

*A mio marito Cameron,
che ha saputo sostenermi
in questo folle cammino.*

LIBRI ESTE

LIBRI ESTE

© 2012 Edizioni E.S.T.E. S.r.l

Via A. Vassallo, 31 – 20125 Milano

www.este.it – info@este.it

Copertina di Roberto Grassilli

Realizzazione editoriale: Antonello Faccini

ISBN 978-88-904249-9-1

Senza regolare autorizzazione è vietata la riproduzione, anche parziale o a uso interno didattico, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopia.

Claudia Crescenzi

SEGUI IL FLUSSO

Come sviluppare energia e consapevolezza

Prologo di Francesco Varanini

LIBRI ESTE

INDICE

- 11 **Prologo**
- 15 **Prefazione**
- 19 **Introduzione**
- 21 **Il senso del 'flusso'**

I CAPITOLO

- 26 Stare bene: significato ed attitudine
- 26 Sentirsi bene: l'importanza dell'allenamento
- 26 Lo spirito di adattamento: un'innata ed inesauribile risorsa
- 29 Come utilizzare la capacità adattativa
- 31 Stare bene: la mia esperienza

II CAPITOLO

- 34 La nostra energia
- 34 L'energia: definizione
- 36 L'utilizzo della nostra energia e la sua efficacia
- 39 La nostra energia: la mia esperienza

III CAPITOLO

- 42 Quali fattori considerare
- 42 L'importanza del tempo
- 44 La gestione del tempo
- 47 Come affrontarlo soggettivamente ed oggettivamente

- 48 Quali vincoli e opportunità offre lo scorrere del tempo
- 50 Darsi lo spazio vitale
- 53 Il tempo: la mia esperienza

IV CAPITOLO

- 58 Il nostro corpo
- 58 L'importanza del sonno
- 59 La respirazione
- 60 L'alimentazione
- 63 L'attività fisica
- 64 Gli effetti sul corpo

V CAPITOLO

- 66 Il nostro cervello. La nostra razionalità
- 66 La qualità dei nostri pensieri
- 67 Leggere ed interpretare i fatti: la manifestazione della nostra energia vitale
- 71 Come indirizzare i nostri pensieri
- 72 La Piramide di Maslow
- 74 La relazione con gli altri: modelli comportamentali

VI CAPITOLO

- 78 Emozioni ed energia vitale
- 78 Emozione: che cos'è?
- 80 Correlazione tra emozione e corpo
- 81 Che impatto ha l'emozione su di noi?
- 83 Intelligenza emotiva
- 84 Gestire le emozioni
- 87 Passi operativi da fare
- 89 L'emozione al servizio del benessere

VII CAPITOLO

- 94 Emozioni distruttive. Dialogo tra scienza e buddismo
- 94 Emozione distruttiva

- 97 Il controllo e la gestione delle emozioni distruttive
- 97 Liberarsi dalle emozioni distruttive
- 98 Educare le nostre emozioni
- 100 La meditazione

VIII CAPITOLO

- 104 Processo di disarmo interiore
- 104 Il conflitto
- 104 Origini, cause ed effetti di un conflitto
- 106 Gestire un conflitto
- 107 Processo di disarmo interiore
- 109 Il potere curativo del dialogo

IX CAPITOLO

- 115 TESTIMONIANZE
- 116 Paul Pennisi
- 118 Louise Evans
- 126 Noel Posus
- 134 Salvatore Paparelli
- 144 Alessia Zaccardi
- 148 Marianna Monducci
- 153 Un'esperienza di team

- 157 RINGRAZIAMENTI

- 159 BIBLIOGRAFIA

PROLOGO

di Francesco Varanini

Scrivete l'autrice: "fino a qualche anno fa ero assolutamente inconsapevole del perché, del cosa mi spingeva, di quale fosse il processo, di quale fosse la mia chiave".

Ecco, questo libro è interessante innanzitutto perché parte da questa ammissione, e narra di un processo, di un cammino.

Dico un cammino, non il cammino, perché, come ci mostra questo libro, non esiste il cammino, nessun modello e nessun astratto ideale può veramente aiutarci a dare senso alla nostra vita. Ciò che è costruttivo è la crescita della consapevolezza. Consapevolezza – per ognuno di noi – della differenza, della unicità. Chi sono, cosa sto facendo, cosa potrei fare. Alla consapevolezza ci si avvicina 'attraverso un lavoro su di sé'. Di questo 'lavoro su di sé' parla questo libro. Claudia Crescenzi parla del proprio cammino, e poi, a completamento del proprio discorso, aggiunge la testimonianza di altre persone in cammino.

