

Sviluppo della capacità di “attenzione consapevole” nei luoghi di lavoro

Laura Bongiorno

Key words: *corpo, tensioni muscolari, polarità opposte, conflitto, attenzione, capacità di contatto, pratica dell'attenzione consapevole, consapevolezza di sé, narrazione, approccio biografico-narrativo, discontinuità, adattamento, orientamento, ricostruzione di senso*

“L’attenzione è molto più che un mezzo per scoprire qualcosa, l’attenzione è un fattore di sanità in se stesso” (Naranjo). Dando uno sguardo al panorama di testi, corsi, documenti e proposte relative alla salute e sicurezza sul lavoro, salta subito agli occhi che, a fronte di un interesse crescente per questi temi, mancano quasi del tutto riferimenti a quello che dovrebbe essere il vero protagonista di queste riflessioni e proposte. Il “protagonista dimenticato” o comunque trascurato, nei percorsi sulla salute e sicurezza è il corpo.

Il corpo è il “luogo” in cui i concetti di salute e malattia, ma anche quelli di differenza (di sesso, genere, età, cultura...) prendono forma, diventano esperienze concrete.

Siamo abituati a far finta che il corpo non esista, a considerarlo come qualcosa di esterno, che ci appartiene, una “carrozza” che accompagna la nostra mente e, soprattutto sul luogo di lavoro, ce ne dimentichiamo se non quando “crea” dei problemi a noi o all’organizzazione in cui lavoriamo.

Come amava sottolineare F. Perls, il padre della Psicoterapia della Gestalt, non *abbiamo* un corpo, *siamo* il corpo: mente e corpo sono parti integranti di un’unica realtà, costituita da un processo di rinnovamento continuo in cui gli aspetti e le esperienze psicologiche non sono separabili da quelle corporee.

Le emozioni diventano concrete ed esperibili attraverso la modulazione delle tensioni muscolari; con il corpo entriamo in contatto o inibiamo il contatto con l’ambiente; attraverso la modulazione della tensione muscolare aumentiamo o diminuiamo la nostra attenzione al mondo interno ed esterno.

Quando l’organismo non riesce ad esprimere emozioni, sentimenti e bisogni, impara a bloccare l’espressione corporea, inibendo i movimenti che li formano. Il movimento viene inibito concretamente, contrastandolo con un’eguale forza di muscoli opposti, che quindi sono mobilitati ma impediti nel movimento, ad esempio un pugno stretto ma immobile. L’espressione di un’emozione così interrotta può cronicizzarsi e rimanere presente nell’organismo sotto forma di tensione quasi invisibile. Implicita in queste inibizioni muscolari è una scissione del funzionamento della persona in parti (polarità) opposte: una parte che vorrebbe agire e l’altra che blocca l’azione, per esempio desiderio di colpire e contemporaneamente paura di farlo. Nei luoghi di lavoro spesso le persone soffrono di tensioni legate all’impossibilità di gestione di questi conflitti tra polarità

opposte. L'impossibilità non è legata solo alla pericolosità dell'espressione di alcune emozioni (ad esempio l'espressione della rabbia verso i colleghi o i superiori è spesso difficile e svantaggiosa) ma alla mancanza di consapevolezza e alla difficoltà di decodificazione di queste tensioni. Non è un caso se i manuali e le offerte di corsi per la gestione dei conflitti sui luoghi di lavoro sono in aumento.

Imparare ad ascoltare il corpo richiede lo sviluppo di capacità di contatto e attenzione. In un mondo in cui i moderni mezzi di comunicazione ci permettono un costante contatto con tutti, stiamo perdendo il contatto con noi stessi, abituantoci a mantenere un'attenzione parziale, magari su più livelli contemporaneamente, rischiamo di perdere la capacità di rimanere davvero presenti a noi stessi e di concentrarci su quello che sentiamo, pensiamo, facciamo.

Per usare le parole di Bruno Callieri, "l'attenzione è una funzione che focalizza e indirizza l'attività mentale cosciente verso determinati oggetti, azioni, scopi e che è capace di mantenersi per un periodo di tempo più o meno lungo a determinati livelli di tensione mentale".

La pratica dell'attenzione premette di accorgersi dei momenti in cui il contatto con l'ambiente è interrotto, insufficiente o insoddisfacente.

La possibilità di prestare attenzione prevede un livello ottimale di tensione muscolare: un eccessivo rilassamento non ci rende vigili, ma una tensione eccessiva si traduce in contrazione che impedisce la sensibilità e la consapevolezza di quello che succede nel corpo. Raggiungere e mantenere questo stato di "vigilanza rilassata" non è un compito facile: occorre un esercizio costante, un addestramento a riportare continuamente indietro l'attenzione quando ci accorgiamo che tende a vagare.

