

MINDFULNESS @ LAVORO

*Vivere e lavorare meglio imparando a gestire
e ridurre lo stress attraverso la pratica della
Meditazione di Consapevolezza e lo Yoga*

LAVORO E STRESS



LA CATTIVA NOTIZIA

Passiamo buona parte del nostro tempo al lavoro.

L'attività lavorativa viene associata allo stress, addirittura per legge !!! (Valutazione e Gestione Stress lavoro correlato, D.Lgs. 81/08)

LA BUONA NOTIZIA

A LIVELLO PERSONALE E AZIENDALE ESISTONO DEI *METODI EFFICACI* CHE PERMETTONO LA RIDUZIONE E LA GESTIONE DELLO STRESS

MBSR - MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

IL DIALOGO TRA SCIENZA E CONTEMPLAZIONE HA INIZIO



Nel **1979** **Jon Kabat-Zinn**, un **biologo molecolare** laureato al **MIT**, ha iniziato ad insegnare il metodo di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (**MBSR**) presso la **Stress Reduction Clinic** (di cui era direttore) alla **University of Massachusetts Medical School**.

Il metodo consiste in un corso di otto settimane dove vengono insegnate-praticate **3 tecniche**:

- 1. Meditazione di Consapevolezza** (derivata dalle tradizioni Vipassana e Chan-Zen)
- 2. Posizioni (asana) dello Yoga**
- 3. Esplorazione del Corpo o Rotazione della Consapevolezza (Body Scan)**

NEUROSCIENZE CONTEMPLATIVE

LA SCIENZA RICONOSCE L'EFFICACIA DELLA MEDITAZIONE



"Ultimately, the entire universe (with all its 'particles', including those constituting human beings, their laboratories, observing instruments, etc.) has to be understood as a single undivided whole, in which analysis into separately and independently existent parts has no fundamental status."

- David Bohm



Il **Dalai Lama** incontra nel **1979** il fisico **David Bohm**, uno dei più importanti fisici teorici del XX secolo, e inizia a studiare la scienza occidentale. Nel **1983** incontra **Francisco Varela**, biologo, neuroscienziato, filosofo, uno dei più innovativi pensatori del secolo scorso, col quale fonda nel **1987** il **Mind and Life Institute**. Da quel momento si sviluppa un intenso dialogo interdisciplinare tra la scienza occidentale, la filosofia, e le tradizioni contemplative orientali, in particolar modo il Buddismo.

Attraverso centinaia di **ricerche scientifiche** viene dimostrata l'**efficacia**, la **validità** e i **benefici** della pratica contemplativa.

