

## Capitolo 9

---

# **“Siate il cambiamento che vorreste vedere nel mondo”**

Le persone che ritengono di poter essere grandi leader senza cambiare stanno solo mentendo a se stesse. Non potete ispirare gli altri e dare vita a relazioni risonanti in grado di donare una nuova pienezza alle vostre famiglie, alle vostre organizzazioni o alle vostre comunità se prima non vi sentite voi stessi ispirati e se non vi impegnate per diventare le migliori persone che potete essere. Dovete essere “il cambiamento che vorreste vedere nel mondo”.\*

Il problema è che intraprendere tale percorso di trasformazione personale non è facile. Fare i conti con le proprie mancanze è duro da sopportare. Essere onesti con se stessi può portare a sentirsi vulnerabili. Renderci conto della persona che siamo e che quello che vediamo non ci piace gran che, fa male. Contrariamente a quello che comunemente si pensa, non è il cambiamento in sé la cosa più difficile, quanto essere onesti con noi stessi, osservarci senza filtri e ammettere che abbiamo bisogno di cambiare. Molti di noi rifuggono questa sincerità per tenere a distanza il senso di vulnerabilità e, ovviamente, il dolore che inevitabilmente sopraggiunge quando capiamo di non essere quelli che pensavamo e volevamo. La scoperta di sé è davvero impegnativa. Forse è questo il motivo per cui così poche persone in-

---

\* La frase, che dà il titolo al capitolo, è del Mahatma Ghandi (*n.d.a.*).

traprendono questa strada e per cui sono rari i grandi esseri umani e i grandi leader.

E poi c'è un'altra difficoltà, vale a dire che il lavoro di leader, di per sé, crea molti degli ostacoli che occorre superare quando si cerca di diventare un *grande* leader. La leadership è ardua. A volte richiede sacrifici come quelli che, nelle pagine di questo libro, abbiamo sentito raccontare. Anche da coloro che sono in grado di gestire bene il proprio ruolo, e persino in momenti in cui le cose filano lisce, le pesanti responsabilità, l'isolamento e le minacce incombenti esigono il loro tributo, giorno dopo giorno. I leader danno qualcosa di se stessi pressoché in ogni momento, spesso trascurando i propri bisogni e i propri desideri, e correndo il rischio di ritrovarsi tra le grinfie di quella forma particolare di stress che colpisce le persone che occupano ruoli di responsabilità.

Per tutte queste ragioni la trasformazione personale non è semplice, né rapida o lineare. Per molti di noi, passare attraverso un percorso di cambiamento vuol dire sperimentare momenti di sorpresa o particolari contraddizioni che solo molto tempo dopo siamo in grado di comprendere realmente. Mentre ci troviamo a compiere questo percorso, è facile sentirsi smarriti, isolati o semplicemente confusi. Con il senno di poi siamo forse in grado di dire quando tutto è iniziato, eppure faticiamo a isolare il momento preciso in cui abbiamo abbandonato la "vecchia" vita per andare verso quella che sogniamo.

Di una cosa siamo certi: non si diventa leader risonanti per caso. La grande leadership nasce dal lavoro duro e da un pizzico di fortuna. Per conquistarla occorre scoprire il nostro fine più alto, viverlo giorno dopo giorno ed essere pienamente consapevoli di noi stessi e degli altri in quanto esseri umani: a livello di mente, corpo, cuore e spirito. Come abbiamo cercato di mostrare in queste pagine, i grandi leader sono risonanti al loro interno e in sintonia con gli altri.

I leader risonanti vivono secondo i valori in cui credono e tengono realmente alle persone. Creano un senso di speranza nei confronti del futuro e di entusiasmo rispetto al presente, per se stessi e per gli altri.

Come fate a sapere se siete leader risonanti? Ponetevi queste domande:

- Sono capace di ispirare le persone? *e*
- Sono in grado di creare un tono emotivo generale positivo caratterizzato dalla speranza? *e*

- Sono in contatto con gli altri? So quello che pensano e provano? Sperimento e dimostro compassione? e
- Sono in una condizione di mindfulness? Sono autentico e in sintonia con me stesso, con gli altri e con l'ambiente?

