

## INDICE

Prefazione .....	XI
Introduzione .....	XIII
Ringraziamenti .....	XVII
<hr/>	
QUANTO STRESS NELLA LIBERA PROFESSIONE ..	1
1 – Stress e libera professione .....	5
2 – Mi presento: mi chiamo stress.....	11
3 – A ciascuno il suo stress .....	17
4 – Le occasioni di stress nella professione .....	23
5 – Consapevolezza: il primo passo per affrontare lo stress.....	29
6 – Prevenire è meglio che curare.....	37
7 – Affrontare le relazioni conflittuali in Studio.....	45
8 – Autostima e benessere .....	53
<hr/>	
CONOSCERE LO STRESS .....	57
9 – I casi dello stress.....	61
10 – Conosciamo meglio lo stress .....	69
11 – Quanto stress abbiamo addosso? Misuriamolo!.....	83

12 – Come si manifesta lo stress: i sintomi .....	87
13 – Siamo stressati? Ecco come saperlo .....	101
14 – Lavoro, lavoro, lavoro: e poi?.....	105
15 – Stress: ecco come affrontarlo.....	109
<hr/>	
<b>PREVENIRE E GESTIRE LO STRESS NELL'ATTIVITÀ PROFESSIONALE.....</b>	<b>121</b>
16 – Migliorare si può: cominciamo da un nuovo approccio.....	125
17 – Nuove esigenze e nuove risorse nella professione .....	131
18 – Il cellulare come risorsa e non come fonte di stress ....	135
19 – Come liberarsi dallo stress della posta elettronica .....	145
20 – Come utilizzare senza stress il tablet e Internet nella professione .....	153
21 – Trasformare le riunioni da fonte di stress in efficaci strumenti di lavoro.....	159
22 – Poco stress e pochi spostamenti: le riunioni in videoconferenza .....	167
23 – Meno stress se organizzati: i sistemi gestionali di Studio .....	171
24 – Professionista solitario o in team? I pro e i contro anche sullo stress.....	173
25 – Come complicarsi la vita: il perfezionismo in Studio .....	177
<hr/>	
<b>RIMEDI ALLO STRESS: ECCONE ALCUNI .....</b>	<b>181</b>
26 – È arrivato il momento di fare un break .....	185
27 – Allenare la consapevolezza con la Mindfulness.....	189

28 – Alimentazione e stress: buone e cattive abitudini .....	199
29 – Antichi rimedi: l'agopuntura .....	209
30 – Esercizio fisico: il pilates per energizzare il corpo .....	213
31 – Meditazione e yoga per rilassare la mente .....	217
32 – Come arredare lo Studio per ridurre lo stress.....	221
33 – Un giorno al mese tutto per noi .....	225
Conclusioni.....	229
Bibliografia .....	233

## PREFAZIONE

*di Luca Failla\**

Finalmente un libro davvero *utile* per noi professionisti! Ma non nel senso con cui viene solitamente usata questa parola; non un libro sui singoli argomenti che riguardano la nostra professione (diritto societario, penale, bancario o del lavoro, come nel mio caso), ma un libro su come “affrontare” la professione stessa e, soprattutto, su un tema che ci avvolge come una spirale durante le nostre giornate di lavoro: lo stress. Senza dubbio un po’ di stress ha un effetto benefico, in quanto ci consente di fare tutto velocemente e con grande soddisfazione per i clienti; se non è gestito, tuttavia, lo stress, col suo modo di agire subdolo e avvolgente, può diventare la colonna sonora delle nostre giornate di lavoro senza fine.

Un libro davvero utile questo, scritto da un medico e da un coach, che ho avuto la fortuna di apprezzare personalmente in diverse occasioni, e che da anni si è concentrato sulle modalità dell’agire nella professione (non solo forense), per offrirci strumenti innovativi che contribuiscano ad affrontare al meglio le sfide della nostra attività in continua evoluzione. Affrontare lo stress non è una materia di esame

---

\* Luca Massimo Failla, avvocato, è Founding Partner dello Studio Legale LABLAW fondato nel 2006 e specializzato in diritto del lavoro, che oggi vanta 5 sedi sul territorio nazionale. Laureatosi in giurisprudenza nel 1989 all’Università degli Studi di Milano con una tesi in diritto del lavoro, si è sempre occupato di diritto del lavoro sin dall’inizio dell’attività professionale. Dal 2012 è docente presso l’Università LUM Jean Monnet di Casamassima (Bari) e da sempre svolge attività di formazione e aggiornamento per il personale delle imprese.

