



CATEGORIA: AT WORK

## Dalla mente dipendono felicità e organizzazioni positive



scritto da Maria Cristina Origlia il 19 Marzo 2018

AT WORK

f g+ t

La felicità non è mai stata evocata così tanto come oggi. Ma forse non è mai stata così lontana, almeno per le nuove generazioni. **Confusa spesso con il piacere, ci viene propinata in messaggi mediatici e pubblicitari di qualsiasi bene di consumo, molto spesso associata a bellezza, successo e potere.** Legata quindi ad aspetti estetici o comunque esteriori, che non fanno altro che alimentare un immaginario collettivo tanto fasullo quanto condizionante. Come testimonia, dopo anni di lavoro di indagine [Renee Engeln](#), docente di psicologia alla Northwestern e alla Loyola University (Usa), nel suo libro *Beauty mania*, l'ossessione della bellezza sta minando il mondo giovanile, rubando loro talento, immaginazione e felicità.



Non esiste una definizione unica di felicità, ma è certo che scaturisce dall'interno. Come dice l'interprete ufficiale del Dalai Lama per la lingua francese, monaco con un dottorato in genetica cellulare, [Matthieu Ricard](#), **la felicità è una condizione esistenziale, uno stato di profondo equilibrio emotivo che è a sua volta il risultato della comprensione approfondita del funzionamento della mente.** La cosa importante è che la felicità è il risultato di un insieme di qualità umane fondamentali – come benevolenza, pace interiore, forza d'animo, capacità di gestione intelligente di pensieri ed emozioni, altruismo – che possono essere coltivate da tutti. Ognuna di queste facoltà è infatti associata a reti neurali, che possono essere rinforzate tramite allenamento ed esperienza, imparando così a liberarci dagli stati mentali che producono sofferenza.

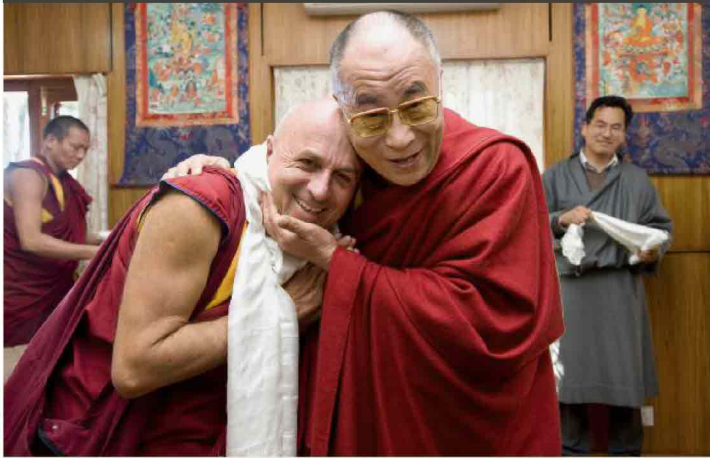


### ULTIME NOTIZIE

- 🕒 10:42 Farina (Poste Italiane): Per Avere Successo Non Rinunciare Alla Maternità, E Una Carta In Più
- 🕒 11:47 Sapete Qual È La Città Al Mondo Dove Il Pane È Più Caro?
- 🕒 19:10 #DonnediSport: La Lezione Di Una Campionessa Di Dieci Anni
- 🕒 18:56 Quali Sono Le 3 Nuove Tendenze Del Recruiting
- 🕒 18:46 Sindrome Di Down: Occorre Una Nuova Comunicazione
- 🕒 17:09 Diritti Civili: Battaglia Popolare O Questione D'élite?
- 🕒 18:24 Perché Alle Donne Importa Così Poco Guadagnare La Metà Degli Uomini?
- 🕒 11:47 Occhi Negli Occhi Con I Nostri Padri: Milano Antica In Mostra
- 🕒 18:29 Quando Lo Sport È Fango E Sudore: La Storia Di Giulia Biagioni Campionessa UISP Mountain Bike
- 🕒 10:59 Cosa Chiedo, Da Ventenne, Al Nuovo Governo

### CLOUD TAG

Adozione / Aziende / **Bambini** /  
 Carriera / Donald Trump / **Donne** /  
 Facebook / **Famiglia Figli** / Gay /  
**Genitori** / Giovani / Italia / **Lavoro** /  
 / Lgbt / Madri / Mamma / Mamme / **Maternità** /  
 Milano / Millennials / Occupazione / **Olimpiadi** /  
**Padri / Papà** / Ragazzi / **Scuola** / Startup /  
 Stem / **Uomini**



▼ Marzo 2018  
▼ Febbraio 2018  
▼ Gennaio 2018  
▼ Dicembre 2017  
▼ Novembre 2017  
▼ Ottobre 2017

