere subito e agevolmente
- E’ l’epoca del “tutto e subito”, del godimento acefalo, del “tutto è possibile”, del regno animale dello spirito....Questa condizione ci impedisce non soltanto di vivere pienamente gli istanti presenti, ma anche di riflettere serenamente su quanto accade intorno a noi

MA LA FRETTA QUANDO E' NATA ?

- La fretta è stata concepita dalla Rivoluzione francese e da quella industriale. Tale fenomeno, fu promosso dalla passione illuministica per il futuro come luogo di realizzazione di progetti di emancipazione e di perfezionamento
- A differenza di quanto avvenne consapevolmente e con passione propulsiva verso la ricerca di una risposta che nel futuro poneva le sue aspettative, l'epoca attuale ha smesso di progettare l'avvenire; paradossalmente però, non ha per questo cessato di affrettarsi, dando vita a una versione del tutto autoreferenziale e insensata della fretta, in quanto svuotata dei progetti di scoperta ed affrancamento dai vecchi modelli per sostituirli con nuovi ma migliori

AFFANNO

- Come indica la sociologia (Prof. Domenico De Masi), la cosiddetta «sindrome milanese», secondo la quale si deve essere sempre di corsa per poi quasi vantarsi o sentirsi in colpa per non esserlo, è molto sbagliata
- Il capitalismo globale, con la sua accelerazione dei consumi e delle risposte veloci, sembra accompagnarsi a una **assoluta mancanza di consapevolezza dei fini e degli intenti** verso cui incalzare il processo di trascendimento del presente
- Il padre dell'ozio creativo, sottolinea che in Italia lavoriamo circa 1.800 ore all'anno. È la quantità di ore maggiore in Europa

MA PERCHE' ALLORA CORRIAMO TANTO?

- Perché siamo occupati a risolvere problemi/urgenze, perché viviamo per le scadenze, gli imprevisti, gli adempimenti burocratici, per soddisfare clienti insoddisfatti e/o collaboratori demotivati
- Così, non si ha il *tempo* per occuparci delle cose che contano veramente nella vita, delle opportunità reali legate anche alla sfera professionale, di progettare il nostro futuro
- Alcuni studi sostengono che solo i 3-5% della popolazione al mondo, decide e pianifica gli obiettivi da raggiungere
- E' arrivato il tempo del pensare e non del fare fine a se stesso: le persone e i professionisti molto efficienti hanno imparato a gestire il tempo in base alle loro priorità, valori, obiettivi. E' questa la libertà

COMPETENZE E STRATEGIE PER LA GESTIONE DEL TEMPO

- La “*capacità di gestione del tempo*”, detta time management, consiste in un processo di pianificazione teso ad esercitare un controllo sul tempo, al fine di consentire di realizzare diverse attività incrementandone l’efficacia, l’efficienza e la produttività
- Quali sono i principali suggerimenti per imparare a gestire il tempo?
- 1°) Comunicare in maniera più efficace, ovvero acquisire quella competenza emotiva-razionale, che consentirà di limitare le incomprensioni con gli altri, spesso causa di dispersione di tempo. Saper Comunicare efficacemente significa inoltre essere in grado di adattarsi ai processi mentali dei nostri interlocutori, perché è l’affinità che crea empatia e favorisce la relazione comunicativa

SUGGERIMENTI PER LA GESTIONE DEL TEMPO

- 2°) Pianificare le attività (o la sera prima, o all'inizio della giornata)
- 3°) Imparare a delegare
- 4°) Stabilire le priorità
- 5°) Pensare prima di agire
- 6°) Non rimandare
- 7°) Lavorare con scrivanie e uffici ordinati (è dimostrato che aumenta la produttività), senza considerare l'impatto negativo sui clienti
- 8°) Selezionare la clientela in base alla profittabilità
- 9°) Imparare a spegnere il cellulare in taluni momenti della giornata
- 10°) Regalarsi un po' di tempo per ottimizzare quello lavorativo

L'UTILITA' DELL'INUTILE

(Manifesto del Prof. Nuccio Ordine)

- La cultura e l'imprenditoria borghese dove sono finite? C'è una precisa volontà di accrescerle o di piegarle alla mera preparazione produttivistica ?
- Possibile che sempre più, a tutti i livelli didattici, si avverta l'esigenza di formare i discenti solo in funzione di un'utilità di tipo economico e funzionale alla crescita economica?
- Martha Nussbaum, sottolinea nel suo libro *Non per profitto. Perché le democrazie hanno bisogno della cultura umanistica*, il Mulino, Bologna 2011, l'importanza delle scienze umane e della loro fundamentalità per le democrazie, stante il decadimento della formazione scolastica e dell'istituzione universitaria, con studenti trasformati in "clienti" e professori sempre più burocrati in quanto impegnati per la maggior parte del loro tempo, a riempire formulari, produrre rapporti, partecipare a interminabili e inutili riunioni

COS'E' LO STRESS?

