

VANITY FAIR

ITALIA  NEWSLETTER  PEOPLE SHOW NEWS BEAUTY & HEALTH FASHION LIFESTYLE FOOD & TRAVEL NEXT VIDEO PODCAST VANITY SCELTI PER

PSICOLOGIA

Esistono 4 tipi di energia: quali sono e come gestirli (ottimizzando il nostro tempo)

Spesso arriviamo a fine giornata, esausti e frustrati per non avere mai del tempo per noi. Ma il trucco non sta nel non perdere tempo, bensì nell'amministrare al meglio le energie a disposizione per rigenerarle. Al plurale? Sì, perché le energie da presidiare sono quattro: fisica, mentale, emotiva e spirituale. Ecco come prendersene cura e perché è importante



DI FRANCESCA FAVOTTO

6 FEBBRAIO 2025

«Non ho tempo, ho troppe cose da fare e poco tempo per farle», «Non sono «padrone» del mio tempo», o ancora «Non ho energia, mi sento svuotata»: alzi la mano chi non ha mai pronunciato queste frasi. Nell'epoca del multitasking e della consegna «per ieri», **essere stanchissimi e con poco tempo a disposizione sul lavoro, figuriamoci nella vita, pare essere la regola.**

«Ma è evidente che questo modello di lavoro, ma anche di vita, abbia fallito e non funzioni più: appartiene a un **management giurassico, che misurava il lavoro con la dimensione del tempo. Però, il tempo è una dimensione finita; l'energia no, e la buona notizia è che si rigenera**». Lo affermano sorridenti **Daniela Di Ciaccio** e **Veruscka Gennari**, co-founder dell'**Italian Institute for Positive Organizations** e di **2BHappy Agency** e ideatrici della prima certificazione italiana in **Chief Happiness Officer**.

Autrici del libro «**Stop jurassic management**» (**Franco Angeli** editori), hanno analizzato da vicino perché una gestione del lavoro tutta incentrata sul tempo si sia rivelata inefficace e controproducente: «**È contraria al funzionamento dell'essere umano** che, per compiere un qualsiasi lavoro al meglio, non ha bisogno di tempo, ma di energia – puntualizza Di Ciaccio – O meglio, il tempo viene ancora governato, ma a partire dal presidio delle energie. Pensiamoci: non è possibile lavorare senza forza, senza energia!». «Partiamo dalla scienza – prosegue Gennari – **In fisica è sempre una forza a compiere un lavoro e l'energia è la capacità di un corpo di compiere quel lavoro.** Il tempo entra in gioco per determinare la potenza, ma senza energia quel lavoro non si compie».

Questo concetto è alla base di «**The Energy Project**», un'iniziativa del giornalista e coach **Tony Schwartz**, lanciata nel 2003 con l'obiettivo di migliorare la produttività e l'efficacia al lavoro. Grazie a 15 anni di studi pubblicati regolarmente su **Harvard Business Review**, sperimentazioni e dati, Schwartz è riuscito a dimostrare che era necessario **trasferire alle persone la capacità di espandere la propria mente, aprire il proprio cuore e fidarsi del proprio corpo**, coltivando una più consapevole, compassionevole, curiosa e integrata versione di se stessi, sul lavoro come nella vita. Partendo dalle testimonianze dirette di leader e manager, le idee e le soluzioni di Schwartz sono state un vero e proprio **terremoto** per una cultura del lavoro ancora basata sul **mito della superprestazione**, secondo cui è buono, meglio e giusto lavorare sempre più ore, partecipare a meeting infiniti, non fare ferie, mangiare alla scrivania per continuare a rispondere alle mail (quando non si salta il pranzo), sentirsi continuamente pressati da richieste sempre più grandi...

«Non lo è, anzi è controproducente. Come mai, pur non facendo quasi più, o quantomeno la maggior parte dei lavoratori, lavori pesanti dal punto di vista fisico, arriviamo a sera sempre sfiniti, come se fossimo stati tutto il giorno in miniera? **Impiegando e dissipando energie mentali ed emotive, quindi trascurando quella fisica e non prendendo mai in carico quella spirituale, rischiamo di esaurirci, andando in burnout**», aggiungono Di Ciaccio e Gennari.

