

COMMUNITY CULLA DI SVILUPPO

È da quasi 10 anni che sviluppo e vivo a stretto contatto con le community a livello internazionale. Ho visto, studiato e imparato tante cose. La prossimità, lo scambio di contenuti e conoscenza ma soprattutto l'energia che si genera.

La collaborazione e la relazione sembrano essere dei potentissimi attivatori di benessere, dei catalizzatori naturali di salute e serenità. "Le relazioni sono uno dei segreti della longevità".

Alcuni ricercatori dell'Università di Harvard nei decenni passati hanno studiato gruppi di persone in modo completo, dalla salute alla vita personale, inclusi i successi e gli insuccessi, sia nella carriera che nel matrimonio. La notizia sorprendente - come dice Robert Waldinger, direttore dello studio e professore di psichiatria alla Harvard Medical School - è che le nostre relazioni e soprattutto quanto siamo felici all'interno di queste hanno un'influenza potentissima sul nostro benessere.

Prendersi cura del proprio corpo è importante ma curare le proprie relazioni rende più felici e longevi rispetto alla ricerca di denaro e successo, oltre ad aiutare a ritardare l'invecchiamento mentale. Lo studio ha scoperto una forte correlazione tra la vita fiorente di un essere umano e la qualità della propria relazione con la famiglia, gli amici e la community.

È sorprendente il fatto che il livello di soddisfazione relazionale a 50 anni è un miglior termometro di benessere fisico rispetto al livello di colesterolo. D'altronde la condivisione sta alla base del prosperare dello sviluppo, sia professionale che relazionale.

Jacopo Muzina