MINDFULNESS: LA STORIA RECENTE

1970

- **Jon Kabat-Zinn sviluppa MBSR**

1980

- **Diffusione Mindfulness nella Assistenza Sanitaria (USA)**

1990

- **Sviluppo di MBCT (Williams – Segal – Teasdale)**

2000

- **MBCT approvato ufficialmente in UK**

2007

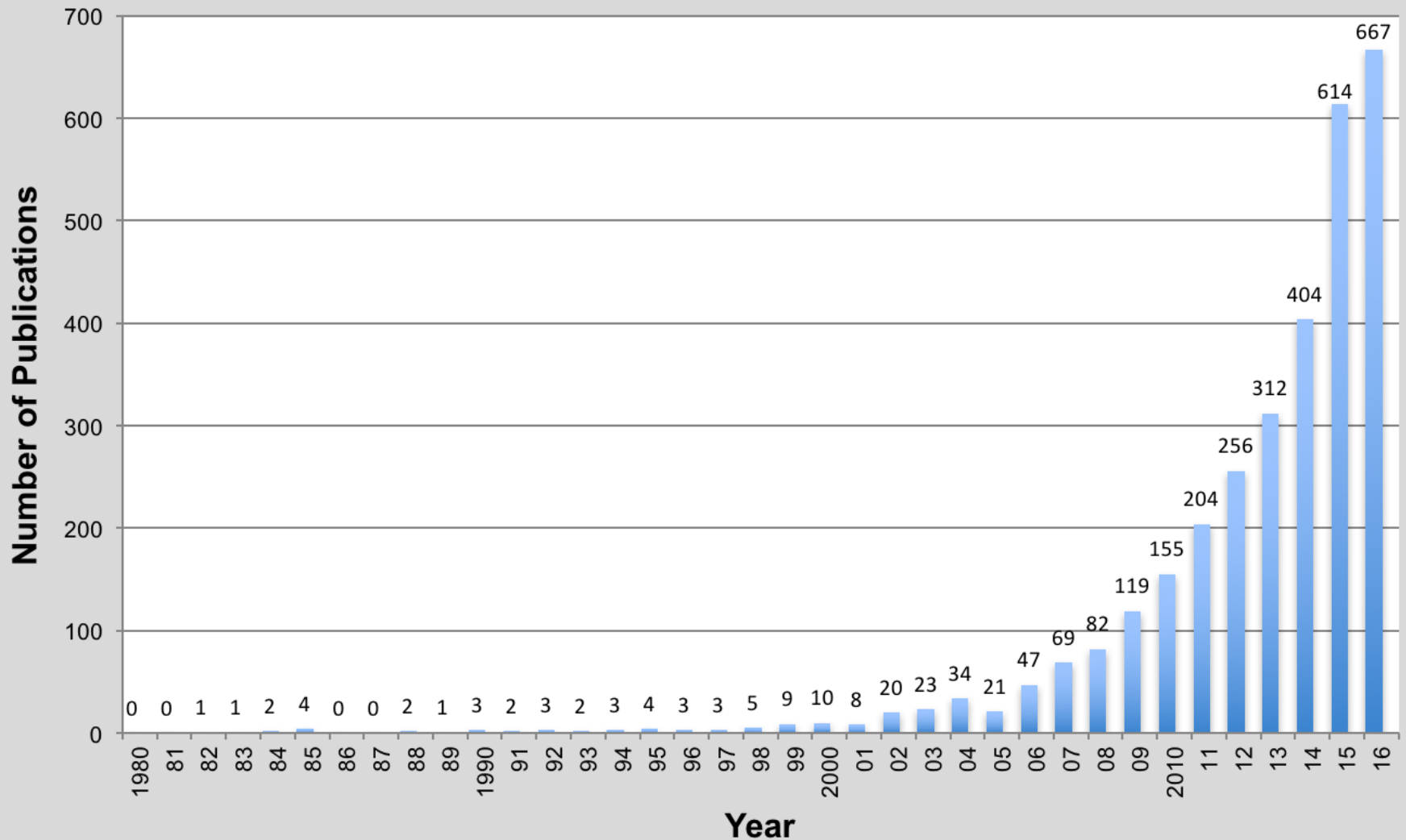
- **GOOGLE offre corsi di Mindfulness (Search Inside Yourself)**

