

## PENSIERI E RIFLESSIONI

### LO STRESS



Il professore della Facoltà di Psicologia fa il suo ingresso in aula; il suo corso e' uno dei più frequentati e prima che inizi la lezione c'è un gran vociare per gli studenti che divisi in piccoli gruppi parlano tra loro. Il professore tiene in mano un bicchiere d'acqua, ma nessuno nota questo dettaglio finché professore sempre con il bicchiere d'acqua in mano inizia a girovagare tra i banchi dell'aula.

Egli cammina incrociando gli sguardi dei ragazzi ma rimane in silenzio e gli studenti si scambiano sguardi divertiti ma non sono sorpresi. Qualcuno pensa che il gesto

serve ad introdurre una lezione sull' ottimismo attraverso il classico esempio del bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. Il professore invece si ferma e domanda ai suoi studenti: secondo voi quanto pesa questo bicchiere d'acqua? Gli studenti sembrano un po' spiazzati dalla domanda ma in molti rispondono ipotizzando un peso compreso tra i 200 ei 300 grammi. Il peso assoluto del bicchiere d'acqua e irrilevante risponde il professore ciò che conta davvero e' per quanto tempo lo tenete sollevato. Felice così di aver catturato l'attenzione dei suoi studenti il professore continua: sollevatelo per un minuto e non avrete problemi, sollevatelo per un'ora e vi ritroverete un braccio dolorante, sollevatelo per un'intera giornata e vi ritroverete un braccio paralizzato. Gli studenti continuano ad ascoltare attentamente il loro professore di psicologia, in ognuno di questi casi il peso del bicchiere non è cambiato eppure più tempo passa più il bicchiere sembra diventare pesante. Lo stress e le preoccupazioni sono come questo bicchiere d'acqua; piccole o grandi che siano ciò che conta è quanto tempo dedichiamo loro. Se dedichiamo ad esse il tempo minimo indispensabile la nostra mente non ne risente, se iniziamo a pensarci più volte durante la giornata la nostra mente inizierà ad essere stanca e nervosa, se poi addirittura pensiamo continuamente alle nostre preoccupazioni la nostra mente si paralizzierà. Il professore a questo punto capisce di avere la completa attenzione dei suoi studenti e decide di concludere il suo ragionamento.

Per ritrovare la serenità dovete imparare lasciare andare lo stress e le preoccupazioni, imparando a dedicare loro il minor tempo possibile, focalizzando cioe' la vostra attenzione su ciò che volete e non su ciò che non volete. Dovete imparare quindi a mettere giù il bicchiere d'acqua.

Morale: non affannatevi dunque per il domani perché il domani avrà già le sue inquietudini a ciascun giorno basta la sua pena. **Fonte WEB**