

STEPHEN MCKENZIE

MIND FUL NESS AL LAVORO



PICCOLO
MANUALE
DI **SOPRAVVIVENZA**
ALLO **STRESS**

Erickson

Mindfulness al lavoro ti rivelerà come la pratica della mindfulness — ovvero la capacità di focalizzare la mente su *ciò che è invece* che su *ciò che non è* — può essere un antidoto molto potente contro lo stress della tua vita, soprattutto professionale.

Se vuoi:

- RIDURRE LO STRESS
- DIVENTARE PIÙ PRODUTTIVO
- INCREMENTARE LE TUE CAPACITÀ DECISIONALI
- MIGLIORARE LE RELAZIONI CON I COLLEGHI
 - LAVORARE IN MODO PIÙ CREATIVO
 - SVILUPPARE LA TUA LEADERSHIP E...
 - ... DIVERTIRTI LAVORANDO

Allora questo libro ti può aiutare!

Il segreto della mindfulness, se ne esiste uno, è che è molto più facile di quanto si pensi.

ISBN 978-88-590-1697-7



€ 16,50

Indice

<i>Capitolo primo</i>	
Cos'è (e cosa non è) la mindfulness	9
<i>Capitolo secondo</i>	
Come funziona la mindfulness al lavoro	19
<i>Capitolo terzo</i>	
Decidere consapevolmente al lavoro	39
<i>Capitolo quarto</i>	
La leadership consapevole al lavoro	67
<i>Capitolo quinto</i>	
Relazioni consapevoli al lavoro	91
<i>Capitolo sesto</i>	
Creatività consapevole al lavoro	123
<i>Capitolo settimo</i>	
Divertirsi consapevolmente al lavoro	151
<i>Capitolo ottavo</i>	
Esempi di mindfulness al lavoro	179
<i>Capitolo nono</i>	
La mindfulness e il lavoro della nostra vita	215

Cos'è (e cosa non è) la mindfulness

La *mindfulness*, la consapevolezza, non è quello che noi pensiamo sia. La mindfulness non è qualcosa che pensiamo; è quello che noi *non* pensiamo. La mindfulness non è una cosa che fanno altre persone; è qualcosa che facciamo tutti. Se le uniche persone consapevoli fossero quelle che seguono corsi, che leggono libri al riguardo, o che li scrivono, o che fanno tutte queste tre cose insieme, allora l'umanità non durerebbe a lungo. Tutti dobbiamo essere almeno un po' consapevoli per arrivare in fondo alla giornata senza farci investire dal primo autobus davanti al quale passiamo distrattamente, o sbattere contro alla prima persona, anch'essa con la testa totalmente fra le nuvole, alla quale distrattamente pestiamo un piede. A un livello di sopravvivenza un po' più raffinato, il fatto di essere consapevoli costantemente, anziché solo una volta ogni tanto, potrebbe aiutarci ad arrivare alla fine di una giornata — o anche oltre — senza lasciarci sconvolgere dalla vita.

Che cos'è la mindfulness?

In parole povere, la mindfulness è un'antica tecnica di guarigione e valorizzazione della propria vita, che può aiutarci a non perdere di vista il nostro naturale stato di felicità e salu-

te, anche quando pensiamo di essere troppo impegnati e «di corsa» per mettere al primo posto quello che conta veramente: essere pienamente consapevoli e pienamente consapevoli della possibilità di vivere pienamente.

La mindfulness può essere ridotta a due soli principi: la *consapevolezza* e l'*accettazione*. Questi elementi fondamentali possono essere visti come le due ali di un uccello: possono farci volare più in alto di quanto ci siamo mai sognati di fare, a condizione però di riconoscerle e utilizzarle entrambe. Senza accettazione, infatti, la consapevolezza potrebbe incutere paura; senza consapevolezza, l'accettazione potrebbe avere un effetto sedativo. Quando siamo consapevoli e, allo stesso tempo, accettiamo ciò di cui siamo consapevoli (ciò che ci sta accadendo nel qui e ora), non siamo schiavi della nostra mente, non siamo in lotta con la nostra esistenza e le circostanze della nostra vita tendono a migliorare.

