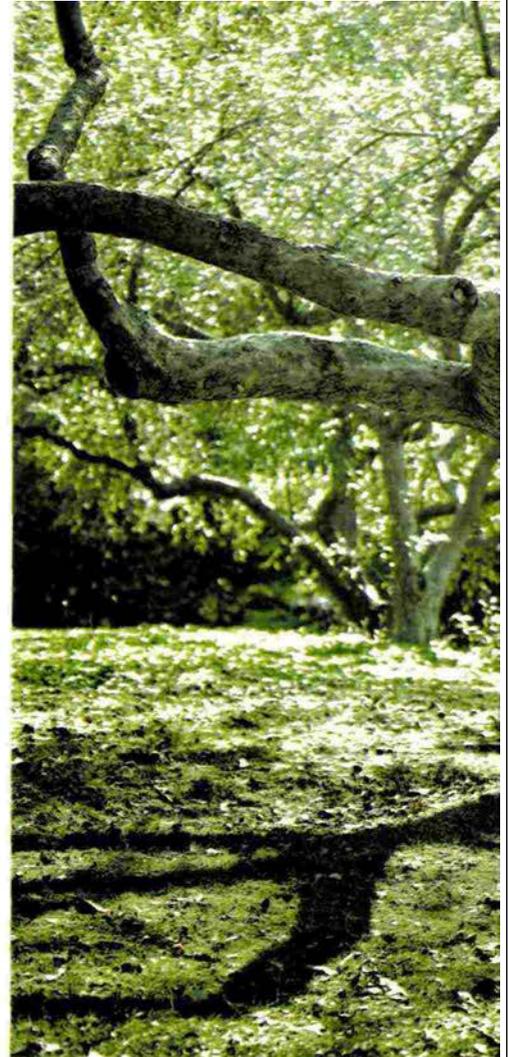
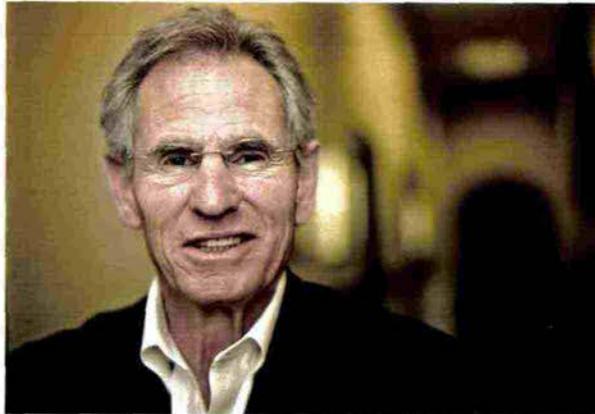


BEAUTIFUL MINDS

All'estero furoreggia, in Italia sta cominciando. All'insegna della consapevolezza, seduce manager e sportivi. L'ora della Mindfulness