- Lo stress può essere definito come uno stato di tensione causato da stimoli o sollecitazioni, per effetto dei quali il nostro organismo, portato ad adattarsi all'ambiente come risposta fisiologica naturale, entra in uno stato di tensione
- Questa reazione si chiama eustress o stress positivo e ci permette di migliorare per un limitato periodo, la concentrazione, la percezione, l'energia, affrontando le problematiche o determinate situazioni con performance al meglio di noi
- Esiste anche il distress o stress negativo che consiste in una situazione di tensione alla quale l'organismo non riesce ad adattarsi pur rimanendo in allarme; è in questa condizione, ovvero quando gli stimoli pressanti si protraggono nel tempo, che avviene il passaggio da stress transitorio a stress cronico

STRESS

- Lo stato di tensione costante a cui la persona si sottopone, conduce ad una iper attivazione fisica e fisiologica
- Questo determina dapprima un periodo di resistenza-sopportazione, a cui seguirà un periodo di esaurimento graduale e di affaticamento
- Da ciò si noterà un peggioramento del rendimento mentale e fisico con manifestazioni di sintomi come ansia, irritabilità, disturbi del sonno, alterazioni dell'umore, difficoltà di attenzione e concentrazione, palpitazioni, cefalea, indolenzimento al collo e alle spalle e così via, che rappresentano i “campanelli d'allarme” dell'organismo. Lo stress cronico abbatte la produttività di oltre il 40% producendo conseguenze negative sul lavoro

STRESS NELLA LIBERA PROFESSIONE

- Studi recenti, hanno evidenziato che circa la metà dei professionisti in Italia, si sente stressato dal proprio lavoro. Nel lungo periodo questo determina seri problemi sia in termini di abbassamento degli standard qualitativi del servizio di consulenza, che di salute del professionista
- Nella libera professione, molte situazioni che evidenziano alti livelli di stress, sono la conseguenza di una disorganizzata gestione del tempo
- Cause principali : ritmi frenetici legati al rispetto delle scadenze, novità normative continue e poco chiare, frequenti interruzioni da cellulare, riunioni, email, telefonate, richieste di colleghi e collaboratori, problemi di clienti a cui si sommano la preoccupazione del mancato pagamento delle parcelle, il tecnostress (computer, programmi, stampanti che non funzionano), la poca soddisfazione da parte dei clienti

STRESS NELLE LIBERA PROFESSIONE

- Tuttavia, è bene tener conto del fatto che, liberi professionisti o meno, lo stress, non è una malattia, può essere determinato non solo dal lavoro, bensì da altri agenti (stressor)
- Ed ancora, prima di iniziare la disamina dell'argomento, è altrettanto opportuno rimarcare il fatto che uomini e donne, non reagiscono in maniera eguale agli eventi, sia per quanto attiene le cause, i sintomi e gli effetti



I PRINCIPALI AGENTI STRESSANTI



FATTORI PRINCIPALI CHE CAUSANO LO STRESS

- 1°) Lavoro: troppo tempo dedicato al lavoro o troppo poco o assente
- 2°) Relazioni: separazione, divorzio, amicizie frustranti, ma anche rapporti affettivi «violenti», caratterizzati da continui litigi
- 3°) Cambiamenti: cambiar casa, città, gravidanza, morte di una persona cara, morte del coniuge (più stressante di tutti), andare in pensione (per qualcuno è molto stressante)
- 4°) Fattori ambientali: traffico, inquinamento, rumori, luce eccessiva, affollamento, scarsa qualità delle abitazioni e/o del quartiere
- 5°) Se stessi: porsi alte aspettative, avere manie di perfezionismo, essere pessimisti

LA SOCIETA' DEL RISCHIO

- Stress, ansia e paura, possono pregiudicare le funzioni dell'organismo con potenziale incremento del livello di cortisolo. Negli ultimi tempi, i sociologi stanno ponendo l'accento sulla *Fenomenologia della Società del Rischio*, espressione coniata dal tedesco Ulrich Beck, uno dei maggiori sociologi contemporanei, con la quale egli sottolinea l'aumento dei rischi addebitabile all'attuale società globalizzata, dove la cultura è sempre più angustata da minacce di ogni tipo, sia reali che percepite, di certo interiorizzate. Il rischio ascritto alla modernità, presente in modo personale, percepibile ai sensi, accresce l'ansia e la paura, le quali creano un senso di urgenza nel corpo, incidendo sui livelli ormonali ed indebolendo il sistema immunitario

LO STRESS E' POSITIVO QUANDO.....

- Lo stress, esprimendo pertanto un adattamento naturale dell'organismo a una situazione di aggressione, è positivo quando tale «attacco» è gestibile e la reazione del nostro corpo, si traduce in una migliore attenzione, concentrazione, motivazione (ad esempio un esame, il primo incontro di lavoro, una competizione sportiva, la prima volta in cui si parla dinnanzi ad un pubblico etc...)
- Diversamente, quando l'aggressione da parte dell'agente stressante è troppo forte, l'organismo si lascia sopraffare e diventa difficile gestirlo
- Quando lo stress viene vissuto come una sfida da superare, allora può trasformarsi in una forza stimolante, come dimostrano ad esempio presentatori di successo o campioni sportivi

LO STRESS E' NEGATIVO QUANDO.....