Non deve trarre in inganno il fatto che alcuni dei testimoni siano professionisti o manager, e altri siano *coach*. Claudia Crescenzi è coach perché prima ha lavorato come manager. Il *coaching*, direi, è – prima che una professione – un atteggiamento. Non ci può essere *coaching* efficace se la persona non trova in sé gli stimoli, i motivi, la forza, quell'energia di cui parla Crescenzi. Poi conta l'allenamento, l'accompagnamento – e qui appunto interviene il coach –. Ma nessun *coaching* può essere efficace se non siamo disposti ad alle-

narci, a lavorare su noi stessi. Ognuno in fondo è coach di se stesso, e il *coaching* è allenamento, preparazione a diventare coach di se stessi.

Perciò, in un libro dove si vuole mostrare cosa è il *coaching*, e soprattutto, mi pare, si vuole indicare la strada per diventare *coach* di se stessi, l'autrice non può prescindere dal parlarci della propria storia personale, del cammino che ha percorso, dagli inizi e poi, attraverso se stessa, tappe più ricche di significato.

“Immaginatevi una bambina di 4-5 anni che giocava con le bambole, a soldatini con i suoi cugini e contemporaneamente consultava l'enciclopedia seduta sul divano del salone”.

E poi l'esperienza sportiva: “mi sentivo viva e tutto stava diventando una competizione; lo studiare l'avversario per decidere come muoversi per andare a canestro”.

Fino a quando appunto, in anni più recenti, “grazie al coaching ho capito che tutti abbiamo internamente una fonte inesauribile, una risorsa incredibile: la nostra energia, la nostra curiosità”.

Trovo interessante l'accostamento tra *energia* e *curiosità*. L'energia sta, fin dal sottotitolo, al centro del discorso sviluppato in questo libro. Ma potremmo chiederci: perché dovremmo dare importanza alla curiosità, se si tratta di seguire il flusso, un flusso che è solo nostro.

A ben guardare, il riferimento alla curiosità è essenziale. Seguire il flusso non vuol dire seguire ‘una carriera’, e cioè un cammino preciso, già scritto in manuali e previsto in percorsi già disegnati, ben strutturati. Seguire il flusso vuol dire cogliere l'attimo, cogliere il momento propizio, scoprire momento dopo momento il senso di ciò che sta accadendo in noi e attorno a noi, un senso spesso nascosto in segnali deboli, in tracce apparentemente impercettibili.

Si tratta quindi di imparare a porre attenzione a ciò che

– stando ai manuali e alle teorie, e anche secondo quanto la nostra stessa vita ci ha insegnato – appare a prima vista marginale e trascurabile. Proprio per questo è importante la curiosità. *Curiosus* in latino sta per ‘chi si prende cura’, cura non delle persone e dei progetti che ritiene importanti, ma anche di cose che in apparenza ‘non lo riguardano’. Perché, se viviamo il flusso e cerchiamo la consapevolezza, allora ‘tutto ci riguarda’. Non a caso nel capitolo conclusivo Crescenzi parla di ‘processo curativo del dialogo’. Il dialogo è certo manifestazione di cura. Il coaching ha una stretta relazione con il concetto di *cura*, potrei anzi forse dire che si spiega attraverso il concetto di *cura*. La cura – innanzitutto auto-cura, cura per se stessi, e poi cura per gli altri – consiste proprio in questo: rovesciare l’opprimente sensazione di inquietudine, il timore, l’ansia, la preoccupazione, lo star male, nel suo contrario: star bene, benessere, sintonia con se stessi e con il mondo. Il rovesciamento si basa sullo scoprire l’energia che è in noi, e nel destinarla, anziché contro di noi – causando malessere, disagio, e anche malattie – verso uno scopo vitale. Per questo dobbiamo allenarci, e abbiamo bisogno di buoni allenatori.

PREFAZIONE

Mi è stato chiesto: ma come sei arrivata alla tua consapevolezza? E cosa ti ha fatto decidere di scrivere questo tipo di libro?