DI NATASCIA RONCHETTI



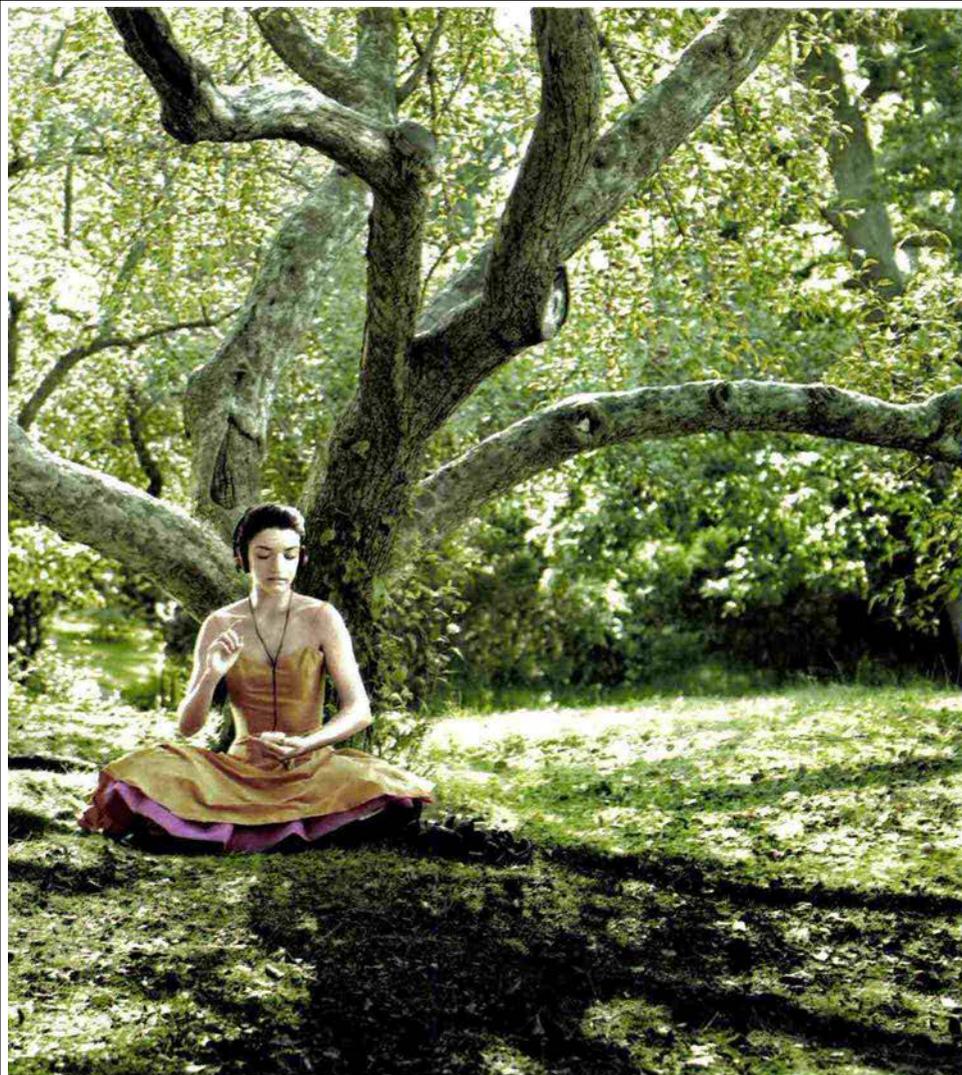
Probabilmente Johnny Depp non lo sa. Ma a modo suo, nel ruolo del capitano Jack Sparrow nella saga disneyana "I Pirati dei Caraibi", è diventato uno degli idoli della "generazione mindfulness". Tutto merito di una sua battuta: «Un problema non è "il" problema. Lo è la relazione che hai con un problema».

Semplice e, in fondo, quasi banale. Ma non è psicologia spicciola: è il cuore di un metodo di formazione - "mindfulness", appunto, che in inglese significa consapevolezza - basato sulla meditazione. Furoreggia all'estero, in Italia comincia ora a far seguaci. Ideato per combattere ansia e depressione da un medico americano,

Jon Kabat-Zinn, docente dell'università del Massachusetts, ha conquistato prima multinazionali come Apple (Steve Jobs lo praticava con regolarità), Google, Procter and Gamble e Nike, poi ha fatto il proprio ingresso in colossi del calibro di Unicredit, Intesa Sanpaolo, Mediaset. Infine è approdato in medie aziende alla ricerca di un piano di coaching dei manager capace di ridurre i conflitti, allenare lo stress e risvegliare intelligenza emotiva.

