



Generosità

Se in questo periodo dell'anno vuoi proprio essere più buono, pratica la generosità sul lavoro. Non è solo una questione di bontà, ma è una scelta potente. Certo, per essere autentici, i nostri doni hanno da essere puramente altruistici, ma quando siamo generosi, non solo possiamo godere della semplice soddisfazione di aver fatto star bene qualcun altro, ma rendiamo la vita più facile a noi stessi e a tutti. Se non sei convinto, ti tocca continuare e leggere. Se lo sei, prosegui ugualmente: potresti scoprire alcuni aspetti della generosità che non avevi mai considerato.

LEZIONE DEL MESE Quando sei generoso, condividi più che puoi le tue capacità, idee e conoscenze, e sai riconoscere il contributo degli altri e i loro bisogni. La generosità fa bene a te, alle tue relazioni, e aiuta tutti a raggiungere più facilmente gli obiettivi.



ADESSO, PRATICA!

1 ABBI FIDUCIA IN TE STESSO

Per praticare la generosità, **parti dall'essere curioso di te stesso**. Rifletti. Quanto sei generoso? Che direbbero a proposito di te le persone con cui lavori ogni giorno? Come commenterebbero sulla tua capacità di condividere talento e conoscenze, di riconoscere i meriti degli altri e di dare sostegno? Nel caso in cui tu sia in una posizione di leadership: credi nel potenziale del tuo team e lavori affinché abbia successo? Se le tue risposte sono titubanti o negative, chiederti perché non farebbe male. Ecco un indizio: la generosità è spesso una conseguenza naturale di chi ha fiducia in



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

sé stesso, nel proprio ruolo e nelle proprie capacità. Se temiamo di non meritarcì ciò che abbiamo, o abbiamo troppo bisogno di conferme, difficilmente saremo generosi. C'è qualcosa che potresti fare per cambiare?

2 CONDIVIDI LE CONOSCENZE CHE HAI

L'altro giorno parlavo con un'amica che mi raccontava di dover fare attenzione alle informazioni che condivide in ufficio, a causa di un conflitto fra il suo capo e un altro leader. Quando le ho detto che mi dispiaceva per lei e per la posizione difficile in cui si trovava, mi ha ricordato che l'informazione è potere. Questo accade perché molte aziende nutrono una cultura iper-competitiva, a volte attivamente, altre semplicemente non facendo nulla per contrastarla. **Ma se è vero che sapere è potere, il sapere condiviso è ancora più potente**. Le idee di successo crescono spesso grazie al contributo di diverse persone, e i traguardi migliori non si raggiungono alimentando la competizione interna, ma creando il coinvolgimento che motiva a lavorare per un obiettivo comune. Ci sono conoscenze, competenze e procedure che potresti condividere di più sul lavoro?

Ho letto da qualche parte una storia in cui, in una serie d'interviste al personale di un ospedale americano dove si cura il cancro, ad una delle addette alle pulizie venne chiesto in cosa consistesse il suo lavoro. Risposta: "Aiuto a curare il cancro". Qualcuno aveva certamente fatto sentire la signora una parte integrante della missione dell'ospedale. Chissà come si starebbe nell'azienda in cui lavori se tutti, dal portiere all'amministrazione delegato, passando per il top management e chi prepara il cibo in mensa, sentissero di essere uniti dalla stessa missione? Anche quando non sei in una posizione di leadership, puoi sempre valorizzare gli altri. Quando vedi che un lavoro è ben fatto, esprimi genuinamente il tuo entusiasmo, senza troppi filtri. Pensa a come ti senti tu quando qualcuno ti dice: "Hai fatto un buon lavoro", e a quello che proveresti se la frase fosse invece: "Che idea fantastica, sei un genio!". Alcune persone che hanno una scarsa fiducia nelle proprie capacità, non sono mai state incoraggiate in vita loro. Pensa al regalo immenso che sarebbe per loro se iniziassi a farlo tu.

E SE LE AZIENDE CONSIDERASSERO LA GENEROSITÀ COME UN VALORE D'IMPRESA?

Capita spesso che le aziende, sottovalutando il potere della generosità nel creare benessere, tendano a darla per scontata o a valorizzarla molto poco, relegandola alla sfera della scelta individuale e lasciando dunque che ognuno la esprima come meglio crede e sente. Così, senza che nessuno ci faccia troppo caso, accade che alcuni, condividano con entusiasmo, mentre altri finiscono con il dare controvoglia. Invece di sperare che le persone siano generose, chi è nelle posizioni di potere potrebbe chiedersi: Come posso favorire la generosità in azienda? Come posso incoraggiarla, riconoscerla, premiarla? Un esempio virtuoso, in Italia, è il Gruppo Branca, che sotto la direzione di Niccolò Branca - non a caso praticante e insegnante di meditazione - è riuscito a crescere anche nei momenti di crisi anche grazie all'attenzione posta sul valore della generosità.

