

# Elogio della “distanza” e ricerca della “presenza” nell’era digital

## *Dovunque tu vada ci sei già Jon Kabat-Zin*

*Not known, because not looked for*

*But heard, half-heard, in the stillness*

*Between two waves of the sea. Quick now, here, now, always*

*A condition of complete simplicity (Costing not less than everything).*

*T. S. Eliot, Four Quartets*

*Francesca Romana Vender*

*Biografia: Sono Trainer-coach certificato da Teleos Leadership Institute (Usa). Insegno People Management e Personal Development in Scuole di Formazione Aziendale di Milano. Sono Executive Coach, PCC per I.C.F. e Certificata MBTI® OPP Europe con oltre 2000 ore di sessioni individuali e di gruppo. Sono Independent Expert per la D.G. EACEA di Bruxelles. Ho studiato Giurisprudenza e Psicologia del Lavoro.*

**Abstract: siamo connessi costantemente, tuttavia il livello di coscienza annega in un mare di pensieri, sovra-pensieri, retro-pensieri, ansie, rumination interiore: qualche soluzione per rimanere focalizzati ed interessati in ogni situazione**

**Parole chiave: soddisfazione; mindfulness; digitale; coscienza; libertà; responsa-abilità.**

Qual è il senso, il significato che ha per me oggi, il lavoro, in questa porzione del mondo in cui vivo? Domanda ricorrente e risposte che non so dare, è l’ago ed il filo con cui imbastisco quotidiane giornate di lavoro intenso e bello, che alle volte si fa complesso, alle volte lo rendo io tale mentre sarebbe più semplice.

Viviamo in una fase storica particolare, nella quale la stessa libertà implica costrizioni. Così esordisce Byung-Chul Han<sup>1</sup>, un giovane filosofo sud-coreano trasferitosi in Germania dove svolge ricerca, e di cui citerò altri pensieri. Pensiamo di smarcarci dalla schiavitù delle regole ma nelle organizzazioni l’enorme numero delle regole non scritte prevale su quelle riportate nei contratti. E’ il contratto psicologico che forma il robusto legame con il lavoro, con i colleghi, con la missione. Nel contratto psicologico si consumano tutte le decisioni, le motivazioni interne ed esterne alla persona.

---

<sup>1</sup> Elogio della distanza: Intervista a Byung-Chul Han

Per Karl Marx, dice il filosofo Byung-Chul Han, il lavoro conduceva all'alienazione: il Sé veniva distrutto dal lavoro. Attraverso il lavoro si veniva alienati dal mondo e da se stessi: per questo: “il lavoro è una de-realizzazione del Sé. Oggi il lavoro assume la forma della libertà e dell'auto-realizzazione. Sfrutto me stesso nella convinzione di realizzarmi. Il sentimento dell'alienazione, qui, non sorge; così, questo è anche il primo stadio dell'euforia da burnout. Mi butto entusiasticamente nel lavoro, fino a esserne annientato: mi realizzo morendo. Mi ottimizzo nella morte. Mi sfrutto volontariamente, fino a distruggermi. Questo auto-sfruttamento è più efficace dello sfruttamento estraneo di Marx, proprio perché procede insieme al sentimento della libertà. Il dominio neoliberale si nasconde dietro la libertà percepita: si dà, anzi, esso stesso come libertà. Il dominio raggiunge la forma più stabile laddove coincide con la libertà. L'odierna società non è la società della repressione, anche se la fine della repressione non implica la libertà. Oggigiorno, piuttosto, noi siamo depressi: la società della repressione cede il passo alla società della depressione”.<sup>2</sup>

Ritengo che sia estremo, mordace, un filo pessimistico come pensiero, ma coglie nel segno il rischio potenziale di auto-distruttività da lavoro che ognuno coltiva silente dentro di sé. Il lavoro in realtà spesso ci gasa, ci potenzia, ci soddisfa, ci fa da specchio per dirci che siamo piaciuti agli altri e che siamo stati bravi. Meno male che esiste la soddisfazione nel lavoro! Spesso la si raggiunge per pochi attimi e nel “corpo a corpo” la materia del proprio lavoro diventa soddisfazione e produce benessere.

