



I.L.

Benessere Interno Lordo

di Silvia Vescuso

Direttore Istituto Informa, Psicologa del lavoro e delle Organizzazioni



Massaggio da ufficio una buona pratica per migliorare il benessere aziendale

Li ho incontrati più volte a Milano: Matteo, un ingegnere e Fabrizio, un giornalista. Sono arrivati ad occuparsi del massaggio, come pratica di consapevolezza corporea, attraverso esperienze personali maturate nel corso degli anni. Il tema del benessere li appassiona. Loro lo declinano attraverso percorsi studiati ad hoc sia riguardo ai contesti, sia ai destinatari. Il

massaggio da ufficio rappresenta una pratica innovativa per le aziende italiane, anche se mi ricordano che all'estero è utilizzato per migliorare il clima lavorativo e non solo. E anche in Italia si sta diffondendo, tanto che hanno sentito il bisogno di creare Quilybra (www.quilybra.it - info@quilybra.it). Ma di cosa si occupa? Ecco la sua mission. Buona lettura.



Perché un ingegnere e un giornalista hanno deciso di occuparsi di benessere?

Matteo: Io ho scoperto che mi occupavo di benessere, più che deciso di farlo. Essere ingegnere mi qualifica in base ai miei studi e alla mia professione in una parte della vita. Il resto di me è dato da un movimento talvolta irregolare verso la conoscenza, la serenità e il benessere, che mi ha fatto incontrare il teatro e il teatro-danza. Da allora ho ampliato costantemente i miei stimoli in un'area (quella della corporeità) di cui sentivo un gran bisogno.

Fabrizio: Credo che ciascuno di noi debba occuparsi del proprio benessere. Siamo abituati, per cultura, a delegare la salute al medico, mentre ognuno può





CHI È FABRIZIO BURATTO



Fabrizio, laureato in Storia, giornalista freelance, ha studiato massaggio olistico presso la Scuola Europea del Massaggio del dottor Giovanni Leanti La Rosa (con il quale ha scritto *Massaggio da ufficio – Prevenzione e cura dello stress da lavoro*), e si è poi formato nel massaggio ayurvedico. Tiene corsi di massaggio e sviluppa training aziendali di formazione esperienziale basati sulla corporeità e sulla relazione.

CHI È MATTEO ALBANESE



Matteo è laureato in Ingegneria delle Telecomunicazioni, settore in cui ha lavorato per molti anni, ed è approdato al massaggio dopo un percorso nel teatro, nel teatro-danza e nel canto, discipline che declina in workshop e training aziendali basati sulla consapevolezza corporea e relazionale. La sua formazione include il massaggio da ufficio e antistress, presso la Scuola Europea del Massaggio, il massaggio ayurvedico e lo shiatsu.

assumersi la responsabilità del proprio stile di vita. Personalmente, ho avuto bisogno di segnali di sovraccarico dal mio corpo - ansia, insonnia, “rimuginamenti” - per decidermi ad occuparmi di me. Inoltre avvertivo il bisogno di “staccare” dal lavoro di testa, di fare qualcosa con le mani, perciò massaggiavo da autodidatta colleghi e amici che sono stati i primi ad averne benefici e a incoraggiarmi a continuare.



Perché proprio il massaggio?

È il massaggio ad avere unito i nostri percorsi professionali fi-

no a quel momento disgiunti. Li ha accomunati la scoperta che le tecniche di massaggio possono essere, oltre che uno strumento di benessere, un mezzo di comunicazione e miglioramento della qualità delle relazioni, in contesti sia privati che lavorativi.



Perché? E come?

Il contatto fisico, mediato e adeguato al contesto, avvicina in modo nuovo e più sincero le persone che condividono spazi lavorativi. Partendo da questa osservazione abbiamo iniziato a proporre alle aziende percorsi esperienziali. Alcu-

ni di essi mirano a trasmettere pratiche come *l'automassaggio*, che incrementano benessere, prestazioni comunicative ed efficienza. Altri facilitano il lavoro di formatori e psicologi nel rilevare e migliorare le dinamiche dei gruppi aziendali, sempre partendo – come base di conoscenza – dalla corporeità, per elevare la condizione di benessere e l'empatia tra gli individui. Abbiamo intenzionalmente posto l'accento su una modalità innovativa e basilare di entrare in relazione, utilizzando l'espressione *team feeling* per fare riferimento alle pratiche che proponiamo.



Che risultati ottenete con queste pratiche?