Ferme! Ci state dicendo che non esiste UN'unica energia, ma diverse?

Di Ciaccio: «Esatto. Una buona condizione generale di **benessere** deriva da una sana governance delle energie che, negli

esseri umani, **si genera da quattro sorgenti principali: il corpo, le emozioni, la mente e lo spirito**. Se una o più energie vengono presidiate male o per nulla, si crea una disarmonizzazione, **un disallineamento** nella persona».

Gennari: «Considerato che non siamo macchine, ma siamo anche cuore e spirito, **non possiamo pensare di proseguire nella vita senza chiederci il senso più profondo del nostro cammino**. Verso che scopo ci stiamo dirigendo? Con che obiettivo ci alziamo ogni mattina? Spesso, quando ciò che stiamo facendo nella vita inizia a non avere più senso per noi, perché sono cambiate alcune condizioni in famiglia o sul lavoro o perché, assecondando la nostra evoluzione, il solito impiego comincia ad andarci stretto, ecco che, **pur avendo a disposizione molto tempo, ne sprechiamo tanto, investendolo in pensieri disfunzionali e attività che non ci danno felicità**».

Energia fisica, mentale, emotiva e spirituale: quale di queste quattro è la più importante?

Di Ciaccio: «**Sono tutte e quattro fondamentali: trascurarne una o più significa generare uno squilibrio**. È chiaro che prendersi cura di quella fisica è più immediato e comprensibile: mangiare bene e fare movimento sono alla base di uno stile di vita sano. Ma oggi forse è ancor più necessario **dare attenzione a quella mentale**: la nostra mente è un colabrodo, oggi giorno. Il bombardamento di stimoli è costante e drena energia, portando la nostra concentrazione e capacità di attenzione ai minimi storici».

Gennari: «Allo stesso modo, **non dimentichiamoci delle emozioni che emergono nelle diverse situazioni che viviamo**. Come mi ha fatto sentire il capo, quando mi ha ripreso davanti a tutti? E quell'elogio da parte di quel collega, cosa mi ha trasmesso? E perché quando discuto con mio marito, mi sento esausta? **Osservare per comprendere nel profondo, porta a una maggiore consapevolezza di chi sono e di come sto nel mondo**. Senza dimenticare l'energia spirituale, che non significa credere in una religione, ma **saper interrogare la nostra coscienza, rivolgendo uno sguardo al nostro mondo interiore**: essere capaci di immaginare la nostra vita significa fare delle azioni che creino significato per noi e per gli altri».

Quale energia bisogna cominciare a presidiare per prima per sentirsi meglio?

Di Ciaccio: «**Da quella che sentiamo più affine, dal mondo in cui ci muoviamo con più sicurezza**. È inutile imporsi di meditare mezz'ora al giorno, se non riusciamo a stare in silenzio nemmeno due minuti. O ancora, non serve a nulla iscriversi in **palestra**, se non sentiamo nemmeno l'impulso ad alzarci dalla sedia per sgranchire le gambe».

Gennari: «**Tutto sta nell'impostare nuove e sane abitudini**, che vadano a sostituire le precedenti, che evidentemente ci stavano nuocendo. Ma per farlo, **bisogna partire da ciò che ci piace**. Intanto, **iniziamo col chiederci quali sono i valori che vogliamo tenere come bussola nella vita, poi le azioni verranno da sé**. La felicità è sempre una scelta **intenzionale quotidiana e una precisa responsabilità individuale**».

Le 4 energie: fisica, emotiva, mentale e spirituale

Portrait of a sporty woman smiling ANDRESWD

Come rigenerare l'energia fisica

Crea le condizioni per il presidio della **salutogenesi**. Il modo in cui si cura il corpo influenza il modo di pensare e di lavorare e la percezione di sé.

