

SMETti di stressarti!



Ogni persona attiva professionalmente passa gran parte del proprio tempo sui luoghi di lavoro, quindi conosce lo stress correlato alle prestazioni lavorative. In particolare ne è soggetto chi ricopre posizioni di responsabilità. «I professionisti hanno bisogno di sensibilità, brillantezza e creatività» esordisce Marco Alpeggiani, consulente e operatore del Metodo SMET per la gestione dello stress correlato al lavoro; «purtroppo nel processo di avanzamento di carriera i livelli di stress aumentano, portando al deterioramento della salute». Lo stress da lavoro è il problema di salute più frequente legato all'attività lavorativa in Europa dopo i disturbi muscoloscheletrici. Circa la metà dei lavoratori lo considera un fenomeno comune nel proprio luogo di lavoro. Il 50-60% delle giornate lavorative perse è riconducibile a tale fenomeno. Lo stress in ambito lavorativo si traduce per le ditte in assenteismo, elevato turnover, con conseguente aumento dei costi per la sostituzione del personale, problemi disciplinari, errori, infortuni, riduzione della produttività, danni all'immagine aziendale e processi decisionali inadeguati, fino ad arrivare a casi,

purtroppo non infrequenti, di burn-out tra i dipendenti. La durata prolungata nel tempo, senza possibilità di riposarsi, è uno dei motivi che rende dannoso lo stress. «Quello che bisogna fare» sostiene l'operatore del metodo SMET, «è imparare a 'lasciar andare'. Le condizioni di vita vigenti nella società moderna ci suggeriscono spesso di incaponirci, e questo non ci fa bene. Atteggiamenti come "Non mi posso rilassare" o "Voglio ottenere un risultato a tutti i costi" producono stress. Invece, è saggio 'affidarsi'». Voler a ogni costo mantenere il controllo si traduce in una situazione di tensione che coinvolge tutta la persona e influisce sulla sua salute, sui suoi rapporti interpersonali e sulla sua qualità di vita. «L'efficienza lavorativa è fortemente dipendente da come si gestisce la propria energia», osserva Marco Alpeggiani, «e soprattutto di come la si gestisce all'interno di un gruppo. Sono importanti le capacità di immergersi, di ascoltare, di prendere in considerazione i suggerimenti e le avvisaglie che si ricevono dal proprio gruppo di lavoro. La buona condizione di un'azienda dipende anche dalla capacità dei propri leader di fare team building, ascoltare, essere vigili e attenti. Nei momenti di stress invece ci si costruisce una bolla. Si è meno disponibili a prestare ascolto, a valutare le informazioni che giungono dall'esterno, dai propri pari o dai dipendenti, non si ha l'energia di metabolizzare altri input. È troppo difficile gestire l'emergenza del momento e ci si chiude a qualsiasi altro contributo. L'atteggiamento in questi casi si potrebbe riassumere così: "Ne ho già abbastanza dei miei problemi, figuriamoci di quelli altrui!", che denota la paura di non saper fronteggiare una certa situazione, e una forma di aggressività 'difensiva'». Alpeggiani prosegue: «Se ci si arrocca nel proprio piccolo nido, di solito vuol dire che si è sotto

Un approccio un po' particolare allo stress, studiato appositamente per i manager. Ne parla Marco Alpeggiani, operatore del metodo SMET

stress, si vive un momento di separazione, mentre invece si dovrebbe parlare, comunicare, mantenere un atteggiamento psicofisico particolare: essere riposati, centrati, determinati, avere una forte energia, accettare le proprie caratteristiche e i propri limiti, che spesso invece vediamo solo in maniera negativa e come fonte di ansia».

A una sensazione di spossatezza emotiva, fisica e mentale per cui le persone si sentono completamente prive di energia, subentra un atteggiamento di indifferenza o distanza nei confronti del lavoro, strettamente legato a un calo del rendimento, dovuto al venir meno della fiducia nei propri mezzi e alla sensazione di essere sempre meno all'altezza della situazione nonostante il grande impegno.

Questi problemi possono essere affrontati e gestiti efficacemente con il programma SMET, acronimo che sta per Self Management of Excessive Tension (autogestione della tensione eccessiva). Il metodo è stato sviluppato esclusivamente per coloro che soffrono di 'pressione lavorativa' o 'stress occupazionale' nel mondo aziendale. «Le tecniche sono semplici ma molto efficaci se praticate regolarmente. È un metodo che lavora sulla costruzione e sull'immagazzinamento della tensione, la quale a livello fisico si traduce in posture scorrette, dolori muscolari e articolari», illustra Marco Alpeggiani. «Mi ero avvicinato allo yoga molto tempo fa, riconoscendone tutti i benefici. Ho scoperto che c'era un corso sulla gestione dello stress con un approccio scientifico, strutturato, programmatico, ho pensato che seguirlo fosse il miglior piacere che potessi fare a me stesso e agli altri». La competenza emotiva è ora considerata una capacità chiave nella vita, è un indicatore del potenziale successo o fallimento professionale, ed è scientificamente riconosciuto come le pratiche basate sullo yoga abbiano un profondo impatto sul miglioramento della stabilità emotiva e del controllo del sé. Le prime ricerche sullo SMET risalgono al 1976. Esso è stato concepito scientificamente e sviluppato in una procedura standard nel 1986 a Bangalore, dalla S-Vyasa University, il secondo istituto di ricerca in ambito medico più importante dell'India. «Bangalore è la città portabandiera della modernità tecnologica, è il centro scientifico d'eccellenza dell'Unione Indiana e una città estremamente evoluta, con ritmi lavorativi molto elevati» fa notare Alpeggiani. «Vi sono molto diffuse patologie legate allo stress da lavoro. Inizialmente ci si limitava a curarne i sintomi, senza riuscire ad arrivare alla radice dei problemi. La medicina occi-



dentale non aveva risposte strutturate a questo problema. Allora la ricerca si è rivolta all'antica saggezza indiana e nei libri sacri ha trovato dei mantra cantati da cui ha tratto il suggerimento che l'alternanza equilibrata di stimolazione e rilassamento possa condurre a una situazione di calma interiore, centratrice e benessere. «Lo SMET offre tecniche complete, semplici ed efficaci per soddisfare le sfide nel mondo aziendale di oggi» spiega Marco Alpeggiani. «Il corso integra posture yoga, tecniche di respirazione e meditazione ciclica. I vantaggi per i dipendenti sono molteplici: riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione; aumento dell'energia e diminuzione della fatica; incremento della memoria, dell'attenzione e della concentrazione; accresciuta flessibilità psicofisica, e maggior tonicità dei muscoli; miglioramento della postura; in ultima analisi, si ristabilisce la salute generale e si riduce il rischio di malattie. 30 minuti di pratica SMET corrispondono a sei ore di sonno REM». In ultima analisi, questi effetti si ripercuotono positivamente sul business: la produttività aumenta; si riduce l'assenteismo dei dipendenti e migliora il loro grado di soddisfazione, quindi tutti lavorano in modo più efficiente. E tutto ciò trova un proprio riflesso anche negli oneri per l'assistenza sanitaria, che si ridimensionano sensibilmente. Cosa non da poco, giacché in Svizzera si stima che i costi dello stress in azienda si attestino attorno ai 4,2 miliardi di franchi l'anno.

Anna Martano Grigorov

**SOPRA, MARCO
ALPEGGIANI, MAESTRO DI
YOGA E OPERATORE DEL
METODO SMET PER LA
GESTIONE DELLO STRESS
CORRELATO AL LAVORO**