

ROSANNA GALLO, JESSICA GANDOLFO, SARAH NOEMI BONOMI



La felicità è una scienza E SI PUÒ APPRENDERE

Strategie positive per allenare e promuovere
il benessere al lavoro e nella vita

**BENESSERE
E FELICITÀ**



BIO



PSICO



SOCIO

FRANCOANGELI/TREND

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

ROSANNA GALLO, JESSICA GANDOLFO, SARAH NOEMI BONOMI

La felicità è una scienza E SI PUÒ APPRENDERE

Strategie positive per allenare e promuovere
il benessere al lavoro e nella vita

FRANCOANGELI/TREND

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione , di <i>Rosanna Gallo</i>	pag. 9
Introduzione , di <i>Jessica Gandolfo</i>	» 11
Come fruire al meglio di questo libro	» 13
1. La felicità e il benessere nel corpo. Il benessere biologico , di <i>Jessica Gandolfo</i>	» 15
1. La neuroplasticità	» 17
Curiosità Quanto tempo ci vuole per creare una nuova abitudine?	» 19
Allenamento Effetto Stroop	» 20
Allenamento Stimolare la neuroplasticità aumentando nuove connessioni neurali	» 21
2. Allenamento alla felicità	» 22
Allenamento Attenzione selettiva: conta i passaggi	» 23
Curiosità La formula del Benessere	» 23
Allenamento Palestra al Benessere	» 24
Allenamento Come creare nuovi punti di vista	» 27
3. Che cos'è lo stress?	» 28
Allenamento Come rendere lo stress tuo amico	» 31
4. Gli ormoni dello stress	» 32
Curiosità Perché il nostro cervello è attratto dalla negatività?	» 32
Allenamento 1 - Brain stressor: identifica i trigger & gli antidoti	» 34

Allenamento	2 - Tecniche di gestione dello stress: attività fisica	pag.	36
Allenamento	3 - Tecniche di gestione dello stress: attività cognitiva	»	37
5. Gli ormoni del benessere		»	38
Curiosità	Benessere mente-corpo	»	38
Allenamento	Allenare la produzione autonoma degli ormoni del benessere	»	41
6. Sintesi del capitolo		»	46
2. La felicità e il benessere nella mente. La psicologia positiva per la fioritura umana , di <i>Sarah Noemi Bonomi</i>		»	47
1. Fioritura umana: che cos'è la psicologia positiva e perché può fare la differenza nella vita delle persone		»	49
▶ I "tamponi" protettivi della salute mentale: prevenire prima di curare		»	50
▶ Le diverse tipologie di benessere: il benessere oggettivo, soggettivo e psicologico		»	51
Allenamento	Valutazione del tuo benessere soggettivo	»	51
Allenamento	La valutazione soggettiva delle tue 5 dimensioni del benessere	»	52
2. L'inizio di tutto. Alla ricerca della felicità con l'edonia e l'eudaimonia		»	54
Allenamento	Esplora la tua edonia	»	58
▶ Conoscere se stessi e le proprie risorse interne		»	59
Allenamento	Conosci te stesso per cercare l'eudaimonia	»	59
▶ Le sei virtù di Martin Seligman		»	60
▶ Quali sono le 10 caratteristiche delle persone positive?		»	62
Curiosità	Il potere dell'umorismo	»	66
3. La teoria dell'ampliamento e della costruzione		»	67
▶ Gioia		»	68
▶ Gratitudine		»	69
Allenamento	Fatti un regalo	»	71
4. Sintesi del capitolo		»	71
3. La felicità e il benessere con gli altri. Il benessere sociale , di <i>Sarah Bonomi e Jessica Gandolfo</i>		»	75
1. Relazioni di qualità, relazioni tossiche		»	78
Curiosità	Solitudine	»	79
Allenamento	Fai attenzione alle persone che frequenti	»	79

