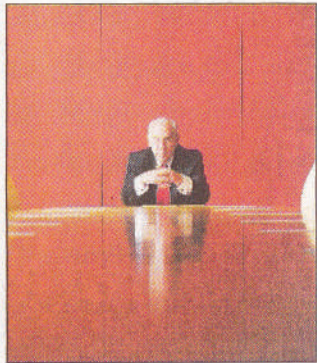


# Caro manager sotto stress, impara a vivere

di FRANCESCO OLIVO

IL manager sempre in giro per il mondo torna a casa, ha dimenticato le chiavi, citofona. La figlia, quattro anni, apre la porta, lo osserva, chiama la madre: «Mamma vieni, c'è un signore che vuole entrare». La storiella è l'esatta fotografia dei nostri giorni nei quali il successo professionale non corrisponde a un benessere individuale. Se n'è accorto Gian Carlo Cocco, psicologo e docente della Scuola di direzione aziendale della Bocconi, che da qualche anno organizza workshop con lezioni di serenità per dirigenti d'azienda. «Non è scritto da nessuna parte che, per avere successo nel lavoro, occorra sacrificare la vita privata. Al contrario, i manager migliori sono



Un manager al lavoro

quelli che danno più attenzione alla famiglia, agli affetti e alle proprie passioni. Tutte le ricerche dicono che i buoni risultati delle aziende spesso sono dovuti anche a un clima sereno dell'ambiente lavorativo».

Dalle oltre venti edizioni

del seminario è nato un libro originale: *Life Management* (Franco Angeli, pagine 106, euro 14), una sorta di manuale di sopravvivenza per dirigenti sotto stress, con spiegazioni teoriche, grafici e test per illustrare una vera e propria metodologia del benessere manageriale, «si può anche decidere di dedicare al lavoro l'80% del tempo, ma il restante 20 va sempre difeso». Altro caposaldo della teoria del "life management" è il ritmo. Lavorare con lentezza può essere giusto, persino produttivo, perché con ritmi meno pesanti si può capire meglio dove «convogliare le proprie energie», come Bertrand Russel aveva spiegato già nel 1935 nel suo "Elogio dell'ozio". La filosofia di Cocco («niente a che vedere con un approccio new age»,

precisa lo psicologo) è fatta anche di aforismi e slogan efficaci, come "qualità con meno quantità" e metodi analitici, come l'individuazione schematica delle priorità della vita: «Il vero nemico della serenità è il presenzialismo, una mentalità arcaica e opportunistica dura a morire secondo la quale bisogna presidiare il posto, ma il contributo che i dirigenti devono dare è di natura intellettuale». Altra brutta abitudine, molto diffusa in Italia, è la diffidenza perenne, che porta sempre allo stesso risultato: stare in ufficio il maggior numero di ore possibile, «mentre - ragiona Cocco - le aziende vincenti sono quelle in cui regna la fiducia, per cui se sei assente non succede nulla di male, nessuno trama contro di te».

Le priorità della vita privata devono ricevere le stesse attenzioni rispetto a quelle professionali: «Questi manager sono molto pragmatici sul lavoro, ma a casa sono dei poveri disgraziati, dimenticano tutti i metodi usati in ufficio. Ma se vuoi un dialogo con tuo figlio devi programmare il tempo, perché un cliente lo recuperi, un figlio magari no». Nella sua esperienza a contatto con molti dei 26 mila dirigenti italiani, Cocco ne ha sentite di tutti i colori, anche storie paradossali. L'eccezione è rappresentata dalle donne: «Nei nostri corsi partono avvantaggiate, per il fatto che nel lavoro sono svantaggiate. Il manager maschio torna a casa e spesso è un amorfo, mentre le femmine non possono permetterselo».