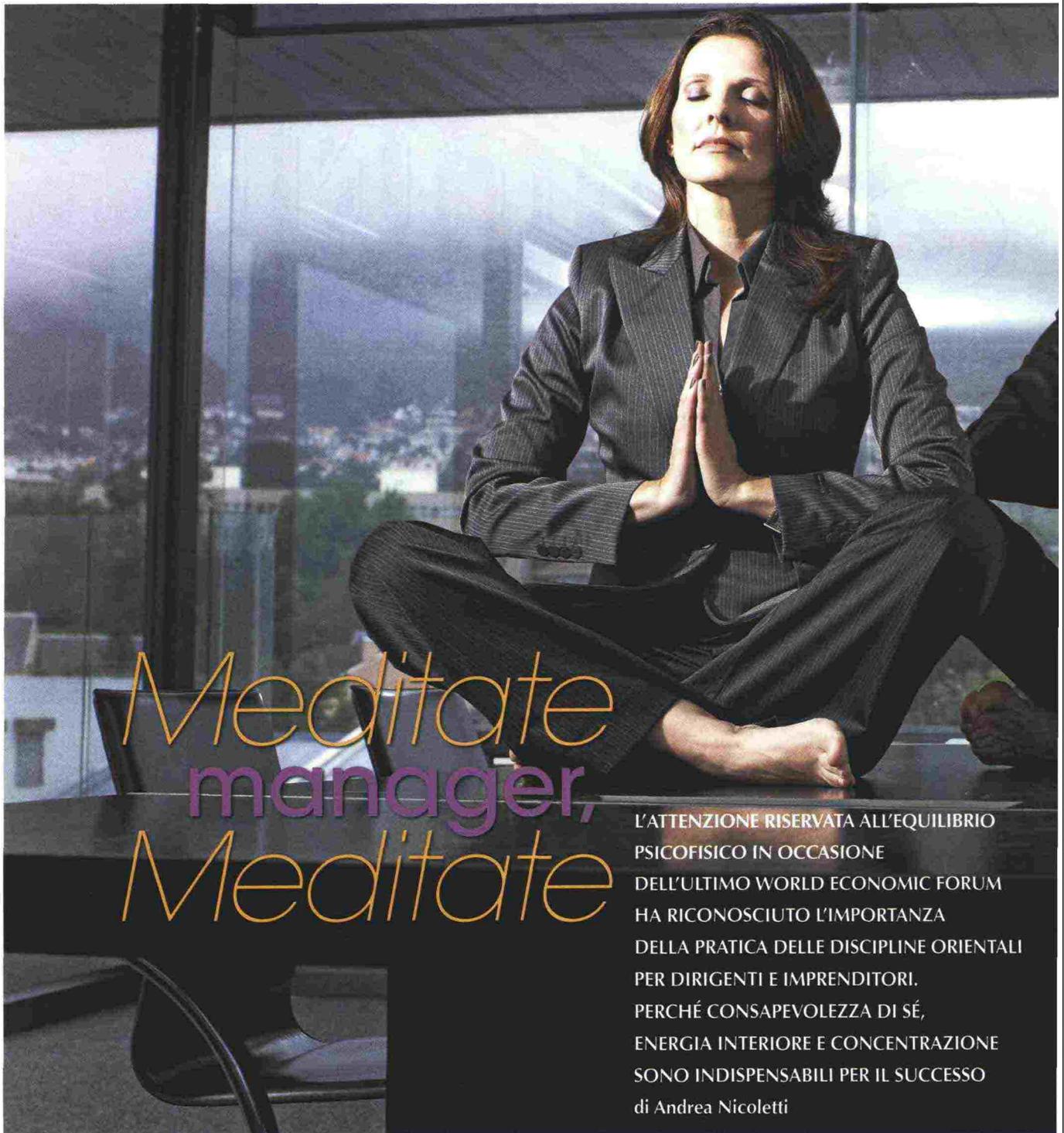


Benessere

Meditate manager, Meditate

L'ATTENZIONE RISERVATA ALL'EQUILIBRIO PSICOFISICO IN OCCASIONE DELL'ULTIMO WORLD ECONOMIC FORUM HA RICONOSCIUTO L'IMPORTANZA DELLA PRATICA DELLE DISCIPLINE ORIENTALI PER DIRIGENTI E IMPRENDITORI. PERCHÉ CONSAPEVOLEZZA DI SÉ, ENERGIA INTERIORE E CONCENTRAZIONE SONO INDISPENSABILI PER IL SUCCESSO
di Andrea Nicoletti