Curiosità	I soldi non fanno la felicità, le relazioni di qualità sì	pag.	81
2.	La gentilezza oltre a farti bene, può migliorare le tue relazioni	»	87
Allenamento	Programma atti di gentilezza	»	88
Curiosità	Stimolare gentilezza verso di te con la meditazione dell'amorevolezza	»	92
Curiosità	Quell'incontro con il Dalai Lama	»	92
3.	Come possiamo relazionarci meglio?	»	95
Allenamento	Ascolto Attivo	»	95
4.	Sintesi del capitolo	»	97
4.	La felicità al lavoro. La sostenibilità di un sistema positivo nella nuova organizzazione del lavoro , di <i>Rosanna Gallo</i>	»	101
1.	Perché occuparsi di benessere organizzativo e di felicità al lavoro?	»	104
2.	Le ricerche di Eu-tròpia in Italia ed Europa	»	105
Curiosità	Le ricerche suggeriscono che il benessere e la felicità al lavoro sono fattori centrali per il successo strategico	»	105
3.	Un caso di successo: dall'apatia al benessere organizzativo	»	106
4.	Il mondo del lavoro è cambiato	»	107
Curiosità	Promuovere benessere e felicità nelle organizzazioni	»	108
Curiosità	3 allegati per te!	»	109
5.	Sintesi del capitolo	»	119
	Conclusioni	»	121
	Infografica finale	»	123
	Bibliografia	»	131

Prefazione

di Rosanna Gallo

Eu-tròpia è nata con l'obiettivo di porre il benessere organizzativo alla base di qualsiasi intervento di cambiamento e sviluppo. In questi anni il tema, da argomento di nicchia, è esploso e viene richiesto da moltissime aziende. Abbiamo anche scoperto che se il benessere organizzativo è il prerequisito per produrre engagement e cambiamenti efficaci, è necessario occuparsi anche del benessere personale, della felicità soggettiva e non solo collettiva. Per questo parliamo di *flourishing*, cioè di far fiorire le persone, e di *empowerment*, cioè di far esprimere tutta la potenzialità umana, personale e professionale; e questo va a vantaggio delle persone e delle organizzazioni, perché "Lavoratori felici fanno aziende ricche".

In questi anni abbiamo studiato ed approfondito numerose scienze che si occupano di felicità e le colleghe Jessica Gandolfo e Sarah Bonomi hanno portato nelle aziende (34 in un solo anno) le **conferenze sulla felicità** rivolte a tutta la popolazione aziendale.

Abbiamo anche sviluppato video-pillole formative con contenuti scientifici semplificati ed esercizi applicativi.

Ora desideriamo mettere a disposizione l'immenso know-how raccolto in questi anni in un libro di facile divulgazione, ma che richiede, per essere più felici, un po' di applicazione e responsabilità individuale.

Buona lettura!

Introduzione

di Jessica Gandolfo

L'obiettivo che le autrici si sono proposte per questo libro è quello di promuovere un'idea più complessa e ampia di *felicità*, intesa come attenzione e cura quotidiana per il proprio benessere nel corpo, nella mente e nella sfera sociale. Il modello di riferimento è quello *bio-psico-sociale*, elaborato da G. Engel (1977), psichiatra della Scuola di Harvard, con l'intento di conciliare la multi-determinazione (bio-psico-sociale) della natura umana con una visione unitaria dell'essere umano. In quest'ottica la definizione della salute, proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nella conferenza di Alma Ata (WHO, 1978), intesa come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non come semplice assenza di malattia", è sintonica con lo spirito proprio del modello *bio-psico-sociale* dell'essere umano (Cipolla e Agnoletti, 2006). In questa descrizione si sottolinea come **il benessere psicologico vada considerato come uno stato nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive ed emozionali per rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, adattandosi costruttivamente alle condizioni esterne e ai conflitti interni.**

Gli elementi di questo modello sono suggeriti dalle tre parti che compongono il relativo termine:

- *bio sta per biologico*: tiene conto dei determinanti genetici e biologici della salute;
- *psico sta per psicologico*: riconosce l'influenza sulla salute della dimensione mentale, emozionale e spirituale e individua i determinanti che interessano questo ambito quali lo stress, gli stili di coping o fronteggiamento del malessere e le abilità comunicative;
- *socio sta per sociale*: questa dimensione riconosce l'influenza esercitata sulla salute da sistemi quali la famiglia e le relazioni, lo stato socioeco-

nomico, l'accesso alle cure sanitarie, le usanze, i ruoli modellati dalla religione e dalla cultura.

