

# Quel senso di ansia e insicurezza sul lavoro

Molte sono le situazioni in cui si può applicare Fast Reset.

La multinazionale di cui S. dirige la divisione italiana è in grande fermento.

L'azienda madre vuole convocare una riunione di tutti i dirigenti europei, dove si discuterà dei tagli da apportare.

S. non dorme da settimane per la preoccupazione dover mettere a repentaglio le persone che lavorano con lui e ha sempre la sensazione che, al di là delle doti che tutti gli riconoscono, di non aver fatto mai abbastanza.

E' convinto di soffrire di ansia del risultato e di necessità di consenso, ben oltre quello che la sua componente razionale è in grado di gestire.

Ripensando al suo passato e all'origine di queste difficoltà, S. ritrova subito nella memoria la severità della madre riguardo allo studio.

«Se non portavo a casa un bel voto, avevo la sensazione che mi stimasse di meno», ricorda lui. «In ogni caso, se prendevo un bel sette, la mamma mi chiedeva: 'E perché non otto?'

Anche all'università non mi davvo pace se non prendevo almeno ventisette.

Insomma, per me già allora era importante il risultato, non quello che c'è dietro!»

Questo vecchio schema potrebbe far parte del bagaglio di esperienze che hanno contribuito a creare l'attuale reazione di ansia esagerata e francamente ingestibile.

La reazione di S. rispetto alle aspettative della madre è un'**inibizione** e si procede pronunciando la frase adatta per integrarla che costruiamo insieme.

*La mia reazione di inibizione se non porto un risultato nettamente positivo vuole evitarmi un conflitto con mia madre e di essere giudicato indegno e inadeguato, shift dell'attenzione sulle mani, ripetizione della frase e nuovo shift.*

S. dice subito che pensando alla riunione che si terrà di lì a breve e che fino a poco prima gli generava una tensione enorme ora gli sembra assai più gestibile.

Ora il problema sembra l'incapacità di separare il proprio valore personale dalla questione lavorativa. Devo sempre essere sicuro che verrò riconosciuto. Quello di **essere riconosciuti** è un normale e profondo bisogno sociale di tutti gli esseri umani; per questo, ce la prendiamo tanto quando qualcuno fa finta di non vederci o ci toglie il saluto. La frase che utilizziamo è:

*Il mio blocco all'idea di non mostrarmi perfetto e di corrompere l'immagine che gli altri hanno di me vuole evitarmi di entrare in conflitto e di perdere il mio diritto a essere riconosciuto, shift dell'attenzione sulle mani, ripetizione della frase e nuovo shift.*

Quando riemerge da questo «giro» di FastReset, S. dice che ha l'impressione di aver ripreso il bandolo della matassa.

L'indomani avrà luogo la riunione decisiva, ma adesso si sente rinfrancato e per nulla ansioso, se non di difendere il suo operato e i suoi dipendenti dimostrando, numeri alla mano, che la sua strategia è quella giusta e che il numero di persone su cui può contare non deve essere ridotto.