Tuttavia, prosegue: “La coercizione a lavorare ininterrottamente e sempre di più è introiettata dall'individuo contemporaneo, che finisce per auto-sfruttarsi volontariamente. La libertà si riduce così a un'apparenza asservita agli scopi del lavoro. Lo smart-working, la raggiungibilità universale garantita dagli smartphones e dai computer portatili etc., garantiscono la continuità del lavoro, dal quale è sempre più difficile “staccare”. Il soggetto odierno sarebbe dunque un “ultra”- animal laborans, nel senso teorizzato da Hannah Arendt? Prima di tutto, c'è lo smartphone: ho sostenuto che lo smartphone è una forma di campo di lavoro. Con lo smartphone noi ci portiamo dietro un campo di lavoro. Esso ci promette la libertà, ma di fatto è diventato un campo di lavoro, un confessionale e uno strumento di sorveglianza. Il tratto peculiare del contemporaneo campo di lavoro è che siamo al tempo stesso detenuti e sorveglianti. Non siamo servi, soggetti allo sfruttamento di un padrone. Piuttosto, siamo insieme servi e padroni. I servi, infatti, devono accettare ogni lavoro: non sono liberi. Il neoliberalismo produce l'obbligo ad accettare ogni lavoro, perché non conosce il concetto della dignità umana. L'ha interamente sostituito con il prezzo”<sup>3</sup>

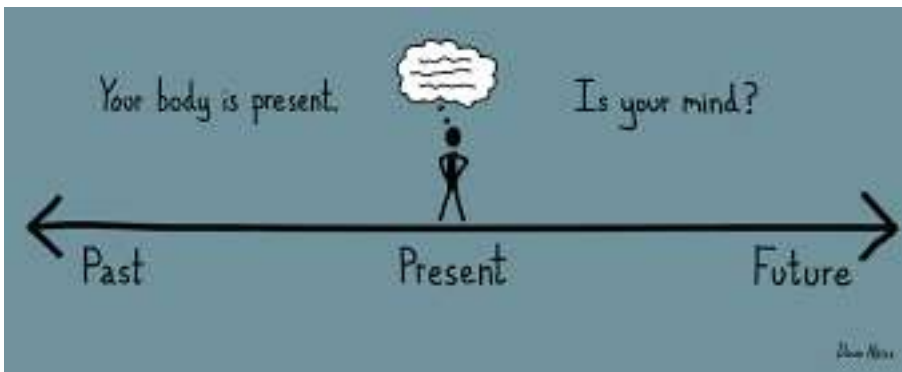
Come fare dunque, a pendere le distanze (almeno interiori) da tutto questo? Come fare a sentirsi parzialmente, temporaneamente, coscientemente condizionati dall'invadenza totalizzante di questa icona digitale? Una risposta penso sia “prendere le distanze” attraverso la relazione interpersonale e la relazione intrapersonale (intrapersonale). Diceva Stephen Covey in “Seven habits for effectively people” che dobbiamo passare dalla dipendenza per poi sperimentare l'indipendenza e raggiungere

---

<sup>2</sup> Elogio della distanza: Intervista a Byung-Chul Han

<sup>3</sup> Elogio della distanza: Intervista a Byung-Chul Han

infine l'interdipendenza dalle cose e dalle persone. Per poter entrare in relazione professionale efficace con un collega, per poter "essere nel qui ed ora di qualunque relazione" è necessario coltivare una buona conversazione interna con sé stessi. La conversazione con sé stessi non è affatto facile. Non è detto che sappiamo fare esperienza, la conosciamo, la accogliamo, la gestiamo, e magari qualche volta riusciamo ad essere in disaccordo con noi. E' possibile sviluppare una sana conversazione interiore partendo dall'uso di un piccolo diario su cui annotiamo via via i pensieri. Il sovrappensiero, il vagare della mente, il pensare, il pensato e poi vedere cosa succede. È un esercizio bellissimo che oltretutto è orientato a renderci felici perché respons-abili (appositamente staccato) dei nostri pensieri. Siamo co-autori del nostro stato interno. Possiamo spostare il "treno dei pensieri" come si vede nel film Inside out della Walt Disney 2015, in modo così illuminante. Pensieri che vanno e vengono, vagano e ritornano. Alle volte, malauguratamente, prendono anche delle scorciatoie e se non sono ben accompagnati, fanno danni!! I pensieri possono entrare, come si vede nel film, nel settore del "pensiero astratto". Lì si deframmentano in maniera soggettiva, ne rimane forma e colore, perdendo contenuto, oppure appaiono bidimensionali, decontestualizzando totalmente il cosa, dove, come quando, con chi contenuto in quel pensiero. E' per tutti l'esperienza incredibile di essere capaci di auto-sabotarci nel prendere una decisione, nel cercare una motivazione se non conosciamo alcuni meccanismi potenti del cervello e delle emozioni.