delle nostre università (anche perché quando l'ho frequentata io, come immagino molti di voi, il tema dello stress nella professione non era di certo così sentito), mentre oggi dovrebbe far parte del bagaglio professionale di ciascuno di noi, professionista o manager che sia. Siamo soliti dire (e insegnare ai nostri collaboratori) che le persone davvero capaci si distinguono dalle altre nel sapere fare bene le cose nei momenti difficili, quando sono sotto pressione e sotto stress. Saper quindi gestire e affrontare efficacemente lo stress, con cui dobbiamo necessariamente convivere, è una *skill* che conviene imparare in fretta, nel proprio interesse, oltre che in quello dei propri clienti e collaboratori. Oggi tutti noi siamo chiamati a convivere nel migliore dei modi con questo compagno di viaggio dal momento che eliminarlo non è possibile; pertanto gestirlo efficacemente può permettere a ciascuno di vivere pienamente quanto ha scelto con passione: la propria attività professionale.

Con questo libro gli autori ci offrono concreti strumenti per capire dove si può migliorare per il nostro bene e quello dei nostri collaboratori, ma anche per il bene dei clienti, anch'essi probabilmente stressati da impegni, scadenze e richieste dei superiori, dalle pressioni e dalle preoccupazioni che ciascuno affronta nella propria attività. Strumenti, idee, accorgimenti pratici, dicevamo, che qualcuno di noi aveva già iniziato a sperimentare individualmente con alterni successi, ma che in questo libro diventano proposte concrete e intelligenti, praticabili e capaci di superare le nostre iniziali resistenze (e chi di noi non le ha mai opposte?). Anche se a piccoli passi, è solo così che si può procedere nella giusta direzione. Strumenti e idee, dunque, per continuare a migliorare noi stessi, in un mondo che è cambiato e che cambia rapidamente, che ci piaccia o meno.

## INTRODUZIONE

Finalmente un'opera sullo stress dedicata al mondo dei liberi professionisti, che con tale condizione convivono costantemente e imprescindibilmente. È così che gli autori si addentrano in quelle abitudini, luoghi, situazioni e dinamiche che accomunano tutti coloro che in Studio trascorrono buona parte della propria giornata. Ma procediamo per ordine: è possibile gestire lo stress invece di esserne gestiti! Inizia così il viaggio nella condizione che rappresenta il comun denominatore per molti professionisti e imprenditori, uomini e donne. Saremo in due a condurre questo viaggio: un medico ci condurrà dentro di noi, per capire da vicino cosa accade all'organismo sotto stress, come riconoscerne i sintomi, come affrontarlo; un viaggio, che in modo semplice e leggero, si propone di delineare i tratti di questo fastidioso compagno delle nostre giornate lavorative. E poi un coach, che si addentrerà nelle situazioni e nei luoghi dove hanno origine la maggior parte delle cause di stress per un libero professionista: lo Studio professionale, quel microcosmo fatto di abitudini, relazioni, preoccupazioni, ritmi, clienti e colleghi.

Se all'epoca di *Happy Days*, il famoso telefilm americano con cui è cresciuta la generazione di chi scrive, lo stress non aveva ancora fatto capolino, nella nostra società a partire dagli anni Ottanta lo stress è lì a conquistarsi la scena. Il prezzo da pagare per un maggior benessere economico? Giudicate voi, e speriamo che ne valga la pena...

Tecnologia, competizione, cambiamenti culturali, crisi economica sono solo alcuni dei fattori che alimentano tensioni e preoccupazioni in Studio, facendo crescere i ritmi di lavoro senza, spesso, fare altrettanto per il fatturato. Molti professionisti ne parlano e ne colgono gli effetti, ma sperano di riuscire a convivere in qualche modo; per altri, invece, diventa un ostacolo insormontabile.

Se lo stress, come particolare risposta dell'organismo, esiste è perché è utile e necessario. Vedremo nelle pagine seguenti l'importanza di questo meccanismo che ha permesso all'uomo di sopravvivere di fronte ai pericoli e alle avversità dell'ambiente esterno nel corso della sua evoluzione. Il vero problema oggi è che l'ambiente in cui ci troviamo a vivere è stato dall'uomo stesso così profondamente modificato che di "naturale" presenta ben poco e quindi quel meccanismo funzionale alla sopravvivenza in un certo *habitat*, oggi risulta ben poco funzionale nelle mutate condizioni in cui dovrebbe dare risposte adattive. Vedremo come il problema non sia lo stress in sé, bensì lo stile di vita che conduciamo anche nella professione e come l'obiettivo a cui puntare per ritrovare benessere non sia sconfiggere lo stress, né tantomeno eliminarlo, quanto imparare a ridurre le fonti e gestirlo una volta che si presenti, prima che diventi un problema.

