

RESILIENZA: OPZIONE B PER ANDARE AVANTI

Sheryl si trova in Messico con il marito Dave. Si stanno rilassando a bordo piscina quando lui decide di andare ad allenarsi in palestra. Sarà l'ultima volta che lo vede vivo. Lo ritroveranno qualche ora dopo riverso a terra, colpito da un infarto.

Fino a quel momento Sheryl Sandberg aveva una vita perfetta, una famiglia perfetta, una carriera di successo come direttore operativo di Facebook. Fino a quel momento. **Option B. Affrontare le difficoltà, costruire la resilienza e ritrovare la gioia** (HarperCollins editore) è la storia di una caduta e del successivo, lento, percorso per rimettersi in piedi. Sheryl, in questo bestseller statunitense tradotto da poco in Italia, ci spiega cos'è la resilienza, senza tanti ottimismo di facciata o frasi fatte. Ci racconta di persone che hanno dovuto affrontare uno stravolgimento delle loro vite, un lutto, una malattia, un licenziamento e di come siano state capaci di rialzarsi.

Un libro scomodo da leggere, ma che lascia intravedere anche la via di uscita, rendendoci curiosi di capire come va a finire, di come e se la protagonista riuscirà a riunire i pezzi della propria vita.

La parola resiliente oggi è molto di moda. Nata in ambito psicologico, prestata a quello dello sport e poi atterrata nel mondo manageriale. Per resilienza si intende l'insieme di forza e velocità con cui reagiamo di fronte a una avversità. È una capacità che si può costruire, come testimoniano le vicende narrate in questo libro. La resilienza deriva «dalla gratitudine che mostriamo per tutto

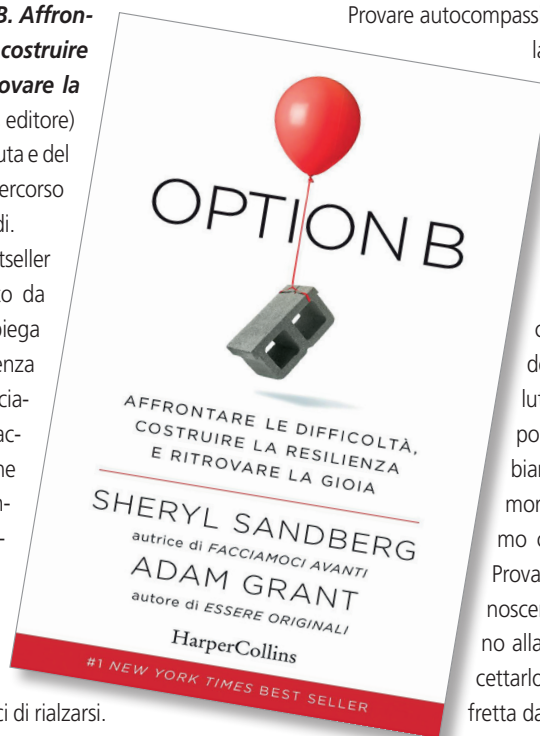
ciò che c'è di buono nelle esistenze e da come decidiamo di andare avanti anche nello schifo».

Uno tra i capitoli più interessanti del libro è quello dove Sheryl ci parla di autocompassione e fiducia in sé come strategia per «prendere a calci l'elefante grigio». Così la protagonista definisce l'enorme, grigio malessere che opprime la vita delle persone che hanno subito un trauma.

Provare autocompassione significa trattare se stessi con la medesima gentilezza che use-

remmo con un amico. Ci permette di affrontare i nostri errori con comprensione, piuttosto che con critiche o vergogna. Tutti commettiamo sbagli e alcuni di questi, per quanto piccoli, possono anche avere delle gravi conseguenze. «A volte facciamo dei grossi errori, per esempio di valutazione, oppure non riusciamo a portare a termine un impegno, abbiamo un temporaneo sbandamento morale. Una cosa è sicura, non possiamo cambiare ciò che abbiamo fatto. Provare autocompassione vuol dire riconoscere che le imperfezioni appartengono alla natura umana. Chi riesce ad accettarlo è in grado di riprendersi più in fretta da un momento difficile».

Un libro duro questo di Sheryl Sandberg. Un racconto personale ma anche un'analisi su come le persone riescono a ritrovare il proprio centro, a rimotivarsi di fronte alle sfide più difficili della vita. In sintesi, come sono riuscite a diventare persone resilienti.



Leggi e commenta le recensioni sul portale **Manageritalia** sotto la categoria **Management > Letture per manager**