

psicologia

In ufficio vive meglio chi diventa ZEN

Rilassiamoci. Sul lavoro non bisogna più «combattere». Dicono gli psicologi. Meglio far leva sulle emozioni, usare comprensione e pazienza. Con queste armi dolci i problemi si risolvono prima e la produttività migliora. Provare per credere.



Levita sulla scrivania in perfetto stato di meditazione, occhi chiusi e gambe incrociate nella posizione del loto. Solo che veste un elegante Armani con tanto di giacca e cravatta. Un manager zen come forse ve lo immaginate - sulla scia di qualche nota pubblicità - di-

staccato, amabile, sereno. Tutto il contrario, insomma, del vostro vero capo, quell'essere iroso con cui dovete confrontarvi tutti i giorni. Eppure, forse non ci crederete, le cose stanno per cambiare. Nelle organizzazioni aziendali tira una certa brezza di misticismo zen che, chissà, pri-

ma o poi sfiorerà forse anche la scrivania del vostro capo. «Perché l'esigenza di star meglio al lavoro è sempre più forte», commenta Rosanna Gallo, psicologa del lavoro e autrice con Paolo Erba del libro *Amore e paura nelle organizzazioni, le emozioni intelligenti al servizio del benessere or-*

CON TE STESSA

Ama il tuo lavoro, non farlo per soldi

■ Tanto per cominciare non illudetevi. Nessuno vi regalerà la felicità in ufficio. Dovrete conquistarvela da voi, con pazienza, disciplina e il coraggio di mettervi in discussione. Racconta il maestro di buddismo tibetano, oggi guru d'azienda negli Stati Uniti, Tarthang Tulku: «C'è una cosa che ho capito dopo vent'anni qui in America. Che nel mondo del lavoro valgono gli stessi principi che avevo imparato a coltivare durante gli studi religiosi in Tibet, cioè consapevolezza, concentrazione, disciplina, chiarezza e responsabilità. Sono cinque qualità che rendono molto sia nel regno materiale sia in quello spirituale». Nel suo libro *Lavorare con gioia e con successo* (Letà dell'acquario), le passa tutte in rassegna con dovizia di consigli ed esercizi.

Il consiglio. Eccone uno: esercitarsi nella «presenza», caposaldo dello zen. Non avete che da essere consapevoli in ogni istante di quello che state facendo. Facile? Per niente! Perché dopo pochi secondi, la mente va per conto suo, e siete distratti da immagini e pensieri parassiti. Liberatevi e svilupperete quelle capacità di attenzione e concentrazione indispensabili per non perdere tempo ed energie nel lavoro. Ma il vero segreto per essere davvero zen - sottolinea Tulku - è amare il proprio lavoro, crederci e non farlo solo per i soldi. Allora sì che se ne vanno quei sentimenti di frustrazione, rassegnazione e paura che, anche secondo gli esperti occidentali, imperversano oggi nelle organizzazioni aziendali minacciate dalla crisi.

IDENTIKIT DEL MANAGER ZEN

1. Ama il suo lavoro.
2. Non è il migliore... e non vuole esserlo.
3. Ha sufficiente fiducia in se stesso.
4. La logica del vincente lo fa sorridere.
5. Non cerca soldi e carriera.
6. È aperto agli altri, si mette in gioco, ha delle idee.
7. Ascolta la "pancia".
8. Non è il potere che gli dà forza... ma la sua forza che gli dà potere.
9. Sta allo scherzo e non si prende troppo sul serio.
10. Ogni tanto si ricorda di fermarsi e di guardare dove sta andando.

Altri consigli zen su www.managerzen.it



ganizzativo (Franco Angeli).

«E se le isole felici, le aziende illuminate dove regna l'armonia, sono ancora rare, la rivoluzione è già in atto. Dopo tutto, ci si sta accorgendo che il benessere è anche un business: se si lavora meglio c'è meno assenteismo». Ecco tre tappe per cominciare.

psicologia

CON I COLLEGGHI

Crea un forte spirito di squadra

■ Invidie, gelosie, competitività. La vita d'ufficio, si sa, è avvelenata da sentimenti poco edificanti. Ma esiste una via zen alla convivenza sul luogo di lavoro? C'è, ma non passa per il «voglia-moci bene», il pensiero positivo a tutti i costi, avverte Jörg Zittlau che nel suo libro *Gandhi per i manager (vedi sotto)* ha trasferito al mondo del lavoro i principi dell'etica gandhiana. «Il think positive non serve a superare le crisi perché si limita a parcheggiare le sensazioni negative nell'inconscio, luogo da cui prima o poi riemergono con tutta la loro forza distruttiva». «È vero», ribatte Rosanna Gallo. «Nei nostri interventi di consulenza alle aziende diamo importanza alla alfabetizzazione delle emozioni: lavoriamo in gruppi di 15 persone per portare a galla la dimensione emotiva e insegnare a condividere paure e aspettative».

Il consiglio. Già, tutto questo se i vertici aziendali si preoccupano di porre rimedio al malessere dei dipendenti con l'intervento di psicologi. Ma se dovete vedervela da sole con la collega che vuole «farvi le scarpe»? Zittlau è prodigo di consigli. Continuate a coltivare voi stessi, dice, mantenete la vostra integrità morale. Prima o poi il vostro valore sarà riconosciuto.



CON IL TUO CAPO

Difendi la tue idee senza toni aggressivi

■ I rapporti difficili con i superiori sono il vero problema per molti, fonte di reale sofferenza soprattutto se entrano in gioco mobbing e vessazioni. «Allora le persone per difendersi si chiudono in se stesse, vanno in depressione e smettono di collaborare, progettare, affrontare i conflitti e assumersi responsabilità, in sintesi smettono di vivere e si limitano a sopravvivere», di-

ce Rosanna Gallo. «Se la depressione non viene affrontata le persone scoppiano prima o poi in una rabbia distruttiva. Oppure sono pervase dalla paura: di esprimersi, di essere giudicate, di non venir considerate, di rischiare».