2012

- **Prima conferenza Mindfulness at Work (Robinson College, Cambridge UK)**

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE SULLA MINDFULNESS

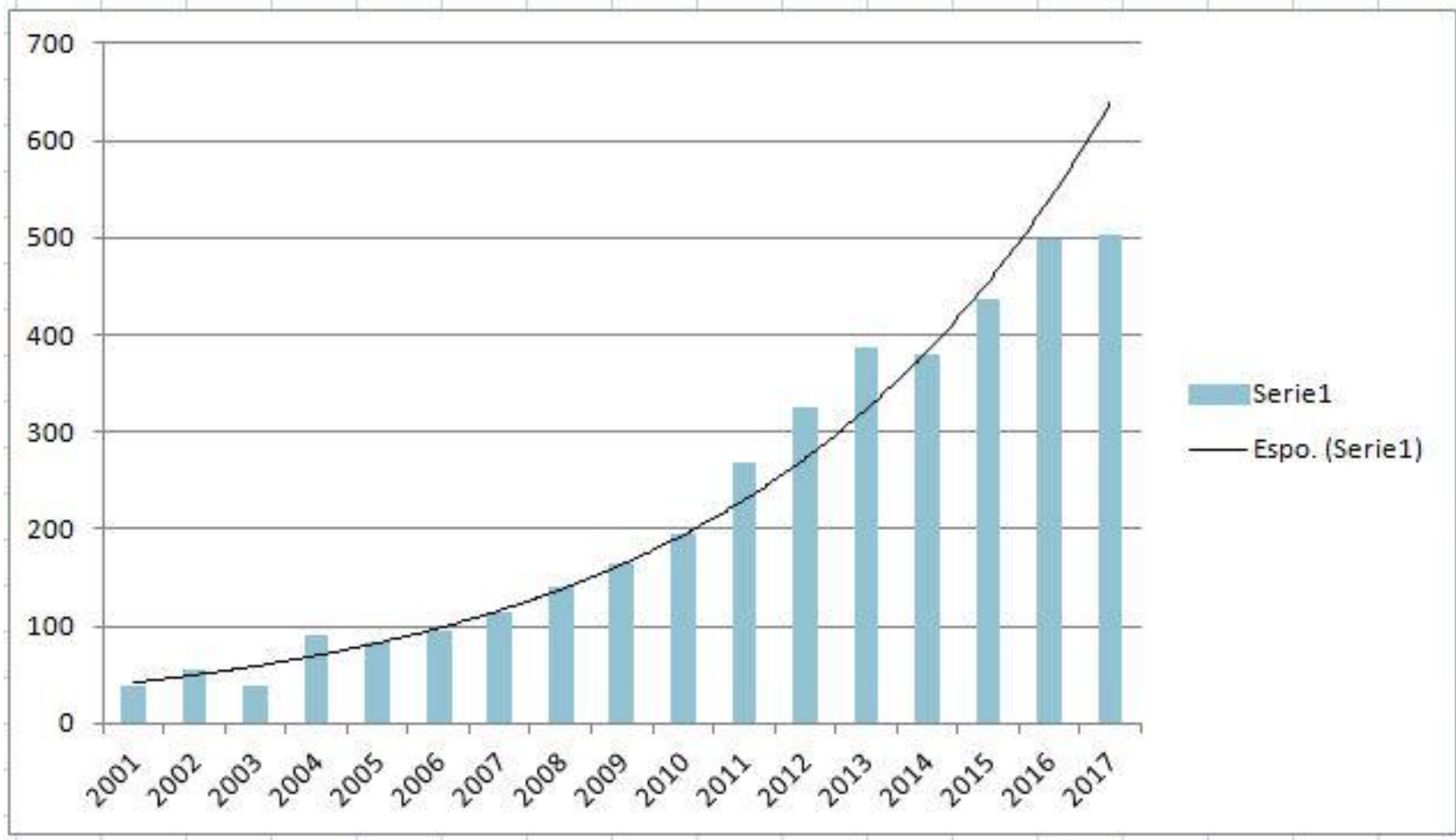
Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2016



American Mindfulness Research Association, 2017
Source: goAMRA.org

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE SULLO YOGA

2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
39	54	39	90	83	95	115	140	164	196	268	324	387	379	436	498	503



Ricercando la parola “yoga” sul sito [PubMed](#), la banca dati del National Institute of Health americano.

MINDFULNESS – SATI – PROSOCHÈ (προσοχε) UNA CAPACITÀ NATURALE CHE PUÒ ESSERE ALLENATA



Per primo, nel **1881**, lo studioso della lingua Pali Thomas William Rhys Davids (1843–1922) tradusse il termine pali **sati** con **mindfulness**.

Sati è la capacità di riportarci al presente, come quando ci chiediamo “Cosa sto facendo?”.

Sampajanna è la consapevolezza che sto facendo questo e quest’altro.

Achaan Chah – Il Dhamma vivo

L’atteggiamento fondamentale del filosofo stoico o platonico era la **prosochè** (προσοχε), l’**attenzione** a se stesso, la **vigilanza** di ogni istante. L’uomo “vigile” è sempre perfettamente cosciente non solo di ciò che fa, ma anche di ciò che è, ossia della sua posizione nel cosmo e del suo rapporto con Dio.