- Lo stress diventa negativo quando si avverte una sensazione di malessere così persistente, da perturbare il vivere quotidiano in modo da nuocere al nostro equilibrio psico-fisico
- Segnali d'allarme: oltre all'agitazione quotidiana e notturna, ai disturbi del sonno, ansia, tachicardia, cattivo umore, irritabilità, nervosismo, un elemento facile da decifrare, è la fatica nel fare le cose, la stanchezza soprattutto al risveglio, reumatismi, dolori articolari, periartrite, artrosi; le contrazioni muscolari, in particolare l'indolenzimento del collo o della schiena e i crampi; disturbi sessuali con una diminuzione della libido; perdita della memoria, dimenticanze, errori

LO STRESS CATTIVO

- E' bene comunque rimarcare che i problemi legati allo stress variano in base a chi ne soffre, pur avendo in comune quella sensazione di malessere che infastidisce il vivere quotidiano. Quando lo stress diviene eccessivo, nuoce al nostro equilibrio fisico e psicologico
- **Manifestazioni fisiologiche**: essendo lo stress una reazione naturale dell'organismo a un'aggressione esterna (stressor), nel corpo si attiva un processo di "reazione d'allarme" con la secrezione di numerose sostanze e ormoni
- **Manifestazioni psicologiche**: oltre alle manifestazioni fisiche, lo stress influisce anche sulla salute psicologica. Lo stress può manifestarsi sottoforma di disturbi del sonno o stati depressivi, con spiccata irritabilità o tendenza a chiudersi in se stessi

IL CORTISOLO, L'ORMONE DELLO STRESS

- Circostanze di stress fisico e mentale, inducono il nostro corpo a secernere più cortisolo, al fine di accrescere l'energia necessaria per affrontare determinate impegnative situazioni. Se il livello di cortisolo continua ad essere eccessivamente alto per un periodo lungo, possono verificarsi questi sintomi: astenia (energie ridotte), ipertensione (pressione alta), sistema immunitario inefficiente, calo del desiderio sessuale, irsutismo nelle donne (crescita di peli nelle aree del corpo in cui normalmente sono assenti), variazioni del ciclo mestruale, osteoporosi (perdita di massa ossea), iperglicemia (eccesso di glucosio nel sangue), obesità, insonnia, disturbi del tratto gastrointestinale, abbassamento delle funzioni mnemoniche, edema (accumulo di liquido che si manifesta con gonfiore)

STRESS E INTERPRETAZIONI PERSONALI

- Come indica la psicoterapia cognitiva, le reazioni emotive ed i comportamenti di una persona, sono influenzati dalle modalità di interpretazione, ovvero dal significato che la persona attribuisce alle varie situazioni
- E' dunque l'interpretazione, ovvero la percezione delle differenti situazioni, a determinare la conseguente emozione, il comportamento e la risposta fisiologica della persona
- La medesima circostanza può generare in individui diversi o nello stesso individuo in momenti diversi della sua esistenza, emozioni e comportamenti differenti a seconda di come l'evento viene percepito

STRESS AL MASCHILE E AL FEMMINILE

- **Uomini** e **donne** si stressano per motivi diversi, nel senso che il modo in cui interpretano, reagiscono ed affrontano le situazioni ed i problemi, è differente e l'effetto che questi hanno su di noi, sia fisicamente che mentalmente, è sesso-specifico
- **Le donne sono più stressate degli uomini.** Da un sondaggio condotto in America, è emerso che i giovani sono più stressati rispetto alle generazioni precedenti, ma l'aspetto ragguardevole, è stato quello per il quale le donne hanno dichiarato di sentire che il proprio livello di stress era alto rispetto a quanto dichiarato dai maschi
- Gli uomini tendono ad avere una reazione aggressiva e di lotta dinnanzi agli agenti stressanti (adrenalina), mentre le donne accettano meglio gli eventi, cercando di gestirli e di adattarsi grazie agli estrogeni, magari parlando e condividendo il problema con altri

MOTIVI DI STRESS DEGLI UOMINI E DELLE DONNE

- Anche le ragioni per cui i due sessi sono stressati divergono : gli **uomini** sono più preoccupati per **questioni di lavoro**, mentre le **donne** lo sono di più per **ragioni familiari**. Dinnanzi ad agenti stressanti, le donne incrementano l'attività in zone del cervello coinvolte con le emozioni
- Una recente ricerca britannica ha dimostrato che lo stress da traffico ad esempio (dopo soli 20 minuti in coda), fa aumentare negli uomini il cortisolo e altri marcatori dello stress ben 7 volte di più rispetto alle donne. L'eredità ancestrale, per la quale gli uomini cacciatori reagivano in modo aggressivo davanti alle avversità, li rende ancor oggi vulnerabili in alcune circostanze

STRESS NELLE DONNE E NEGLI UOMINI

- Le donne vivono più a lungo rispetto agli uomini, ma in peggiori condizioni di salute
- Lo stress cattivo, nelle donne, si manifesta soprattutto con l'ansia, le ossessioni e la depressione, ritardo o assenza di ciclo mestruale, patologie mammarie benigne, artrosi e artrite, malattie allergiche, ipertensione arteriosa, diabete, malattie della tiroide, cefalea
- Gli uomini somatizzano di più e quindi più ricorrenti sono: ulcere, disturbi cardiovascolari, problemi sessuali, malattie digestive, dilatazione dello stomaco, gastrite, colopatia (colon irritabile)
- Tra i disturbi cardiovascolari: palpitazioni, dolori o senso di fastidio al petto, ipertensione, angina pectoris, o infarto del miocardio; infezioni virali o microbiche a ripetizione dovute a un calo delle difese immunitarie, infezioni cutanee quali eczema, foruncoli, psoriasi, herpes, caduta dei capelli

