

The background of the cover features a stylized illustration of a man with a black beard and closed eyes, wearing a red sweater over a white collared shirt. He is seated at a desk with a grey laptop. In the foreground, a white coffee cup with a floral pattern is visible, with two black lines representing steam rising from it. The wall behind him has two framed pictures: one with green leaves and a yellow sun, and another with a blue and orange abstract shape.

Maria Arpa

MINDFULNESS PRATICA

Lavoro

Risolvere i conflitti e rigenerarsi

DEMETRA

A light gray illustration of a man with a beard and a patterned sweater sitting at a desk. He is looking down at a laptop. In front of him is a white mug with a coffee stain and steam rising from it. To the right is a notebook with handwritten text. On the wall behind him are two framed pictures: one of a plant and one of a rainbow.

MINDFULNESS PRATICA

Lavoro





Maria Arpa

MINDFULNESS PRATICA

Lavoro

Risolvere i conflitti e rigenerarsi

 DEMETRA

First published in the UK in 2013 by *Leaping Hare Press*
210 High Street, Lewes East Sussex BN7 2NS, UK

Text copyright © Maria Arpa 2013
Design and layout copyright © Quarto 2017

This book was conceived, designed and produced by *Leaping Hare Press*
www.leapingharepress.co.uk

Commissioning Editor: Monica Perdoni

Titolo originale: *Mindfulness at Work*

Per l'edizione italiana:

Traduzione a cura di Studio Editoriale Brillante, Milano

Illustrazione (copertina e interni): © Nadezda Grapes / stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844079338

Prima edizione digitale: luglio 2021



INDICE

Introduzione 7

CAPITOLO UNO

Guardare in faccia la realtà 17

CAPITOLO DUE

Libertà e sostenibilità 41

CAPITOLO TRE

Un onesto esame 63

CAPITOLO QUATTRO

I conflitti 85

CAPITOLO CINQUE

Trasformare il lavoro in gioco produttivo 113

CAPITOLO SEI

Il frutto del vostro impegno 131

Ringraziamenti 142

Indice analitico 143







INTRODUZIONE

*La maggior parte di noi pensa di non avere
altra scelta di vita che lavorare e molti non hanno
nemmeno tanti lavori tra cui scegliere.*

*L'istruzione, il benessere economico e l'ambiente
possono dettare le opzioni disponibili, eppure abbiamo
tutti sentito parlare di persone che si sono "fatte da
sole", che hanno rifiutato i limiti imposti dall'esterno
e hanno infranto le barriere. Ma realizzarsi nel lavoro
non richiede sempre un drastico cambiamento; a volte
affrontare i conflitti e curare le relazioni può fare la
differenza. Questo libro è ricco di esercizi e
meditazioni e propone un piano personale di due
settimane per imparare a diventare consapevoli
sul piano professionale.*





LAVORARE SENZA APPAGAMENTO

In un mondo ideale, il vostro lavoro sarebbe fonte di soddisfazione e vi fornirebbe un significato e uno scopo. Troppo spesso, però, non è così. Quando il mondo intorno a voi non va come vorreste, non vi resta che cambiare atteggiamento o cambiare direzione. La mindfulness vi aiuterà a scegliere.

MIO FIGLIO SAM È TORNATO A CASA DALL'UNIVERSITÀ e spera di trovare un lavoretto estivo, ma è dura. Al momento c'è tanta disoccupazione. Detto con le sue parole: “Devo trovarmi qualcosa da fare o finirò per passare tutta l'estate attaccato alla Playstation”. La sua priorità è guadagnare un po' di soldi, ma non si tratta solo di questo. Vuole fare qualcosa che abbia un senso, il che non è sempre possibile perché dipende dalla tipologia di lavoro disponibile. Questo è il vero dilemma per molti giovani all'inizio della propria vita lavorativa – se accettare qualsiasi lavoro pur di guadagnare, anche se si dovesse trattare di un'occupazione triste e insignificante, o aspettare un'occasione migliore, pagando lo scotto di “essere al verde”. Questa scelta, che la maggior parte di noi ha affrontato nella sua esistenza, può determinare il modello della nostra futura vita lavorativa. Molti accettano qualsiasi impiego gli venga offerto e se da una parte sono grati di avere un lavoro, dall'altra questo lavoro è per loro fonte di grande infelicità.

Mentre riflettevo su questo, mi sono imbattuta nei risultati dell'ultima ricerca sull'indice di felicità lavorativa secondo cui, nel Regno Unito, una persona su quattro è infelice al lavoro.