L'automassaggio ha effetti immediati. La mimica facciale e il colorito cambiano in pochi minuti, grazie all'effetto sulla circolazione capillare. Le persone apprendono che bastano poche manualità per sentire braccia e mani più leggere, o per ridurre le contratture ai muscoli cervicali. Pure il *team feeling* ha risultati verificabili: le persone seguono volentieri i nostri suggerimenti e, in un contesto di gioco e rilassamento, entrano in contatto con colleghi con cui condividono gli spazi aziendali, ma con i quali spesso non hanno avuto quel confronto che avrebbe reso le dinamiche lavorative più serene ed efficienti. Oltre agli effetti qualitativi nell'immediato, i risultati sono quantificabili nel medio termine attraverso questionari specifici, feedback e follow up. Indagando sulle ragioni fisiologiche di questi cambiamenti, abbiamo scoper-



to che le neuroscienze si sono interessate al massaggio, cercando di comprenderne e valutarne rigorosamente gli effetti (*si veda il box 'Massaggio e Neuroscienze', n.d.r.*)



Ci raccontate qualche esperienza significativa che avete vissuto?

Fabrizio: Un anno fa ho tenuto un corso di automassaggio a un gruppo di informatori scientifici del farmaco, che hanno l'esigenza di comunicare in modo efficace con i clienti, magari dopo ore alla guida. All'inizio mi sono parsi piuttosto scettici. Li ho fatti quindi lavorare davanti allo specchio, così hanno potuto riscontrare direttamente l'effetto delle manualità. Sono rimasto in contatto con alcuni di loro, che mi chiedono consigli e mi raccontano le situazioni in cui ancora fanno uso di queste pratiche.

Matteo: All'interno di un percorso di *team feeling* per una

azienda di telecomunicazioni, in cui mi era stato chiesto di lavorare sull'affiatamento del gruppo, ho proposto un esercizio di scambio di massaggio alle mani, che richiede poco spazio e minima dimestichezza con il contatto. Persone che sapevo avere pochissimi scambi verbali, hanno cominciato a conversare tranquillamente durante il massaggio; l'atmosfera che si è creata era davvero piacevole.



Che progetti avete nel breve termine?

Da un incontro con il dott. Roberto Moretti dell'ASL di Bergamo, abbiamo riscontrato notevoli congruenze tra la nostra idea di benessere aziendale e quanto proposto nella rete WHP (*Workplace Health Promotion*). Lavoreremo quindi per mettere a disposizione le nostre pratiche tra quelle dell'Area "Benessere Personale e Sociale e Conciliazione Famiglia-Lavoro". Nel breve periodo

intendiamo anche incrementare i servizi offerti nel settore della moda, sia al personale che a clienti e frequentatori degli showroom.



L'articolo 20 del D.Lgs 81/08 recita: "ogni lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro". In cosa consiste la cura, secondo voi?

In questo contesto osserviamo spesso due livelli di cura: quello dell'azienda per i dipendenti, e quello di ciascuno nei confronti della propria e altrui

Il contatto fisico, mediato e adeguato al contesto, avvicina in modo nuovo le persone.

MASSAGGIO E NEUROSCIENZE

Massage therapy research review (Elsevier – Complementary Therapies in Clinical Practices, 2014). Effetto delle tecniche di massaggio in diverse condizioni cliniche. In particolare un massaggio su sedia di 15 minuti ha come risultato un aumento dell'attenzione, misurato tramite elettroencefalogramma (EEG). Questo effetto è mediato dall'aumento dell'attività vagale, cioè da una migliore condizione di rilassamento (riduzione di battito cardiaco e ritmo respiratorio).

Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy (Intern. J. Neuroscience, Taylor & Francis inc. 2005). Effetti benefici del massaggio in ambiti quali la depressione, lo stress lavoro-correlato, i disturbi alimentari, i disturbi al sistema immunitario, misurati tramite analisi di urine e saliva, come aumento di serotonina e dopamina (attivazione, rilassamento, senso di benessere) e riduzione del cortisolo (riduzione dello stress).

Pleasant touch is represented in pregenual anterior cingulate cortex (Elsevier – NeuroImage, 2012). Analoghi effetti, misurati mediante risonanza magnetica funzionale (fMRI).

condizione di benessere. Coniugarli significa per noi rispondere all'esigenza sempre più sentita di lavorare in contesti di maggior collaborazione ed empatia. Questa è una delle possibili strade – riteniamo – per occuparsi di salute e sicurezza, intese come responsabilità di ciascuno nel prevenire condizioni di disagio e di stress; in una prospettiva più ampia, anche come mezzo per ripensare il luogo di lavoro: un zona di comfort e condivisione, con benefici psicosociali ed economici per le persone, le aziende e la società.