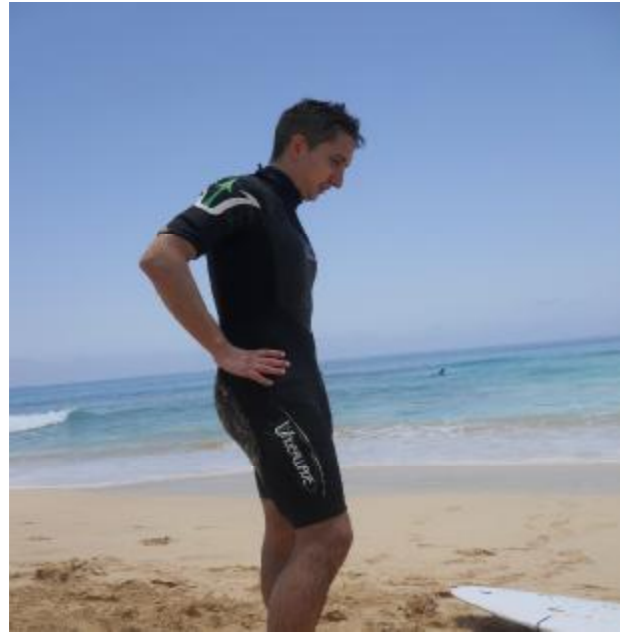


Surf-Philosophy: il surf sulla scrivania!



Editoriale di Roberto Franzini
psicologo del lavoro, consulente Net Working

Le ferie sono finite è vero, ma per evitare il *Post Vacation Blues*, ovvero lo stress da rientro a lavoro, vorrei proporvi di fare ancora una piccola vacanza insieme. Non vi serve nessuna valigia, nessun biglietto aereo, basta solo un costume da bagno e un po' di fantasia. Immaginate di essere soli, seduti in mezzo all'oceano sulla vostra tavola da surf, il sole è alto nel cielo e il caldo è mitigato da un vento fresco che vi sferza la faccia e sta rapidamente aumentando di intensità portando con se alcuni minacciosi nuvoloni; ora il mare è agitato ed impetuoso, un susseguirsi instancabile di onde -alcune anche molto più alte di voi- non vi permette di avere una visione chiara di quello che vi sta succedendo intorno.. Ma.. Aspettate un attimo.. Non vi sembra che dopotutto ci sia qualche similitudine con il contesto attuale?! L'unica persona che può darci consigli utili su come fare, non solamente a resistere alla maestosa potenza del mare, ma anche a saperla sfruttare, cavalcando e divertendosi sulle sue onde, non può essere altri che un surfista!

Siamo immersi in una situazione instabile, in costante mutamento e la prima lezione che dobbiamo imparare è quella di sintonizzarci con questa instabilità trovando un **equilibrio dinamico**, ridefinito in continuazione e mai scontato, ottenuto attraverso continui movimenti correttivi e di adattamento del nostro corpo che ci consentono di rimanere in piedi sulla nostra tavola, senza venire travolti dalle onde.

Soprattutto all'inizio, quando si prova per le prime volte a fare surf, si cade molto spesso (almeno io personalmente ero sempre in acqua), si va sott'acqua, si viene

inghiottiti e sballottati dal vortice prodotto dall'onda perdendo, per un attimo, il senso dell'orientamento. Appena si riemerge dall'acqua però è fondamentale non farsi abbattere, trovare la forza di salire nuovamente sulla propria tavola e andare a cercare la prossima onda. Senza questi sforzi non sarei mai riuscito a cavalcare la mia prima onda, a provare quell'emozione unica e indescrivibile per chi non l'ha mai provata, quella percezione di sentirsi un tutt'uno con il mare e con l'onda stessa. Ciò che ci può consigliare quel surfista -che abbiamo precedentemente chiamato a supportarci- è proprio quello di allenare e sviluppare la nostra capacità di resistenza, la nostra **hardiness** che ci consente di non mollare mai anche di fronte a situazioni in cui pensiamo di non farcela per poi arrivare a raggiungere determinati risultati a cui non avremmo mai pensato di arrivare.

