Lavoro e Associazioni

Anna Fata

Il Ben-Essere in Azienda

Manuale pratico professionale

Erba Sacra
Edizioni

Indice

Introduzione
1. L'olismo
1. Il paradigma olistico
Box: Il manifesto della nuova coscienza
1.1 Le basi del paradigma olistico
2. Applicazione del paradigma olistico al contesto socioeconomico
2.1 Verso una nuova economia

2. Un modello evolutivo per l'azienda
1. Evoluzione e crescita personale e aziendale
2. Un modello evolutivo: la teoria dei chakra e lo sviluppo del ben-essere
2.1 Un primo sguardo d'assieme
2.2 L'evoluzione psicoenergetica dell'umanità e dell'azienda
2.3 L'applicabilità del modello all'organismo azienda

3. Coltivare il ben-essere in azienda: Radicarsi, esistere, possedere
1. Il primo chakra
Box: Aspetti psicologici dell'attenzione
Box: Il cibo come fonte di essere e ben-essere
1.1 Il primo chakra: Effetti in azienda
Box: Feng Shui e psicodinamica degli spazi
1.2 Tecniche di guarigione e sviluppo del primo chakra
Box: Riflessologia e automassaggio
Box: La respirazione consapevole
Box: Suggerimenti pratici per la coltivazione del ben-essere del primo chakra in azienda

4. Coltivare il ben-essere in azienda: Lavorare con piacere ed emozione
1. Il secondo chakra
Box: Aromatologia per la vita e il lavoro
1.1 Il secondo chakra: Effetti in azienda
1.2 Tecniche di guarigione e sviluppo del secondo chakra
Box: La bioenergetica dolce

Box: Intelligenza emotiva nella vita e nel lavoro
Box: Suggerimenti pratici per la coltivazione del ben-essere del secondo chakra

5. Coltivare il ben-essere in azienda: Volontà, potere, costruzione dell'identità personale, professionale, aziendale

1. Il terzo chakra
Box: Corporate identity
Box: La costruzione dell'identità nella prospettiva junghiana
Box: Leader di se stessi
1.1 Il terzo chakra: Effetti in azienda
Box: La gratitudine
1.2 Tecniche di guarigione e sviluppo del terzo chakra
Box: La meditazione come pratica di vita e di lavoro
Box: Suggerimenti pratici per la coltivazione del ben-essere del terzo chakra

6. Coltivare il ben-essere in azienda: Il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi

1. Il quarto chakra
1.1. Il quarto chakra: Effetti in azienda
Box: L'empatia
Box: Leadership e genere
Box: I conflitti
1.2 Tecniche di guarigione e sviluppo del quarto chakra
Box: L'identità molteplice
Box: Suggerimenti pratici per la coltivazione del ben-essere del quarto chakra

7. Coltivare il ben-essere in azienda: Comunicare bene e lavorare creativamente

1. Il quinto chakra
Box: La comunicazione
Box: La creatività
1.1. Il quinto chakra: Effetti in azienda
Box: Training Autogeno, Visualizzazione creativa, Ipnosi
1.2 Tecniche di guarigione e sviluppo del quinto chakra
Box: Il silenzio
Box: Ascoltare se stessi

Box: Ascoltare gli altri
Box: La musicoterapia
Box: Suggerimenti pratici per la coltivazione del ben-essere del quinto chakra

8. Coltivare il ben-essere in azienda: Intuire e prevedere
1. Il sesto chakra
Box: Il Reiki
1.1. Il sesto chakra: Effetti in azienda
Box: Colori e ben-essere
1.2 Tecniche di guarigione e sviluppo del sesto chakra
Box: Floriterapia per la vita e il lavoro
Box: Suggerimenti pratici per la coltivazione del ben-essere del sesto chakra

9. Coltivare il ben-essere in azienda: L'azienda illuminata
1. Il settimo chakra
1.1 Il settimo chakra: Effetti in azienda
Box: Il senso della vita
1.2 Tecniche di guarigione e sviluppo del settimo chakra
Box: Investire nell'etica e nei valori in azienda oggi
Box: Suggerimenti pratici per la coltivazione del ben-essere del settimo chakra

10. Conclusioni

Introduzione

Questo volume si rivolge idealmente a tutti coloro che si occupano dell'evoluzione e della crescita dell'individuo e dello 'organismo azienda'.

Superati definitivamente i modelli semplicistici, lineari, unidimensionali, il formatore, lo psicologo, il counselor, il coach del nuovo millennio non possono rinunciare ad un'apertura personale e professionale verso aspetti quali l'interconnessione, l'interdipendenza, la multicausalità, la multideterminazione con cui quotidianamente si è chiamati a fare i conti.