LE DIVERSE REAZIONI ALLO STRESS

- Quando una donna è turbata, trova sollievo nel rivolgersi a qualcuno di cui si fida, rendendo partecipi gli altri del suo disagio
- Le donne non si vergognano dei loro problemi ed esternano apertamente le loro sensazioni di sopraffazione, confusione, impotenza e stanchezza
- L'introversione maschile è pertanto spesso da interpretare come un meccanismo di reazione allo stress e non solo un modo per esprimere indifferenza
- Quindi, quando una donna è stressata, avverte il bisogno istintivo di parlare perché questo è il suo modo di chiedere comprensione. Così si sente meglio

LE DIVERSE REAZIONI ALLO STRESS

- Gli uomini tendono a chiudersi in se stessi e a concentrarsi sul problema, un solo problema alla volta, mentre le donne lo affrontano accumulandolo ad altri
- **L'uomo si sente meglio se risolve i problemi, la donna se ne parla**
- Quando l'uomo torna a casa dal lavoro, vuole rilassarsi leggendo il giornale o guardando la TV, trovando sollievo da tali attività che lo portano ad accantonare i problemi della giornata
- Quando un uomo è turbato, non parla di ciò che lo preoccupa e si rifugia nel suo mondo in silenzio. Al massimo si ricarica con una attività ricreativa

LE ZONE DEL CORPO PIU' COLPITE DALLO STRESS

- 1°) Cervello: il cortisolo, l'ormone dello stress, ha un'influenza negativa sulla corteccia frontale del cervello, la quale, oltre a conservare la memoria, interviene quando è necessario assumere decisioni. Questo spiega perché, durante le situazioni di tensione, le persone non riescono a scegliere o decidere con lucidità oltre a non essere in grado di concentrarsi sullo svolgimento delle attività quotidiane
- Alcuni ricercatori hanno scoperto l'esistenza di un legame tra il cortisolo e la perdita di memoria a breve termine, dimostrando che l'aumento di questo ormone riduce le sinapsi (le connessioni tra neuroni) nella corteccia prefrontale, ovvero nell'area del cervello in cui si trova la nostra memoria a breve

LE ZONE DEL CORPO PIU' COLPITE DALLO STRESS

- 2°) Pelle e capelli: lo stress può determinare qualche squilibrio ormonale e pertanto la tensione generata da questo disturbo emotivo, aumenta la risposta infiammatoria del corpo che condiziona la secrezione di sebo (pelle più grassa, acne, psoriasi, dermatiti, ulcere nella bocca, unghie fragili, caduta dei capelli)
- 3°) Cuore: esiste una relazione tra episodi costanti di stress e un maggior rischio di problemi cardiovascolari come il colesterolo e i trigliceridi elevati, la pressione arteriosa alta e i problemi di circolazione. Il ritmo cardiaco, inoltre, accelera in modo significativo, di conseguenza aumenta anche la velocità di trasporto del sangue al cervello e ad altre parti del corpo. L'amigdala, diventa iperattiva ed aziona le difese immunitarie scatenando processi infiammatori deleteri per l'apparato cardiovascolare

LE ZONE DEL CORPO PIU' COLPITE DALLO STRESS

- 4°) Sistema immunitario: lo stress costante, porta ad un calo significativo delle difese immunitarie, il che, a sua volta, comporta una maggior predisposizione a contrarre infezioni. Questo è dovuto agli effetti dello stress sulle attività che richiedono una maggior quantità di energia per combattere i microrganismi che possono attaccare il corpo
- 5°) Apparato Digerente: quando lo stress aumenta, possono sorgere disturbi del colon, provocando sintomi tipici, come la presenza di gas, dolore addominale e infiammazione, acidità e reflusso, diarrea, stitichezza, ulcera o malattie infiammatorie dell'intestino
- 6°) Reni: l'eccesso di produzione di cortisolo porta ad un aumento dell'escrezione renale di fosfati, il che determina debolezza muscolare, alterazioni a livello dello ossa e gravi difficoltà nel funzionamento dei reni

LE ZONE DEL CORPO PIU' COLPITE DALLO STRESS

- 7°) Peso corporeo: le persone che soffrono di stress frequente tendono ad ingerire più calorie in risposta ai sintomi emotivi che accompagnano questa condizione. Tuttavia, in casi minori, potrebbe verificarsi tutto l'opposto, perché a volte l'ormone dello stress genera iperattività della ghiandola tiroidea che stimola l'eliminazione delle calorie con più velocità
- 8°) Chi ha qualche problema di natura epatica potrebbe manifestare una ricaduta a causa dello stress, il che peggiora le patologie che coinvolgono il fegato

LE ZONE DEL CORPO PIU' COLPITE DALLO STRESS

- 9°) Muscoli: le ossa e i muscoli sono zone del corpo che risentono molto degli effetti dello stress cronico. Il sistema muscolo-scheletrico risponde allo stress con una forte tensione che si traduce in dolore e difficoltà di movimento
- 10°) Livelli di glucosio: soffrire di forte stress potrebbe portare a sviluppare una resistenza all'insulina, vale a dire, alla difficoltà dell'organismo nell'utilizzare in modo efficace questa sostanza che serve a regolare i livelli di zucchero nel sangue
- Chi soffre di problemi di diabete, potrebbe riscontrare un peggioramento della malattia in quanto si altera il sistema che normalmente aiuta a tenerla sotto controllo

CHE COS'E' L'AUTOSTIMA ?