La cosa evoca pratiche orientali e, almeno apparentemente, potrebbe archiviarlo semplicemente tra i parenti stretti dello yoga. Sbagliato. «In realtà sono due discipline diversissime», spiega Marzia Del Prete, econo-

mista di Latina che ha lanciato il primo programma italiano di formazione targato mindfulness: «Con lo yoga modifichi le funzioni del corpo, con questo metodo ti limiti ad osservarle, concentrandoti sull'istante preciso che stai vivendo». A dispetto degli scettici, ha già ottenuto il timbro accademico: l'università La Sapienza di Roma ha appena confezionato un master rivolto a medici e psicoterapeuti. «Il segreto è la cognizione di se stessi», interviene Paolo Casartelli, scienziato, laurea in biologia molecolare conseguita all'università di Princeton. Lui è stato folgorato dagli esercizi meditativi: «Insegnano a vivere il momento presente recuperando l'essenza del buddismo ma senza elemen-



Persona come fine non come mezzo

«La meditazione è uno strumento interiore per affrontare la vita di ogni giorno con maggiore forza, con più creatività e felicità. Elimina gli automatismi, gli schemi mentali e le abitudini». Niccolò Branca, re del Fernet, numero uno della Fratelli Branca, pratica la meditazione da anni.

«Il mio percorso è stato in parte diverso da quello della mindfulness, ma si è rivelato molto importante», spiega: «Mi ha riportato alla centralità di me stesso, a un'autocoscienza che mi permette di non essere più preda di sensazioni e pensieri che fanno agire senza consapevolezza. Quando riesci a rasserenare corpo e mente apri uno spazio in cui sbocciano consapevolezza e intuizione».

Branca, come è cambiato il suo modo di gestire l'azienda?

«Ho cercato di viverla come un organismo vivente, fatto di tanti individui considerati come fini e non come mezzi. Tutti fanno parte del tutto e ognuno è un tutto. Questo è stato il primo passo verso un codice etico contro ogni forma di discriminazione e di sfruttamento, delle persone e dell'ambiente. Ho cercato di costruire un'impresa che persegua risultati ma con il giusto equilibrio tra profitto e benessere di chi ci lavora. Il mio obiettivo è quello di far entrare in azienda persone felici. Su ogni progetto cerco la partecipazione di tutti e mi sono impegnato per cambiare la mentalità».

Qualche esempio?

«Ho abituato i miei collaboratori a passare da una logica di potere a una di responsabilità. Premio chi è propositivo senza però denigrare chi non ha idee brillanti. Tutti hanno la possibilità di far sentire la propria voce».

I risultati?

«Positivi. C'è più partecipazione, è aumentato lo spirito di collaborazione e ho riscontrato una maggiore apertura mentale. Se una persona lavora con felicità e passione tutto migliora. Faccio un esempio. Quando l'Argentina andò in default riuniti tutti i dipendenti per cercare una soluzione. Scegliemmo la strada creativa: un nuovo prodotto, buono ma senza i costi di una eccellenza. Abbiamo superato la crisi e non abbiamo perso un solo posto di lavoro.»