Hanno cominciato i top manager della Silicon Valley e, visto che funziona, ora ci stanno provando in molti: meditare per lavorare meglio. Bastano pochi minuti al giorno per alleviare lo stress, mantenere la concentrazione e liberare la creatività. Sarà per questo che durante l'ultimo World Economic Forum si sono tenuti ben 25 seminari dedicati al benessere e alla salute mentale dei manager, inclusa una lezione sulla meditazione. Chi la pratica? Il grande economista Nouriel Roubini, per esempio, medita a lungo prima di affrontare gli speech più importanti; Bill George, ex Ceo di Medtronic e ora professore di management alla Business School di Harvard, pratica la contemplazione trascendentale da trent'anni e Christine Lagarde, direttore generale del Fondo monetario internazionale, si rilassa con lo yoga. Ma i banchieri di Davos non sono gli unici ad avere scoperto i benefici di questa disciplina: anche i top manager di Google, Facebook e Twitter prendono parte regolarmente a lezioni di meditazione.

«In questa complessa fase di transizione dai vecchi ai nuovi modelli manageriali e di business», è la spiegazione di Marcella Mallen, presidente del Centro di formazione management del terziario, «un numero sempre maggiore di manager sente il bisogno di chiedere aiuto alle discipline orientali dello yoga, della meditazione e della respirazione alla ricerca di una nuova consapevolezza di sé e di un migliore equilibrio con il proprio corpo e la propria mente. Fare ricorso a queste pratiche, infatti, aumenta la chiarezza mentale e la focalizzazione, sviluppa concentrazione e prontezza d'azione, e aumenta il livello di energia. Tutte qualità fondamentali per chi deve prendere decisioni rapide e governare forti pressioni, soprattutto in questo difficile momento storico».

Insomma, la meditazione come antidoto allo stress, per vivere il lavoro con maggiore equilibrio e, di conseguenza, migliorare la propria performance, ottimizzare i risultati e gestire con più efficacia i propri collaboratori. Funziona davvero? A giudicare da quanti praticano la (ferrea) disciplina



Chi si ferma è perduto

Si chiama meditazione in movimento e può essere praticata ovunque e in qualsiasi momento: quando andiamo a prendere l'auto, mentre passiamo da un ufficio all'altro, camminando verso casa. Ci si muove e si medita, nello stesso tempo. Ecco come:

LA CAMMINATA DEL KIN-HIN

Inspira, solleva il piede destro, espira e appoggialo a terra. Fai la stessa cosa per ogni passo. Permette di raggiungere una profonda consapevolezza del corpo e della mente. Adatta alle persone nervose, come preparazione alla meditazione seduta, più impegnativa, si può fare camminando in cerchio in una stanza o seguendo un vero e proprio percorso.

STREET ZEN

Si basa su alcune tecniche classiche della meditazione zen, ma trasferisce la pratica dal silenzio e dalla solitudine del monastero alla vita quotidiana e soprattutto per la strada. Basta avere il tempo di camminare un poco, magari andando al lavoro o di ritorno dalla pausa pranzo.

NIPPON TAI CHI

È una meditazione in movimento ideale per gestire l'energia vitale, esprimere se stessi e ritrovare equilibrio e calma interiori. Usa le stesse tecniche del Tai Chi.

si direbbe di sì. Una delle varianti più efficaci e molto in voga fra manager e imprenditori è la mindfulness.