Pierre Hadot - Esercizi spirituali e filosofia antica

3 CITAZIONI SULLA MINDFULNESS

Mindfulness si può quindi definire come il “**processo di prestare attenzione in modo intenzionale, nel momento presente, in modo non giudicante, al dispiegarsi dell’esperienza, di momento in momento**”.

Jon Kabat-Zinn

Prestiamo **attenzione** con **rispetto** e **interesse**, non per manipolare, ma per comprendere quello che è vero. E vedendo ciò che è vero, il cuore diventa **libero**. *Suzuki Roshi*

Se ti preoccupi di **vivere** solo ciò che stai vivendo , cioè il **presente**, potrai vivere il tempo che ti rimane fino alla morte , **senza turbamento**, con **benevolenza e serenità**. *Marco Aurelio - Pensieri*

ATTENZIONE - PRESENZA MENTALE - CONSAPEVOLEZZA

Il termine inglese *Mindfulness* (pali *sati*)
si può tradurre con

ATTENZIONE
PRESENZA MENTALE
CONSAPEVOLEZZA

Due aspetti-caratteristiche principali:

Dimorare nel qui-e-ora, ri-portare e
mantenere la mente nel presente

Ri-conoscere, sapere ciò che sto
sperimentando nel momento in cui
accade

Molti maestri importanti hanno detto: “Con la frusta della
presenza incita il cavallo della ***consapevolezza***”

Namkhai Norbu – Lo Specchio



MINDFULNESS AL LAVORO

COME ALLENARE LA CONSAPEVOLEZZA DURANTE IL LAVORO



Sia che siamo a casa, al lavoro, o in qualunque altro posto, il **corpo**, il **respiro** e la **mente** sono sempre con noi: ciò che è importante è **come ci mettiamo in relazione** con l'esperienza che stiamo vivendo, proprio nel momento in cui la viviamo.

Possiamo imparare ad **essere presenti nell'esperienza**, con **interesse** ed **energia**, con **tranquillità** e **apertura**, con **gentilezza** ed **empatia**.

La coltivazione della Consapevolezza (Mindfulness) può essere suddivisa in:

ESERCIZI FORMALI DI MEDITAZIONE: orientando l'attenzione al respiro e/o al corpo si allena la capacità di **stabilizzare la mente nel presente**, e, contemporaneamente, si coltiva una **consapevolezza ricettiva, non-giudicante** verso l'esperienza immediata (pensieri, emozioni, stati mentali, suoni, immagini, sensazioni corporee)

ESERCIZI INFORMALI: consiste nel **coltivare la consapevolezza**, al lavoro come a casa, nelle **attività ordinarie**: camminare, mangiare, lavarsi, rispondere al telefono, guidare, ecc.

MINDFULNESS AL LAVORO

AZIENDE CHE UTILIZZANO PROGRAMMI DI MINDFULNESS

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. <i>Aetna International</i> | 16. <i>General Motors</i> | 31. <i>Purtian Bennett</i> |
| 2. <i>American Red Cros</i> | 17. <i>Google</i> | 32. <i>Raytheon</i> |
| 3. <i>Ameriprise Financial</i> | 18. <i>Green M</i> | 33. <i>Reebok</i> |
| 4. <i>AOL Time Warner Inc</i> | 19. <i>Hale and Dorr</i> | 34. <i>Starbuck</i> |
| 5. <i>Apple Computers</i> | 20. <i>Hughes Airconf</i> | 35. <i>Sumitomo</i> |
| 6. <i>AstraZeneca Phar</i> | 21. <i>IBM</i> | 36. <i>Texas Instr</i> |
| 7. <i>BASF Bioresearch</i> | 22. <i>Keane</i> | 37. <i>Toronto City Hall</i> |
| 8. <i>Cargill Inc.</i> | 23. <i>Lucent Internationa</i> | 38. <i>Toyota</i> |
| 9. <i>Cleary, Gott</i> | 24. <i>McKinsey</i> | 39. <i>Unileve</i> |
| 10. <i>Comcast</i> | 25. <i>Medtronic</i> | 40. <i>United He</i> |
| 11. <i>Deutsche</i> | 26. <i>Nortel Netw</i> | 41. <i>Volvo</i> |
| 12. <i>Douwe Egberts</i> | 27. <i>Pacific Investment</i> | 42. <i>Xerox</i> |
| 13. <i>eBay</i> | 28. <i>Prentice-Hall</i> | 43. <i>Yahoo</i> |
| 14. <i>Fortis</i> | 29. <i>Procter and Gamble</i> | |
| 15. <i>General Mills</i> | 30. <i>Promega Corporation</i> | |

