

# il Giornale.it

articolo di sabato 12 dicembre 2009

## In tempi di crisi è possibile puntare al benessere?

di Mario Alberto Cucchi

*Chi ha detto che per essere un bravo manager o un bravo professionista occorre sacrificare la vita privata e vivere stressato e lontano da ogni forma di autentica serenità e soddisfazione?*

Chi in questi giorni si reca in Piazza della Scala a Milano, la troverà invasa da enormi e colorate lumache. Sono la rappresentazione divertente della necessità, diffusamente sentita, di uscire dalla trappola della frenesia che invade sempre più la vita lavorativa e privata di tante persone.

A questo richiamo fornisce riscontro il libro di Gian Carlo Cocco dal titolo Life management. Lezioni di benessere per conciliare soddisfazione professionale e serenità personale, edito da FrancoAngeli.

Questo agile volumetto ha preso spunto da decine di workshop che il citato autore ha realizzato per conto del Centro di Formazione del Management del Terziario (l'affermata scuola di management realizzata da Confcommercio e Manageritalia per gli oltre 33.000 dirigenti del settore "terziario"). In soli due anni oltre cinquecento dirigenti hanno partecipato al workshop, che si svolge in una giornata coinvolgente che segue il programma illustrato nel libro.

Molti studi e ricerche svolti in ambito internazionale hanno dimostrato che nelle imprese che coltivano il benessere dei propri collaboratori, i risultati, sia in termini di redditività, sia in termini di creazione del valore, sono notevolmente superiore alla media. Ma, a questo riguardo, la domanda che sorge spontanea è: in tempi di crisi è possibile contrastare la tirannia dell'urgenza e la pressione spasmodica al fare, per difendere la propria serenità e il proprio equilibrio sia nella vita lavorativa che in quella privata?

Gian Carlo Cocco ritiene che ciò non solo sia possibile, ma indispensabile proprio quando ci si trova al cospetto di difficoltà e di prospettive minacciose. Secondo Cocco (e secondo tutta la scuola di pensiero che si è sviluppata in questi anni propugnando il ricorso alla "lentezza" - ad aprile si è svolto a Londra lo Slow Down Festival: dieci giorni di dibattiti e seminari per recuperare ritmi più umani -) solo recuperando le priorità e le variabili essenziali della propria esistenza, in sostanza, ricomponendo organicamente lavoro e vita privata, è possibile ottenere prestazioni professionali e presidio umano in grado di far uscire dal tunnel della negatività.

La proposta non è originale, ma se correttamente applicata, può funzionare. In sostanza, due sono i passaggi fondamentali. Primo: la diagnosi personale per prendere consapevolezza del proprio progetto di vita (che ne siamo consapevoli o no non si può vivere degnamente senza un progetto di vita) e di come questo influenza e determina i ruoli fondamentali che ricopriamo nella professione e nel privato. Secondo: scegliere, in una prospettiva temporale strategica, quale percentuale del proprio tempo dedicare al lavoro e al privato. Se, ad esempio, si è deciso per uno sbilanciato 80% di lavoro e 20% di privato, occorre difendere sistematicamente questa soglia uscendo dalla pericolosa contrapposizione tra lavoro e vita privata. È una metodologia difensiva che aiuta a distinguere nella propria agenda degli impegni quello che è prioritario e importante da quello che si presenta con la massima urgenza, ma non lo è affatto. Il segreto sta nel non subordinare le priorità della vita privata alle marginalità falsamente urgenti della vita lavorativa.

Si tratta di recuperare un approccio globale con se stessi, come globale e integrata è la vita di ogni persona quando è serena, equilibrata e, nei limiti del possibile, appagata.

Nel libro viene ricordato che per rivalutare in modo organico e soddisfacente la propria esistenza non esistono ricette, ma modalità congeniali a ciascuno in quanto collegate alla propria indole, al proprio carattere, alla propria esperienza e alle situazioni concrete nelle quali ci si viene a trovare. La strada comunemente proposta è basata sull'accettazione di un processo di miglioramento continuo che superi la logica estrema del "tutto o niente" e valorizzi intelligentemente l'apprendimento dagli errori e dai limiti del contesto nel quale si vive e si opera. In questo senso la soluzione al crescente e pervadente disagio non sta nella fuga dal mondo per recuperare se stessi tramite una dimensione contemplativa, ma nell'impiego, in termini intelligentemente strumentali, della razionalità metodica e concentrata che si richiede ai manager e ai professionisti anche nel campo della vita affettiva, familiare, relazionale e istituzionale. Criteri che vanno posti, ovviamente, al servizio dei principi e dei valori ai quali si è legati e dei ruoli chiave interpretati, senza soluzione di continuità tra lavoro e sfera personale.

La proposta di Cocco comprende anche il ricorso a spunti di riflessione (sintetiche schede e brevi questionari) e intriganti aforismi (quello scelto dai partecipanti ai workshop e assunto a vero e proprio slogan del life management è: "non si possono aggiungere giorni alla vita, ma si può aggiungere vita ai giorni") e di strategie comportamentali di valorizzazione della quotidianità come le seguenti:

1. recuperare l'umorismo e l'ironia in quanto potenti mezzi di sdrammatizzazione e stimolo salutare;
2. uscire dalla frustrante e masochistica trappola emotiva di sentirsi sfortunati in un mondo di fortunati;
3. valorizzare le proprie emozioni costruttive per combattere quelle distruttive;
4. comprendere che le manovre mentali dell'autoinganno sono comuni a tutte le persone e inevitabili, ma che possono essere contenute per evitare di vivere nelle illusioni;
5. acquisire consapevolezza che le superstizioni, in quanto atteggiamenti pericolosamente compensatori, possono essere rese innocue, solo se opportunamente contenute;
6. mettere in atto il "no" come rifugio strategico e costruttivo e come forma efficace di interazione con gli altri e con se stessi per concentrarsi sulle azioni di valore e controbattere la dispersione delle energie;
7. impostare la propria vita come un'avventura che vale la pena di affrontare.

Sul tema del libro sia il Centro di Formazione del Management del Terziario, sia l'Università E-Campus di Novedrate, hanno deciso di svolgere, a partire dai primi mesi del 2010, una ricerca a largo raggio (sui manager del terziario e sugli operatori dei bacini d'impresa di Varese, Como e Lecco) per verificare la diffusione e la condivisione dell'esigenza di recuperare serenità e soddisfazione tra dirigenti, quadri e professionisti.

In conclusione, non vogliamo apparire scettici, ma in una realtà diffusa di persone stressate e incattivate e in un mondo aziendale di imprese prevalentemente orientate biicamente al profitto o agli interessi di pochi furbi è possibile recuperare il proprio benessere? Forse conviene in ogni caso tentare e, quindi, provare a leggere il libro di Cocco.