CURA IL SONNO

Woman sleeping in bed at night, above view. Space for text LIUDMILA CHERNETSKA

Agli adulti sono consigliate dalle 7 alle 9 ore di **sonno** per notte. È importante: migliorare e monitorare il sonno; andare a letto entro 30 minuti dall'ora target (si può impostare una sveglia); non utilizzare il cellulare e in generale il pc prima di dormire o appena svegli; non lasciare la **tv** accesa durante il sonno (il cervello continua ad «ascoltare»); rispettare il cronotipo e i cicli biologici che scandiscono il ritmo del corpo.

CURA LA NUTRIZIONE

Healthy lifestyle. Good life. Organic food. Vegetables. Close up portrait of happy cute beautiful young woman while she try tasty vegan salad in the kitchen at home. STEFANAMER

È importante: abolire la parola **dieta** e sostituirla con «rituale di benessere»; inserire un frutto e due tipi di verdure ogni giorno (la varietà è più importante della quantità); creare una lista di snack salutari; circondarsi di cibo proveniente dalla filiera corta e rispettoso dei cicli stagionali; assaporare quello che si mangia; cucinare e organizzare i pasti; ridurre il consumo di caffè, alcol e bevande zuccherate e gassate; aumentare il consumo di **acqua**.

FAI MOVIMENTO

Running shoes - closeup of mature, gray hair woman tying shoe laces and looking forward. Female sport fitness runner getting ready for jogging outdoors in spring. Senior fitness woman getting ready to start running workout during the sunny day. Fit and sporty short hair woman tying her laces before a run. LJUBAPHOTO

È importante: impegnarsi (quasi) quotidianamente in un'attività cardiovascolare (basta una camminata veloce di 30 minuti); alzarsi dalla scrivania a intervalli di 90-120 minuti durante il giorno per riposare **occhi** e mente.

Come rigenerare l'energia emotiva

Le emozioni sono informazioni, energia e chimica che circola nel corpo, e dalla loro qualità, dal livello di consapevolezza e dalla capacità di navigare le informazioni emotive dipende anche la qualità dei pensieri, delle scelte e delle azioni.

SINTONIZZATI

Portrait photo of happy senior Caucasian woman relaxing and breathing fresh air with sunlight in outdoors park. Elderly woman enjoying a day in the park on summer. Healthcare lifestyle and wellness. DOMEPITIPAT

È importante: prestare attenzione alle informazioni emotive, ai sentimenti e alle reazioni; domandarsi: cosa sto provando?

RISPONDI

Bathing in sunlight. An excited young lady meets the first morning at a new flat house part curtains enjoy being a homeowner. IVAN PANTIC

È importante: creare spazio tra gli stimoli e le risposte per agire e non re-agire; praticare il respiro consapevole; recuperare lucidità e valutare le opzioni; domandarsi: quali scelte ho?

RESTA CONNESSO

Medium shot of a mixed ethnic group of business professionals at a networking conference/meeting room in the North East of England. They are standing holding books/digital tablets smiling while discussing business together. SOLSTOCK

È importante: ricordare cosa conta veramente, considerare gli altri e ottenere un risultato che riduca la sofferenza e aumenti la felicità di tutti; domandarsi: cosa è davvero importante e ha senso fare ora?

Come rigenerare l'energia mentale

Più si è lucidi, presenti, oggettivi e capaci di governare e dirigere i pensieri, maggiore è la capacità di concentrarsi, trovare soluzioni, essere produttivi ed efficienti. **Una mente distratta è una mente infelice**, il multitasking prosciuga l'energia perché ogni nuovo compito richiede un tempo di switching, quindi più attenzione richiede il compito e meno ne rimane per il compito successivo.

OSSERVA

Peace, relax and happy mindset of a woman from Indonesia taking a mind and meditation home break. Happiness of woman on a house living room lounge chair thinking about life, gratitude and self care. PIXDELUXE

È importante: dedicare ogni giorno 2 minuti ogni 2 ore per osservare in silenzio i pensieri e imparare come funziona naturalmente la mente; attivare il terzo occhio e seguire i pensieri scorrere e manifestarsi senza giudicarli; domandarsi: di che tipo sono? Riguardano il passato o il futuro? Sono cose da fare, fantasie o desideri?; riconoscere la naturale **tendenza** dei pensieri ad andare e venire; aumentare la capacità di rimanere lucidi e oggettivi.

