

RECENSIONE



*L'arte di lavorare in consapevolezza* - in inglese intitolato semplicemente *Work* - è uno dei numerosi libri scritti dal noto monaco Zen vietnamita Thich Nhat Hanh (nato l'11 ottobre del 1926) ma l'unico in cui l'autore si occupa in modo specifico del lavoro.

Thich Nhat Hanh è considerato il più importante tra i maestri buddhisti Zen contemporanei: candidato al premio Nobel per la pace da Martin Luther King negli Anni Sessanta, si occupa da tempo ed estesamente dell'insegnamento e della divulgazione, attività in cui ha sicuramente ottenuto un notevole successo a livello internazionale (i suoi testi sono stati tradotti in oltre cinquanta paesi e delle traduzioni in italiano si sono occupati diversi, importanti editori).

In questo libro Thich Nhat Hanh illustra i principi della presenza mentale applicati nella vita di lavoro (vedere in particolare il sesto capitolo dal titolo *Trenta modi per ridurre lo stress al lavoro*) e, soprattutto, dialoga con il lettore partendo da diverse constatazioni in base alle quali il lavoro può divenire una fonte di gioia e di soddisfazione.

Come in tutte le pratiche fondate sulla presenza mentale e sulla Mindfulness, la respirazione assurge a una posizione dominante; insieme a questa, le normali azioni della vita quotidiana, come lo stare seduti e il camminare, possono essere vissute in modo diverso, e ciò aiuterà a sentire le emozioni perturbanti che nel lavoro possono sprigionarsi in modo da poterle vivere e contenere: "non aspettare che sorga un'emozione forte per cominciare la pratica... Dobbiamo cominciare a praticare subito, mentre il cielo è limpido e non ci sono tempeste all'orizzonte" (p. 69).

Molto, pressoché tutto, è giocato nel campo della comunicazione interpersonale. Non a caso Thich Nhat Hanh dedica molte parole all'ascolto e all'ascoltare, così come all'atteggiamento *compassionevole* (che nulla ha a che fare con la *compassione* come siamo abituati ad intenderla con un misto di pietismo e malcelata superiorità). Ma ciò presuppone la capacità di riconoscere i propri limiti e riconoscere anche tutto ciò che può intossicare la vita di lavoro, compreso il cinismo e la competizione, e tutte quelle situazioni in cui ci si affanna a fare mille cose insieme, perdendo di vista il qui-e-ora. Da tale punto di vista sono numerosi i consigli pratici che l'autore offre per vivere al meglio la vita di lavoro, e per farla vivere nel modo migliore ai colleghi con cui lavoriamo.

A taluni queste pagine potranno risultare interessanti ma astratte, cioè inapplicabili. Probabilmente, in merito ad alcune considerazioni, può essere comprensibile e giustificata questa visione, ma per molte altre si deve sottolineare che in tutti noi è sempre presente quella diffidenza o quella distanza che, così spesso, rendono poco possibile o del tutto impossibile, effettuare dei cambiamenti. In realtà, come spesso ripete Thich Nhat Hanh, per praticare la presenza mentale non vi è necessità di nulla se non... di farlo! In qualunque luogo o tempo è possibile entrare in uno stato di consapevolezza o, almeno, in una situazione di rilassamento, di distensione rispetto allo stress, e di centratura sul presente: "Non possiamo dire 'Non ho tempo per praticare'. No: abbiamo un sacco di tempo" (p. 8) in quanto ogni momento della giornata è adatto. Ed è interessante notare che l'autore unisce strettamente la salute nel lavoro al benessere che la persona può raggiungere nel proprio ambiente degli affetti primari (famiglia, partner, amici), evidenziando come lo stato di salute della persona si colleghi alle azioni più importanti della vita, dal cibarsi al dormire, e sottolineando fino a che punto la distinzione tra lavoro e non-lavoro sia fuorviante.

Andrea Castiello d'Antonio