In questo libro, abbiamo raccontato le storie di alcune persone che possono rispondere “sì” a tutte queste domande e condiviso le esperienze di altre che non hanno mai avuto o che hanno perso la capacità di essere risonanti. Abbiamo visto come i migliori leader che conosciamo non si limitano a creare risonanza, ma la mantengono nel tempo gestendo il ciclo del sacrificio e del rinnovamento. I migliori tra noi sanno bene che quasi tutti siamo soggetti alla dissonanza e che, a partire dal singolo individuo, essa può diffondersi rapidamente alle persone, ai gruppi e alle organizzazioni di cui siamo responsabili.

Quindi, la grande leadership richiede di porre un'attenzione particolare alla creazione e al mantenimento della risonanza. Ma in che modo possiamo farlo? Come possiamo mantenere la risonanza, evitare la dissonanza e gestire il sacrificio e lo stress che caratterizzano il nostro ruolo di leader? Le storie che abbiamo condiviso e le ricerche attuali indicano che è possibile gestire il ciclo del sacrificio e del rinnovamento attraverso lo sviluppo della mindfulness, della speranza e della compassione in noi stessi e negli altri.

Abbiamo osservato tutto questo in azione, ed è davvero impressionante. Abbiamo visto grandi leader rapportarsi a se stessi in modo olistico: hanno sviluppato una sintonia interna a livello di mente, corpo, cuore e spirito. Sono in contatto con le persone che lavorano con loro e riescono a essere consapevoli dell'ambiente all'interno del quale si trovano a operare. Sono leader compassionevoli verso se stessi e gli altri. La mindfulness e la compassione consentono loro di creare risonanza nelle relazioni che vivono mentre costantemente si rinnovano.

Ma forse è la speranza, più di ogni altra cosa, a rappresentare il primo passo verso una condizione di benessere e di rinnovamento autentico. Se non siamo in grado di immaginare un futuro migliore, come possiamo compiere in modo consapevole le scelte che ci permetteranno di raggiungerlo? Quella qualità magica e vivificante che chiamiamo speranza è molto di più del semplice ottimismo. È anche il risultato dello sviluppo di una combinazione tra intelligenza emotiva, flessibilità intellettuale, abilità di leggere il proprio contesto e di vedere le possibilità che si aprono, e rappresenta la convinzione di riuscire, noi e gli altri, a influenzare la nostra vita.

Tutto parte da voi. Qualsiasi forma di trasformazione personale che vi può condurre a essere un leader risonante – e a rimanere tale – comincia dal vostro tentativo di raggiungere una condizione di mindfulness e dalla crescente consapevolezza delle vostre passioni e convinzioni, dei vostri doveri e della vostra autentica chiamata. Rendersi conto di questo può rappresentare il segnale di risveglio che vi condurrà lungo la strada del cambiamento intenzionale.

Dopo tutto, cambiare è possibile. Nonostante i sacrifici che caratterizzano la leadership, potete rinnovare voi stessi. Potete contrastare la sindrome del sacrificio e mantenere la risonanza, la vostra diventerà contagiosa. Le persone che fanno parte delle vostre famiglie, dei vostri team, delle vostre organizzazioni, delle vostre comunità e dei vostri paesi saranno in grado di tagliare traguardi che solo lo spirito umano, se adeguatamente ispirato e stimolato, è in grado di raggiungere. Dunque, siate ispirati. Impegnatevi per aumentare la vostra mindfulness, la vostra speranza e la vostra compassione. Le persone accanto a voi sentiranno la forza della vostra passione e saranno spinte dalla vostra dedizione e dal vostro impegno a mantenere la risonanza. Ne percepiranno la forza ispiratrice, coglieranno le opportunità, aspireranno a loro volta a migliorare se stessi, sia sul piano personale sia su quello professionale.

Scegliete di essere un leader, di essere un *grande* leader. Se riusciamo a imparare dai leader coraggiosi che hanno trasformato se stessi, anche noi possiamo rinnovarci e mantenere la risonanza. La citazione che presentiamo di seguito, tratta da Goethe, coglie bene la speranza che guida il cambiamento intenzionale e siamo convinti che non potremmo chiudere con parole migliori le riflessioni che abbiamo condiviso con voi in questo libro:<sup>1</sup>

*Quel che puoi fare,  
o sogni di poter fare,  
inizia a farlo.  
L'audacia ha in sé  
genio, potere  
e magia.*

CONTINUA . . . .