



EMERGENZA COVID-19, L'AUTO-CONSAPEVOLEZZA ANTIDOTO CONTRO LA PAURA
IL VADEMECUM DELL'ESPERTO SANDRO FORMICA
In occasione della Giornata internazionale della Felicità (20 marzo)

Roma, 18 marzo 2020 – Un vademecum di buone pratiche fondate sulla **Scienza del Sé**, metodo per l'autoconsapevolezza e la Felicità **scientificamente validato** che ruota intorno a **9 pilastri del proprio Essere** da conoscere e allenare: **bisogni, valori, talenti e competenze, emozioni, pensieri e convinzioni, comunicazione empatica, immaginazione, proposito di vita e piano di vita**. È ciò che propone **Sandro Formica**, docente di fama internazionale ideatore del modello, per affrontare le ansie dovute al Covid-19. Perché l'emergenza è reale ed è necessario rispettare le norme stabilite dal Governo, ma bisogna anche essere consapevoli del come **vivere nella paura generi chimica negativa che produce emozioni disfunzionali e indebolisce il sistema immunitario**, esponendo maggiormente al rischio di contagio. Al contrario, più si è centrati e si continuano a esercitare **pratiche di auto-consapevolezza e Felicità**, sviluppando la **chimica positiva, meno si è vittima delle emozioni negative e più si rinforza il sistema immunitario**.

Sembra strano parlare di Felicità ai tempi del Covid-19, tanto più che sebbene il **Summit** dedicato di **Miami**, il cui **speech inaugurale** era appunto affidato a **Formica**, sia slittato al **2021 (26-28 marzo)**, il **20 marzo** sarà comunque celebrata la **Giornata internazionale della Felicità**, istituita dall'Onu con una risoluzione che riconosce **la Felicità e il Benessere come scopi fondamentali dell'umanità** e obiettivi delle **politiche pubbliche**. Invece è bene continuare a parlarne e **allenarla quotidianamente** come se fosse un **muscolo**, perché solo così si possono creare quelle **radici profonde e durature** che fanno gestire al meglio anche situazioni difficili e complesse come quella attuale. L'accezione popolare che interpreta la Felicità come uno stato ininterrotto di piacere non è infatti corretta, anzi le **persone più felici sono quelle più capaci di vivere anche le emozioni negative e di riprendersi più in fretta**.

È questo il concetto di Felicità che **Sandro Formica** ha sperimentato in prima persona, mutuandolo dalla Scienza omonima e creando un **modello di training unico** denominato **Scienza del Sé**, fondato su **9 pilastri del proprio essere scientificamente accreditati**. Tale metodo è diffuso attraverso **corsi individuali di crescita personale**, in ambito **educativo e formativo** presso il **Centro Scolastico Giovanni Paolo II di Melegnano (MI)**, in ambito **organizzativo** (secondo il concetto di **Economia della Felicità** e **organizzazioni positive**) attraverso la **Scuola di Formazione in Scienza del Sé**, frequentata da alcuni AD e imprenditori di aziende nazionali e multinazionali.

“Io stesso, dopo aver raggiunto a **37 anni** un **dottorato in business negli Stati Uniti**, con una specializzazione in ospitalità e turismo – ha dichiarato **Formica** - ho capito di vivere un'esistenza non mia, piuttosto di aver scelto quella strada per eguagliare i traguardi di mio padre, agli occhi di mia madre, e **ho cominciato a crearmi la mia Felicità**. Oggi vivo in allineamento con il mio **proposito di vita**: integrare la **Scienza del Sé** presso **organizzazioni, scuole, università e istituzioni pubbliche**. La mia eredità è far capire che la **stabilità della Felicità**, intesa come **percorso e non destinazione**, dipende dall'auto-consapevolezza, **dalla conoscenza e approfondimento, in via esperienziale, delle componenti del nostro Essere**”.