Esagerazione o no, se anche solo il 10 per cento dei lavoratori sostiene di essere infelice, vuol dire che c'è sicuramente qualcosa di sbagliato nella nostra relazione con il lavoro. Una tale infelicità esiste perché ci dichiariamo impotenti a cambiare le cose. Nella ricerca venivano fornite molte ragioni per spiegare l'insoddisfazione, tra cui la cattiva gestione, la scarsa retribuzione e la mancanza di opportunità – ma ben il 48 per cento degli intervistati affermava di svolgere attività per sé insignificanti. Chiaramente c'è un problema che deve essere affrontato.

Quindi, che cosa si può fare?

Se siete tra le tante persone che si sentono insoddisfatte del proprio destino lavorativo e al contempo impotenti a cambiarlo, questo libro fa per voi. Se riuscirete a capire che cosa innesca l'infelicità, potrete affrontarla e pianificare il cambiamento. Se vi vedete impotenti, allora *lo siete*, ma questo non significa che dobbiate *rimanere* tali. Trascorrere la giornata con persone con le quali non avete scelto di condividere una parte così grande della vostra vita, svolgendo un lavoro che non vi soddisfa, vi farà sentire come una pentola a pressione pronta a scoppiare... Se non risolvete la situazione, la tensione si inasprirà nel profondo, creando stress e danneggiando il vostro benessere psico-fisico.

Tuttavia, utilizzando le tecniche di mindfulness spiegate nel libro, sarà possibile ridurre lo stress, sviluppare appagamento, influenzare l'ambiente di lavoro e fare scelte migliori. Il mio scopo è di condividere ciò che ho imparato attraverso il mio appassionato desiderio di trasformare il lavoro in un gioco produttivo.



CHE COS'È LA MINDFULNESS?

Potrei definire la mindfulness come una piena consapevolezza del momento presente e la comprensione di ciò che sta realmente accadendo. Questo ci richiede di osservare, piuttosto che giudicare, gli eventi — il che è più facile a dirsi che a farsi, perché di solito non ci rendiamo conto delle lenti attraverso le quali guardiamo il mondo.

QUELLE LENTI SPESSO DISTORCONO LA REALTÀ allo scopo di confermare le nostre convinzioni pregresse. La mindfulness è un processo di “risveglio”. Essa ci chiede di vivere consapevolmente e di avere rispetto per le nostre sensazioni, sentimenti, pensieri e azioni. Una parte importante della mindfulness è la meditazione, che ci permette di prendere consapevolezza di noi stessi nel momento presente. La meditazione si impara concentrandosi sul respiro: provate a farlo per trenta secondi rallentandolo un po’. La mindfulness porta alla consapevolezza e alla responsabilizzazione, che a loro volta migliorano la cura di sé, i processi decisionali e la partecipazione alla vita. Sul lavoro, ci richiede di rivedere costantemente il nostro contributo sia individuale che collettivo e i risultati di esso.

Guardare indietro

Per me, la coerenza tra ciò che dico e ciò che faccio è importante, per questo mi sono trovata a guardarmi indietro, ripercorrendo le scelte fatte. In alcuni contesti mi sono trovata bene e da altri me ne sono andata. In tutti i casi, però, ho riflettuto sulle mie esperienze e ho imparato da esse.



Uno dei miei ricordi più deprimenti è un capo che, quotidianamente e senza che ci fosse un vero motivo, gridava rabbiosamente a tutto l'ufficio: "Ricordatevi che se qui non vi piace, c'è un sacco di gente là fuori che aspetta di prendere il vostro posto". Era davvero convinto che la paura di perdere il lavoro fosse motivante.

Ciò che è straordinario è che aveva un team formidabile che avrebbe lavorato anche tutta la notte per rispettare una scadenza. Ognuno dei suoi membri avrebbe potuto lavorare ovunque e probabilmente per uno stipendio migliore, ma io avevo volutamente costruito una squadra all'interno della quale tutti andavano d'accordo e sapevano collaborare. Questo rendeva il lavoro gradevole e l'intero team era d'accordo che trovare piacere nel lavoro era più importante che guadagnare di più. Quello che non avevo previsto era un capo che non riusciva a riconoscere che la sua squadra sarebbe stata disposta a fargli fare più soldi in cambio di un'atmosfera piacevole; al contrario, considerava il loro spirito di squadra una minaccia.

