

## I CASI / Un dirigente in crisi per poco lavoro e il rappresentante di viaggi che non sopportava più di dover rispondere al cellulare 24 ore su 24

# «Sono guarito dopo aver lasciato lavoro e telefonino»

MILANO — L'ingegnere e il piazzista di viaggi. Cinquant'anni il primo, trenta il secondo. Si sono conosciuti ad un corso di autodifesa verbale organizzato a Bologna: sette moduli, al prezzo di 90 mila lire l'uno. Alla prima lezione si impara come «entrare» in un conflitto sul luogo di lavoro senza farsi paralizzare dal panico. «Gestire bene le relazioni con colleghi e superiori è un elemento fondamentale per vivere meglio in ufficio e quindi tenere a bada lo stress», spiega Harald Ege, psicologo tedesco presidente dell'associazione «Prima» contro mobbing e stress psicosociale che organizza le lezioni. Poi si analizzano le tecniche di risposta: come reagire se si viene insultati dal capo o dal cliente (magari davanti ai colleghi), come spiegare ad un superiore irascibile che neppure Superman sarebbe riuscito a portare a termine il lavoro in così poco tempo, come impedire che la vita privata e familiare venga fagocitata e stravolta dalla frenesia dell'uffi-

cio. Per l'ingegnere è stata dura: «Quando il mio capo mi urlava contro — racconta Francesco G. — come prima reazione mi mancava il respiro». Il piazzista invece, quando c'era da discutere, aveva sudore freddo alle mani e sul colletto della camicia, «ma l'interlocutore di solito non se ne accorgeva — dice Marco M. —. A me quei sintomi sono bastati, però, a capire che avevo perso il controllo della situazione. Lo stress mi stava uccidendo».

Stesso punto di partenza: sindrome acuta da stress da lavoro, la stessa che giovedì ha costretto Arrigo Sacchi alle dimissioni da mister del Parma. Diverso il finale: l'ingegnere è «guarito», il piazzista ha mollato tutto e si è trovato un altro impiego.

Partiamo dal primo. La storia di Francesco G. comincia davanti ad una scrivania vuota, in un ufficio in fondo ad un corridoio dove non capita mai nessuno, neppure per sbaglio. «L'azienda era in ristrutturazione — racconta — così mi ha tolto dalla divisione in cui avevo lavorato per quindici anni. Sulla carta avrei dovuto affiancare l'ufficio progettazione, in realtà non avevo alcun ruolo: per dieci mesi ho passato otto ore al giorno senza fare niente, in un crescendo di frustrazione

che ha rischiato anche di mandare all'aria la mia famiglia. Ho accumulato tanta rabbia e vergogna: non riuscivo a credere di essermi ridotto così, dopo tanto studio e tanti sacrifici. Quando una sera ho schiaffeggiato

il mio figlio perché il volume della tv era troppo alto ho capito che avevo toccato il fondo». L'ingegnere ha chiesto aiuto. Uno psicologo dell'associazione bolognese «Prima» lo ha aiutato a dipanare la matassa: era stato colpito da quello che gli esperti chiamano lo stress da sottocario, «meno conosciuto rispetto a quello di cui soffrono i dipendenti costretti, all'opposto, a lavorare troppo, eppure comunissimo», spiega Harald Ege. Gradualmente anche la situazione in azienda si è sbloccata. E Francesco ha riacquisito, insieme ad un po' di sicurezza, anche le sue pratiche sulla scrivania.

Quella del piazzista Marco M., invece, è tutta un'altra storia e comincia dal telefonino. «Il

tour operator che rappresentavo mi ha chiesto di tenerlo sempre acceso — racconta —. Lavoravo già molto e in parecchie occasioni mi ero reso conto di stare davanti ad una specie di baratro: un'ora ancora in ufficio e ci

sarei caduto dentro». Poi la richiesta di tenere il telefonino sempre acceso ha spazzato via anche quel minimo di distacco dall'invasione della propria attività che Marco era riuscito a costruirsi. Senza quella «boccata di ossigeno», «si è sentito in trappola, preda di un'ansia e di una tensione non stop. La reazione non è stata immediata: «Ci ho messo un po' di tempo ad accorgermi che quel maledetto aggeggio mi stava cambiando persino il carattere. Il dover essere reperibile

sempre mi ha fatto accumulare una tale quantità d'ansia che alla fine sono scoppiato. Per riuscire a rilassarmi, mi ero messo a fumare e a bere troppo. Solo dopo mi hanno spiegato che queste sono le reazioni tipiche di chi è sotto stress e non riesce più a gestire la situazione».

La soluzione, in questo caso, è stato mollare tutto: azienda, stipendio e telefonino. «Ho rispolverato il mio diploma di ragioniere e ho trovato un posto come impiegato in un'azienda di import-export — dice —. Il passaggio è stato brusco e per un po' sono stato ancora più male: a salvarmi è stata la mia dimestichezza con le lingue straniere, che mi ha dato la sicurezza necessaria per inserirmi nel nuovo incarico senza la tensione di essere, ad ogni pratica, sotto esame». Lo stipendio è quasi dimezzato, ma il solo numero di telefono a cui il ragioniere è rintracciabile è quello della scrivania, dove una segreteria telefonica, il sabato e la domenica, dice: prego richiamare lunedì, in orario d'ufficio.

Da. Mo.

---

«Stavo otto ore davanti ad una scrivania vuota. Ho accumulato tanta rabbia e vergogna»

---

---

«Per lo stress, ho cominciato a bere e a fumare. Durante le discussioni, mi tremavano le mani»

---