La disattenzione costante ha delle ripercussioni su tutti gli ambiti della vita di una persona, dalla vita privata a quella lavorativa e gli incidenti sui luoghi di lavoro sono spesso riconducibili a processi di dis-attenzione a livello organizzativo e individuale.

Prestiamo attenzione a quello che succede dentro di noi e intorno a noi in modo discontinuo e di solito siamo lontani dal contatto reale con quello che ci sta accadendo nel presente, presi dall'anticipare continuamente gli eventi o dal ricordare quelli passati.

Anche in questo momento, mentre leggiamo, siamo consapevoli di cosa attira la nostra attenzione? Cosa ci piace e cosa non ci piace di quello che leggiamo? Come stanno i nostri piedi? E la nostra schiena? Stiamo comodi o scomodi? Possiamo fare qualcosa per stare più comodi?

Imparare ad ascoltare il corpo significa osservare quello che accade "qui e ora": tensioni muscolari, respiro, postura, emozioni, pensieri, suoni, odori...

La pratica dell'attenzione permette lo sviluppo della capacità di auto-osservarsi, di percepire con consapevolezza l'oggetto dell'attenzione, esterno o interno che sia.

L'attenzione è guidata dall'interesse per gli oggetti, per quello che si fa. Il primo passo è quindi provare interesse per quello che succede al corpo e con umiltà imparare a dargli ascolto. Imparare a riconoscere i primi segnali di tensione, stanchezza, stress, permetterebbe di individuare l'insorgere di problematiche tipiche degli ambienti di lavoro che a lungo trascurate possono portare anche a gravi patologie. Basta pensare ai numerosi danni causati dall'assunzione di posture errate. Quante volte riusciamo ad avvertire i piccoli segnali di tensione alle spalle o al collo dovuti alla posizione davanti al computer? E quando riusciamo ad avvertirle, quante volte gli diamo ascolto? Di solito non cambiamo posizione e non prendiamo precauzioni fino a quando la tensione si trasforma in dolore costringendoci magari ad abbandonare il posto di lavoro per giorni.

Se noi *siamo* il corpo, imparare a prestargli attenzione equivale a prestare attenzione a noi stessi, ad ascoltarci. Il corpo racconta continuamente la nostra storia: chi siamo, da dove veniamo, i sentimenti, i nostri stati di benessere o malessere, ma non sempre sappiamo come ascoltarlo.

L'approccio biografico-narrativo, partendo dall'attenzione alla biografia dell'individuo, permette di dar voce alle esperienze scritte nel corpo, rendendole consapevoli e "narrabili" a se stessi e agli altri.

La narrazione da sempre è uno strumento fondamentale per conoscersi e farsi conoscere, attraverso la narrazione diamo spessore alla nostra esperienza, la rendiamo viva e condivisibile. Continuamente raccontiamo la nostra vita lavorativa agli altri e a noi stessi ma raramente prestiamo attenzione a quello che diciamo o ci fermiamo a riflettere sull'importanza che questi racconti hanno per la nostra identità professionale. Utilizzare un approccio narrativo nei luoghi di lavoro significa dare alle persone la possibilità di scoprire (o ri-scoprire) il piacere e/o il senso del proprio lavoro.

La narrazione non si esaurisce nello scambio di racconti o testimonianze lavorative, ma prevede la possibilità di rielaborare i contenuti della propria storia. Attraverso il racconto possiamo rileggere gli eventi che ci hanno portato a una determinata condizione, riconoscere e valorizzare le nostre risorse e inventarci continuamente nuovi paesaggi possibili in cui inserire le nostre esperienze.

Un forte elemento di sofferenza nei contesti lavorativi (non solo nei casi di burnout e mobbing) è sicuramente legato al senso di impotenza e di mancanza di controllo sugli eventi, dovuto anche all'aumento del numero di contratti a breve termine. Questa situazione porta con sé un'esperienza di discontinuità, precarietà, frammentazione, mancanza di punti di riferimento, perdita del senso di autoefficacia professionale, che rende necessaria l'acquisizione di una maggiore capacità di adattamento alla realtà lavorativa poco prevedibile e in continuo mutamento.

Bisogna ricordare che non sono gli eventi stressanti in sé a causare lo sviluppo di malattia, ma il modo di interpretarli e di reagire ad essi. Seguire un approccio biografico-narrativo permette di

aiutare le persone a sentirsi protagonisti della propria storia, a ricostruire la trama degli eventi principali della vita e accompagnarli alla scoperta delle emozioni legate (e spesso nascoste) in questi eventi. La ricostruzione narrata permette alla persona di orientarsi tra gli eventi del passato, mettendo ordine e forse trovando nuove modalità per costruire la sua relazione con il mondo lavorativo.