Lo standard lavorativo era molto alto, tutti i clienti erano felici e i profitti buoni. Ma la disponibilità del proprietario a fidarsi era così limitata che contava addirittura i francobolli per controllare che non ne fosse stato rubato qualcuno. Era completamente incapace di essere contento della situazione. A volte le persone non ci riescono. In seguito, l'atmosfera si deteriorò. Dopo tutto il lavoro che avevo fatto per creare un team motivato, mi sentivo impotente, frustrata e risentita. E così un giorno me ne sono andata. Ho deciso di cambiare tutto e di avviare una mia attività, giurando che mi sarei goduta il lavoro sopra ogni cosa. Così all'età di ventotto anni ho cominciato un viaggio che si sarebbe rivelato una vera sfida.



Vivere in corsia di sorpasso

L'attività che avevo avviato era un'agenzia pubblicitaria. Guadagnava bene, dava lavoro alle persone ed eravamo contenti. Mi sono definita attraverso il mio lavoro. Mi consideravo una "donna d'affari" e quando ho iniziato a frequentare altre donne di successo, ci vedevamo come donne che "ce l'avevano fatta". Diventavo sempre più brava, in linea con il ruolo che mi stavo attribuendo. In quel momento stavo anche crescendo i miei due figli e affrontando un matrimonio in crisi, ma ero prima di tutto una donna d'affari. Mi piaceva essere una madre, ma in qualche modo non riuscivo a concedermi il tempo per godermi veramente l'essere genitore.

Poi qualcosa si è spezzato. Mi sono ritrovata a chiamare la tata per fissare un incontro a colazione con i bambini, che allora avevano quattro e cinque anni, e lì mi sono resa conto che c'era qualcosa che non andava. Quell'attimo di presa di coscienza può essere stata la mia prima esperienza di mindfulness, sebbene a quel tempo non potevo riconoscerla come tale. Fu un momento di consapevolezza in cui riuscii a osservare la mia vita dall'esterno mettendola in discussione senza giudizio o biasimo. Mi chiesi: "È davvero questo ciò che voglio?". La domanda era troppo grande, perché in qualche modo sapevo che rispondere avrebbe cambiato tutto. Avevo paura. Ricordo di aver detto all'epoca: "Ogni volta che prendo in considerazione l'idea di rispondere a questa domanda, mi sento come se stessi per saltare da un aereo senza paracadute". Avevo più di trentacinque anni e rimasi in bilico su questa domanda per un paio d'anni ancora.



Il momento della verità

Un giorno ho affrontato la domanda: “Cosa voglio veramente per me stessa?”. La risposta era chiara: volevo provare più gioia nel mio lavoro. Era anche chiaro che sebbene stessi soddisfacendo i miei bisogni di successo e realizzazione, non ero molto contenta – perché la verità era che essere una “formidabile donna d'affari” con un'ottima reputazione non era divertente. Il mio ego amava tutto ciò, ma la mia anima gridava che dovevo fermarmi. In quel momento mi sono resa conto che dovevo cambiare. La vita, per come si presentava, non era più tollerabile.

Fu una vera lotta abbandonare uno stile di vita “materialmente” ricco per provare qualcosa di nuovo. In quei momenti di consapevolezza ricordavo a me stessa che stavo pagando un prezzo troppo alto per ciò che il mondo giudicava un successo, ma che si stava sempre più dimostrando un deserto spirituale. Avevo sviluppato un alto livello di solidità interiore per superare indenne le durezze del lavoro, ma questo mi lasciava insensibile alle cose importanti, come passare del tempo a giocare con i miei figli e a godermi la natura. Decisi che, in qualunque modo il cambiamento si fosse manifestato, avrei considerato il mio lavoro come parte di me piuttosto che qualcosa di esterno, e che le persone sarebbero dovute venire prima di tutto. Mi obbligai a scoprire se potevo sostenere me stessa e la mia famiglia su questa base. Un bel rischio. Un bel viaggio. Non si poteva tornare indietro.

D *Ha funzionato?*

R Per lo più sì

D *È stato facile?*

R No.

D *Ho più gioia nella mia vita?*

R Assolutamente sì.



Buttarsi

Corsi il rischio. Sapevo di non voler lavorare a qualcosa che avesse a che fare con il consumismo. Quello che volevo era più controllo sul mio tempo, una comunicazione più autentica con le persone, lo sviluppo delle mie capacità intuitive e creative e la sensazione di dare un contributo. Decisi di diventare consulente e Reiki master. Procedendo nella ricerca e nella carriera, sono diventata anche mediatrice ed esperta nella risoluzione dei conflitti. Ho due canali per questo lavoro: la mia attività privata e un ente di beneficenza, che ho fondato per poter raggiungere nella mia professione le persone che non hanno i mezzi finanziari per accedervi.