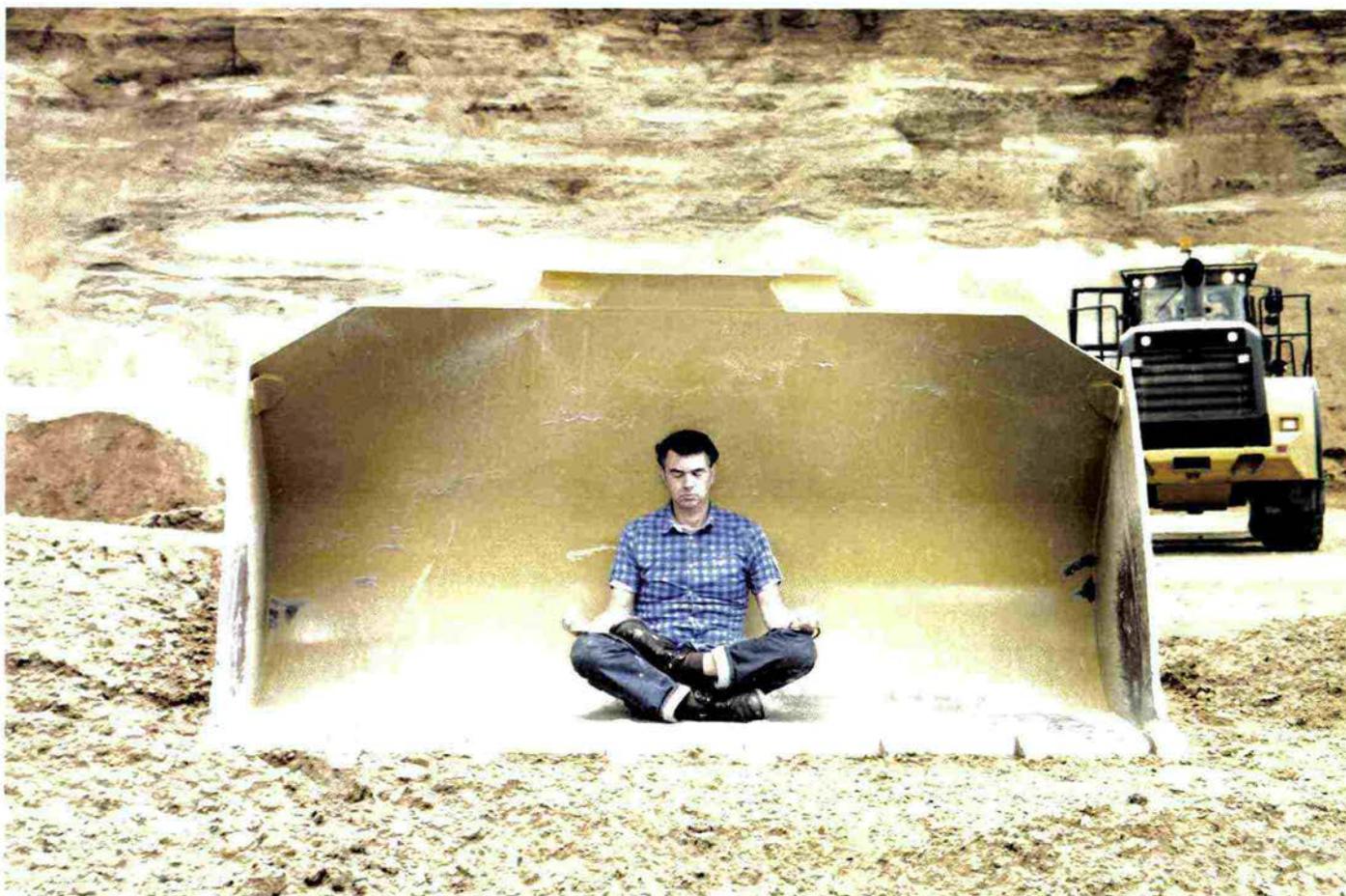
A SINISTRA: JON KABAT-ZINN, FONDATORE E DIRETTORE DELLA STRESS REDUCTION CLINIC AND THE CENTER FOR MINDFULNESS IN MEDICINE. DOCENTE PRESSO L'UNIVERSITÀ DEL MASSACHUSETTS MEDICAL SCHOOL, È L'IDEATORE DELLA PRATICA MINDFULNESS

ti fideistici». Casartelli si muove tra Italia e Cina. Nel gigante asiatico è il coacher che per conto di uno dei principali enti di formazione del Paese insegna ai dirigenti come riconnettersi con i ritmi del corpo per gestire le emozioni e aumentare l'empatia. In Italia entra nelle imprese e cambia il modo di guidarle. Allo Sway Club (azienda di Bologna che opera nel settore della salute e del benessere) tutti, dai vertici in giù, sono stati rivoltati come calzini. «Abbiamo appreso a comunicare in maniera più profonda e ad ascoltare senza reazione la prospettiva dei colleghi», dice ispirato Fabio

Benevento, manager di Sway Club: «Contenere la reattività ci ha permesso di aprirci a nuove prospettive di lavoro. Prima "avevamo" un'azienda, oggi "siamo" un'azienda».

