

conta fino a dieci

di Cristina Galullo
redazione@millionaire.it



Non sbottare di fronte a chi ci irrita. Aspettare il momento giusto per presentare un'idea. Rallentare per non commettere errori. Ecco come allenare la pazienza, la virtù dei forti

Perché non siamo pazienti

Viviamo in un mondo sempre più veloce, incerto, flessibile, che ci richiede di correre per stare al passo con i tempi, di essere perennemente innovativi, "liquidi". Ecco che l'impazienza può nascere dall'ansia generata dall'incertezza: vorremmo una risposta, vorremmo poterci tranquillizzare dopo aver sostenuto una prova difficile, vorremmo conoscere l'esito di una proposta o di un progetto, vorremmo sentirci almeno per un attimo "solidi". E quando non succede, scatta l'impazienza. Non solo. Siamo convinti che il nostro ritmo sia quello giusto e che quello degli altri, se più lento sia sbagliato. Il ritmo giusto... non esiste. Misura i tuoi tempi e quelli altrui per renderti conto che ognuno ha il suo ritmo nel fare le cose. La lentezza aiuta comunque a non commettere errori.

La collera non risolve il problema, lo peggiora

Sbuffi e scatti di collera per la lunga fila in banca o il traffico bloccato destano l'ilarità, per non dire la compassione, di chi assiste alle nostre scenate, perché è chiaro che la situazione non dipende dalla nostra o dall'altrui volontà. Dimostrarsi impazienti o inveire non accelererà comunque i tempi tecnici delle operazioni bancarie e tanto meno favorirà la circolazione stradale. Lo stesso dicasi in ufficio, quando siamo soliti perdere le staffe con il collaboratore che delude le nostre aspettative o che in qualche modo non rispetta i "nostri" tempi.



il nostro esperto

Gian Maria Bianchi, fondatore di Open human solutions, società milanese di formazione e business coaching, (www.openhumansolutions.it) e titolare della cattedra di Intelligenza emotiva presso la facoltà di Economia aziendale dell'Università Carlo Cattaneo di Castellanza.



3

Perdere la pazienza denota ansia

L'impazienza, l'irritazione e la collera possono avere conseguenze significative sulle relazioni con gli altri. Mentre controllando gli istinti che ci travolgono e ci fanno agire sull'onda dell'emozione, possiamo andare oltre la nostra visione delle cose. Non saper aspettare che il tempo faccia il suo corso per verificare un determinato risultato, significa che abbiamo investito tutto in un solo progetto e non ne abbiamo altri. Spazientirsi di fronte a un problema complesso ci mette in uno stato di agitazione che non ci aiuterà a uscirne.

6

Scrivete un diario

L'esercizio della pazienza è legato alla gestione della propria irritabilità e della propria ansia. Bisogna innanzitutto stabilire che la pazienza è utile e che imparare a praticarla è importante. Ecco come. Scrivete su un quaderno tutte quelle situazioni che nella quotidianità vi fanno spazientire. Sforzatevi di mantenere la calma e osservate i progressi ottenuti con questo cambio di attitudine.

Se succede qualcosa di travolgente, scrivete quello che accade, gli eventi che vi hanno colpito e rielaborate i fatti con cognizione di causa chiedendovi: "Che emozioni ho provato di fronte a questo evento?".

7

Allenatevi ad ascoltare chi vi sta vicino

Ogni sera rispondete alle seguenti domande: "Quanto tempo ho dedicato oggi alle persone che lavorano con me? Le ho ascoltate? Il contesto in cui mi trovo è pronto per il progetto a cui sto lavorando?" Ascoltate fino alla fine prima di dare una risposta, prima di accettare o rifiutare qualcosa. A volte un passo falso dato dalla fretta può farci perdere un'opportunità. Evitate di agire d'impulso. È il solito trucco di contare fino a 10 o respirare profondamente tre volte.

5

È possibile esercitare la calma e l'attesa nella vita quotidiana. Possono essere d'aiuto hobby tipo pesca, rompicapo, puzzle, modellismo ecc.

4 Pazienza=creatività

Essere pazienti in ambito lavorativo non vuol dire essere passivi. Significa invece sapere quando prendere una decisione e quando no, cogliere il momento giusto per proporre un progetto o attendere che si creino le condizioni di mercato idonee per lanciare un'iniziativa. Essere pazienti significa anche essere creativi. La pazienza porta al pensiero analitico, e ci consente di lasciare il giusto tempo alle idee perché vengano alla luce e non nascano premature. Il pensiero paziente guarda avanti, è il pensiero dell'alternativa.





