

# LO STRESS

„Mi danno un nome..., ma io sono soltanto un risultato“, disse, un po' risentito lo stress, mentre parlava da solo ad alta voce. “Alcuni lavorano in modo sconsiderato (continuò), forse per riempire eventuali vuoti... E sono sempre in ansia”.

Fece una pausa e poi riprese a parlare. “Io vorrei dire il mio parere”, aggiunse. “Non sarebbe meglio organizzarsi un modo di vivere diverso, senza scomodarsi così tanto e così spesso?”.

“E quale sarebbe questo <modo di vivere diverso>, a tuo parere?”, intervenne, ironicamente e con superiorità, un uomo d'affari, molto, ma molto impegnato, che lo aveva sentito parlare da solo.

“Semplice”, rispose lo stress. “Prova a parlare senza fretta, a sorridere qualche volta, e, ogni tanto anche ad ascoltare. Soprattutto, prova a ringraziare Qualcuno per la vita che hai e per le cose buone di ogni giorno. E prova a voler bene a qualcuno..., ma anche un pochino di più a te stesso!”.

L'uomo d'affari lo guardò dall'alto in basso, poi, fatto un sorrisetto, disse: “Tutto qui?”.

“No, c'è dell'altro”, continuò lo stress. “Non ti dimenticare mai che un'ora è fatta di sessanta minuti”.

“Bella questa, e perché non me lo dovrei dimenticare?”, chiese il manager. “Per non infilarci dentro (continuò lo stress) cose da fare che richiedono novanta o cento minuti di tempo”.

**La “frenesia”  
del fare e del produrre,  
prima o poi,  
inquina  
l’armonia e l’equilibrio  
della tua vita fisica e psichica**