Mettere in pratica la mindfulness significa semplicemente essere pienamente consapevoli, pienamente capaci di rivolgere coscientemente la nostra consapevolezza a ciò che è — proprio qui e proprio ora — e accettare pienamente ciò di cui siamo consapevoli. Tutti possiamo vivere e lavorare consapevolmente, a patto di saper semplicemente lasciar andare le nostre convinzioni riguardo a ciò che possiamo o non possiamo essere. Questo è il nostro stato naturale di pace e felicità ed emerge in modo del tutto spontaneo nel momento in cui smettiamo di farci distrarre da ciò che non è, ovvero dalle nostre immagini mentali sul passato e sul futuro. Il segreto della mindfulness, per chi crede che ve ne possa essere uno, è che è molto più facile di quanto non si pensi!

La maggior parte dei fenomeni possono essere suddivisi in due grandi categorie (ad esempio, uomo e donna, poliziotto buono e poliziotto cattivo). Per la mindfulness è lo stesso e possiamo parlare, a questo proposito, di mindfulness formale e informale.

Decidere consapevolmente al lavoro

*È nei momenti in cui prendi delle decisioni
che prende forma il tuo destino.*

Anthony Robbins

Che cosa distingue un'ottima decisione da una pessima decisione? Qual è stata la migliore decisione che abbiate mai preso? Qual è stata la peggiore? Quale differenza c'è stata nel processo che vi ha condotti a prendere la migliore o peggiore decisione della vostra vita? Avete mai preso una buona decisione dopo aver passato una notte insonne a riflettere e a preoccuparvi sulla cosa migliore da fare? Avete mai preso una cattiva decisione nel momento in cui sentivate di sapere «d'istinto» qual era la cosa migliore, senza nemmeno doverci pensare?

Come la maggior parte delle altre cose, le decisioni possono essere grandi o piccole e le loro conseguenze possono essere altrettanto grandi o piccole. Probabilmente avete in mente delle situazioni in cui gli effetti di una decisione che vi era sembrata insignificante sono stati notevoli, mentre magari le conseguenze di una decisione «importante» sono state meno rilevanti di quello che vi aspettavate. Che, sul momento, la decisione vi sembri grande oppure piccola, il fatto di prendere quella giusta può apparire una questione enormemente importante, da cui può dipendere la vostra

stessa vita o, peggio, *la vita di altre persone* o, peggio ancora, *la vostra vita professionale*.

Magari, ciò che noi percepiamo come la responsabilità e il peso enormi di prendere continuamente le decisioni giuste ci può portare a pensare di dimmetterci dal nostro ruolo di amministratore delegato di una grande azienda. O a pensare di dimmetterci dal nostro ruolo di coamministratore di un team coniugale! La continua pressione di dover prendere decisioni importanti sul lavoro, o in altri contesti della vita, ci ha fatto probabilmente venire la tentazione, almeno qualche volta, di retrocedere e ingrossare le fila di quei milioni di lavoratori fortunati che sembrano non far altro che eseguire consegne e non si mettono nei guai se la decisione seguita non era quella «giusta»: possono sempre dire «Io stavo soltanto eseguendo gli ordini!». Ma possiamo davvero evitare di prendere decisioni? E, in questo caso, dovremmo davvero evitare di prenderle?

Negli anni Cinquanta, Sessanta e Settanta, l'inglese Alan Watts ha contribuito a diffondere in America e altrove filosofie e religioni orientali, come il buddismo e il taoismo. Per quanto egli stesso si definisse «intrattenitore spirituale» anziché esperto ufficiale di processi decisionali in ambito lavorativo, Watts ha comunque contribuito a far sì che la filosofia fosse utile a tutti — compreso ai lavoratori — applicandola alla vita reale. Un giorno in California tenne un discorso in cui illustrò i potenziali rischi connessi all'assunzione di decisioni, servendosi della storia di un lavoratore fuori dal comune. Questi era un bracciante agricolo capace di svolgere in un giorno il lavoro che la maggior parte degli altri sbrigavano in due giorni e, meglio ancora, non faceva domande, si dava solo da fare! Questo lavoratore eccezionale non soltanto lavorava velocemente e autonomamente, ma lo faceva anche a poco prezzo e di buon umore, tanto che il suo nuovo capo cominciò presto ad amarlo. Poi, un giorno, il capo chiese al suo lavoratore eccezionale di svolgere un com-

pito nuovo, convinto che l'avrebbe svolto rapidamente e senza alcuna difficoltà.