10

Per chi lavora con la Cina

Gli imprenditori che lavorano con la Cina hanno imparato sulla propria pelle che la pazienza è il fattore chiave della firma di un contratto. La trattativa con un'impresa cinese è lunga ed estenuante e comincia con una fase di pre-negoziazione in cui abbondano inviti a riunioni conviviali e cene durante le quali si stabilisce un rapporto personale: i cinesi vogliono conoscere bene i loro futuri soci o fornitori per capire se si possono fidare. Perdere il controllo, gesticolare e arrabbiarsi sono visti come gravi difetti e denotano mancanza di autodisciplina, una debolezza che la controparte potrebbe utilizzare per portare l'acqua al proprio mulino. Inoltre, quando per gli occidentali si è presa una decisione, si passa alla questione successiva. Per i giapponesi, invece, niente è definitivo: tutto può essere rivisto e modificato in qualunque momento, anche dopo la firma dell'accordo. Occhio anche a mettere i cinesi alle strette. Sollecitare una risposta immediata, è considerato un comportamento maleducato che rischia di far retrocedere o bloccare la trattativa. Pertanto per arrivare a un accordo con loro bisogna armarsi di santa pazienza, armonia e serenità.

8 La qualità di un buon capo

Essere pazienti con gli altri significa anche saper lavorare in gruppo. In ambito organizzativo chi è in grado di praticare una "pazienza sorridente" sarà apprezzato come collega e come capo. Dimostra di saper applicare l'empatia alla dimensione lavorativa e di svolgere al meglio il ruolo di leader. Un capo paziente non è solo colui che lascia sedimentare le emozioni e le reazioni gestendole con consapevolezza, ma è anche una persona che riconosce il valore del tempo, che al momento opportuno è in grado di sospendere il fare per pensare. In altre parole, è una persona che non si lascia sopraffare dagli eventi, dal "produrre" e dall'ansia che l'incertezza provoca. Chiaro che, come dice il proverbio, la pazienza ha un limite. I progetti che non si realizzeranno mai devono essere abbandonati. Ci sono situazioni in cui non si può aspettare all'infinito e ci sono persone francamente insopportabili.

Pazienza sì, rassegnazione no

È fondamentale che la pazienza mantenga la sua caratteristica attiva e non sfoci nella rassegnazione. Un conto è infatti accettare una condizione, pur faticosa, governandola e vivendola consapevolmente, un'altra cosa è farsene carico come se fosse una condizione definitiva e senza uscita. La pazienza non va confusa con il tentennamento, l'indecisione e il poco coraggio di coloro che, apparentemente pazienti e comprensivi, in realtà esitano a manifestare se stessi per paura della reazione degli altri. All'impaziente nato, invece, che si sente bloccato nell'azione e pensa che sta perdendo ore, giorni o mesi preziosi, si può suggerire di utilizzare i lunghi tempi dell'attesa in maniera efficace e produttiva. Sono infatti momenti adatti per fare il punto della situazione, occuparsi di aspetti che si erano trascurati, pianificare e programmare le attività e gli obiettivi futuri.

Una voce contro (raccolta in Rete)

«sono **esagitato**, e allora?»

«I want it all and I want it now. Lo voglio tutto e lo voglio adesso... Non so a cosa si riferisse Freddie Mercury, ma so che cosa voglio dire io. Io non sono paziente, non lo sono mai stato e mai lo sarò. Dite di aspettare, ma aspettare cosa? Ci sono momenti nella vita in cui le occasioni le devi prendere al volo. Io sono un fanatico delle bici (I want to ride my bicycle... sono anche un fanatico dei Queen) e da anni volevo aprire un negozio dove venderle e ripararle. Poi un giorno ho visto un posto in cui le affittavano. Mi è piaciuta la zona, il fatto che fosse un locale in una casa vecchia, e ho sentito come una voce dentro di me che diceva "Qui e adesso". Macché ricerche di mercato e previsioni di spese e ricavi! Mi sono indebitato fino al collo e mi sono buttato. Non sono diventato milionario e i primi tempi sono stati durissimi, ma ho messo su il mio piccolo business tanto sognato. Se avessi rimandato magari avrei sofferto di meno agli inizi, ma è il risultato quello che conta. Chi non rischia non rosica. E a volte le sensazioni "di pelle" sono quelle che ti portano alla meta».