Grazie a questo modello si è superata in modo definitivo la scissione mente-corpo come entità separate per arrivare ad una versione integrata ed armoniosa delle componenti in essere. La promozione della salute mentale si svolge attraverso il rafforzamento delle singole persone, mediante interventi diretti a promuovere l'accettazione di sé, oltre che le capacità di affrontare e risolvere problemi, di definire e raggiungere obiettivi e di migliorare le abilità sociali.

Infine, è importante sottolineare un'ulteriore premessa su cosa si intenda per *felicità e benessere*, per meglio comprendere l'intento e il significato del testo e degli esercizi proposti nel libro.

A livello etimologico e culturale, molta confusione deriva dal fatto che in base alla matrice americana o italiana la parola "felicità" possa essere utilizzata come sinonimo o meno di "benessere". Ad esempio, in Italia si usa prevalentemente il termine "felicità" per rappresentare uno stato d'animo, avere una condizione emotiva positiva. Chiedersi che cos'è la felicità, in questo senso, è solo interrogarsi sulla natura di uno stato emotivo interno. Al contrario, viene utilizzato il termine "benessere" per denotare un tipo di valore. Questo valore riguarda ciò che ci avvantaggia o ci danneggia, ciò che ci fa stare meglio o peggio. Altri significati includono parole come "Fiorire" (in termini di crescita personale) o "Eudaimonia" (antico termine greco che indica uno stato di pienezza e soddisfazione personale). Chiedersi cos'è il benessere, quindi, è chiedersi cosa, in definitiva, fa stare bene le persone.

Questo tipo di confusione è uno dei motivi per cui le autrici hanno inserito sia "felicità" che "benessere", assumendone propriamente il significato psicologico di entrambe i termini. Se il desiderio è quello di costruire un personale percorso di benessere è indispensabile far dialogare la sfera fisica, mentale e sociale con il proprio concetto di felicità e benessere, perché **non esiste un'unica via per raggiungere una vita ricca di scopo e significato, ma è una responsabilità individuale quella di comprendere cosa significhi per noi stessi**. E solo a quel punto ciascuno di noi potrà raggiungere una condizione di benessere ed essere davvero felice.

Come fruire al meglio di questo libro



La felicità è una scienza e si può apprendere è un libro interattivo, da “leggere con la matita in mano”. Si propone di funzionare come una guida per praticare esercizi di psicologia positiva, volti ad offrire consigli e suggerimenti sul come applicare concretamente, ogni giorno, pensieri ed azioni in linea con il proprio percorso di benessere personale e professionale.

Il libro è facile da comprendere e le attività proposte sono alla portata di tutti. Pur derivando da numerose ricerche scientifiche e scuole psicologiche, le tecniche e le strategie suggerite appaiono accessibili e immediate, il che non elimina l’impegno dell’*allenamento* per impadronirsene ed applicarle nel quotidiano. Grazie alle sue dimensioni compatte, può essere portato sempre con sé e consultato all’occorrenza.

Gli esperimenti e gli studi raccontati e proposti tramite i diversi esercizi hanno lo scopo di supportare i lettori nella pratica quotidiana del proprio personale benessere, come una “palestra mentale”, per abituarsi a costruire e consolidare una nuova visione scientifica della propria felicità, con uno sguardo nuovo e più consapevole dell’importanza di questo tema sia nel contesto privato che professionale.