«Diverse aziende», conferma Fabrizio Didonna, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (Isimind) e autore di un manuale clinico, «stanno inserendo corsi all'interno dei loro programmi di sviluppo delle risorse umane, perché l'obiettivo del maggior profitto passa attraverso il benessere psicofisico delle persone e questa antica pratica buddista serve appunto per migliorare le performance di dipendenti e collaboratori, ottimizzando e potenziando le risorse personali individuali. Insomma, un fattore essenziale della cultura organizzativa». E non è un'opinione, anzi. Molte ricerche scientifiche confermano che la meditazione- >>



**È un antidoto
allo stress per vivere
il lavoro con più equilibrio**

Benessere

In azienda

APPLE: i dipendenti possono meditare 30 minuti in ufficio o seguire corsi di mindfulness e yoga

NIKE: sale relax, corsi di meditazione e yoga a disposizione

AOL TIME WARNER: corsi di meditazione in orario lavorativo

GOOGLE: corsi per imparare a respirare consapevolmente, ascoltare i colleghi e migliorare la propria intelligenza emotiva

YAHOO!: sale dedicate alla pratica della meditazione per ridurre lo stress durante il lavoro

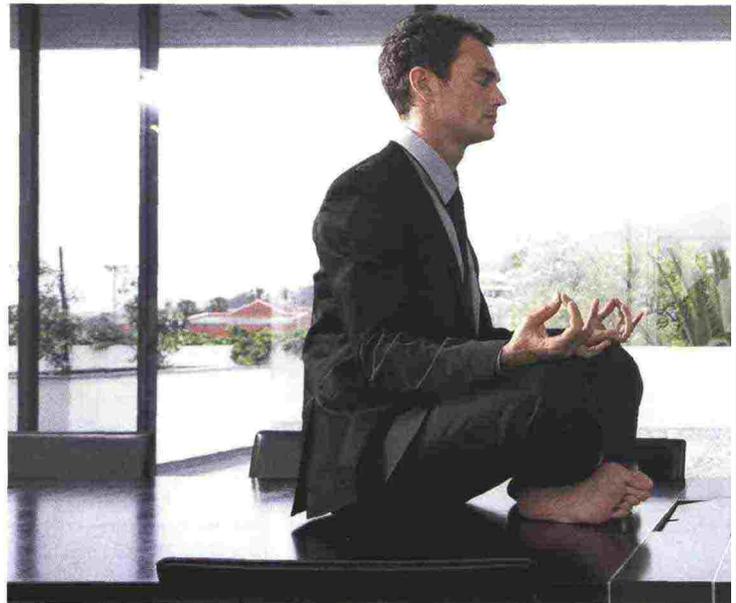
PROCTER & GAMBLE: ampia gamma di programmi di salute e fitness, che comprendono corsi di meditazione e spazi per il rilassamento.

DEUTSCHE BANK E GOLDMAN SACHS: corsi di meditazione e di rilassamento per ridurre lo stress e creare benefici mentali e operativi sul posto di lavoro

FACEBOOK E TWITTER: lezioni di meditazione 3.0

Per saperne di più: www.istitutominidfulness.com

ne permette di essere più tranquilli, focalizzati e quindi efficienti. «Per esempio», conferma lo psicologo del lavoro Stefano Verza, «in alcuni studi clinici su chi medita e chi no, i primi si sono rivelati significativamente meno ansiosi. In un test di Richard Davidson e Jon Kabat-Zinn, dopo otto settimane di meditazione, si è notato un aumento dell'attività della parte frontale sinistra del cervello, tipicamente associata a stati emotivi positivi. Il punto è capire che siamo potenzialmente capaci di gestire le emozioni positive al pari di qualsiasi altra abilità fisica, come imparare a guidare la bici o a suonare il piano». Serve solo esercizio mentale. Non è facile, servono molto impegno e costanza, ma i risultati, a sentire chi ci sta provando, sono sorprendenti. «Ho scoperto i benefici della meditazione circa vent'anni fa, quando ne avevo trenta», ci racconta Sebastiano Zanolli, scrittore, speaker motivazionale e manager. «Ho iniziato con il training autogeno, una via laica e occidentale al rilassamento, per ovviare a delle fastidiose emicranie. Mano a mano ho esplorato altre forme meditative provenienti da luoghi diversi, soprattutto dalla tradizione buddista, anche se non credo che sia per forza necessario abbracciare una fede specifica per testare i benefici della meditazione. Attualmente», aggiunge Zanolli, «cerco sempre di trovare un momento – basta mezz'ora la mattina presto – per dedicarmi, perché meditare mi aiuta a rimettere nella giusta prospettiva le cose, a farmi sentire meno centrale e quindi più sereno



