



Non essere inutilmente affaccendato

Quando avevo trent'anni, ho lavorato per diverso tempo in un reparto psichiatrico. Ricordo che parlando di alcuni pazienti, si diceva che erano inutilmente affaccendati. Con queste parole ci si riferiva fra colleghi a una situazione in cui, invece che starsene tranquilla seduta a conversare, **una persona in evidente stato di scompenso psichico iniziava a muoversi di qua e di là nella propria stanza, compiendo azioni spesso inconcludenti**, talora carenti persino di senso logico. Negli anni questa espressione mi è rimasta impressa perché mi è parso di notare, con sempre maggior frequenza, un fatto singolare: **l'inutile affaccendamento sembra essere diventato la norma anche fuori dai reparti psichiatrici.**

Per esempio, dopo una settimana impegnativa al lavoro, invece di goderci finalmente un po' di ozio, il sabato mattina alle 12.00 abbiamo già fatto tre bucati, un workshop di yoga e uno di ayurveda, e pianificato una serie di appuntamenti e incombenze che ci terranno impegnati per ogni singola ora da qui a domenica notte. Oppure, il lunedì, con una lista di priorità a cui dare attenzione, ci convinciamo che sia comunque meglio controllare prima la posta elettronica, fare un paio di telefonate. Le ore passano veloci, e quando ci accorgiamo d'aver trascurato i compiti più importanti, pensando alle conseguenze iniziamo a sentire la morsa dello stress in ogni singola cellula del corpo.

Persino in vacanza, controlliamo ossessivamente i social media, facciamo shopping online, e non possiamo trovar pace se non verificiamo di aver ricevuto un'email che aspettavamo tempo, manco fosse un farmaco per curare il cancro.

È una vera dipendenza dal fare, che si spiega con il fatto che essere indaffarati produce dopamina nel nostro organismo e ci fa sentire momentaneamente gratificati. Un circolo vizioso inutile. È ora di dire basta!



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



ADESSO, PRATICA!

1 VERIFICA LA TUA DIPENDENZA DAL FARE

La dipendenza dal fare si manifesta con l'abitudine a inseguire obiettivi minimi. Ci perdiamo nei dettagli e smarriamo così ciò che conta a lungo termine, che affonda piano piano insieme ai nostri sogni. Per verificare se è una situazione che ti riguarda o meno, **prenditi tre minuti in cui non fare niente.** Siediti e stai in silenzio. Se quando ci provi ti assale l'inquietudine e senti l'urgenza di fare presto qualcosa, hai un po' di dipendenza dal fare.

2 ESSERE INDAFFARATI È UNA SCELTA

Certo, le situazioni che affronti, al lavoro e a casa, sono innumerevoli e complesse. Ma non è una buona ragione per essere inutilmente indaffarato. Puoi fare ciò che va fatto anche da rilassato, senza essere schiavo di quella parte di società che crede che esibire stress e un'agenda stracolma significhi essere

uno strafico. La prossima volta che ti senti sovraccarico e magari anche un po' sopraffatto, fermati. Chiediti: **Che cosa mi tiene così indaffarato? È davvero così importante?** Ci sono delle cose che potrei lasciare un po' andare, almeno per ora? Sto forse usando il fare per evitare di sentire qualcosa, magari un'emozione di cui potrei prendermi cura in un modo diverso?

3

ATTENTO AL CUORE

Ho letto da qualche parte che in cinese la parola **"occupato" consiste di due sillabe: una che significa cuore, l'altra che vuol dire morte.** In effetti, più impegnati siamo e più perdiamo contatto con le nostre emozioni e con quelle degli altri. Per non trascurare i nostri cuori, dobbiamo diventare più furbi e iniziare a preoccuparci non di fare tante cose, ma di fare la cosa giusta quando serve. Potremmo prendere ad esempio il ghepardo, che nonostante sia l'animale più veloce del mondo, quando vede la sua preda rallenta. Prima sintonizza tutti i sensi con l'ambiente circostante e, solo poi, scatta veloce sul suo bottino. Anche noi, invece di precipitarci per fare le cose tanto per farle, potremmo prima fare il focus sulle nostre missioni più importanti. E magari ricordarci, mentre la visione si fa un po' più chiara, che la felicità non si raggiunge inseguendo obiettivi in modo scriteriato, ma prendendoci cura del presente con coraggio, disciplina e gentilezza.



LEZIONE DEL MESE

Tenerci costantemente occupati non solo è stancante, ma ci mette al riparo dalle questioni che a volte è difficile affrontare: abbiamo scelto la carriera giusta?

Siamo abbastanza presenti per le persone che ci amano?

Il nostro modo di vivere è in linea con i nostri valori? Se vogliamo gratificazioni durature, converrà ogni tanto fermarci e mettere la nostra vita in prospettiva.