

Naomi Shragai

## L'UOMO CHE SCAMBIÒ IL LAVORO PER LA SUA VITA. Come prosperare sul lavoro mettendo da parte il proprio bagaglio emotivo

Edizioni GIUNTI, 2024. Pp. 271

### RECENSIONE



Se è famoso “L’Uomo che scambiò la moglie per un cappello”, illuminante lavoro di Oliver Sacks - neurologo interessato a malattie e persone - che illustrava casi clinici a mo’ di storie o favole, oggi può assurgere a notorietà *L’uomo che scambiò il lavoro per la sua vita* grazie a Naomi Shragai, psicoterapeuta formatasi al Tavistock Clinic di Londra e prima presso la University of Southern California. Interessante è già la sua biografia-formazione di vita e professionale: dopo essere stata comica nel londinese, aver lavorato come psicoterapeuta in ospedali pubblici e privati e essersi occupata di terapia familiare, si è poi specializzata nel fornire sostegno a imprese e persone per comprendere e superare difficoltà e ostacoli di tipo psicologico-emotivo che creano problemi nella vita di lavoro. Problemi che sono vissuti oggi come adulti dalle persone nei contesti professionali ma che hanno origine nella vita pre-lavorativa, in particolare in quella infantile e adolescenziale.

L’insicurezza umana nel contesto lavorativo cresce. E porta con sé l’aumento di timori, pensieri irrazionali, desideri e insieme paure del successo, senso di inadeguatezza, perfezionismo maniacale, situazioni tossiche. Per manager e no. Tra capi, colleghi e collaboratori. Questo libro offre strumenti chiari e concreti per capire come prosperare sul lavoro mettendo da parte il proprio bagaglio emotivo (così recita il sottotitolo). Ma va chiarito subito in che senso. Infatti, dato il valore ormai da tutti

riconosciuto della sfera emotiva nella vita professionale e in particolare della intelligenza emotiva come competenza fondamentale a sostegno anche delle varie soft skill, l’idea del mettere da parte il proprio bagaglio emotivo potrebbe essere fuorviante. L’Autrice però utilizza il concetto del “mettere da parte” per descrivere che significa essere e rimanere ostaggio delle proprie emozioni, e centra questo libro su tutto ciò che è importante comprendere, chiedersi, e fare per separare gli eventi del passato da quelli del presente per sentirsi saldi nel qui ed ora.

Di fatto il viaggio dall’inconscio al conscio è possibile anche per chi legge queste pagine: attraverso la guida dell’autrice e l’utilizzo dei casi di figure aziendali manageriali o di leader che lei ha avuto in “cura” e che ben descrivono situazioni ansiogene o di forti ambivalenze nella presa di decisioni o nella gestione dei collaboratori. Dalla sindrome dell’impostore che riguarda sia uomini che donne, alla dipendenza da lavoro, da scivolate nel burnout alle trappole delle soluzioni fallimentari, dalla paura del rifiuto a dinamiche di attaccamento di origine familiare che si spostano nella vita lavorativa, dalla paura di fallire che alimenta gli “ambiziosi nevrotici” alla ricerca del vincere che si espande al di fuori del contesto professionale, dal rapporto col conflitto al risveglio di emozioni sopite perché indesiderate che però ritrovano spazio a fronte di situazioni adulte che nel contesto lavorativo le richiamano.

Molto utili sono le pagine dedicate dall’Autrice a paranoia, invidia e che aiutano a fare luce su certe dinamiche che ad occhi più di superficie verso molte relazioni gerarchiche vengono spiegate solo con ragioni organizzative, ma che spesso trovano motivi reali nella messa in gioco di altri fattori emotivi e psichici. Tra l’altro - cosa non da poco - Shragai illustra come queste possano diventare contagiose e pericolose per l’azienda e, aggiungo, per i mondi pure istituzionali quando le persone con responsabilità apicali “instillano le proprie paure e ansie agli altri”. E grazie alla sua esperienza più che trentennale, offre dei consigli che potrebbero essere utili quando si ha a che fare con “personalità estreme e individui paranoici”. Le insidie del piedistallo, di bulli e tiranni portano verso la fine del libro che si chiude con esempi anche autobiografici di come alcuni aspetti che possiamo avere della personalità nevrotica possono aiutarci a venire fuori da situazioni disfunzionali pure pesanti.

In generale, uno degli aspetti utili del testo è che Shragai durante i vari capitoli indica interrogativi da porsi per aiutare l’autocomprensione-indagine al fine di capire meglio la propria storia e le paure che spesso sono sotto la punta dell’iceberg dei nostri comportamenti. Questo facilita la messa a fuoco degli schemi psicologici che ci portiamo dietro e che si rischia di adottare come unico modello di percezione della realtà, dei rapporti sul posto di lavoro, dei conflitti e dei modi per risolverli.

Luciana d’Ambrosio Marri