Di fronte all'impossibilità di dare definizioni stabili una volta per tutte, è possibile trovare un equilibrio tra la rinuncia a dare un senso agli accadimenti e l'illusione che questo possa essere raggiunto e mantenuto in modo duraturo.

Ciascuno di noi è il risultato di innumerevoli sé, molteplici sfaccettature di personalità che si declinano in ruoli e funzioni diverse a seconda delle situazioni. L'identità che ne deriva è un'armonica mescolanza di tali istanze che nel tempo subisce evoluzioni e mutamenti.

La vita non procede per compartimenti stagni, per cui un'evoluzione nella sfera privata ha le sue ripercussioni anche in altri ambiti, tra qui quello professionale e viceversa. Non esiste isolamento né dentro né fuori se stessi, ma un libero fluire di materia, emozioni ed energie utili per la crescita di sé e di ciò che sta intorno.

Questo volume, così come la pratica professionale, vuole rappresentare un percorso, un cammino, una parte di strada che si percorre insieme, che si va ad aggiungere a quella che ciascuno ha già vissuto e a quella che seguirà. Ogni situazione, ogni incontro, non ci lasciano immutati e anche questo testo vuole costituire un'occasione per una riflessione, un'analisi di sé e della propria pratica professionale, nonché uno strumento operativo applicabile direttamente sul campo.

Questo libro, come la vita, ha l'ambizione di essere un processo in fieri, che ha la sua vitalità e la sua ragion d'essere proprio nella dinamicità e nella mutevolezza. Non un'opera compiuta una volta per tutte, ma una fotografia, un'istantanea di un paradigma, di un modello, qui e ora, suscettibile di tutte le evoluzioni possibili.

In tale prospettiva, la creatività di ciascuno, e qui è necessario sottolineare il ruolo attivo del lettore e professionista, offre la possibilità di declinare in modo peculiare, personalizzato quanto esposto.

1. L'olismo

1. Il paradigma olistico

Il concetto di ben-essere, inteso come armonia tra mente, corpo e spirito, all'interno del contesto aziendale è qualcosa che solo da poco tempo sta cominciando ad essere conosciuto ed applicato.

In realtà, tale ingresso è ancora agli albori non solo nel settore aziendale, ma anche nella realtà socioculturale di cui essa stessa fa parte. Eppure la richiesta di prodotti e servizi legati al ben-essere è costantemente in crescita e questo è testimoniato da un massiccio ricorso alle forme non convenzionali di medicina, di cura e di approccio all'individuo che tengono attentamente in conto le peculiarità del singolo e dello specifico momento di vita che sta attraversando.

Solo di recente ci si è resi conto che i modelli meccanicistici cartesiani-newtoniani e lineari per l'interpretazione del mondo non sono più applicabili, perché semplificano, livellano ogni cosa fino a fare perdere loro l'intrinseca complessità, multideterminazione e interconnessione. Mente e corpo non appaiono più come entità separate, indipendenti, lo spazio da tridimensionale, assoluto, contenitore vuoto di fenomeni fisici che accadono in esso, viene concepito come quadridimensionale lungo un continuum chiamato spaziotempo.

Si sta progressivamente imponendo un nuovo modello di interpretazione della realtà, quello olistico, il cui termine è stato coniato nel 1926 dal filosofo Jan Smuts, dal greco ólos, tutto, intero, per indicare una visione unitaria del mondo e dell'uomo.

Alcune scoperte recenti stanno confermando la correttezza di tale modello, nello specifico:

- ✓ miti e cosmogonie: che narrano dell'unità di coscienza da cui nacque ogni cosa;
- ✓ antiche religioni: che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica, che trattano dei differenti piani di realtà e dei livelli di coscienza e dell'evoluzione umana;
- ✓ scienza: che ha visto l'affermarsi della "teoria generale dei sistemi", della teoria olografica, la non località, la sincronicità, la cibernetica olistica, etc. ;
- ✓ medicine tradizionali: che parlano della relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra;
- ✓ neurofisiologia: che consta di una vasta serie di scoperte scientifiche di psiconeuroendocrinoimmunologia e neurofisiologia, che comportano una riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello e coscienza;
- ✓ psicologia transpersonale: che offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica;
- ✓ ecologia profonda: che considera la terra un immenso organismo vivente formato da infinite reti di relazione, catene alimentari, cicli biochimici perfettamente coerenti;
- ✓ culture etniche e sciamaniche: basate su di un profondo legame spirituale tra uomo e natura;
- ✓ arte: molte forme di arte contemporanea – film, musiche, balletti, teatro, libri – riprendono antichi temi di fusione tra materiale e spirituale e propongono contenuti con finalità evolutive;