La struttura del libro è composta da:



curiosità, dove grazie ai QR code si verrà rimandati a video di approfondimento;



allenamento, con le indicazioni per poter praticare gli esercizi proposti e qualche pagina bianca per consentire di prendere appunti in forma scritta direttamente sul libro;

al termine del libro è riportata *un'ampia bibliografia*, utile a chi desidera approfondire alcuni concetti.

1

La felicità e il benessere nel corpo. Il benessere biologico

di Jessica Gandolfo

Bio

La parte del corpo più sana è quella che alleniamo di più.

Seneca



L'obiettivo di queste pagine è quello di comprendere con maggior chiarezza cosa significa stare bene, innanzitutto dal punto di vista fisico. Come spiega il modello bio-psico-sociale, tra i fattori principali nel determinare le caratteristiche e la qualità della vita umana ci sono il patrimonio genetico e l'ambiente all'interno del quale si è inseriti. La ricerca genetica conferma questa stretta relazione tra la struttura mentale in dotazione dalla nascita e il contesto circostante, quindi gli stimoli a cui siamo sottoposti.

In questo capitolo **desideriamo approfondire l'aspetto biologico alla base del benessere personale**, introducendo il concetto di neuroplasticità e preparandoci ad un pratico allenamento al benessere, focalizzandoci sulla presa di consapevolezza della relazione organismo-ambiente, perché è qualcosa su cui ciascuno di noi può intervenire.

Lo scopo è sviluppare una responsabilità personale nel costruire e organizzare il proprio progetto di benessere fisico sia nel contesto lavorativo che privato. Per ottenere il massimo beneficio, consigliamo di prendersi uno spazio riservato per la compilazione degli esercizi e la visione dei video suggeriti.

Sperimentare una soggettiva sensazione di benessere personale è strettamente correlato con le nostre sensazioni somatiche/fisiche. Le sensazioni positive aumentano quando derivano da un corpo sano e dalla soddisfazione dei bisogni primari di base, quali la soddisfazione personale, la gratificazione lavorativa e la connessione con gli altri. Emozioni e pensieri, derivanti da esperienze quotidiane che ci permettono di soddisfare i nostri bisogni psicologici di base, sono in grado di contrastare gli effetti dello stress e di aumentare il livello di benessere percepito.

Una situazione stressante, che sia qualcosa di ambientale, come una scadenza lavorativa imminente o psicologica, come la preoccupazione persistente di perdere un lavoro, può innescare una cascata di ormoni dello stress che producono cambiamenti fisiologici evidenti e invalidanti nel lungo termine. Per questa ragione è importante conoscere come poter attivare una reazione contraria ed estremamente positiva con gli ormoni del benessere.

In questo capitolo vedremo

- 1 Che cos'è la neuroplasticità e perché è importante coltivarla.
- 2 Come allenarci concretamente e nel quotidiano alla felicità.
- 3 Quali sono gli ormoni che aumentano lo stress e come imparare a gestirlo.
- 4 Come attivare la chimica positiva per sentirci meglio mentalmente e fisicamente.

1. La neuroplasticità

Il cervello può cambiare ed evolvere lungo l'arco di tutta la vita

Fino a non molto tempo fa, gli scienziati credevano che il cervello non potesse cambiare dopo l'adolescenza. Ma negli ultimi anni, grazie al contributo delle neuroscienze, sono emerse evidenze opposte: **il cervello può cambiare, si adatta e modifica nel tempo**; gli studiosi chiamano questo processo neuroplasticità.

Come funziona? Pensiamo al nostro cervello come un ambiente dinamico e interconnesso. Ci sono bilioni di strade neurali che si “accendono” ogni volta che parliamo, pensiamo, proviamo, sentiamo o facciamo qualcosa. Alcune di queste strade sono molto trafficate e ben costruite, queste sono caratterizzate dalle nostre azioni quotidiane e dai pensieri abituali più frequenti. Ogni volta che pensiamo in un certo modo, facciamo un determinato compito/lavoro/azione o proviamo un'emozione specifica, noi rafforziamo questa strada neurale e diventa sempre più semplice, per il nostro cervello, viaggiare e percorrere questa superstrada.