Il diario aiuta: basta all'inizio una manciata di minuti (ne bastano 5/10) e si annota qualcosa che fino a quel momento era ruminazione e wondering-mind. Negli ultimissimi anni si è cominciato a esplorare l'ipotesi che in

effetti esista una caratteristica comune alla *ruminazione* e al *worry* ansioso chiamato «pensiero ripetitivo». Il diario non serve ad appuntare necessariamente un pensiero compiuto, bastano parole chiave, in ordine sparso, 2 o 3 volte al giorno. Se accompagnate dal corpo meglio. *il corpo è una finestra sulla mente*. Molti miei colleghi fanno running: 45 minuti al giorno. Personalmente preferisco la camminata; altri sono aiutati da un lavoro manuale di qualunque tipo. In ogni caso è importante trovare un momento di de-faticamento della mente. La mente scarica sulle mani, sui piedi, sul corpo l'attenzione, per coordinarsi, per osservarsi, per misurarsi. La mente si affida alla meccanica del corpo ed il sodalizio è genuinamente produttivo. Una maggiore consapevolezza dei segnali corporei emozionali permette via via una maggiore discriminazione e comprensione dei propri stati emotivi ed è essenziale per la loro regolazione.

Da quel momento in poi dice Jon Kabat-Zin ricercatore del MIT – USA, succede qualcosa di potente. I pensieri non sono andati via lasciando posto al Nirvana. In quel momento avviene una qualità di presenza maggiore.

Siamo presenti nel qui ed ora senza essere più accompagnati da pensieri come: “magari potessi, magari avessi, magari accadesse” su cui costruiamo prigioni da misticismo paranoico ossessivo ma non realistico. S. Josemaria Escrivà chiamava tale trappola: “mistica del magari” (Vedi: Amare il mondo appassionatamente). Considerava questo atteggiamento, un virus che toglieva lo spirito per far bene il lavoro che si ha tra le mani in quel momento. Questa attività è stata negli ultimi decenni ribattezzata **Mindfulness**. La prospettiva della mindfulness ci indica la possibilità di una

conoscenza che si manifesta quando l'attività discorsiva ininterrotta della mente si placa creando lo spazio perché emerga, spontaneamente, una consapevolezza silente, una presenza al di là delle parole, dei concetti, del pensare, dell'intendere, del significare. Questa modalità di comprensione non concettuale, di semplice presenza mentale, attenzione cosciente a ciò che appare nella mente, apre la possibilità alla disidentificazione dai

«contenuti» mentali, un atto di profonda potenzialità terapeutica<sup>4</sup>. Tale possibilità di disidentificarsi dai propri contenuti mentali è la condizione alla base della nostra libertà.

Prima di dire ancora qualcosa sulla mindfulness desidero partire dai risultati a cui potrebbe portare! Questo anche per favorire il proseguire della lettura.

- Le persone, in questa attività di mindfulness, sperimentiamo un senso di benessere-felicità-gioia-energia (a seconda di come siete abituati a chiamare voi la felicità);
- Si sperimenta questa felicità di più quando la mente non vaga liberamente rispetto a quando vaga liberamente nei pensieri;
- Si avverte un senso di presenza maggiore con chi si ha di fronte, vicino, mentre ci parla, ci aiuta, ci sfida, ci osserva, ci ama, e tante altre cose;
- Riduce sensibilmente una sensazione generale di dolore, di sofferenza in genere;
- Ci fa sentire le emozioni, ci permette di intercettarne di positive e ci fa stare bene;
- Allenta il senso di allerta o di vigilanza che troppo spesso abbiamo come conseguenza del controllo h 24 - 7 giorni su 7 su tutto quello che facciamo e su tutto quello che non arriviamo a fare e non arriveremo a fare mai!
- E' il momento in cui concedi a te stesso di dimenticare, di sospendere, di mettere tra parentesi.



Jon Kabat-Zin cita una bellissima definizione di mindfulness a partire dal simbolico espresso in un

ideogramma cinese: La minfulness è Presenza e cuore.

Che impatto può avere tutto questo nelle nostre organizzazioni?

Quali gli indicatori di miglioramento del clima, delle performance?