Quanto basta, pare, a scalzare definitivamente la logora Pnl. Di mezzo c'è la riscoperta di antichi saperi, ma soprattutto il rigido protocollo formulato da Kabat-Zinn. Sono due gli esercizi di base: l'attenzione al proprio respiro per favorire la concentrazione, e il "body scan", meditazione durante la quale ci si focalizza sul corpo, limitandosi a "fissare" i pensieri che fluiscono. Diminuzione della reattività, capa- ▶

Foto: S. Lee - Eyevine / Contrasto, I. Popi - Gallery Stock



Istruzioni per rendersi sereni

La più importante scuola internazionale di mindfulness è a Boston. Nella capitale del Massachusetts, negli Stati Uniti, si trova il medical center universitario dove il padre fondatore del metodo, Jon Kabat-Zinn, promuove l'insegnamento della meditazione. La scuola è il principale punto di riferimento nel mondo per medici e psicologi che hanno fatto di questo metodo una terapia per combattere ansia e depressione. Il pioniere dell'applicazione nelle grandi aziende è invece un ingegnere di Google Usa, Chade-Meng Tan. A lui si deve la nascita del Search inside yourself leadership institute (San Francisco), dove è stato messo a punto il protocollo di formazione basato sulle ricerche di Kabat-Zinn. I due esercizi di base - quello concentrato sul respiro e quello che mette in primo piano l'attenzione sulle varie parti del corpo - restano il fulcro. La formazione prevede otto incontri a cadenza settimanale di tre ore ciascuno, con l'esecuzione di esercizi quotidiani a casa per tutta la durata del corso. In Italia, invece, la principale scuola di mindfulness, in ambito medico e psicologico, è il Cism di Roma (www.centromindfulness.net/). Il centro è la sede di un'associazione che promuove la pratica meditativa prevalentemente in ambito medico, ma anche nelle aziende. In collaborazione con il dipartimento di Psicologia dell'Università La Sapienza, coordina l'unico master in Italia dedicato alla mindfulness per formare istruttori secondo il protocollo di Kabat-Zinn. Interamente rivolto alle imprese è invece il programma "Just Like Me" di Abigail, società di Latina specializzata nelle consulenze in strategie e organizzazione aziendale, che gestisce corsi basati sull'apprendimento esperienziale. Il primo appuntamento, con una 4 giorni dedicata a manager, professionisti e imprenditori, si terrà dal 30 maggio al 2 giugno, a Sabaudia. Si rivolge alle imprese anche MindfulLab, società di Milano che organizza seminari e percorsi di coaching per la gestione di stress, emozioni e relazioni. Serve istituti di credito, compagnie assicurative, aziende manifatturiere. I testi sacri di questa disciplina restano i libri di Kabat-Zinn: "Riprendere i sensi", pubblicato da Corbaccio, è il libro di riferimento per chi vuole approfondire il legame tra consapevolezza e benessere fisico e spirituale. Di facile lettura la guida alla meditazione "Dovunque tu vada ci sei già", casa editrice Tea.

cità di ascolto, maggiore lucidità, secondo i fan del metodo sono solo alcuni dei risultati. Tra le altre conseguenze, la riduzione dei costi economici generati dai conflitti e un maggiore benessere dei dipendenti, con aumento di produzione e di utili. Parola dei ricercatori che, oltreconfine, hanno fatto della mindfulness uno dei metodi più in voga e che nel nostro Paese stanno lentamente trasformando la gestione del personale. Con un beneficio in più: apparentemente antitetica al pensiero multitasking, la mindfulness consentirebbe anche di operare contemporaneamente su più livelli con maggiore abilità, senza il carico dello stress. Materia da trattato di medicina diventata formula magica in economia per agguantare la felicità sul luogo di lavoro. Così c'è ormai chi la definisce una rivoluzione silenziosa. Come Marco Ghetti, ex dirigente dell'Olivetti, cofondatore di Mosaic Consulting, per la formazione manageriale, uno che pratica la meditazione da 15 anni.