- Una prima definizione del concetto di **autostima** si deve a **William James** (1842-1910, psicologo e filosofo statunitense), il quale la concepì come il risultato scaturente dal confronto tra i **successi** che l'individuo consegue realmente e le **aspettative** che egli matura rispetto agli stessi. Alcuni anni dopo Cooley e Mead definirono l'**autostima** come il risultato derivante dalle **interazioni con gli altri**, basato sulla valutazione riflessa di ciò che gli altri pensano di noi
- Il processo di **formazione dell'autostima** dipende pertanto da due componenti: **il sé reale e il sé ideale**



RELAZIONE TRA STRESS E FIDUCIA IN SE STESSI

- Esistono due tipi di fiducia : quella nei confronti degli altri e quella nei confronti di se stessi
- E' evidente che la fiducia nei confronti di se stessi, è legata al rapporto che abbiamo con gli altri in quanto il nostro equilibrio psicologico dipende dalla qualità delle relazioni sociali e dalla stima di cui godiamo
- **FIDUCIA IN ME STESSO =**
AUTOSTIMA, ovvero la mia opinione su me stesso +
FIDUCIA nelle mie competenze personali +
AFFERMAZIONE DI SE'

AUTOSTIMA E STRESS

- L'autostima descrive il modo in cui noi valutiamo noi stessi di fronte alle difficoltà e agli impegni della vita quotidiana
- Se la nostra autostima non è equilibrata (bassa o alta), può causare l'insorgere di una situazione di stress
- L'autostima è un fattore dinamico, che evolve nel tempo e subisce variazioni anche notevoli nel corso della nostra esistenza. Infatti, non si nasce con la giusta autostima; essa va coltivata, curata, alimentata durante la nostra vita
- Se una bassa autostima si dimostra un fattore di ostacolo nel perseguimento di molti obiettivi, anche un'autostima eccessiva può avere effetti deleteri

STRESS E BASSA AUTOSTIMA

- Possedere una bassa autostima, significa vivere in una condizione di perenne insicurezza, provando sentimenti di preoccupazione ed ansia di fronte alle difficoltà anche se queste non sono oggettivamente così importanti
- Ciò determina un senso di incapacità nel superare gli ostacoli o gli obiettivi che si desiderano, provocando frustrazione e stress, a causa della scarsa fiducia nella propria persona e nelle proprie capacità, nonché paura nell'affrontare le situazioni anche semplici con senso di inadeguatezza e incapacità
- Più è carente l'autostima, maggiori diventano i problemi di ansia sul lavoro, in famiglia, nello studio e nelle relazioni sentimentali e sociali

CHE ANSIA, CHE STRESS !!!!!!!

- Vi sono persone molto insicure che soffrono di ansia patologica, evidenziando così nel loro comportamento, una carenza di autostima
- Come si manifesta l'ansia? Ad esempio chiedendo conferma continuamente agli altri, finendo così per dipendere dal loro giudizio. Per questo, il miglioramento dell'autostima è una premessa fondamentale per la gestione dei problemi di ansia e il benessere psicosociale della persona
- Paure irrazionali, pensieri disfunzionali e stile comunicativo inefficace, questi sono i punti su cui lavorare per eliminare l'ansia e migliorare la propria autostima

STRESS E ALTA AUTOSTIMA

- L'autostima troppo elevata, caratterizzata da una sproporzione ottimistica nel diagnosticare le situazioni, se da un lato può rivelarsi a volte utile nell'affrontare le cose, dall'altro, può divenire estremamente negativa per l'approccio dissociativo nei confronti della realtà
- In sostanza, basandosi sull'eccessiva considerazione di sé, una elevata autostima (ipertrofica), si traduce in un'irreale convinzione di autoefficacia (testardo, presuntuoso, orgoglioso) che spingerà il soggetto a sottovalutare i rischi e i pericoli in varie circostanze, esponendosi a conseguenze dannose al verificarsi di alcuni eventi
- Da ciò si desume che il modo in cui affrontiamo le situazioni contingenti e quindi la tendenza ad esporci a circostanze di stress, non dipende solo da fattori oggettivi/ambientali, ma in gran parte dalla percezione che abbiamo di noi stessi e della nostra efficacia, cioè dalla nostra autostima