Le onde ovviamente non vanno cavalcate tutte. Dobbiamo saper stabilire qual'è quella giusta per noi, dobbiamo comprendere il linguaggio del mare, **entrare in armonia con il contesto** e prendere la nostra onda, quella che più

ci piace o quella più adatta alle nostre caratteristiche e che ci permetta di esprimere al meglio il nostro potenziale. Proviamo sulla nostra pelle -tempestate dalle battute scherzose e amichevoli del nostro surfista- che prendere l'onda giusta non è per nulla semplice, occorre un'elevata **abilità nel valutare** nella maniera corretta la situazione specifica nella quale ci troviamo; per questo motivo è infatti necessario sviluppare: una ottima **capacità di osservazione** delle condizioni del contesto nel quale ci troviamo, dell'increspatura delle onde che andranno a formarsi e di quelle già più vicine a noi; una notevole **capacità di ascolto**, per entrare in sintonia con le onde, con il vento e anche con il nostro corpo ed infine è utile sviluppare un'eccellente **capacità di concentrazione** in quanto è determinante prestare attenzione a tanti piccoli dettagli che ci consentono di riuscire a surfare la nostra onda al meglio.

Una volta che abbiamo preso l'onda, questa potrà rivelarsi buona -come avevamo sperato- oppure cattiva; ma una volta presa la decisione di surfarla dobbiamo andare fino in fondo nel nostro tentativo, cercando di trarre il



massimo vantaggio. Certo, ci potrà essere un'onda migliore da qualche altra parte, ma -come ci insegna il nostro ormai amico surfista- in quel momento conta solo quella che abbiamo deciso di cavalcare; se poi sentiamo che quest'onda proprio non ci piace possiamo gettarci velocemente in acqua e dirigerci verso la prossima.

Mancare un'onda deve essere il pretesto per analizzare i nostri errori e fare continui tentativi al fine di **migliorare noi stessi** ma senza rimuginarci troppo sopra perché si rischierebbe di perdere la prossima onda in arrivo. D'altro canto non si può pensare che sarà il mare a servirci su un piatto d'argento l'onda giusta: questa deve essere cercata e andata a prendere altrimenti ci ritroveremo tutti immobili ad aspettare passivamente in balia della corrente.

Il nostro breve viaggio è finito: al nostro arrivo siamo subito stati catapultati in mezzo ad un oceano imponente, agitato e travolgente. Abbiamo inizialmente provato un po' di timore per la situazione instabile nella quale ci siamo trovati ma fortunatamente abbiamo conosciuto un simpatico surfista del quale poi siamo diventati amici. Ci ha fatto capire che le onde non sono necessariamente una minaccia, ma se ben sfruttate possono aprirci scenari e offrirci sensazioni inimmaginabili. Ci ha fatto sperimentare che cosa significa trovare un equilibrio dinamico. Ci ha spinto instancabilmente alla ricerca dell'onda perfetta e abbiamo messo alla prova le nostre capacità per acchiappare quell'istante intenso e fuggente in cui, cavalcando l'onda abbiamo percepito l'armonia tra noi e il contesto che ci circonda.

Ora torniamo al nostro lavoro, per sfuggire dal **Post Vacation Blues** proporrei semplicemente di interpretare la parola *Blues*, non come tristezza o depressione dovuta al rientro dalle vacanze, bensì come quell'inteso colore blu che abbiamo da poco incontrato in quell'oceano agitato e maestoso nel corso delle nostre rapide ferie; dunque parlerei piuttosto di **Post Vacation Blu**. I nostri ricordi più belli e le nostre esperienze vissute possono anch'esse entrare a far parte della nostra vita lavorativa influenzandola positivamente, ispirandola e tingendola dei nostri colori preferiti. Io ho scelto il blu.. e voi?