CONCENTRATI

Young businesswoman using computer at desk in office MORSA IMAGES

È importante: ridurre le interruzioni, eseguendo attività ad alta concentrazione lontano da telefono, notifiche, e-mail.

ORGANIZZATI

Businesspeople brainstorming with creative ideas RAWPIXEL

È importante: aiutare la mente a rimanere focalizzata e a non disperdere energie; organizzare le attività quotidiane, settimanali, mensili indicando obiettivi da raggiungere e priorità; rispondere ai messaggi e alle e-mail in orari stabiliti durante la giornata; usare calendari, agende o **app** per focalizzare le attività.

Come rigenerare l'energia spirituale

Rappresenta la consapevolezza di essere parte di qualcosa che va oltre l'individualità: i gruppi e la comunità, la **natura** e la Terra, l'Universo e lo spirito che attraversa la vita nel corso dei tempi. La diffusione della consapevolezza dell'interconnessione che lega ogni essere umano con tutta la Creazione, insieme alla coscienza di essere parte di una realtà non solo materiale, ha consentito di conseguire la capacità di vivere pienamente la vita in tutto lo spettro delle sue potenzialità, in relazione pacifica e armoniosa con gli altri individui consapevoli, orientando le scelte, anche professionali, in base al significato e al contributo positivo che ciascuno può offrire al mondo attraverso il pieno utilizzo dei propri talenti.

CHIARISCI E NUTRI SCOPO E VALORI

KATHRIN ZIEGLER

È importante: sintonizzarsi su se stessi per intercettare cosa aggiunge o toglie senso alla vita; perseguire il proprio scopo; onorare il contributo che si vuole dare al mondo; domandarsi: quali sono i miei valori? Come posso aggiungere qualità alle mie giornate attraverso attività e comportamenti coerenti?

ESERCITA LA GENEROSITÀ

A couple is taking a bag of food at the food and clothes bank. Volunteers are working together at the humanitarian aid project. FILIPPOBACCI

È importante: essere impegnati in un'attività di beneficio per gli altri (volontariato, sostegno ad **amici**, colleghi, parenti).

RICONNETTITI CON LE ENERGIE SUPERIORI E SOTTILI

Woman hands praying for blessing from god on sunset background IPOPBA

È importante: essere a contatto con la natura; contemplare la perfezione della creazione in ogni sua manifestazione a partire da sé; sentirsi parte di qualcosa di più grande.

FONTI:

- **«Manage your energy, not your time»**, by Tony Schwartz e Catherine McCarthy, Harvard Business Review
- **The energy project**, by Tony Schwartz
- **«Stop jurassic management»**, di Daniela Di Ciaccio e Veruschka Gennari, **Franco Angeli** editori

Tutte le notizie di *Vanity Fair* sul mondo della salute e del benessere

- Per restare aggiornati su tutte le novità dal mondo *Vanity Fair*, **iscrivetevi alle nostre newsletter**.
- **La strana ragione per cui i tassisti si ammalano meno di Alzheimer**
- **Marco Rossetti: «La malattia ha tolto spensieratezza alla mia infanzia, ma mi ha insegnato a dare il giusto peso alle cose. Diventare padre? Dovrei essere un po' più incosciente»**
- **Le gummies sono l'alternativa buona e sana ai classici integratori alimentari** (e fanno tornare un po' bambini)
- La nutrizionista Silvia Goggi: **«La cucina vegana è tutt'altro che noiosa. Anche il fabbisogno proteico può essere facilmente soddisfatto con un'alimentazione vegetale»**
- **Quattro alimenti che aiutano ad allungare di 10 anni l'aspettativa di vita**
- **Massaggio prostatico: perché il piacere anale fa bene alla salute maschile**
- **In cosa consiste il tantrismo (e come si pratica)**