In verità, non so esattamente da quando è iniziato il mio percorso di scoperta/riscoperta/consapevolezza. Sicuramente so che da sempre le persone che incontro mi definiscono una persona diversa, strana, fuori dagli schemi; forse perché a cinque anni, appena sentivo una parola a me sconosciuta, mi recavo in salone e consultavo l'enciclopedia; non mi limitavo a leggere il significato della parola, bensì ne approfondivo l'etimologia.

O forse perché sin da piccola mi piaceva fare tante cose: praticare sport, leggere, conoscere. Immaginatevi una bambina di 4-5 anni che giocava con le bambole, a soldatini con i suoi cugini e contemporaneamente consultava l'enciclopedia seduta sul divano del salone.

E, riflettendoci ora, da sempre ho considerato le cose, le persone e le situazioni come occasioni di apprendimento, occasioni da cui attingevo energia e che arricchivano la mia energia. La cosa buffa era che ogni situazione seppur "negativa" e/o spiacevole mi arricchiva, mi trasmetteva energia. Ricordo ancora come fosse oggi un giorno in cui assistetti ad un diverbio familiare piuttosto burrascoso; io li guardavo con gli occhi spalancati e pur vedendo alcune persone arrabbiarsi mi "caricavo" di energia!

Durante la mia vita – ritengo inconsciamente – ho avuto la

fortuna e il coraggio di fare e di inseguire ciò che sentivo “giusto”, adatto. Dallo sport al lavoro, alle relazioni, alla religione successivamente.

Per esempio, decisi di iniziare a giocare a pallacanestro per un motivo tutt'altro che piacevole: soffrivo di complesso di inferiorità perché nella mia famiglia erano tutti alti e io all'età di 8 anni ancora ero alta 1,50 mt. Nel tempo, più giocavo e più mi piaceva essere insieme agli altri, mi divertivo, mi sfidavo, gioivo e piangevo dei risultati e degli insuccessi della squadra, mi infastidivo quando la mia allenatrice mi pungolava, ero felice quando riuscivo a fare canestro o a togliere la palla al mio avversario. Insomma mi sentivo viva e tutto stava diventando una competizione; lo studiare l'avversario per decidere come muoversi per andare a canestro nel rispetto delle regole del gioco... fantastico!

Ho continuato a giocare a livello agonistico sino ad arrivare in categorie nazionali (serie A) per circa 15 anni.

Ed ancora, il mio primo lavoro. Lo trovai “per caso” grazie alla mia curiosità, al mio spirito di ricerca. Era circa il 1985 e c'era possibilità di trovare lavoro nel campo dell'informatica (una parola all'epoca poco conosciuta, almeno da me). Ne parlai con mia sorella poco più grande di me – alla quale nel frattempo era stata offerta, da parte di una nota azienda internazionale, una borsa di studio per imparare a programmare subito dopo la maturità in ragioneria – e mi misi a studiare, a confrontarmi con lei ed i suoi compagni di percorso. Ricordo anche che avevano un progetto da presentare all'azienda entro una scadenza e che lavorarono anche di sabato e di domenica. Io li raggiunsi in azienda – all'insaputa dell'azienda stessa – e diedi loro una mano; nel frattempo imparavo il “mestiere”.

Feci tutto questo seguendo unicamente la mia curiosità: il mio obiettivo era quello di conoscere la materia e capire se volevo lavorarci. Tutto questo mi dava forza, soddisfa-

zione, energia! E sapevo che, nonostante tutto, quello non sarebbe stato il “mio” lavoro.

Dopo qualche anno che lavoravo prima come programmatrice e poi come capo progetto mi incuriosii nei confronti della figura professionale chiamata “analista di organizzazione”, figura anch’essa piuttosto recente. Erano gli anni ’90 circa. Approfondii il tema e poi chiesi all’interno della mia azienda la possibilità di spostarmi nel servizio organizzazione. Questo comportò un ripartire da capo, un tornare indietro come carriera. Come capo progetto ero responsabile anche di qualche risorsa; in organizzazione avrei iniziato come una junior, senza che mi venisse riconosciuta la seniority che mi ero costruita sino a quel momento. Accettai di tornare indietro e di investire del mio tempo per ampliare il mio campo professionale evidentemente più congeniale.

Con il senno di poi, visto il percorso manageriale di successo che poi ho avuto, questa scelta audace e folle per molti si è dimostrata vincente. Tutto era scaturito dalla mia curiosità.