Marcella Mallen

Centro formazione management del terziario
«Si chiede aiuto sempre di più alle discipline orientali»



Stefano Verza

Psicologo del lavoro
«Chi medita è significativamente meno ansioso di chi non lo fa»



Sebastiano Zanolli

Scrittore e manager
«Meditare mi aiuta a rimettere nella giusta prospettiva le cose»



Massimiliano Cardani

International Coach Federation
«La qualità del nostro essere si traduce in qualità del nostro fare»

A portata di smartphone

Le migliori applicazioni per concentrarsi, rilassarsi, sgombrare la mente e cancellare lo stress



Headspace

Dieci piccole meditazioni per dieci minuti ogni giorno sono gratuite. E dopo dieci giorni vedrete i primi risultati. Andare avanti costa 5 euro al mese.



Mindfulness app

Una voce morbida vi guiderà alla ricerca della calma interiore. Per ridurre lo stress e aumentare il benessere bastano 20 minuti al giorno. (€ 1,79)



Mindfulness Meditation

Audio guida del guru Stephan Bodian, che ha messo a punto una tecnica anti-stress "garantita scientificamente". C'è anche una lezione gratis da regalare ai colleghi (o al boss). (€ 1,79)



Insight timer meditation

Una guida gratuita alla meditazione mindfulness e un social network di meditatori in tutto il mondo.



Mental workout

Un programma di otto settimane adatto per i principianti. Chi diventa esperto può passare al livello superiore. (Gratis)



Tre minuti di (vero) respiro

Scegliete una posizione che vi faccia sentire svegli e presenti, in piedi o anche seduti, ma con schiena ben eretta e diritta. Siete già pronti per cominciare.

Fase uno: la consapevolezza

Concentratevi totalmente sul presente e ascoltate il vostro corpo: sentite qualche sensazione particolare? Allora dirigete tutta la vostra attenzione verso quella parte del corpo. Quali emozioni provate? Chiamatele per nome e accoglietele. Lo stesso con i pensieri cosa vi passa per la mente? Accettate ogni pensiero come un semplice fatto mentale, innocuo, transitorio e passeggero.

Fase due: il raccoglimento

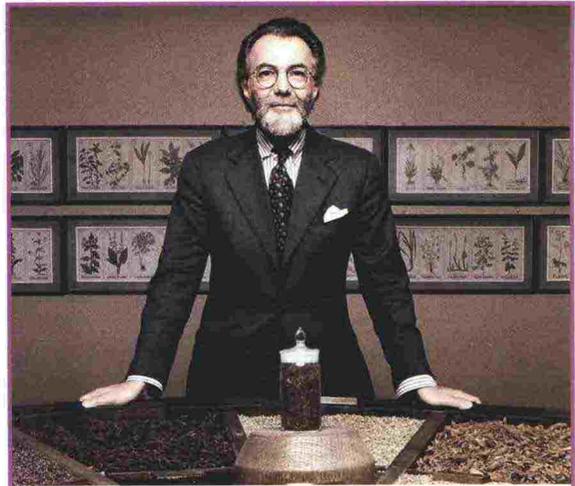
Ora concentratevi sul respiro e prendete nota mentalmente delle sensazioni fisiche che l'atto del respirare produce. Mettete il respiro al centro, come se fosse il sole attorno al quale tutto ruota, comprese le emozioni, i suoni e i pensieri.

Fase tre: l'espansione

Adesso allargate il campo della vostra consapevolezza fino a includere tutto il corpo, dalla pianta dei piedi alla sommità del capo. Siete consapevoli che il respiro attraversa tutto il corpo e l'aria che entra ci regala ogni volta nuova energia e vita.

Per saperne di più: Fabrizio Didonna, *Manuale clinico di mindfulness*, traduzione italiana del *Clinical Handbook of Mindfulness*, Franco Angeli

Provate questa tecnica



«La rabbia è come una tigre, va domata»

Intervista a Niccolò Branca, presidente e amministratore delegato della holding del Gruppo Branca International

Niccolò Branca è come lo vedete nelle fotografie: un garbato cinquantenne dai modi eleganti e raffinati. Ultimo erede della dinastia Branca, che da cinque generazioni tiene ben saldo il timone dell'azienda (e la formula segreta dell'omonimo Fernet), dal 1980 ha cominciato a praticare lo Hatha-Yoga e la meditazione. Un lungo percorso che, dice, gli è servito anche sul lavoro. Per affrontare tutte le sfide con la necessaria calma interiore, senza stress.