Il consiglio. Quando viene meno la fiducia per il proprio capo e al lavoro si sta troppo male, non c'è ricetta ma-

gica zen che tenga: alla fine l'azienda dovrà fare a meno del vostro contributo (vedetela così, è sicuramente meglio). Ma per tutte le situazioni meno gravi vale la pena seguire la via gandhiana dell'ahimsa, la non violenza. Vale a dire? Non sottrarsi al confronto - sarebbe un atto di vigliaccheria -, ma tener fede alla propria strategia. Nella speranza che accada il miracolo: come si dice in India, una persona non violenta trasforma l'ambiente che la circonda.

CON I DIPENDENTI

Usa anche il cuore non solo il cervello

■ Non basta aver ottenuto un master a pieni voti, né essere dotati di particolari abilità dialettiche, intellettuali o manuali. «Per essere un grande leader, è più importante usare l'intelligenza emotiva: saper parlare al cuore e alla mente dei collaboratori», sostiene Richard Boyatzis, direttore del Dipartimento di comportamento organizzativo alla Weatherhead School of management, negli Stati Uniti e autore del saggio *Essere leader* (Rizzoli). «Tant'è che molte aziende collegano l'incentivo economico al capo con la capacità di mantenere un clima positivo», osserva Rosanna Gallo. «Il dirigente capace facilita una comunicazione aperta, trasparente e diretta. Sa valorizzare i singoli individui come portatori di ruoli e competenze. Crea fiducia e sentimento di gruppo, sa coltivare le risorse umane. In questo clima le persone si sentono prese in considerazione, non temono di chiedere aiuto quando sono in difficoltà e diventano più creative e produttive».

Il consiglio. I capi troppo istintivi o presi dal potere personale, che oggi sono la maggioranza, dovrebbero seguire un percorso quasi ascetico per cambiare rotta. Yoga, meditazione, tecniche di rilassamento sono utili strumenti per imparare a coniugare grinta ed efficienza con l'armonia interiore. Già, perché non si creda che un capo zen sia un debole. «Anzi. I vantaggi della ricerca interiore sono tangibili», commenta lo psicologo Filippo Falzoni Gallerani, esperto di re-birthing e consulenza aziendale. «Si hanno meno stress e nevrosi, si impara a non farsi trascinare dalle emozioni. Con il tempo si sviluppa una nuova capacità di intuizione, perché si vede con gli occhi del cuore e non con il cervello. Ma le esperienze meditative cambiano nel profondo. Perché è un fatto: successo economico e potere non danno la felicità».

Irene Martinoli

RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

■ Via la cravatta, che soffoca il quinto chakra, centro della comunicazione. E niente cinture strette: bloccano lo hara, la pancia sede delle emozioni e della vera energia.

La rivoluzione zen passa anche dall'abito secondo Van Rhopa, esperto di «taoismo aziendale» (www.vanropa.it). Ecco un esercizio per risvegliare le forze dello hara.

■ Sedetevi in posizione comoda e rilassata, incrociate le braccia sul petto e, seguendo il ritmo del respiro, oscillate dolcemente avanti e indietro tenendo ben diritto il tronco. I movimenti devono essere dapprima ampi e poi ridursi fino a cessare. Nella posizione finale, immobile ma sempre flessibile, cercate di individuare «il punto giusto», il fulcro dell'energia, né troppo avanti, né troppo indietro. Quando lo troverete, sentirete una leggera e gradevole vibrazione nel corpo. Nella vita quotidiana, quando siete in piedi o sedute, cercate di recuperare questa sottile tensione nel basso ventre. L'immagine è quella di un filo d'erba che, anche quando non c'è vento, vibra attorno a un asse misterioso. Il vostro atteggiamento diventerà più forte e rilassato. E gli altri se ne accorgeranno.

Pronto soccorso antistress

■ Avete messo in pratica tutte le strategie possibili per vivere con serenità la giornata lavorativa ma in certi momenti lo stress vi manda in tilt? Bastano piccoli gesti per superare problemi e tensioni, come suggerisce Darrin Zeer, consulente aziendale e autore di *Le terme in ufficio* (Ponte alle grazie). Visitate il suo sito www.relaxyyoga.com.

1 Vi scoppia la testa? Sfilatevi le scarpe (sotto la scrivania) e premete più volte una pallina da tennis con la pianta del piede. Il relax è assicurato.

2 Siete agitate? Frizionatevi le tempie con una goccia di olio essenziale di menta e bevete una tisana di quest'erba. Calma i nervi e rinfresca l'alito (fondamentale se dovete parlare in pubblico).

3 Dovete prendere una decisione importante ma siete confuse? Concentratevi e riassumete il problema che vi assilla in una frase sola. Poi aprite il primo libro che avete sottomano e leggete qualche pagina. Vi sembrerà strano, ma tra una parola e l'altra, troverete l'ispirazione che vi aiuterà a trovare la soluzione giusta.



WWW.ZEN QUOTIDIANO

Giornata nera? Rasserenatevi con un pizzico di saggezza zen direttamente sullo schermo del vostro pc. Un sito americano tutto dedicato allo «zen quotidiano» (www.dailyzen.com) vi offre frasi ispiratrici (in lingua inglese), calendari e anche dei bellissimi screensaver, con immagini di montagne e tramonti (tra cui il celebre vulcano Fujiama), completati da ideogrammi bene-auguranti. Potete installare (gratis) lo screensaver sul vostro monitor, scaricandolo con download.