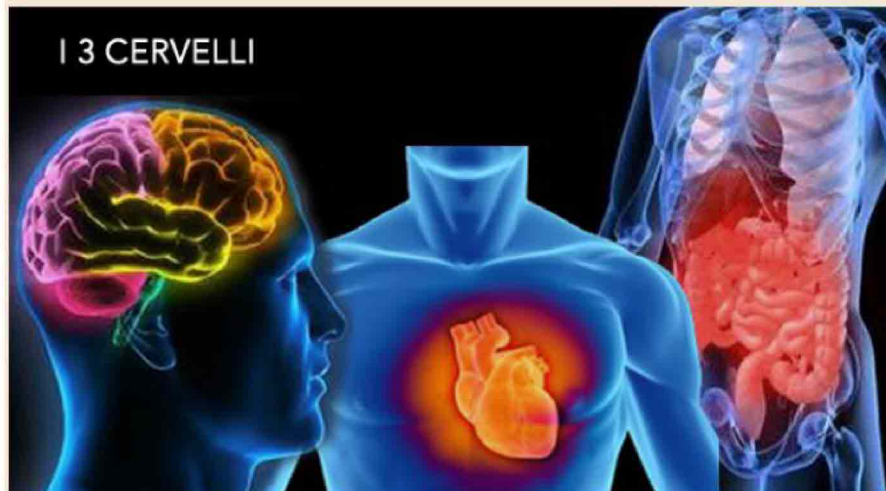
Conoscere il funzionamento del [cervello](#) è quindi una *conditio sine qua non* per predisporci alla felicità. **E sapete da dove arrivano le ultime scoperte neuroscientifiche? Dalla neurocardiologia e dalla gastroneurologia. Ebbene, sì, abbiamo un cervello nel cuore. E pure uno nell'intestino.** Quindi sommati al cervello che per secoli abbiamo pensato l'unico, quello carnico, fanno tre. Sono interconnessi e parlano la stessa lingua, quella chimica fatta di ormoni e molecole infiammatorie. In realtà, non sono stati scoperti ieri, ma il mondo – a partire dalla medicina – se ne sta accorgendo ora. E non sono scoperte da poco, perché **dalla conoscenza di noi stessi nelle storia dell'evoluzione umana deriva anche la nostra rappresentazione del mondo e delle forme di organizzazione che creiamo**, come ben documentato dal libro appena uscito [La scienza delle organizzazioni positive](#), di Veruscka Gennari e Daniela Di Ciaccio.



Partendo dalla neurocardiologia, è ormai dimostrato che il cuore ha un sistema nervoso indipendente, che percepisce le informazioni dall'interno e dall'esterno del nostro corpo. Quindi non solo il cervello cranico arriva la cuore, ma il cuore arriva al cervello attraverso 4 vie di comunicazione: gli impulsi nervosi, gli ormoni, i segnali biofisici (onde generate dalla pressione e dal flusso sanguigno) e i segnali elettromagnetici. Questi ultimi creano un campo elettromagnetico 5mila volte più forte di quello del cervello, che reagisce agli stati emozionali e che si estende per una distanza di 2-4 metri. Ciò significa che le nostre informazioni energetiche vengono comunicate a chi ci sta intorno. Ne consegue che, come sostengono le autrici, Veruscka Gennari e Daniela Di Ciaccio, **per manifestare una leadership positiva si deve lavorare e sulla comunicazione cuore-cervello e quindi sulla gestione degli stati emotivi e sull'energia.** E poi, si devono creare le condizioni affinché lo stesso allineamento avvenga tra le persone dell'organizzazione.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.





Passiamo al cervello dell'intestino. Si chiama **cervello enterico** e misura circa 7 metri, estendendosi dall'esofago al colon. E come il cervello del cuore possiede un proprio sistema nervoso e comunica con il cervello cranico. La performance e l'efficacia del nostro funzionamento, non solo la salute, dipendono da come nutriamo il nostro cervello enterico. Cattive abitudini alimentari di certo non facilitano, ma neppure le emozioni sgradevoli collegate a un consumo del cibo non adeguato o i pensieri negativi che ci accompagnano nel momento dei pasti o della tipica pausa caffè influiscono sulle informazioni comunicate dal cervello enterico al resto del corpo.

Secondo Gennari e Di Ciaccio, la scoperta dei tre cervelli cambia completamente la prospettiva con cui guardiamo le organizzazioni. **Se per secoli abbiamo creduto di avere un solo cervello custodito nella testa, non dovremmo stupirci della tipica organizzazione piramidale basata su forme gerarchiche e autoritarie.** Oggi, però, di fronte alla scoperta scientifica dei tre cervelli presenti nell'essere umano che collaborano e comunicano incessantemente, dovremmo dare vita a organizzazioni orizzontali, animate da un'intelligenza collettiva e diffusa, dove tutti esercitano una leadership consapevole e responsabile a beneficio dell'intero sistema. E in effetti **nuovi modelli, da Holacracy, alla Urtheory al Teal stanno emergendo qua e là nel mondo e tutte mirano a creare organizzazioni che potremmo definire positive, ovvero volte a far esprimere il pieno potenziale delle persone, una delle condizioni essenziali della felicità e, di conseguenza, della performance.**

**L'unica difficoltà è che ci vuole un duro lavoro da parte di tutti. Le qualità umane che portano a uno stato di positività vanno conquistate con un impegno rigoroso e con un continuo allenamento da parte delle organizzazioni, dei leader e di ciascuno di noi, chiamati a uscire dagli schemi mentali consolidati, spesso incancreniti dai negativity bias. Siamo di fronte a un grande stimolante sfida per l'umanità, in lotta ancora una volta per la sopravvivenza che oggi passa attraverso la compassione umana e la collaborazione al posto della competizione, per poter fronteggiare sia tensioni socio-economiche di profonda intensità sia minacce globali che minacciano l'esistenza del pianeta stesso. Ce la faremo?**