

## **La spiritualità come ingrediente di successo per leader e professionisti**

di Flaminia Fazi



**Flaminia Fazi** è PCC e CEO di u2coach, società specializzata in consulenza organizzativa, formazione e coaching

In modo crescente in questi ultimi decenni l'esistenza delle persone si è divisa tra lavoro e dimensione privata. Il risultato della separazione dell'individuo dalla sua essenza più profonda si misura nell'incapacità di generare soluzioni sostenibili e di successo.

Nella spiritualità l'essere umano può riconnettersi con le sue risorse più profonde, per affrontare con rinnovate energie il cambiamento e superare con efficacia le sfide e la complessità. Sviluppare familiarità con il proprio intuito e allenarsi a individuare le sue fonti, riconoscere se stessi come elementi appartenenti a un sistema più ampio, costruire un ponte agevole tra razionalità e spiritualità sono elementi che permettono di lavorare su più livelli contemporaneamente e di promuovere le condizioni ideali affinché si concretizzi il vero successo. Successo inteso come una forma di realizzazione della persona attraverso il lavoro e, in assoluto, attraverso le sue scelte di vita, grazie alla capacità di comprendersi nelle sue diverse dimensioni, integrandole nel quotidiano con equilibrio. Piuttosto che alienare parti di sé perdendosi nei ritmi imposti da tecnologia e lavoro estremo, si rientra in contatto con la propria missione individuale, riconnettendola con le leggi e le energie dell'universo e dando un senso più elevato alla propria vita. Il neurologo e psichiatra Viktor Frankl diceva che, quando non siamo più in grado di cambiare una situazione, la sfida che ci si presenta è quella di cambiare noi stessi.

Con la provocazione di arrivare a una consapevolezza di sé come esseri spirituali che stanno avendo un'esperienza materiale, piuttosto che esseri materiali che stanno avendo un'esperienza fisica, in questi ultimi vent'anni di ricerca e di lavoro ho integrato saggezze antiche provenienti da diverse tradizioni con le più recenti scoperte scientifiche, costruendo un quadro di riferimento utile per tutti coloro che intendono potenziare le proprie capacità personali e professionali a 360°.

L'obiettivo di accompagnare le persone a essere consapevoli e responsabili protagonisti del proprio lavoro, e non vittime o schiave di questo, è sempre più presente nella mia attività di executive coach e di imprenditrice, seguendo l'ispirazione laica che animò Adriano Olivetti, il quale sosteneva che "Ognuno può suonare senza timore e senza esitazione la propria campana. Essa ha voce soltanto per un mondo libero, materialmente più fascinoso e spiritualmente più elevato. Suona soltanto per la parte migliore di noi stessi...".

Occorre riconoscere ogni persona nella sua unicità e profondità, per dare forza alle idee con azioni sostenibili e capaci di coinvolgere gli altri, azioni in cui gli obiettivi sono perseguiti in modo congruente grazie all'energia che si sprigiona nell'uomo quando mente e cuore lavorano in squadra, le sue aspirazioni materiali si allineano alle sue passioni e riconosce l'altro come fratello, partner, alleato, applicando la regola d'oro del fare agli altri ciò che desidera ricevere.

Ci sono alcune pratiche che aiutano ad accedere a queste risorse: ad esempio, importanti ricerche nelle neuroscienze hanno dimostrato che coloro che praticano la meditazione e coltivano un senso di spiritualità sviluppano maggiori capacità di gestire lo stress e superano meglio le asperità della vita grazie a una maggiore resilienza. Sane abitudini alimentari e fisiche, inoltre, liberano il corpo dalle tossine e gli permettono di smaltire più facilmente gli ormoni che entrano in circolo per rispondere agli eventi stressogeni. Insieme agli aspetti mentali, emozionali e fisici, la spiritualità è una componente essenziale della nostra visione del mondo e viene intesa in modo ampio, come senso di connessione con l'universo che include la pratica dell'altruismo e una gentilezza d'animo, in cui il ruolo della meditazione è di trovare uno spazio personale tra i propri pensieri e di far apprezzare la ricchezza del "qui e ora".

Testata **Harvard Business Review**

Data, 18 aprile 2014

Per realizzare obiettivi che coinvolgono la persona a 360°, quando le sfide si ripresentano e la trasformazione sembra rimanere incompiuta, è estremamente efficace attivare una consapevolezza ulteriore e allineare i conflitti tra i pensieri sviluppati a livello mentale, l'istinto e le emozioni e i valori che risiedono nel cuore.

Per concludere, citando Olivetti, "le quattro forze essenziali dello spirito sono Verità, Giustizia, Bellezza e, soprattutto, Amore. Non si può parlare di civiltà se uno solo di questi elementi è assente."