«Anche se non immediati, gli effetti sono sicuramente misurabili: maggiore chiarezza, più creatività».

L'idea del manager tutto grafici, business e cinismo sembra diventare uno stereotipo: preistoria. Dominato dai sentimenti e dall'intelligenza intuitiva, il nuovo leader contemplativo è un giovane uomo in giacca e cravatta il cui cuore pulsa forte nel petto. Uno che ha imparato per esempio a concentrarsi sui movimenti delle gambe e dei piedi mentre si dirige verso la sala riunioni, per aumentare energie mentali e autorevolezza; o che si "sintonizza" sul proprio apparato respiratorio per impedire alla mente di divagare.

Nella brochure di "Just like me", il programma mindfulness di Marzia Del Prete, il capitano d'industria che ha raggiunto la consapevolezza di sé cammina sereno sulla riva di un lago. «Ha imparato ad accogliere i pensieri e poi a lasciarli andare», spiega l'economista: «Un po' come avviene con il dolore: se lo accetti pian piano sparisce». Quella del dolore è una delle tante metafore utilizzate dai discepoli di Kabat-Zinn per introdurre i neofiti a una meditazione che negli Stati Uni-

Imparare ad accogliere i pensieri e poi a lasciarli andare. Un po' come avviene col dolore: se lo accetti, pian piano sparisce

ti è stata inserita anche nei piani di addestramento delle forze armate. I suoi supporter citano Towers Watson, società internazionale di consulenze, e la sua indagine secondo la quale nelle

aziende in cui almeno il 90% dei dipendenti si sente in sintonia con colleghi e vertici gli utili aumentano quasi del 30%. Hanno convinto Unicredit - il gruppo bancario ne sta facendo un'esperienza pilota - e Mediaset, che ha esteso il metodo a tutti i dipendenti. «Un'azienda che funziona basa il profitto anche sulla qualità del lavoro», commenta Loredana Vistarini, psicoterapeuta, fondatrice del Centro italiano mindfulness: «Le persone soddisfatte sono più motivate e si ammalano meno». ■

Arianna, Djokovic e Bill Ford

«Pratico questi esercizi ogni giorno per un quarto d'ora, e li considero altrettanto importanti dell'allenamento fisico». Parola di Novak Djokovic, numero due mondiale del tennis: una delle tante celebrity folgorate dalla "mindfulness". L'elenco dei personaggi famosi è lungo. Precursore Steve Jobs, buddista zen, che a metà anni Ottanta entrò in contatto con Kobun Chino Otagawa, monaco buddista emigrato negli Usa dal Giappone. Fu lui a insegnargli la tecnica di meditazione del "kinhin", in movimento. Arianna Huffington, invece, nel suo ultimo libro su donne e carriera, "Thrive" ("Prosperate" in italiano, pubblicato da Ebury Press), passa in rassegna i vantaggi della meditazione in tutti i campi, dallo sport alla psicologia. La chiave della felicità non è nel successo, sostiene la co-fondatrice e direttore dell'Huffington Post, ma nell'equilibrio interiore. E ancora: mentre la responsabile della tecnologia e della strategie di Cisco Systems, Padmasree Warrior, medita ogni sera e dedica ogni sabato al "digital detox", il presidente esecutivo di Ford Motor Company, Bill Ford, ha affermato: «La meditazione è stato il fattore più importante del mio successo, più di ogni altra cosa».

Emanuele Coen

IL TENNISTA SERBO NOVAK DJOKOVIC E LA GIORNALISTA ARIANNA HUFFINGTON: ENTRAMBI PRATICANO REGOLARMENTE LA MEDITAZIONE