COMPETENZA EMOTIVA

- La competenza emotiva consiste nel saper identificare le proprie emozioni. Essa si impara e misura la capacità di una persona di interagire con il mondo esterno, in modo consapevole e armonioso
- Questa competenza emotiva, si basa sulla conoscenza di se stessi ed anche sulla capacità di mantenere un certo governo delle proprie emozioni
- Altro aspetto di tale abilità, che assume una dimensione di carattere sociale, è misurato dall'empatia, la quale si rivela fondamentale anche nel lavoro, in quanto si traduce nella capacità di saper comunicare in modo efficace e nel saper gestire i conflitti

COMPETENZA EMOTIVA E RELAZIONE CON LO STRESS

- Molti studiosi sostengono che la carenza di competenza emotiva, provochi una repressione delle emozioni che, a sua volta, influisce sul deterioramento della salute fisica e mentale, determinando quindi un aumento dello stress (ipertensione, aumento o perdita improvvisa di peso, affaticamento)
- La mancanza di uno «scambio emotivo» con gli altri può generare depressione
- Autorevoli studi scientifici sulla felicità (Harvard), hanno dimostrato che imparare a gestire lo stress, accresce la gratificazione esistenziale
- In che modo ? Grazie alla qualità delle relazioni e all'altruismo

L'ORMONE DEL BUONUMORE

- Possiamo sentirci nervosi e irritabili o sempre preoccupati anche senza motivo; non per questo dobbiamo ritenerci necessariamente stressati (in senso negativo); magari è semplicemente colpa del livello basso di serotonina, ormone molto importante per il nostro benessere in quanto regola i ritmi circadiani (l'alternanza del sonno e della veglia)
- Coinvolto in numerose e importanti funzioni biologiche, se il suo livello è basso può provocare disturbi dell'umore, problemi di natura sessuale, accentuare l'ansia e contribuire a stati depressivi
- Intervenendo sul proprio stile di vita, con particolare attenzione all'alimentazione e all'esercizio fisico, si può regolare il livello di serotonina in maniera del tutto naturale e equilibrata

SUGGERIMENTI PER LA GESTIONE DEGLI AGENTI STRESSANTI

- Imparare a stare un po' da soli, praticando l'elogio dell'ozio e della lentezza
- Provare tecniche di rilassamento: meditazione, yoga, ballo, fare un bagno o l'aromaterapia, imparare a ridere di più
- Fate attività fisica, possibilmente tutti i giorni
- Durante la giornata lavorativa prendersi qualche pausa, dedicandosi del tempo per fare quello che piace
- Tenere lontano le persone negative ed i pensieri stressanti
- Migliorare l'alimentazione, evitando abitudini dannose, come il fumo e l'alcol, conducendo una vita regolare
- Suddividere le ferie durante il corso dell'anno

ELOGIO DELLA LENTEZZA

(omaggio a Lamberto Maffei)

- La fretta è utile a pensare efficientemente o lavorare di più, produrre di più, serve a favorire il mercato, la produzione, l'ipotetico aumento del PIL ?
- Il nostro cervello è sostanzialmente lento pur svolgendo molteplici e sofisticate attività e funzioni; tecnologia e globalizzazione non solo hanno modificato radicalmente la concezione dei rapporti sociali producendo anche una maggiore solitudine, ma hanno obbligato i nostri cervelli a lavorare più freneticamente
- Un cervello troppo connesso rischia di perdere molti stimoli creando una anoressia delle idee e, illudendosi di appagarsi, alimenta una bulimia dei consumi. Oltre naturalmente a stressarsi

IL VERO AUTO-AIUTO : DIVENTARE PIU' SPIRITUALI

- Per l'essere spirituale, accrescere la propria forza interiore diventa più importante ed anche propedeutico all'acquisizione del potere esteriore
- A mano a mano che il cammino è iniziato, si avvertirà il bisogno di allontanare rabbia, ostilità, invidia, pregiudizio, rancore e non si farà appello alla vendetta bensì alla accettazione dei fatti negativi
- Pur riconoscendo il valore dei risultati materiali, l'essere spirituale vive motivato dall'etica, dalla serenità, dalla gioia di vivere, dalla comprensione
- **L'essere spirituale medita e ha bisogno del silenzio; dall'analisi introspettiva trae energia, lucidità, concentrazione, serenità e forza**

La tranquillità

La meditazione prolungata attiva l'area prefrontale sinistra della corteccia cerebrale (sotto la tempia sinistra), aumentando così la sensazione di benessere e diminuendo l'ansia.

La Concentrazione

Tra i cambiamenti permanenti c'è l'ispessimento delle aree del cervello legate all'attenzione e alla concentrazione, che si trovano nell'area destra della corteccia cerebrale.

L'allenamento

La capacità di meditare si può allenare e produce effetti permanenti nel cervello. Nei monaci tibetani la corteccia prefrontale sinistra è molto più attiva, anche nella vita di tutti i giorni.

La Vecchiaia

Grazie all'aumento dei neuroni nelle aree del cervello legate all'attenzione, le persone abituate a meditare corrono meno rischi di ammalarsi di demenza nella terza età.

Le onde gamma

Nel momento di massima concentrazione il cervello produce una grande quantità di onde gamma, che si riferiscono allo stadio cui è associata la risoluzione di più problemi contemporaneamente.

Le Malattie

Proprio perché riduce ansia e stress, la meditazione potenzia anche il sistema immunitario.