Ecco il suo vademecum di **buone pratiche** per affrontare questi giorni di emergenza:

1. Parlare delle **emozioni** che vengono in superficie più frequentemente in questo momento difficile, soprattutto quando si condividono esperienze insieme nella stessa casa, a partire dalla colazione fino al momento di andare a letto. Come si vive quell'emozione? Dove viene sentita, nel corpo? È necessario parlarne, senza dare la colpa a nessuno. Si provi a creare una “listening partnership”, dove, per 5 minuti, si offre la propria totale attenzione a una persona della quale ci si fida completamente, anche a distanza, rimanendo in ascolto, senza giudicare, valutare o reagire in alcun modo. La persona che si apre può dire tutto quello che vuole in qualunque tono e verrà ascoltata con empatia e senza giudizio. Tutto quello che verrà condiviso rimarrà confidenziale.
2. Parlare con le persone con cui si stanno condividendo le giornate dei loro **bisogni** e chiedergli: “Quali sono i bisogni che vorresti soddisfatti da me?”. Se i bisogni non sono soddisfatti al 100%, chiedere come si potrebbe soddisfarli completamente perché quando ciò non avviene, si vive in uno stato di “restrizione” o “costrizione” e quindi di sopravvivenza. Si attivano così i propri meccanismi di difesa (sistema attacco e fuga), che creano ulteriore chimica negativa e il cosiddetto effetto nocebo.
3. Parlare in famiglia riguardo a cosa è veramente importante per ciascun componente. Se si vive da soli, farlo con gli amici in maniera virtuale. È necessario condividere apertamente i propri **valori** e aiutarsi vicendevolmente ad allineare i propri comportamenti e le proprie routine a quei valori. Identificare dei simboli che rappresentano i valori di tutti coloro che vivono con sé e utilizzarli come



punti di riferimento nei momenti di disagio emotivo o di difficoltà. Iniziare a programmare le attività post Covid-19 intorno a quei valori.

4. Scoprire o riscoprire i propri **talenti** e ogni sera, creare uno show (anche della durata di qualche minuto), magari chiamandolo “Shine Your Light” [fai brillare la tua luce], in cui ogni membro della famiglia intrattiene gli altri mettendo alla luce il proprio talento. “Shine Your Light” può essere proposto anche a distanza, in video tra amici.
5. Utilizzare **l’immaginazione** per pianificare il futuro che si desidera. Meglio ancora quando si immagina un futuro condiviso tra tutti i componenti della propria famiglia, del proprio cerchio di amici o del team di lavoro, innescando tutti e cinque i sensi e notando quale di questi sia il più attivo. Condividere ciò che si è immaginato con gli altri, enfatizzando le emozioni che fuoriescono dall’attività immaginativa. Più si entra nel dettaglio e meglio è.

Per maggiori informazioni:

www.sandroformica.com

<https://www.facebook.com/Dr.SandroFormica/>

APPROFONDIMENTO

Chi è Sandro Formica È Professore presso la **Florida International University di Miami**, dove è titolare dei corsi **Potere Personale** (livello Laurea) – che è stato il corso facoltativo più popolare dell’ateneo - e **Gestisci Te Stesso, Gestisci gli Altri** (livello Master), e dal gennaio 2021 lo sarà del **corso di Laurea in Felicità (Gestione Aziendale)**. In Italia è da oltre un decennio **insegnante alla SDA e al Master dell’Università Commerciale Luigi Bocconi**, da ultimo insegna presso l’Università di Palermo, dove ha già tenuto il corso di **Economia della Felicità** e ha ottenuto l’incarico per la Laurea magistrale **Organizzazioni Positive nel Turismo**. È inoltre fautore del primo percorso di certificazione in **Scienza della Felicità e Management, CHO (Chief Happiness Officer)**, sia negli Stati Uniti, sia in Italia. Sta infine diffondendo la Scienza del Sé anche in ambito **educativo e formativo** presso il **Centro Scolastico Giovanni Paolo II di Melegnano (MI)**, in ambito **organizzativo** con la **Scuola di Formazione in Scienza del Sé**, attiva per 6 week-end fino ad aprile 2020 presso lo stesso Centro, e con **corsi individuali**.

