

n. 15 anno 2017

Life management

di Gian Carlo Cocco

*In occasione dell'uscita del volume *Life Management, Manuale per la ricerca del benessere tramite l'equilibrio tra vita professionale e vita privata*, edito da Franco Angeli, abbiamo chiesto all'autore, Gian Carlo Cocco, un intervento sui temi toccati nel suo libro. (Nota della redazione)*

Sono ancora poche le persone e le imprese che hanno compreso che maggiore serenità e maggiore soddisfazione consentono di ottenere prestazioni migliori.

A giudizio diffuso lavoro e vita privata sono in contrasto. Serenità e benessere, nella caotica realtà di oggi appaiono irraggiungibili.

Dal titolo di questo libro emerge una delle più diffuse esigenze che le persone manifestano in un contesto, come quello attuale, sempre più difficile e imprevedibile per non essere "stritolati" dall'attività lavorativa e dai pressanti impegni di ogni genere che costringono a sacrificare la propria vita affettiva, familiare, privata: in una parola le fondamenta del proprio benessere.

Molte imprese hanno verificato che collaboratori più sereni e più soddisfatti della loro esistenza forniscono prestazioni migliori. Queste imprese (che purtroppo rappresentano una minoranza nel panorama generale, come emerge nella breve ricerca illustrata nel capitolo 11.), stanno ripensando il rapporto con i collaboratori mettendo al primo posto la qualità del lavoro svolto e non la quantità di tempo speso.

In questo libro si dimostra che non è impossibile cercare di migliorare il benessere della propria esistenza offrendo spunti di riflessione, criteri di analisi e metodi di intervento per svincolarsi dalla "tirannia dell'urgenza" e dalla pressione ossessiva sui risultati a brevissimo termine accompagnata dal timore crescente del futuro. Aiuta ad individuare modalità concrete ed applicabili per puntare alle priorità della propria esistenza tramite la ricomposizione tra vita lavorativa e vita privata, a valorizzare le leve che sostengono la soddisfazione professionale e la serenità personale e, infine, a definire un piano organico d'azione per ricercare un maggiore equilibrio ed una conseguente maggiore efficacia nei comportamenti.

In sostanza, questo volume può essere considerato come una vera e propria "ancora di salvataggio" per chi non vuole naufragare nell'assillante quotidianità.

Attraverso modalità concrete ed applicabili, vengono definiti sia un piano organico d'azione per ricercare un maggiore equilibrio tra vita lavorativa e vita privata, sia alcune leve di valorizzazione delle proprie risorse che possono sostenere la soddisfazione professionale e la serenità personale

Vengono affrontati in sequenza anche i seguenti temi:

- come valorizzare il proprio bagaglio emozionale, spesso considerato un ostacolo anziché una risorsa. Viene presentata l'ultima conquista delle neuroscienze in tema di comprensione delle emozioni elaborata dal neuro scienziato Jaak Panksepp, scomparso nell'aprile di quest'anno, e il cosiddetto "cervello enterico" che fornisce una base scientifica ai processi intuitivi di origine viscerale che normalmente non vengono presi in considerazione e che in realtà rappresentano una risorsa a corredo delle cognizioni umane. Viene illustrata da inscindibile correlazione tra sistemi emozionali e sistemi cognitivi e il vantaggio fornito dal funzionamento integrato di questi due sistemi tenuti tradizionalmente separati;
- come limitare gli effetti delle trappole mentali e dei processi di autoinganno e di inganno. Conoscere la diffusione e la inevitabilità delle trappole mentali fornisce un notevole contributo alla riduzione degli errori individuali e collettivi che si presentano continuamente nell'agire professionale e privato;• come riuscire a dire di no agli altri e a se stessi per vivere e far vivere meglio. Vengono illustrati i vantaggi derivanti dal saper dire intelligentemente di no e di come questo approccio riesca a valorizzare le reali priorità dell'esistenza e del lavoro;
- come riconoscere la funzione terapeutica dell'umorismo e dell'ironia: la maggior parte delle situazioni conflittuali e di tensione possono essere di gran lunga mitigate sdrammatizzando e utilizzando il benefico e coinvolgente riso;
- come superare i miti sulla fortuna (normalmente altrui) e sulla sfortuna (normalmente propria).
- come contenere le umane superstizioni;
- come accettare la propria esistenza come un'avventura.

Ogni capitolo si chiude con una originale, stimolante e divertente breve raccolta di aforismi collegati all'argomento trattato.

Nel citato capitolo 11. viene svolta una essenziale indagine sul panorama attuale del *work life balance* nel mondo aziendale in grado di fornire suggerimenti e spunti applicativi per chi ne è interessato.

Il libro, che si rivolge tanto al singolo quanto a chi gestisce un'organizzazione, si chiude con alcune indicazioni per non cadere nel vortice del *multitasking* e per non cedere alla invadenza, che si sta rivelando sempre più patologica, dei social media e della contemporanea sindrome da *smarhphone*. In proposito si stanno rivelando sempre più pericolose esasperazioni comportamentali che si caratterizzano come vere e proprie patologie mentali di "dipendenza" delle quali non ci si rende conto.

Le argomentazioni fornite sono solidamente basate su un livello scientifico che fa riferimento anche alle ultime conquiste delle neuroscienze, ma senza perdere la leggerezza espositiva che garantirà al lettore un'utile e piacevole lettura.

In conclusione, due aspetti possono essere ricavati dalla lettura di questo libro: come un manager può migliorare la propria esistenza, ma anche cosa può fare perché un maggior equilibrio tra vita lavorativa e vita privata possa diventare un diritto, ma anche un dovere per tutti i collaboratori che ha la responsabilità di guidare.

Tre sono i tipici ostacoli che il lettore deve superare:

- sono ancora troppo giovane: è presto per progettare la mia vita;
- sono troppo avanti con gli anni: è tardi per progettare o riprogettare il resto della mia vita;
- sono nel pieno della mia vita: non ho tempo per progettarla.

L'auspicio è che la maggior parte dei lettori appartenga ad una quarta categoria che la pensa nel seguente modo: a qualunque età possiamo trasformare la nostra vita e e la vita delle persone che ci circondano in un progetto più appagante. Cercare di migliorare il proprio e l'altrui livello di benessere non deve essere visto come è un'utopia, ma come una necessità in grado di incrementare i risultati che si debbono raggiungere in una società, come la definisce il filosofo Zygmund Bauman, che ha perso i riferimenti stabili e solidi e si è trasformata in una "società liquida".

GIAN CARLO COCCO