- ✓ nuova spiritualità;
- ✓ economia etica;
- ✓ educazione globale: le nuove direzioni dell'evoluzione propongono un concetto di essere umano multidimensionale da educare in modo coerente nelle sue varie dimensioni umane e spirituali;
- ✓ cultura planetaria: personaggi pubblici che hanno una visione olistica ed evolutiva dell'essere umano e del pianeta: ad esempio capi di stato come Gorbachev (Russia), Vaclav Havel (Repubblica Ceca), Vigdis Finnbogadòttir, (presidente dell'Islanda), Capo Seattle, grandi artisti, scrittori, registi, musicisti.

Il paradigma olistico assume che vi è un profondo legame tra il singolo e l'universo al punto che l'uno rispecchia l'altro e viceversa. Le medesime leggi che si applicano all'uno sono valide anche per l'altro e disconoscere questo principio snatura l'essenza profonda di ciascun essere.

L'individuo si configura come la parte di un tutto, con una sua specificità, un suo ruolo e la sua rilevanza. Ciascuno di noi è chiamato a conoscere se stesso e ad essere consapevole della sua essenza più profonda, della sua natura multideterminata e multisfaccettata, così come del micro e macrocosmo in cui si inserisce.

La visione olistica, dunque, appare essenzialmente unitaria, priva di legami semplicistici di causa-effetto, per essere molto più articolata e complessa in cui una trasformazione ad un livello (ad es. quello corporeo) comporta degli effetti anche su altri piani (emotivo, spirituale, energetico) che a loro volta retroagiscono sul primo.

Il manifesto della nuova coscienza
(secondo Ervin Laszlo)

Per poter cambiare il mondo, si deve iniziare a cambiare se stessi. Ciascuno può intraprendere tale percorso, un passo alla volta. L'interconnessione dei singoli percorsi di ciascuno di noi può dare vita ad un processo evolutivo che si estende ben oltre la mera somma di ciascuno di essi.

Gli elementi che dovrebbero caratterizzare tale processo di maturazione e di crescita dovrebbero essere:

- ✓ l'adozione di una *prospettiva olistica* che si pone come alternativa a quella lineare, frammentata, atomistica, che separa, oppone e, in ultima analisi, è contraria al flusso della vita;
- ✓ la coltivazione di una forma di *pensiero trasversale*, globale, che comporta la comunicazione, lo scambio e l'integrazione dell'attività dei due emisferi cerebrali, destro, creativo, mistico, iconico, e sinistro, logico, ragionale, linguistico;
- ✓ la valorizzazione della *comunicazione*, intesa come possesso, messa in comune e scambio di conoscenze, che favoriscono l'evoluzione;

- ✓ la conduzione di uno *stile di vita semplice*, in cui si riscopre l'essenziale, si elimina il superfluo, e si esplica in un consumo ecologico, responsabile, etico;
- ✓ l'approfondimento della *spiritualità*, meglio se sotto la guida esperta di un maestro o saggio. Essa viene riscoperta come qualcosa che alberga fin dagli albori dentro ciascuno di noi, nella natura, e che ci collega l'un l'altro. Essa rappresenta uno sprone per l'evoluzione, la crescita, e costituisce una speranza per il futuro;
- ✓ la coltivazione della *salute globale*, individuale, che si esplica nella ricerca di cibi naturali, nell'ecologia, nella protezione dell'ambiente, nell'unità tra uomo e natura, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico che non è inteso solo come assenza di malattia, ma come un più ampio e globale funzionamento dell'intero sistema, in sintonia anche con l'ambiente di cui si è parte integrante;
- ✓ la creazione di una *coscienza planetaria*, che porta a sentirsi parte del sistema Terra, per passare da una vita locale ed egocentrica ad una visione globale, planetaria.

Dalle voci di questo manifesto è importante notare come l'individuo nel suo complesso è chiamato ad un processo di coltivazione della propria consapevolezza, al fine di poter potenziare la sue risorse, farne buon uso per raggiungere un maggiore benessere personale e sociale, aspetto quest'ultimo che si declina anche nel contesto lavorativo.

1.1 Le basi del paradigma olistico

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale, spirituale. Numerosi sono gli scienziati e i pensatori che nel tempo hanno postulato tale concezione, Einstein, Bohm, Jantsch, Preparata, Eddington.