Davvero non si arrabbia mai? Ci piacerebbe chiederlo ai suoi collaboratori.

Non c'è bisogno, ve lo dico io: capiti di fare la voce grossa, di avere lo scatto. Del resto la rabbia è come una tigre, va cavalcata e domata. Ma è un lavoro enorme.

Lei ci prova da anni...

Da quando incontrai per la prima volta Luh Ketut Suryani, psichiatra balinese che coniuga la pratica clinica con un originale approccio alla meditazione. Accadde qualcosa di inspiegabile e potente che cambiò per sempre la mia vita. Da quel momento la meditazione è una pratica costante della mia quotidianità.

La posologia?

Venti minuti al mattino, altrettanti la sera per scaricare la mente. Poi durante la giornata faccio la respirazione consapevole per ritrovare equilibrio e pace interiore.

Ne serve parecchia, di questi tempi?

La meditazione è uno strumento interiore per far fronte a tutte le sfide, serve per abbassare i livelli di stress, tenere a bada la rabbia e l'invidia e imparare che, davanti alle difficoltà, è meglio "agire" che "reagire".

La sfida più difficile?

Mi piacerebbe costruire un'economia della consapevolezza, un modello di sviluppo economico che abbia alla base e per fine la felicità e il miglioramento delle condizioni di vita di tutte le persone coinvolte nell'intero processo produttivo.

Il manager ideale?

Quello con la luce negli occhi, capace di avere consapevolezza, passione, voglia di costruire qualcosa che vada oltre l'interesse e il successo personale, ma che sia d'aiuto per la collettività.

© Gettyimages (2)



Fabrizio Didonna
Isimind

«L'obiettivo del profitto passa per il benessere psicofisico delle persone»



Vittorio Petrone
Luciano Soprani

«Una preghiera al mattino per recitare il Sutra del Loto e trovare il giusto equilibrio»

performance e all'efficienza». Convinti? Allora si comincia. Bastano venti minuti, al mattino appena svegli e la sera prima di coricarsi. In ufficio? Tre minuti per ritrovare la calma (vedi box), anche seduti alla scrivania. Oppure in pausa pranzo. «Ogni giovedì facciamo lezione di yoga in azienda, impariamo le tecniche di respirazione per raggiungere lo stato della mente quieta, che poi si traduce in più tranquillità, serenità e approccio positivo al lavoro», racconta Daniela Avignolo, direttore delle risorse umane nella filiale italiana di CA Technologies, multinazionale nel settore del software per la gestione dell'IT. Buddista da 30 anni, è convinto sostenitore dei suoi benefici, è anche Vittorio Petrone. «Chi gestisce persone, aziende e obiettivi ha bisogno di trovare un suo ritmo interno, in armonia con quello esterno, ed è proprio questo uno degli insegnamenti del buddismo», dice l'amministratore delegato di Luciano Soprani. Poi ci spiega come fa lui. «Una preghiera al mattino per recitare il Sutra del Loto, il mantra, e trovare il giusto equilibrio e la quiete interiore, poi se la perdiamo basta un minuto di concentrazione, anche in ufficio, per riaprire quella finestra di serena positività».

nel fare bene quello che sono chiamato a fare». Ecco il punto allora: stare meglio per fare meglio. «In un mondo che punta sull'iper-efficienza, fermarsi a meditare per scoprirsi poi più efficienti potrebbe sembrare un paradosso», interviene Massimiliano Cardani, presidente dell'International Coach Federation Italia, «ma non lo è: la vita moderna, a casa e in ufficio, ci chiede mille cose e per farle bene dobbiamo ripartire da noi stessi, perché la qualità del nostro essere si traduce in qualità del nostro fare. E poi lo confermano le neuroscienze: quando si medita vengono attivate aree del cervello dedicate alla