SUGGERIMENTI PER LIMITARE LO STRESS CATTIVO

- Praticare la mindfulness, che significa “presenza mentale”, vuol dire meditare consapevolmente. Pur derivando dal buddismo, l’utilizzo che ne viene fatto è “laico”, poiché viene suggerita per i benefici effetti che ha sul corpo e sulla mente senza necessariamente aderire a tale approccio. Meditazione e consapevolezza favoriscono un maggior distacco emotivo e aiutano a ridurre i sintomi di ansia
- Si tratta di un utilizzo clinico, che nasce negli Stati Uniti alla fine degli anni Settanta, laddove un ricercatore di biologia, Jon Kabat Zinn, iniziò a studiare un protocollo da applicare su ampi campioni di pazienti in trattamento o in riabilitazione, partendo dalla considerazione che lo stress prolungato, innesca modalità disfunzionali di risposta che, non solo possono portare a malattie fisiche e disturbi emotivi, ma che sono sostenute da modalità automatiche di risposta

INTERROMPERE LE RISPOSTE AUTOMATICHE

- Riportando l'attenzione al corpo, ai processi percettivi, alle cose nella loro essenza di base, si interrompono le risposte automatiche, maturando nuove e migliori risposte
- Interrompendo il pilota automatico, smettiamo di “reagire” e incominciamo a “rispondere”. La definizione di mindfulness di Kabat Zinn è “consapevolezza e attenzione intenzionale, nel momento presente, momento per momento, senza giudicare”
- I principi base della mindfulness sono:
 - Attenzione intenzionale
 - Consapevolezza
 - Vivere momento per momento
 - Senza giudizio

EFFETTI POSITIVI DELLA MINDFULNESS

- La mindfulness, che negli Stati Uniti e in Francia è parte integrante dei servizi riabilitativi di molti reparti ospedalieri, oltre ad essere presente in America in oltre 250 presidi ospedalieri ed insegnata in molte università agli studenti di medicina, produce effetti scientificamente dimostrati
- I risultati ottenuti riguardano disturbi psicosomatici, ipertensione, psoriasi, disturbi della pelle, trattamento del dolore cronico, insonnia, oltre ad essere applicata come terapia complementare nelle patologie oncologiche, nella riabilitazione cardiologica in generale, nell'ansia, depressione e prevenzione delle ricadute depressive e nei problemi di regolazione emotiva

FELICITA' E'

- 1°) Provare gratitudine ovvero prendere coscienza delle cose belle che abbiamo senza rivolgere l'attenzione a ciò che non abbiamo. Questo atteggiamento, di cui servirsi anche nei confronti delle difficoltà, ci aiuterà a divenire più saggi e a superare gli ostacoli con un minor peso
- 2°) Condividere le nostre esperienze sia positive che negative con persone che non giudicano ma che sanno ascoltare attivamente
- 3°) Cercare di perdonare, ovvero fare pace con il passato
- 4°) Ascoltare di più gli altri aprendoci con generosa empatia
- 5°) Indossare gli abiti del bene (no a invidia)

FELICITA' E'

- 6°) Sorridere di più, rilasciando serotonina che è l'ormone della felicità (energia positiva) ovunque si vada. Tutto sarà più facile da superare
- 7°) Contatto con la natura, dieta salutare, esercizio fisico, sole, vitamina D, ci donano concentrazione, chiarezza e approccio positivo
- 8°) Pensare positivo ovvero guardare avanti, sognando un po', desiderando, perché i pensieri condizionano la nostra esistenza. Per vivere più positivamente ma anche per accrescere la nostra autostima, è bene educare il nostro cervello a pensare o ripetere alcune frasi atte a sviluppare un atteggiamento più ottimista
- 9°) E' sempre colpa degli altri ??? Cominciare a credere che dalle difficoltà nascono spesso delle opportunità....
- 10°) Scegliere di vivere felici

SCELGO DI ESSERE FELICE

- Quando scegliamo di essere felici, senza necessariamente avere una ragione per esserlo, stiamo scegliendo di realizzare la nostra pace interiore, cambiando approccio e direzione alla nostra vita. Ciò rappresenta quindi il miglior antidoto allo stress, poiché il cervello acquisisce una condizione di felicità se riesce a vivere in uno stato di certezza e di stabilità emotiva
- Grazie alla tecnologia siamo diventati in un breve arco di tempo, tutti iper-connessi e, senza rendercene conto, ci stiamo sempre più scollegando dalla nostra interiorità
- Ci stiamo condannando ad essere schiavi di abitudini negative, di paure, che stanno spegnendo i nostri sorrisi. Abbiamo scelto l'infelicità senza esserne consapevoli

FELICITA' E' QUESTIONE DI CERVELLI

- I tre livelli (i tre cervelli) e le differenti personalità, tenuto conto della appartenenza di genere, percepiscono la felicità per cause diverse
- Cervello rettiliano=felicità competitiva. Essa è avvertita in funzione di un futuro teso al conseguimento di obiettivi sempre più elevati e quindi orientati ad avere più successo, più potere, più ricchezza, dominati dall'avidità
- Per i rettiliani, è importante non fallire mai. Questo richiede un'alta autostima egoica. In caso contrario, il prezzo di uno stress psicofisico, provocherà disturbi come gastrite, ipertensione, cefalea
- Per i rettiliani, la competizione non si ferma mai, per questo possono far uso di eccitanti come nicotina, caffeina, cocaina