MINDFULNESS AL LAVORO

CARATTERISTICHE

La pratica della Consapevolezza (Mindfulness)

NON È UNA RELIGIONE: non si tratta di aderire o di rifiutare un qualche credo religioso

NON È UNA FILOSOFIA: non si tratta di aderire o di rifiutare una descrizione del mondo

NON È un *culto esoterico*, né una *nuova moda* che viene dagli Stati Uniti, e nemmeno una *nuova scoperta scientifica*

La pratica della Consapevolezza (Mindfulness)

È UN METODO PRAGMATICO, concreto, basato sulla esperienza diretta

È UN PROCESSO di *esplorazione e conoscenza* del funzionamento del sistema mente-corpo

È UNA VIA di *trasformazione* personale

È UN METODO di *auto-educazione* che consiste nel coltivare certe qualità mentali



MINDFULNESS AL LAVORO

BENEFICI

BENEFICI AZIENDALI

MIGLIORA IL “CLIMA” UMANO AZIENDALE diminuendo le tensioni nell'ufficio

ACCESCE LA PRODUTTIVITÀ attraverso una maggior efficienza e chiarezza nello svolgimento del lavoro

MIGLIORA LA SODDISFAZIONE degli impiegati diminuendo il turnover

MIGLIORA:
COOPERAZIONE
COMUNICAZIONE
INTERPERSONALE
CAPACITÀ DI ASCOLTO



BENEFICI PERSONALI:

FORTE DIMINUIZIONE DELLO STRESS e migliore capacità di gestione

MIGLIORAMENTO DELLA RESILIENZA e della flessibilità, con una maggiore apertura al cambiamento

sviluppa la capacità di **RISPONDERE IN MODO EFFICACE (SCELTA PONDERATA)** invece di reagire compulsivamente (modalità automatica)

MIGLIORA:
ATTENZIONE
INTUIZIONE
CREATIVITÀ
FIDUCIA IN SE STESSI
CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

MINDFULNESS: I PUNTI ESSENZIALI

1. UN INSIEME DI **QUALITÀ NATURALI**, QUALITÀ CHE SONO IN OGNI ESSERE UMANO, PER LO MENO A LIVELLO DI POTENZIALITÀ
2. IL **PROCESSO DI COLTIVAZIONE** DI QUESTE QUALITÀ, CIOÈ LE **TECNICHE** E L'ATTIVITÀ DI **ATTUALIZZARE**, DI “FAR ESSERE” QUESTE QUALITÀ
3. IL **RISULTATO**, IL **FRUTTO** DELLA NOSTRA PRATICA: SE COLTIVIAMO CAROTE RACCOGLIAMO CAROTE, SE COLTIVIAMO LA **CONSAPEVOLEZZA**, LA **TRANQUILLITÀ**, LA **GIOIA**, L'**EQUANIMITÀ**, LA **GENTILEZZA**, LA **COMPASSIONE**, NOI “INCARNIAMO” PROPRIO QUESTE QUALITÀ

RIFLESSIONE CONCLUSIVA

CHI ASSAGGIA CONOSCE (*detto Sufi*)

THE PROOF OF THE PUDDING IS IN THE EATING (*proverbio Inglese*)

