

# Lavoro

## MOSTRARE LE PROPRIE EMOZIONI IN UFFICIO AIUTA LA CARRIERA?

A cura di Vania Crippa

*“Ai colleghi poca confidenza”, raccomandano a chi entra nel mondo del lavoro. E col capo? “Mai mostrarsi fragili”. Dimenticate questi consigli. In ufficio, c’è una “rivoluzione emozionale” in corso.*

*A guidarla, la top manager Anne Kreamer, che negli Stati Uniti ha appena pubblicato Its always personal. Emotion in the new workplace (Random House). La sua tesi? Se scappa una lacrima da dietro la scrivania, non è un male. Anzi. Perché piangere favorisce la carriera. Insomma, sì al libero sfogo dei sentimenti, com’è successo al ministro del Welfare Elsa Fornero, che si è commossa parlando dei sacrifici chiesti agli italiani. Ma rivelarsi sempre per quel che si è, fragilità comprese, aiuta davvero?*

**Pareri a confronto**

**SÌ**  
  
**FRANCESCA ZAMPONE**

Sono favorevole alle emozioni espresse in ambito lavorativo, prima di tutto perché ci permettono di tenere sotto controllo l’ansia e potenziano la nostra capacità di prendere decisioni adeguate. E poi perché, spesso, le persone molto emotive sono anche molto intuitive e l’intuizione è quel che serve oggi in ambito professionale. Abbiamo ancora impressa l’immagine del ministro Fornero: tutti ci siamo soffermati sulle sue lacrime. Il tema comune è stato: “Quelle lacrime di rabbia e di impotenza erano un po’ le lacrime di ognuno di noi” e hanno ben rappresentato un vissuto comune. Abbiamo passato troppi anni orientandoci solo con la logica e la razionalità, una modalità di pensiero limitata e limitante, che ha generato un’economia di vita distruttiva, di cui ora paghiamo tutti le conseguenze. L’intuito, invece, è una guida importante, ci parla attraverso i sensi e non con i pensieri o le parole. E facciamo male a non ascoltarlo, magari semplicemente perché non riusciamo a coglierne i messaggi che ci sembrano strani, irrilevanti o confusi. L’intuito comunica con noi attraverso le sensazioni: il tremore alle mani, le strette allo stomaco, una profonda inquietudine oppure una completa calma, una sensazione di leggerezza alla testa e alle spalle, le braccia rilassate. Vorrei raccontare meglio il forte potere dell’intuizione e delle emozioni a essa correlate



*Essere se stessi sempre, nell’euforia e nella fragilità, potrebbe favorire la crescita professionale*

**NO**  
  
**MARCO BONORA**

con una storia realmente accaduta. In una classe di un liceo scientifico di qualche anno fa, c’era un ragazzo davvero geniale, ma isolato dai compagni. Aveva in mente solo atomi e protoni, diceva che da grande avrebbe lavorato al Cern di Ginevra e avrebbe costruito una realtà parallela. Tutti gli rispondevano che era impossibile, erano solo fantasie e non cose serie. Il ragazzo, però, si fidava di quello che sentiva quando studiava fisica: armonia, felicità, farfalle nello stomaco, senso di un futuro possibile. Finito il liceo, i suoi genitori avrebbero voluto che facesse Economia e la smettesse di perdere tempo con queste fantasie sulla realtà parallela. Ma lui aveva deciso di andare avanti per la sua strada, contro tutti: si specializza e un giorno tenta l’ammissione a uno dei dottorati più duri del Mit. Oggi quel ragazzo insegna all’Università di Berkeley, in California, ed è uno dei maggiori esperti di realtà virtuali. Le emozioni, dunque, si possono rivelare una guida preziosa in ambito lavorativo con colleghi, responsabili: basta saperle ascoltare. ■

**Formatrice, career counselor**  
 Personal e business coach. Esperta in coaching del cuore. Vive e lavora a Milano, Torino e Roma

Partendo dal presupposto che le emozioni sono il fondamento delle persone e che nessuno ne è immune, l’eccessivo scarico emotivo in campo professionale può essere controproducente. Certo, vorrei un mondo più sensibile (e quindi emotivo), anche sul lavoro, ma purtroppo in ufficio lasciarsi trasportare dalle sensazioni è considerato un difetto. Il pianto per una lavata di capo del proprio superiore, la rabbia per l’ordine evaso male, le grida di frustrazione per affari che non procedono, non aiutano a far carriera o ad avere gratificazioni. La freddezza, il gelido calcolo, invece, sono doti indispensabili per grandi manager. Per esperienza personale, posso parlare dell’ambiente delle grandi multinazionali, dove nessun sentimento era permesso, pena ringalluzzire gli squali. Fare trapelare simpatie o antipatie, disagio o sollievo, frustrazione o gioia coincideva spesso con la presa di posizione di colleghi che approfittavano dell’evidente stato emotivo. Non per niente in azienda si fanno corsi quali “Come vendere nei primi 30 secondi”, che altro non è che “Come mascherare la mia personalità e le mie emozioni al fine di vendere”, oppure “Come gestire un team” che tradotto significa “Come gestire le varie emotività all’interno dei nostri cubicoli portandole verso l’assenza di sentimenti”. Non parliamo poi dei rapporti di simpatia tra colleghi o di vere e proprie relazioni. L’emozione di una delle due parti viene trasmessa a velocità virale all’altra, e il collega con cui andavi a pranzo perché parlavate di calcio o di uncinetto diventa improvvisamente Mefistofele. Peggio ancora quando si litiga per problemi di coppia e poi, per esempio, si affronta la riunione sul taglio dei budget con presenti ambedue le parti. Quando il mondo del lavoro si baserà sulle persone e non sulla *revenue*, quando la ricchezza di un’azienda sarà la propria forza lavoro e non il profitto a ogni costo, allora sarà il tempo delle emozioni, e queste saranno una ricchezza indispensabile per creare nuove redditizie economie. ■

**Esperto organizzativo**  
 Con Francesca, ha dato vita all’Accademia della Felicità. Lavora a Milano, Torino e Roma.  
[www.accademiafelicita.it](http://www.accademiafelicita.it)