Accenno a qualche ipotesi di lavor anche se sembrano troppo semplicistiche:

PRIMA (nella fusione digitale ma senza separazione da sè)	DOPO (nella mindfulness)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ascolto acustico degli altri</li> <li>✓ Confusione nei propri obiettivi</li> <li>✓ Tempo mal gestito nelle riunioni e negli incontri</li> <li>✓ Irresponsabilità nelle decisioni</li> <li>✓ Creatività caotica e mal gestita</li> <li>✓ Emozioni nel conflitto percepite come devastanti</li> <li>✓ Agenda assente e percezione caotica di gestione del task e delle persone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ascolto empatico</li> <li>✓ Focalizzazione sui propri obiettivi</li> <li>✓ Tempo ottimizzato per com-prendere più fattori (emotivi e cognitivi)</li> <li>✓ Raccolta delle risorse per decisioni</li> <li>✓ Creatività orientata e condivisa</li> <li>✓ Emozioni nel conflitto accolte per so-stare nel conflitto con respons-abilità</li> <li>✓ Agenda co-creata con gli altri, condivisa, sviluppata in funzione dei picchi di lavoro e della volatilità del mercato</li> </ul>

Per tornare ai social ed allo smartphone, Byung-Chul Han dice “Persino Facebook è una sorta di chiesa e lo smartphone, come detto, è il suo confessionale. Sono sorte forme di devozione digitale, che rappresentano strumenti di dominio. Lo smartphone è, appunto, una di queste forme di devozione digitale.

La comunicazione digitale annulla la distanza. L’assenza di distanza ha in sé qualcosa di pornografico: determina la sparizione di quella “distanza originaria”, che per Martin Buber è il “principio dell’essere umano” stesso. Senza questa distanza originaria, l’altro degrada a oggetto”.

E’ proprio dalla distanza che riusciamo a costruire percettivamente una qualità di presenza con tutto noi stessi, siamo lì, con quel progetto, quel problema, quella presentazione, quel/quella collega, ed anche con quella gioia, quel senso di gratitudine, quel gesto gentile che facciamo a noi stessi, quel senso di compassione e di aiuto reciproco che siamo in grado di porgere agli altri. La prospettiva della mindfulness insiste sul fatto che questa capacità può essere estesa e accresciuta attraverso una disciplina di autosviluppo, al punto di essere avvertibile dagli altri quasi come una sensazione fisica. La mindfulness è dunque uno stato senti-mentale che ha a che fare con particolari qualità dell’attenzione e della consapevolezza che possono essere coltivate e sviluppate principalmente attraverso la meditazione. Una possibile declinazione di mindfulness è la seguente: la consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell’esperienza momento

“ Mindfulness means paying attention in a particular way; On purpose, in the present moment, and non-judgmentally. ”

Jon Kabat-Zinn

per momento: a) con intenzione; b) nel presente; c) in modo non giudicante.<sup>5</sup>

Ora, la mindfulness è un'esperienza non concettuale e non linguistica. Questa affermazione va presa sul serio. «La meditazione di consapevolezza è spesso descritta come sinonimo di “*insight meditation*”, che significa un vedere in profondità, in modo penetrante e non-concettuale, nella natura della mente.»<sup>6</sup> questo termine si riferisce dunque alla possibilità di una forma di conoscenza che ha la qualità del vedere, a un atto di

percezione non mediato dal pensiero discorsivo e dal linguaggio, capace di vedere in profondità e di generare, col tempo, insight, cioè comprensioni intuitive profonde e non concettuali<sup>7</sup>. Di quanti insight abbiamo bisogno in azienda per portare a termine compiti e decisioni!! Penso a che impatto può avere tutto questo nella ricerca della felicità momento per momento della nostra vita. Non farà svanire sicuramente problemi ed emozioni negative ma permetterà di porre una distanza, impercettibile, finissima tra noi e noi stessi, tra noi ed il mondo esterno per ri-trovare il piacere di riscoprire una natura magnifica, esuberante e prepotente, che nonostante tutto e tutti i profeti di sventura di questo periodo storico, scopre e riscopre sé stessa come domino del creato a partire dal benessere delle nostre organizzazioni e delle nostre persone.

---

<sup>5</sup> J. D. Teasdale, *The Relationship between Cognition and Emotion: the Mind-in-Place in Mood Disorder*, in M. Clark e C. Fairburn (a cura di), *Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy*, Oxford University Press, Oxford 1997; per una bibliografia aggiornata vedi H. Ma e J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects*, in «Journal of Consulting and Clinical Psychology», vol. 72, N. 1, pp. 31-40 (2004).

<sup>6</sup> J. Kabat-Zinn, *Mindfulness-Based Interventions* cit., p. 146.