Per ricostruire il proprio percorso professionale e personale bisogna riprendere in mano pezzettini di esperienze isolate e organizzarli restituendo un senso di continuità, per trasformarli in percorsi dotati di senso e scoprire che, quando si riflette davvero su sé stessi e sui cambiamenti avvenuti nella propria vita, tutte le esistenze, in quanto uniche e irripetibili, diventano interessanti e preziose. Inoltre, acquistare consapevolezza di come le storie familiari e professionali si intrecciano e si modificano a vicenda aiuta a colmare la distanza che spesso si crea tra queste due aree fondamentali della vita delle persone e a trovare nuove strategie individuali per migliorare questo delicato rapporto.

Ma cosa significa nella pratica lavorativa quotidiana prendere in considerazione e promuovere le condizioni che favoriscono nei lavoratori i processi di ascolto, attenzione e consapevolezza?

Perché un intervento sui luoghi di lavoro finalizzato al benessere dei lavoratori sia davvero efficace è importante partire dalla consapevolezza di sé e delle proprie specificità. Il D.Lgs. 9 aprile 2008 n. 81 introduce una concezione di “salute e sicurezza” e di “prevenzione” che deve tenere conto delle differenze dei lavoratori/lavoratrici (differenze legate a sesso, genere, età, provenienza...). Imparare a riconoscere le differenze (le proprie prima di tutto e quelle degli altri) è il primo passo per potersi appoggiare ad esse e trasformare l’eterogeneità in risorsa preziosa.

Promuovere lo sviluppo di queste competenze sul luogo di lavoro significa creare spazi (fisici e di ascolto) in cui le persone, guidate da formatori esperti, possano apprendere strategie per affinare attenzione, contatto e gestione dello stress, non solo ai fini dell’assolvimento delle norme, ma per garantire un processo continuo di prevenzione e promozione della salute negli ambienti di lavoro.

Utilizzare un approccio narrativo nei luoghi di lavoro:

- permette alle persone di imparare a leggere la propria storia professionale facilitando l’assunzione di responsabilità (non di “colpa”!) per i propri atteggiamenti/comportamenti disfunzionali (“sono gli altri che sbagliano”...);
- aiuta le persone ad uscire dai ruoli in cui sono spesso inconsapevolmente incastrati (es. vittima/carnefice);
- può ridurre il senso di impotenza (“Non è giusto!”, “che ci posso fare”, “mi sento in trappola”...);

- può alleviare il senso di solitudine e isolamento (“nessuno mi può capire”...);
- permette la valorizzazione dell’esperienza (propria e dei colleghi) e il riconoscimento di limiti e risorse;
- aiuta a cambiare punto di vista e stimola una modalità di approccio creativa ai problemi;
- incoraggia il senso di appartenenza al gruppo attraverso la condivisione di racconti, miti e pettegolezzi sui colleghi e sull’organizzazione; può rafforzare il senso di identità professionale.

Esercitare la pratica dell’attenzione consapevole serve a chiarire dove la nostra attenzione tende a soffermarsi prevalentemente e cosa tende ad evitare. È utile per rendersi conto di quali canali percettivi vengono privilegiati e quali trascurati; di quanto l’attenzione segue le sensazioni fisiche, le percezioni sensoriali, le emozioni, i pensieri, l’immaginazione, il ricordo; quanto la persona è in contatto con l’esterno e quanto con il proprio vissuto interiore.

Lo sviluppo di un’attenzione consapevole favorisce l’apprendimento, permette l’osservazione di se stessi e degli altri da una posizione di maggiore indipendenza, mette le persone in condizioni favorevoli al confronto e al lavoro in team e riduce i danni causati dallo stress cronico.

Sviluppare queste competenze gioverebbe quindi non solo al benessere del singolo lavoratore ma di tutta l’organizzazione.

Bibliografia

- Ginger, S., Ginger A., *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, ed. Mediterranee, 2004
 Kabat-Zinn J., *Riprendere i sensi*, ed. Corbaccio, 2006
 Polster E., *Ogni vita merita un romanzo*, ed. Astrolabio, 1988
 Rossi O., *L’utilizzazione clinica dell’attenzione e della consapevolezza nella psicoterapia della Gestalt*, INFormazione n°32-33
 Schnake A., *I dialoghi del corpo*, ed. Borla, 1998