

Leadership e Felicità, un percorso verso la sostenibilità umana - Come si misura le felicità?

Sono l'equilibrio e la prosperità, sono la voce interiore che grida: state attenti e vi eviterò di compiere l'errore fatale, l'incidente, il gesto irreversibile. Sono la **Temperanza**.



Il Dizionario definisce la "Temperanza" come la "Capacità di contenere nella giusta misura i propri desideri, le proprie passioni, i propri istinti. Nella dottrina cattolica, rappresenta **una delle quattro virtù cardinali**.

L'immagine del tarocco scelto per questo contributo parte proprio dall'immagine e dall'idea che **ciò che noi mettiamo nel sistema in qualche modo ci ritorna**. Le due anfore, che travasano acqua, ci danno il significato dell'**ecologia**, del fatto che noi viviamo in un sistema integrato. Ognuno di noi *co-crea* il proprio sistema di riferimento attraverso i propri pensieri, le proprie azioni, le proprie emozioni.

E qui allora il tema della **felicità, della misurazione della felicità oggi, della sostenibilità intesa come capacità di creare ben essere diffuso**.

Gli essere umani, quindi, al centro della "sostenibilità". *La Performance incontra l'Allineamento*: che significa? Semplice (a dirsi): *noi siamo eccellenti nel momento in cui quello che facciamo è in stretta connessione ciò che siamo, con i nostri valori, la nostra missione e la nostra vision. E ci occupiamo degli effetti che provochiamo nel sistema di riferimento.*

E in che modo questo contribuisce a creare **un mondo ecosostenibile**? Perché, in qualche modo, ci "costringe" a partire da noi, a decidere chi vogliamo essere e in che modo vogliamo contribuire alla realtà a cui apparteniamo. Perché la *Temperanza*, intesa anche come *Armonia*, ci aiuta ad utilizzare ciò che c'è, a riconoscerlo e valorizzarlo.



Ci spinge a fermarci un paradosso. E' la sua voce che grida: state andando oltre, danneggiando voi stessi e il mondo a cui appartenete.

In che modo questo può fare parte di un **lavoro personale**? Trovare i nostri valori più profondi (ciò che è importante per noi, spesso non ne siamo del tutto consapevoli, condizionati da modelli esterni a noi e dall'inconscio che ci parla in modo "strani"), la nostra missione (*della serie, che ci faccio io qui...?*) e avere una vision...*quale mondo vorrei, qual è il mio sogno?*

In che modo noi possiamo contribuire alla sostenibilità umana, alla felicità?

Ad esempio allenandoci a parlare partendo da noi: quale effetto fa a me, come mi sento, cosa provo, cosa penso. Allenandoci **all'Ascolto partecipato e profondo**, quello che ci fa andare oltre la struttura superficiale delle parole per accorgerci della struttura profonda della realtà dell'altro.

Sospendere il giudizio sul mondo e sull'altro, accorgersi dei propri valori, di ciò che ha valore per noi. Essere consapevoli di cosa ci muove, per cosa "lottiamo", per cosa viviamo la nostra vita. Partire da lì e sperimentare se stiamo esprimendo il nostro talento, se lo conosciamo, se stiamo utilizzando al meglio le nostre risorse interne ed esterne. Anche questa è **ecologia e sostenibilità**: l'utilizzo equilibrato delle risorse disponibili a beneficio del maggior numero di soggetti.

La Qualità, prevede di **"misurare" e certificare la qualità delle relazioni, del ben essere organizzativo e individuale, della felicità del sistema?**

Ecco, quindi, una provocazione: ESSERCI. Essere un tutt'uno con la propria arte fa bene a noi e alla grande rete che ci unisce. **Uno degli altri nomi della Temperanza è, non a caso, Arte.**

Se potessi descriverlo con le parole non avrei bisogno di danzarlo... (Isadora Duncan).

Manuela Priolo, Coach e Counselor Professionista

Corsi e Percorsi per l'Arte della Comunicazione, Leadership e BenEssere