Ritengo che l’aver riconosciuto – semplicemente ascoltando ciò che sentivo piacevole per me – il mio percorso professionale è stato ciò che mi ha fatto comprendere l’importanza di ascoltarsi e di darsi fiducia. Seguire ciò che senti alimenta la tua energia, la tua forza, la tua carica vitale.

Pur avendo vissuto alcuni fallimenti ed insuccessi, mi sento e credo di essere una persona di successo perché ho sempre raggiunto ciò che intendevo raggiungere. Intendo dire il successo come “to succeed”, ovvero il far accadere (riuscire) le cose.

Fino a qualche anno (1998) fa ero assolutamente *inconsapevole* del perché, del cosa mi spingesse, di quale fosse il processo, di quale fosse la mia chiave, il mio asso nella manica. Poi, inseguendo la mia curiosità e volendo dare le risposte

ai miei quesiti, ho intrapreso un percorso di sviluppo personale, di conoscenza di altre culture, di altre religioni e anche grazie al coaching ho capito che *tutti* abbiamo internamente una fonte inesauribile, una risorsa incredibile: la nostra *energia*, la nostra *curiosità*.

E questo è il motivo che mi ha spinto ad imbarcarmi nell'avventura di scrivere un libro che gli inglesi definirebbero multilevel: un viaggio dove si passa dal livello pragmatico al livello umanista a quello psicologico-emotivo a quello spirituale. *Segui il flusso* per me significa segui ciò che ti dice la tua curiosità, il tuo intuito, il tuo cuore. Segui ciò che ti dà energia.

Buona lettura.

INTRODUZIONE

All'inizio pensavo di scrivere un libro, rivolto ai manager di azienda, imprenditori, liberi professionisti, che trattava di *energy management* (ovvero il modello di management basato sulla consapevolezza e sulla gestione dell'energia umana), della gestione della nostra energia manageriale. L'obiettivo era quello di descrivere come rendere maggiormente efficace l'energia dei propri collaboratori, come sviluppare la nostra capacità produttiva.

Poi via via che scrivevo, mi rendevo conto che l'energia "manageriale" è un *di cui* della energia vitale insita in tutti gli esseri umani, a prescindere dal ruolo che rivestono nella società. L'energia è una e tutti gli esseri viventi la possiedono. È un effetto del livello di consapevolezza del potere che abbiamo di gestire la nostra energia vitale.

E allora mi sono chiesta: qual è il contributo che intendo dare con la mia testimonianza e a chi intendo rivolgermi? La risposta è stata: intendo dare un contributo ampio rivolto a persone, manager, uomini, donne, professionisti/e, mamme, papà, figli, studenti, tutti coloro che intendono utilizzare al massimo la propria energia vitale, quella linfa che la vita ci regala quando nasciamo e che ci abbandona nel momento finale della nostra esistenza, per raggiungere i propri traguardi investendo l'energia che necessita, niente di più niente di meno.

Questo libro è il risultato del lavoro di un gruppo di persone che unite dalla stessa intenzione di condividere con i

lettori la propria consapevolezza, si è messa in gioco dedicando tempo, risorse, giorni e qualche volta notti per condividere con totale autenticità la propria testimonianza. Per fare questo ci vuole coraggio e fiducia.

Grazie!

IL SENSO DEL 'FLUSSO'

Cosa vuol dire *seguì il flusso*? Quali obiettivi si pone il libro con la frase “sviluppare la tua energia”?

Mi viene in mente un'immagine: un fiume nel quale l'acqua scorre, con la sua corrente, inserito tra argini, dove vivono una varietà di pesci, vegetali e altre forme di vita. Nel mezzo del letto del fiume si scorge qualche roccia – qualche ostacolo. Ogni cosa, ogni essere scorre, fluisce. Il fiume della *vita*. Ed ecco comparire nella mia mente delle persone – noi esseri umani – che vivono vicino al fiume, che vogliono buttarsi in acqua e nuotare; che vogliono decidere dove andare, in quale direzione nuotare per raggiungere la loro meta. Mentre nuotano incappano in qualche ostacolo, magari in qualche corrente che rischia di portarli verso un luogo, un punto che ritengono pericoloso; coscienti di questo si adoperano per correggere la direzione, nuotano controcorrente facendo tanto sforzo opponendosi alla corrente con tutta la propria forza, la propria energia. Talvolta senza esito, magari procurandosi anche qualche ferita che procura dolore e sofferenza (malessere), sentendosi stanchi dello sforzo fatto senza aver raggiunto il proprio obiettivo.