Ma se noi pensiamo a qualcosa in modo differente, impariamo un nuovo compito/azione o proviamo un'emozione diversa iniziamo a creare una nuova strada neurale. Se continuiamo a percorrerla, il nostro cervello inizierà ad usare sempre più spesso questa via e il nuovo modo di pensare, sentire o fare qualcosa diventerà sempre più spontaneo e naturale. Il vecchio percorso neurale verrà usato meno, si indebolirà, quindi si ridurrà l'attivazione della strada stessa.

Questo processo di riscrittura e creazione di nuove strade neurali, di nuove connessioni cerebrali che sostituiscono vecchie abitudini è la spiegazione di come lavora la neuroplasticità. **La buona notizia è che tutti noi abbiamo questa capacità di imparare e cambiare le connessioni neurali, riscrivendole direttamente nel nostro cervello.** Se abbiamo acquisito delle cattive abitudini o se vogliamo cambiare alcuni nostri modi di pensare (schemi mentali rigidi o convinzioni limitanti, quindi non più funzionali) possiamo aprire una nuova strada e fare esperienza del nuovo comportamento, **con ripetizione costante e attenzione focalizzata al cambiamento desiderato, possiamo risintonizzare il nostro cervello.**

Dizionario

Neuroni: cellule altamente specializzate per la raccolta e la conduzione degli impulsi nervosi; costituiscono il nostro sistema nervoso, quindi gestiscono tutte le informazioni da e verso il cervello e i nervi.

Plasticità: significa che il cervello può adattarsi, imparare e ripararsi (germogliazione di nuovi neuroni in aree cerebrali lesionate) lungo l'arco di tutta la vita.

Strade neurali: reti o circuiti di neuroni che si connettono tra loro in risposta ad uno stimolo esterno.

Neurotrasmettitore: sostanza chimica che le cellule cerebrali usano per comunicare fra loro.

Connessioni sinaptiche: la sinapsi è un collegamento tra due neuroni che consente la comunicazione tra loro attraverso la propagazione dell'impulso nervoso.

Abbiamo tutti la plasticità cerebrale?

Sì. Ciascuno di noi ha sviluppato la propria personale esperienza di neuroplasticità ogni volta che ha imparato qualcosa di nuovo. Ad esempio, quando abbiamo imparato a scrivere, a leggere, a camminare, ad andare in bicicletta, a fare i calcoli, ecc. **La neuroplasticità è un processo quotidiano: ogni singolo giorno della nostra vita, nonostante età e salute fisica, fintanto che siamo vivi, il nostro cervello può creare nuove connessioni e si può incrementare questo processo!**

Ci vuole pratica costante per una modificazione strutturale cerebrale, perché ogni tipo di apprendimento parte dall'esperienza concreta. **L'esperienza è il fulcro del cambiamento.** Esposti ad uno stimolo interno (nuovi pensieri) o esterno (nuove abilità o comportamenti) in modo accurato e con sufficienti ripetizioni, intensità e costanza andiamo a modificare la struttura del nostro cervello.

In uno studio del 2000, il ricercatore E. Maguire con il suo staff, si concentrarono sull'analisi della plasticità cerebrale dei tassisti londinesi. Perché? I tassisti londinesi per acquisire la licenza necessaria devono studiare e conoscere tutta la mappa della città, devono perciò essere in grado di rievocare a livello topografico tutte le strade di Londra. I ricercatori, studiando il loro cervello hanno scoperto che l'area posteriore dell'ippocampo, quella deputata alla memoria spaziale, ha un volume maggiore rispetto al comune. Hanno inoltre confermato che il volume maggiore è correlato al maggior numero di ore trascorse alla guida del taxi; in altre parole **le ore di pratica ed esperienza alla quale i tassisti hanno sottoposto il loro cervello hanno allenato l'area spaziale, che è aumentata e si è straordinariamente potenziata.**