- Vedi quel mucchio di patate laggiù?
- Sì.
- Tutto quello che ti chiedo è di farne tre mucchi: un mucchio con quelle migliori, uno con quelle peggiori e uno con quelle di media qualità.
- Okay.

Dopo un giorno trascorso a selezionare patate, il lavoratore eccezionale si diede per vinto: «Mungo le mucche, tiro su recinti e porto perfino sua moglie in città a far compere... e faccio tutto allegramente; ma questo è troppo! Decisioni, decisioni, continue decisioni!».

Questa storia me ne ricorda un'altra raccontatami da una vecchia e cara amica di famiglia; aveva cominciato a frequentare un ragazzo e lui le aveva confidato di non invidiare affatto il nuovo lavoro di un conoscente, che aveva appena terminato con successo un corso di due giorni per imparare a reggere nel traffico un cartello con scritto «rallentare» o uno con la scritta «stop», a seconda delle circostanze. Il giovane pensava che quello fosse un lavoro terribilmente stressante per l'impegno decisionale che comportava. Questi aneddoti ci richiamano alla mente il carico decisionale a cui sono sottoposti giudici, presidenti delle organizzazioni che elargiscono fondi per la ricerca medica, parrucchiere e tutte le persone impegnate in occupazioni che richiedono costantemente di prendere decisioni: cosa dare a ciascuno, quando darlo e in base a quale criterio? Certamente non possiamo sottrarci completamente a questa responsabilità, ma forse possiamo evitare atteggiamenti decisionali stressanti. Forse possiamo prendere le nostre decisioni in modo più consapevole e, quindi, più agevole, naturale, tranquillo ed efficace: questo richiede una maggior consapevolezza del *perché* prendiamo tali decisioni.

Relazioni consapevoli al lavoro

*Non mi piace l'idea di andare
in Paradiso o all'Inferno,
perché ho amici in entrambi i luoghi.*

Mark Twain

Che cosa rende grande una relazione professionale? Possiamo rintracciare una risposta nel gruppo, tra le persone. Questo non significa soltanto che abbiamo maggiori probabilità di trovare una soluzione alle nostre sfide lavorative se lavoriamo con le altre persone anziché contro di loro. Vuol dire anche che nessuno di noi individualmente possiede la risposta, specialmente quando pensa di possederla. Le uniche soluzioni che funzioneranno veramente per noi, e per gli altri, sono quelle che non appartengono a nessuno di noi in particolare. Le soluzioni veramente praticabili sorgono soltanto nello spazio silenzioso che nessuno di noi possiede, che esiste *tra noi*. Quando ciascuno di noi scenderà dal suo piedistallo professionale, saremo liberi di vedere qual è veramente il risultato migliore e desiderabile, e non solo sempre quello che noi pensiamo essere o che ci piacerebbe fosse. La miglior forma di relazione lavorativa è come la miglior forma di relazione in qualunque altro campo: l'assenza di forma.

Questa idea potrebbe apparire strana, ma la nostra condizione naturale di vita — che la consapevolezza può aiutarci a

conseguire — è questa. La vita è più ricca quando non è limitata da condizioni o clausole scritte con un carattere piccolissimo, cioè quando è semplice vita. Viviamo al meglio quando viviamo e basta, e lavoriamo al meglio quando lavoriamo e basta; questo significa lavorare con i nostri colleghi in uno stato naturale di flusso, in questo modo non saremo neppure consapevoli di avere una relazione con loro, dato che fluiamo insieme.

Una componente fondamentale della nostra vita sono le relazioni con gli altri e questo è vero in modo particolare per la vita professionale. Il fatto di lavorare più o meno bene con gli altri — che siano tecnicamente al di sopra, al di sotto o alla pari con noi nella gerarchia lavorativa — avrà un effetto notevolissimo sulla felicità, la soddisfazione e la produttività nostra e dei nostri colleghi. In questo capitolo vedremo come si possa lavorare consapevolmente e quindi produttivamente, felicemente e armoniosamente con le persone con cui collaboriamo — datori di lavoro, dipendenti e colleghi.