Ora sono sulla cinquantina, e anche se probabilmente non smetterò mai di “contribuire” alla società in un modo o nell’altro, sto prendendo in considerazione il momento in cui smettere di dedicare così tante ore al lavoro. Penso a quanto tempo ho a disposizione per quello che voglio fare veramente, cioè condividere ciò che so sui conflitti e come risolverli. Il conflitto è ovunque – fa parte della vita e per la maggior parte è dentro di noi. Spero di poter rendere il viaggio più facile agli altri di quanto lo sia stato per me. Benvenuti in questo libro!

Un senso di comunità

Mentre lavorate sui contenuti di questo libro, ricordate che ogni luogo di lavoro con più di una persona è una comunità. E una comunità è un gruppo di persone che si aiutano a vicenda. Darsi una mano reciprocamente può essere molto gratificante e soddisfacente; ma anche conflittuale e competitivo. Al fine di ridurre



le tensioni, tutte le comunità hanno bisogno di trovare modalità di aggregazione, un modo per legarsi. Anche se non seguono nessuna religione organizzata, so che la maggior parte dei gruppi di fede include qualche forma di meditazione di gruppo nelle sue pratiche, che è un metodo molto efficace per unire le persone e creare comunità. Questo è qualcosa che manca nella maggior parte degli ambienti di lavoro dominati dal profitto, ma d'altro canto non dobbiamo aspettarci che siano gli altri a creare comunità per noi; non c'è niente che ci impedisca di costituire quelle condizioni con i nostri colleghi.

Questo libro vi mostrerà come valutare la vostra situazione e come migliorare le vostre relazioni con i colleghi. Contiene una serie di esercizi che potrete mettere in pratica nel vostro tempo libero; tutto è pensato in una prospettiva "quotidiana". Leggete il libro, poi tornate a pianificare l'uso degli esercizi. Se siete nuovi alla mindfulness e alla meditazione, ma decisi a trovare il tempo di lavorare sui contenuti di questo libro, stimo che avrete bisogno di circa dodici settimane per completarlo procedendo nella prospettiva "quotidiana".

I capitoli sono disposti come tessere di un puzzle. Ogni capitolo introduce un tema diverso su cui riflettere e l'intero programma si comporrà nel Capitolo Cinque, in cui comincerete a esaminare le opzioni a vostra disposizione dopo aver compreso le vostre motivazioni. Infine, nel Capitolo Sei, sarete in grado di prendere decisioni consapevoli e a occuparvene. La mia speranza è che, alla fine del libro, siate sulla buona strada per trovare più gioia nella vita lavorativa.





GUARDARE IN FACCIA LA REALTÀ

Benvenuti all'inizio del viaggio.

In questo capitolo cercheremo di capire come mai molti di noi sono diventati infelici sul lavoro. Vorrei partire da ciò che ci è stato mostrato a scuola, dove gli insegnanti ci hanno fornito il modello di come comportarsi in un posto di lavoro. Lo abbiamo inconsciamente accettato dicendoci che “le cose stanno così” e dalla nostra personale esperienza di questo atteggiamento sono scaturiti comportamenti e risposte.

Ricordando e riconoscendo quelle esperienze, ne capirete l'impatto sulle vostre scelte lavorative e potrete cominciare a porvi rimedio.





IDENTIFICARE L'OGGETTIVO

Nel mio ruolo di consulente e mediatore, capita che un cliente mi dica di voler affrontare il problema della sua infelicità sul lavoro. Una delle prime domande che allora gli pongo è questa: “Sei qui perché vuoi raggiungere una tranquillità interiore che ti consenta di proseguire il tuo attuale percorso di vita? O perché vuoi trovare la forza di cambiare?”.

CHIEDETEVI: voglio restare dove sono e trovare gioia in questo stato di cose, o voglio agire per trovare una diversa fonte di gioia? La direzione che prenderete dipenderà in parte dalle vostre circostanze attuali, dalle vostre risorse e dalla rete di supporto, ma anche dai vostri atteggiamenti e dalle vostre convinzioni su ciò che siete capaci di fare e su quanto valete. Le vostre attuali circostanze e risorse dipendono dalle scelte fatte in passato, scelte che si basavano sulle vostre convinzioni e sugli atteggiamenti nei confronti delle situazioni che stavate affrontando. Quello che vogliamo fare in questo libro è analizzare in modo consapevole le vostre scelte passate e il contesto in cui sono maturate, in modo che in futuro possiate prendere le migliori decisioni possibili.

“Non chiedo poi così tanto”

Un'amica si lamentava con me del suo lavoro concludendo: “Non chiedo poi così tanto”. Ho riflettuto e la mia risposta è stata: “È vero, non stai chiedendo tanto, ma questo è esattamente ciò che l'Universo ti dà in cambio – non tanto”.