Facendo una nuova esperienza, mettiamo i neuroni in uno stato ottimale per creare nuove connessioni sinaptiche e modifichiamo la struttura della nostra rete neurale. Ognuno di noi ha in media circa 86 miliardi di cellule nervose, ognuna di esse con moltissime connessioni, si stima per un totale di 160.000 km. Se non vengono usate, queste cellule nervose si disattivano e perdiamo la capacità di utilizzarle! **Abbiamo perciò la responsabilità di conservare l'ambiente fertile per mantenere attive le connessioni cerebrali che già possediamo e per crearne di nuove.**



Curiosità. Quanto tempo ci vuole per creare una nuova abitudine?



Quanto tempo ci vuole per creare una nuova abitudine?

Articolo adattato da Eu-tròpia



"Ci vogliono 21 giorni per creare una nuova abitudine"

Sentiamo spesso dare per vera questa affermazione quando si parla di cambiare volontariamente un comportamento non più efficace per noi (smettere di fumare, dimagrire, imparare a mangiare sano). Ma ci sono verità scientifiche al riguardo? Quanto ci vuole per sostituire davvero una modalità di agire ben consolidata nella nostra mente, come un'abitudine? Sappiamo che, grazie alla neuroplasticità, il nostro cervello è predisposto al cambiamento, ma se si desidera costruire un nuovo comportamento più appropriato per la propria vita, i tempi non sono brevi. Le ricerche dicono che ci vorranno dai due agli otto mesi e non 21 giorni.



Da dove nasce l'idea dei 21 giorni?

Nel 1950 un chirurgo plastico, Maxwell Maltz, notò che quando eseguiva un'operazione nei suoi pazienti, come rifare un naso, amputare un braccio o una gamba, ci volevano 21 giorni perché questi si abituassero alla nuova configurazione del proprio corpo. Queste esperienze lo portarono ad approfondire i suoi studi nel campo dell'adattamento ai cambiamenti e nel 1960 pubblicò il libro *Psicocibernetica*. Da allora, molti lettori hanno trasformato le parole di Maltz: *"servono un minimo di circa 21 giorni"* in: *"ci vogliono 21 giorni per creare una nuova abitudine."*

Attenzione: quando in molti credono o affermano qualcosa ripetutamente, a poco a poco, anche altre persone si convinceranno che è vero e ci crederanno (Profezia che si auto-avvera).



Quindi, per creare una nuova abitudine, è possibile definire delle tempistiche?

Un team di psicologi della salute, presso l'University College di Londra, nel 2009 ha pubblicato uno studio con questo obiettivo: esaminare le abitudini di 96 persone, nel corso di un periodo di 12 settimane. Ciascun partecipante ha autonomamente scelto quale nuova abitudine creare (alcune semplici come bere una bottiglia di acqua a pranzo, altre più difficili come correre per 15 minuti prima di cena). Dopo 12 settimane, i ricercatori hanno potuto determinare il tempo impiegato da ogni partecipante per trasformare il nuovo comportamento in un'abitudine.

Il tempo può chiaramente variare a seconda del comportamento, della persona e delle circostanze, ma con precisione hanno dichiarato servono **66 giorni**.

Bibliografia:

- Come si formano le abitudini: modellare la formazione delle abitudini nel mondo reale. Philippa Lally, Cornelia HM van Jaarsveld, Henry WW Potts, Jane Wardle – 2009 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674>
- Psicocibernetica, M. Maltz – 1960
- Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. James Clear – 2018
- Articolo tradotto (<https://www.psicosocial.it/creare-una-nuova-abitudine/>)
- Adattato dalla fonte originale (<https://jamesclear.com/new-habit>)