Albert Einstein era un impiegato di un ufficio brevetti svizzero che «riuscì a trovare il tempo per trovare il tempo». Le teorie della relatività di Einstein, quella ristretta e quella generale, spiegano il tempo, lo spazio e la materia, nonché la nostra collocazione in tutto questo. L'idea di base della relatività è che nulla significa niente di per sé e pertanto nulla ha un'esistenza indipendente. Con le relazioni è lo stesso. Se siamo abbastanza consapevoli da trascendere le nostre idee riguardo alla bontà di ciò che siamo e di ciò che facciamo, potremo essere liberi di fare del nostro meglio in armonia lavorativa con le persone con cui stiamo fluendo, così naturalmente da poter tutti lavorare in modo «assolutamente ottimale», anziché «relativamente scadente». Possiamo lavorare in maniera ottimale soltanto quando lavoriamo con gli altri in maniera ottimale. E questo ci è possibile soltanto quando usciamo dai nostri binari ideologici, dove aspettiamo che il prossimo «treno di pensieri»

ci porti alla destinazione lavorativa desiderata: più denaro, più sicurezza, più prestigio... Non importa quanto la nostra parte lavorativa sia brillante: essa è soltanto una parte, non il tutto.

Quando Jean Paul Sartre, il filosofo esistenzialista francese, disse la famosa frase «L'inferno sono gli altri», sapeva evidentemente che cosa vuol dire vivere e lavorare con persone difficili! Possiamo approfondire questo concetto collegandoci al pensiero di Einstein, che, per quanto finora non venga riconosciuto come tale, potrebbe essere considerato uno dei più grandi teorici delle relazioni sul lavoro... Può ben darsi che Sartre non intendesse affermare che l'inferno è avere altre persone intorno. Probabilmente intendeva dire che l'inferno è avere relazioni con altre persone. Forse l'opposto dell'inferno è essere tanto connessi e felici con le altre persone da non vederle più come «altre». Forse il senso della relatività esistenziale lavorativa è non avere relazioni di lavoro, non avere idee riguardo a un ordine gerarchico, e questo ci permetterebbe di lasciarci trasportare reciprocamente in modo così fluido che nessuno percepirebbe chi sta sopra e chi sta sotto.

Modelli di relazioni professionali non consapevoli

Le supposizioni sono le termiti delle relazioni.

Henry Winkler

Vi è mai capitato di lavorare con, per o sopra qualcuno e che questo fosse un inferno? Vi è mai capitato di lavorare con, per o sopra qualcuno e che questo fosse l'esatto contrario di un inferno? Che cosa c'era di diverso? Esistono moltissimi esempi di come si possa lavorare senza consapevolezza, e quindi in modo distruttivo, con gli altri e queste esperienze possono aiutarci a comprendere le caratteristiche fondamentali delle situazioni lavorative impossibili, come uscirne e come evitare di crearne.

Esempi di mindfulness al lavoro

*Le cose di questo mondo
ci portano dove dobbiamo andare.*

Mary Rose O'Reilley

I principi della mindfulness presentati in questo libro possono aiutare chiunque a svolgere qualunque lavoro con maggiore successo e divertimento. Possono essere applicati, in special modo, ad alcune tipologie professionali; conoscerli meglio potrebbe rivelarsi particolarmente utile per coloro che svolgono questi lavori, che conoscono qualcuno che li svolge, oppure che sperano (o temono!) di potere un giorno lavorare in quel determinato campo.

In questo capitolo illustrerò come la consapevolezza possa aiutare a svolgere bene e felicemente *alcune* tipologie particolari di lavoro, come esempio di come possa essere altrettanto utile nello svolgere bene e felicemente *qualsiasi* tipo di lavoro.

Presenterò delle «lezioni di vita» lavorativa tratte dall'esperienza di alcuni lavoratori (occupati in alcuni ambiti professionali specifici) che, almeno occasionalmente, sono stati abbastanza consapevoli da riconoscere la differenza fra consapevolezza e non consapevolezza e da capire quale delle due funzioni meglio.