

**Carolina Traverso**

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

Imparare dal Lavoro

L'altro giorno riflettevo su quanto le relazioni lavorative, anche quando abbiamo le migliori intenzioni, siano faticose. Sappiamo tutti molto bene che colleghi, capi, clienti e fornitori possono essere irritanti, e che può capitare di sentirci traditi, offesi o arrabbiati per il loro comportamento. Tipicamente, in queste situazioni, reagiamo chiudendoci nelle nostre ragioni. Ci ripetiamo le scorrettezze subite, le raccontiamo appassionati al partner o agli amici, e a volte ci troviamo persino a fantasticare vendetta nei confronti di chi, ormai ne siamo certi, è colpevole di farci perdere il sonno, venire il mal di testa e, forse, anche un esaurimento nervoso.

Eppure, se ci fermassimo a osservare attentamente, potremmo scoprire qualcosa di molto interessante. **Le persone dalle quali ci sentiamo minacciati**, il capo narciso, il cliente aggressivo, il collega che prova a farsi bello con il nostro lavoro o il fornitore che trova sempre una scusa per i ritardi nelle consegne, **sono lo specchio delle nostre insicurezze e paure**, e il potere che gli altri hanno su di noi è tanto più forte quanto più intenso è il nostro bisogno di controllarli.

Invece che restare fermi sulle nostre idee, potremmo diventare curiosi delle situazioni in cui ci sentiamo a disagio senza pretendere che siano diverse, e **chiederci come mai ci sentiamo così tanto in pericolo, per comprendere meglio noi stessi e i nostri timori**. Potremmo, anche, avvicinarci un po' a chi ci irrita. E magari scoprire che il collega che a stento ci saluta non ce l'ha con noi, ma è chiuso nella tristezza per una vicenda familiare. E che persino quando il capo si comporta come un vero idiota, c'è molto che possiamo ancora fare per dare senso e dignità al nostro lavoro. Piuttosto che metterci sulla difensiva, possiamo coraggiosamente liberarci dalla trama delle nostre aspettative e scoprire non solo abilità nuove, ma un'inaspettata tranquillità e una forza che va oltre ogni immaginazione.