È autore del libro **“Personal Empowerment: Empower the Leader Within You”**, che è fortemente radicato su **basi scientifiche** e nel contempo offre un **approccio pratico** con oltre cento esercitazioni volte alla creazione di un progetto di gestione delle soft skill. **Ha pubblicato più di cento articoli in riviste accademiche internazionali, atti di conferenze mondiali e riviste di settore**. I suoi articoli si concentrano prevalentemente nei settori dell’**auto-consapevolezza**, del **management strategico**, dei **trend** e della **pianificazione e sviluppo delle organizzazioni**. I risultati dei suoi studi sono stati presentati in cinque continenti, presso **conferenze quali il Congresso Mondiale del Business e la Conferenza Mondiale sulla Qualità della Vita**.

La Scienza del Sé Tra gli innumerevoli articoli accademici che accreditano ciascuno dei **9 pilastri** che compongono la Scienza del Sé, da citare innanzitutto la famosa **Harvard Business Review**, che solo nel 2018 ha dedicato all’auto-consapevolezza ben **sette articoli**, tra cui uno in cui si dimostra che imparare a conoscere sé stessi sin da bambini è fondamentale per la **leadership**, mentre quella basata unicamente sulla logica acquisita attraverso MBA è spesso insufficiente (2018, <http://bit.ly/2HBqu7B>), Un’altra caratteristica sine qua non dei leader, secondo la stessa autorevole rivista (2004, <http://bit.ly/32iQKf8>), è **l’intelligenza emotiva**, come afferma **David Goleman**, colui che per primo nel 1995 nel libro omonimo formulò questa abilità, data dalla capacità di comprendere le proprie e altrui emozioni. Fondamentale anche il **proposito di vita**, a cui la stessa **Harvard Business Review** ha dedicato un numero speciale in questa Primavera 2020, su **come condurre una squadra seguendo un proposito**. Il metodo si basa sulla

Scienza della Felicità, una disciplina nata dalla convergenza e dall’integrazione dei contributi provenienti da **scienze consolidate** (come la psicologia positiva, la biologia, la neuroscienza, la fisica quantistica e l’economia), **ricerche di frontiera** (come quelle nei campi della metamedicina, della fisica quantistica, o condotte da team multidisciplinari di neuroscienziati e ricercatori in campo spirituale), **filosofia e discipline orientali**¹, secondo cui **la Felicità è possibile**, nella misura in cui non è un’emozione passeggera ma **uno stato dell’essere e abilità che si possono allenare**, avendo dentro di sé tutte le risorse che occorrono per viverla. In particolare essa è data per il **50% dai geni**, per il **10% dagli eventi della vita**, e per il **40% appunto dal modo**

¹Daniela Di Ciaccio, “Cos’è la Scienza della Felicità”, 2BHappy Agency 2 marzo 2018 <http://www.2bhappy.it/la-scienza-della-felicit/>



*in cui ci si prende cura di sé, come teorizzato da **Sonja Lyubomirsky**, una delle esperte sul tema. Tra gli altri "Guru" troviamo **Martin Seligman**, padre della psicologia positiva; **Shawn Achor**, psicologo positivo CEO di Good Think; **Bruce Lipton**, PhD biologo molecolare; lo stesso **Dalai Lama**.*

***La Giornata internazionale della Felicità** È stata istituita il 28 giugno del 2012 dall'Assemblea generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), con una risoluzione che riconosce la Felicità e il Benessere come scopi fondamentali dell'umanità, da considerare tra gli obiettivi delle politiche pubbliche, e invitando gli Stati membri, le organizzazioni aderenti e la società civile tutta ad organizzare attività pubbliche ed educative di sensibilizzazione per celebrare la ricorrenza. Ogni anno l'Onu presenta il **Rapporto mondiale sulla Felicità**, prodotto dal **Sustainable Development Solutions Network (SDSN)** in partnership con la **Fondazione Ernesto Illy**, con la classifica dei **156 Paesi** valutati in base alla percezione della felicità dei propri cittadini. L'anno scorso, di nuovo la **Finlandia** si è classificata al 1° posto, seguita da Danimarca, Norvegia, Islanda confermando che sono i Paesi del Nordeuropa i più felici, mentre l'Italia occupava la **36a posizione**. Per maggiori informazioni:*

<https://www.dayofhappiness.net/>

Ufficio Stampa - Vanessa Postacchini

m: +39 347 6833183

e: vanesspst@gmail.com