FELICITA' PER I LIMBICI

- Cervello Limbico= felicità condizionata, la più diffusa. Sede dell'intelligenza emotiva e delle memorie emozionali, i limbici, sono felici se si sentono amati, se piacciono e se gli altri fanno ciò che vogliono loro
- I limbici sono portati a compiacere, perché in fondo si aspettano che dando molto, otterranno di conseguenza. Questo sentimento, chiamato amore condizionato, pur caratterizzato da empatia e assertività, nasconde il bisogno di controllo e di possesso
- Nei limbici troviamo infatti molti dipendenti affettivi. Quando terminano ad esempio una relazione amorosa, dicono: “ E' stato irricoscente....non merita niente.....con tutto quello che ho fatto... ”, e si dimostrano pieni di risentimento e rabbia pronta quest'ultima a trasformarsi in un'insidiosa depressione

MATERIA GRIGIA E FELICITA'

- Corteccia cerebrale= felicità incondizionata. La corteccia prefrontale, è la sede delle funzioni cerebrali elevate, che ci permette di essere focalizzati sul presente, avvertendo un senso di felicità per il solo fatto di esistere. In questo caso, il soggetto ha meditato e ha fatto pace con il passato, non ha paura del futuro, in quanto è consapevole che la felicità dipende ed è dentro di sé
- Tale parte del cervello, richiama al ragionamento, ma svolge anche una funzione integrativa che porta ad analizzare ciò che stiamo vivendo, conservando una libertà interiore
- La coscienza si espande con il vedere in prospettiva il senso della esistenza. Si comprende che ciò che conta nella vita è abitare lo spazio interiore e diventare sempre più se stessi, ovvero esprimere la propria unicità, valorizzando i punti di forza, operando sui punti di debolezza, limitando le minacce, ottimizzando le opportunità

GENERAZIONI, STRESS E FELICITA' A CONFRONTO

- La felicità per gli adolescenti, per i giovani, è ricercata nel rapporto con gli altri. Essere accettati per quello che si è, essere ascoltati, essere considerati capaci di compiere delle scelte. Le parole «amici», «famiglia» e «amore», sono quelle più citate nelle ricerche
- Ma i giovani sono felici? Quelli non stressati sì. Cosa li stressa? La scuola, lo studio, e la paura del futuro accompagnata dalla sfiducia nelle istituzioni
- Sembra strano ma è così. Da un recente studio condotto in varie parti del mondo tra cui l'Italia, oggi i giovani si dichiarano abbastanza soddisfatti e felici, più degli stessi coetanei di trent'anni fa. Dagli studi è emerso che la felicità è legata al concetto di benessere, percepito più elevato per i ragazzi i cui genitori cercano di accrescere la loro autostima riuscendo, però, ad equilibrare il controllo quotidiano e il dialogo con i propri figli

IL DICASTERO DELLA FELICITA'

- Negli Emirati Arabi, l'Emiro, a dimostrazione del cambiamento che vuole apportare a tutti i livelli ed anche nei confronti delle donne, ha istituito un dicastero unico al mondo: quello della Felicità
- La giovane ministra, poco più che ventenne, avrà il compito di puntare sul benessere sociale e sulla soddisfazione della popolazione, misurandone la gratificazione verso l'implementazione della felicità
- L'idea della misurazione e crescita della Felicità, scaturì nel 1972, nel piccolo Paese Himalayano del Bhutan al fine di sostituire il classico indicatore del Pil. L'Assemblea Generale dell'Onu, a partire dal 2012, ogni anno stila questa speciale classifica, che vede l'Italia nel 2017, occupare il 48esimo posto

20 MARZO: LA GIORNATA MONDIALE DELLA FELICITA', 13 NOVEMBRE QUELLA DELLA GENTILEZZA

- Questo nuovo traguardo, evidenzia che le Nazioni Unite vogliono sempre più promuovere che l'idea di progresso, non venga solo misurato dalla crescita economica o dal raggiungimento di frontiere tecnologiche sempre più avanzate
- I criteri di valutazione seguiti per misurare il tasso di felicità delle nazioni (Norvegia al primo posto), sono la libertà, la generosità delle donazioni, la salute, il reddito ed il buon governo
- E la gentilezza? Non attiene anche alla felicità? Nata in Giappone, viene celebrata in Italia a partire dal 2000. Si moltiplicano le iniziative tra i giovani per conoscerla....E pensare che credevamo fosse «cosa d'altri tempi».....Verso un capitalismo zen ?

CONCLUSIONI

<< Possiedi tante cose, ma non possiedi te stesso. Hai tutto ciò che ti può rendere felice, ma non sei felice, perché la felicità non potrà mai essere frutto dei possessi. La felicità è un tuo affiorare interiore, è un risveglio delle tue energie, è un risveglio della tua anima>>.

<<Credevo che la felicità fosse sempre domani, e poi domani e domani ancora. Forse essa è qui. Forse essa è ora.

*E io ho guardato in qualsiasi altro luogo>>.
(Osho, 1931-1990, maestro spirituale indiano)*