Per poter affrontare lo stress prima che produca danni è necessario conoscerlo, sapere come e perché agisce e quali rischi può comportare.

Provate a ripercorrere mentalmente una vostra giornata-tipo. Sveglia alle 7 accompagnata dal notiziario del mattino, che è di solito più tragico di un bollettino di guerra: suicidi, stragi, follie di tutti i tipi, il crollo della Borsa, disoccupati in aumento, pressione fiscale alle stelle e, quando anche la natura ci mette del suo, allagamenti, terremoti, slavine. Un

buon modo per cominciare la giornata! Appena acceso il cellulare, sono lì ad attenderci le email di clienti nottambuli e colleghi impazienti. Imbocchiamo finalmente la porta di casa... con una certa ansia (e come potremmo essere rilassati dopo tutto quello che abbiamo sentito?). Chi è fortunato può raggiungere lo Studio in bicicletta o addirittura a piedi, chi lo è meno deve affrontare la giungla del traffico e il rebus del parcheggio. Per chi, oltre a essere libero professionista è anche mamma, si aggiungono varie e ulteriori incombenze che ben conosciamo.

Eccoci giunti finalmente in ufficio. Appena varcata la soglia i collaboratori ci danno il buon giorno snocciolando le chiamate dei clienti; e poi email, telefonate, appuntamenti, udienze, riunioni, scadenze. Neanche durante il pranzo riusciamo a rilassarci, perché per molti è l'occasione per incontrare un cliente o parlare di lavoro con i colleghi. Insomma, come canoisti esperti cerchiamo nelle rapide della giornata di schivare gli ostacoli e di arrivare a sera ancora vivi, se non vitali. La sensazione spesso è di non aver completato quanto ci eravamo prefissati, tanto che molti rinunciano a fare programmi perché tanto, dicono, a causa di tutti questi imprevisti non verranno mai rispettati. Certo è che la sensazione di non aver il controllo sulla propria vita e di essere inseriti in un ingranaggio da cui non si può uscire può essere opprimente. Anche chi passa poco tempo in ufficio ed è abituato a viaggiare non è immune dallo stress; semplicemente dipende da altri fattori: treni e aerei sempre in ritardo, viaggi in taxi passati al telefono, pranzi e cene di lavoro consumati sotto tensione. Qualcuno predilige viaggiare in aereo piuttosto che in treno, perché almeno lì il cellulare deve essere spento e quella potrà essere una buona occasione, indipendente dalla propria volontà, per schiacciare un pisolino o leggere il giornale.



Dopo anni passati con questi ritmi in alcuni comincia a far capolino un pensiero: “avrò forse sbagliato attività?”. Infatti non se l'erano certo immaginata così la professione.

E non è finita qui. Ci aspetta il rientro a casa. Tanto per cambiare anche stasera è tardi; rincasiamo in due, noi e una stanchezza enorme. Desideriamo solo un po' di silenzio e come compagno il divano o al massimo il cane che non ci chiede nulla e si accontenta di una carezza prima di tornare a dormire. E invece non va così. Tolle le scarpe sentiamo il brontolio del consorte che ci ricorda che non siamo mai in casa; poi il piccolino ci chiede di giocare mentre il grande ha la luna storta perché ha litigato con la fidanzata. Qualche bolletta ci attende sul tavolino in sala, per ricordarci dove va a finire buona parte dei nostri sacrifici. I pensieri del lavoro sono ancora lì: quel bilancio da completare, l'atto lasciato a metà, la riunione da preparare per domani... “Domani mi sveglio prima e vado in ufficio così mi porto avanti” è il pensiero che ci accompagna prima di svenire dalla stanchezza. Finalmente possiamo “mollare il colpo” e addormentarci dove capita, sul divano o in poltrona.

Un quadro troppo negativo? Forse un pochino, ma per molti neppure troppo.

Migliorare la gestione dello stress è possibile ed è alla nostra portata. Questo il messaggio che permea le pagine di questo volume. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per apportare miglioramenti in tal senso dipende da noi, dal modo in cui organizziamo le attività, ci relazioniamo con gli altri, gestiamo il nostro tempo, pianifichiamo e interpretiamo gli eventi. Diamoci dentro, quindi, ma senza stress!