L'obiettivo del libro vuol essere quello di:

- 0) condividere con i lettori la consapevolezza del potere che hanno tutti gli esseri umani di indirizzare la propria vita (verso il benessere) attraverso la gestione della propria energia vitale;
- 1) imparare e sperimentare azioni volte ad indirizzare la

- propria energia verso il benessere;
- 2) descrivere azioni concrete da fare anche quotidianamente che possono aiutare a nutrire la propria vitalità, il brio;
 - 3) ed infine individuare cosa (pensieri, azioni, comportamenti ed emozioni) normalmente abbassa il livello di vitalità, di gioia, di energia vitale.

Ho l'ambizione di offrire al lettore una chiave concreta per utilizzare al massimo le risorse che naturalmente abbiamo insite nel nostro essere dal momento della nascita e che ci accompagnano nel corso della nostra vita. Una chiave che permetterà a chiunque di indirizzare la propria vita (anziché subirla) verso i propri obiettivi inseguendo e raggiungendo i propri traguardi, le proprie mete, i propri sogni. Una chiave che darà la facoltà a chiunque di poter dare una lettura diversa alla vita, agli eventi che accadono quotidianamente e di poter utilizzare gli stessi eventi come risorse facilitanti (anziché come ostacoli e problemi) il raggiungimento dei propri scopi, il proprio benessere mentale interiore e materiale.

Una chiave che porterà ad avere un approccio mentale e comportamentale volto ad affrontare le sfide quotidiane, professionali e personali, con una verve rinnovata.

Cosa vuol dire indirizzare la nostra energia verso il benessere? Un esempio concreto: vi è mai capitato di sentirvi “non al massimo durante la giornata”? In quel momento come è la vostra energia? E la sensazione è di benessere o piuttosto di malessere? E come andate avanti durante la giornata? Quanto sforzo (= dispendio energetico) fate per continuare a fare ciò che si deve fare? Come arrivate a fine giornata?

Secondo esempio: focalizzate una giornata trascorsa dove vi siete sentiti “bene”, dove ciò che avete vissuto vi è piaciuto; ciò significa che il vostro livello di energia era alto. Fatto? Bene! Ora pensate come avete affrontato gli impegni quel giorno, come avete affrontato anche quelli che meno vi piacevano? Quanto sforzo avete fatto per arrivare alla fine della

giornata ? Come siete arrivati a fine giornata?

Chiaro è che tutti i giorni non sono uguali, che possono esserci delle giornate in cui dobbiamo affrontare sfide che riteniamo pesanti, “mission impossible” o che proprio non ci piacciono. Ciò che ci fa muovere (*cosa*) è la nostra energia, la nostra forza. Il successo o meno delle sfide dipende spesso dal nostro potere di gestire, di incanalare la nostra energia, fatica, sforzo, impegno, vitalità ecc. in modo virtuoso – economico – o vizioso – dispendioso (*come*).

Visto che il *cosa* è insito in tutte le persone perché innato, molto dipende dal *come* gestiamo la nostra energia vitale.

Di cosa abbiamo bisogno, cosa dobbiamo apprendere per gestire la nostra energia, per gestirci in modo che siamo attori e portatori del nostro benessere?

E ancora quali sono i fattori che entrano in gioco che ci aiutano e quali sono quelli che ci depauperano, che ci fanno perdere vitalità?

Siete pronti ad esplorarli uno ad uno? *Sapere è potere*. Comprendere, capire, acquisire consapevolezza su come funzioniamo a 360° ci dà la possibilità di *scegliere* di cambiare.

La consapevolezza mi fa sentire più abile nello scegliere (responsabilità = able to respond) e quindi nell’agire più facilmente. *Consapevolezza/responsabilità* (di scegliere)/*azione*, i tre fattori cardini che ci permettono di indirizzare la nostra strada, il nostro percorso, la nostra vita.

Senza l’azione, non c’è cambiamento e la lettura di questo libro lascia il tempo che trova.

Come gestiamo queste risorse ha un effetto concreto sul successo personale, professionale, sulla qualità delle relazioni, sul modo di vivere in benessere o in malessere.