In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade tutta la materia e viceversa, è come se ogni essere sapesse cosa fare e perché, come se rispondesse ad un progetto di vita che è libero di decidere concretamente se e come declinare. La coscienza stessa appare come una, unica, centro sacro dell'esistenza, che implica amore, coerenza, crescita, ordine, sincronicità, proprio come può accadere per il cinguettio degli uccellini, una melodia mai stonata, ma accordata e coordinata da un direttore d'orchestra silente che tutto orienta e coordina e che alberga in ciascun vivente.

La coscienza è strettamente connessa all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

C'è un profondo legame tra il tutto e le singole parti, che si esplica nell'interconnessione e nell'interdipendenza: ciò che accade in una parte si riflette nel tutto e viceversa. Nessun uomo è un'isola, ma un arcipelago che si relaziona a tutto ciò che sta intorno, e un'onda che s'infrange su una costa provoca effetti anche a livelli più profondi e sommersi, oltre a quelli immediatamente visibili, superficiali. Lo stesso essere umano, in quanto parte del tutto, non fa eccezione a questo assunto.

Con questi presupposti appare chiaro come il ben-essere e la salute non si configurano come mera assenza di sintomi e disagi, ma come sintonia tra i molteplici piani dell'essere, e con il contesto in cui ci si colloca. Il sintomo rappresenta un segnale, un indizio, il segno di qualcosa che si è squilibrato più nel profondo e che emerge in superficie in siffatto modo. La salute e il ben-essere non sono dati una volte per tutte, ma costituiscono il risultato di un processo costante di riaggiustamento e di riequilibrio: l'ambiente circostante influisce sul nostro stato, così come noi agiamo su di esso, più o meno consapevolmente, e ogni perturbazione può allontanarci dalla condizione ottimale che è peculiare e specifica per ciascuno di noi. In tale processo, ogni sintomo, ogni malattia offrono l'opportunità per effettuare un cammino all'interno di se stessi, per affacciarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza e autoconsapevolezza.

Nel paradigma olistico, secondo l'ipotesi di Gaia, la terra viene considerata un organismo vivente, sacro, da rispettare, un punto di riferimento per la creazione delle proprie gerarchie di valori. Le religioni, seppur con le loro diverse declinazioni concrete, devono tenere in considerazione l'amore, l'interdipendenza, la pace, e un rinnovato modello scientifico, perché la religione deve unire, non dividere.

Il momento attuale di crisi di coscienza che investe a livello mondiale le comunità deve essere considerato come una fase necessaria e vitale di transizione verso una nuova prospettiva per l'esistenza, orientata verso una maggiore consapevolezza, responsabilità, e crescita. L'evoluzione, lo sviluppo, il mutamento sono infatti dei processi senza fine, espressioni stesse della vita. 'Individuazione' e 'universalizzazione' – per dirla con le parole di Smuts – sono le mete ideali complementari a cui ciascuno dovrebbe tendere.

In realtà, la visione olistica dell'essere vivente, più che un assunto è un'esperienza, che come tale va vissuta, pena il venir meno della sua stessa essenza. Non si tratta di qualcosa che può

essere colto tramite il pensiero razionale, attualmente ancora imperante nella maggior parte dei modelli interpretativi della natura vivente, che frammenta e separa ciò che fin dall'origine appare come unità, intesa come maggiore della somma delle sue parti. Per ristabilire un contatto con l'essenza autentica di ciascun vivente è necessario mettere da parte le sovrastrutture che la cultura ha proposto e imposto nel tempo, tra le quali lo stesso pensiero razionale con il quale si pretende di poter spiegare ogni cosa. Occorre riscoprire la molteplicità di relazioni che legano ciascuno di noi e la sacralità che tutto questo sottende, per sviluppare un senso profondo di riverenza e di rispetto che da noi si estende a tutto ciò che ci circonda.

Siamo chiamati a prestare fede in ciò che ci si presenta qui e adesso, nell'irripetibilità di quel che sperimentiamo, nella nostra centralità come entità coscienti e conoscenti, che si avvalgono del sovra-razionale per cogliere la natura dell'essere. E' necessario lasciarsi andare alla fluidità del movimento, all'assenza di legami strettamente causali, all'unità che caratterizza ogni manifestazione dell'essere, e trovare nella natura la vera essenza delle cose, nel movimento ritmato, relazionale, che riunisce interiore ed esteriore. In tale ricomposizione è possibile ritrovare l'anima, che è presente in animali, vegetali, e minerali e come tale degni di rispetto.

Riscoprire in questo modo la sacralità di ogni essere consente di avere una percezione d'essi non più astratta e permette di reimpostare un visione della scienza e della vita altrettanto sacra, che non lavora più separando ciò che in natura è connesso.