

## siamo davvero così felici?

Uno studio dell'Istat sul nostro Paese, indica il Trentino in testa alle classifiche della felicità percepita. Ma è veramente così?



**Renzo Dori**  
Felicità  
fa rima con fragilità

**Valentina Dossi**  
Intervista a Carlo Buzzi:  
siamo davvero così felici?

**Graziano Riccadonna**  
Il Bhutan e l'indice  
di Felicità nazionale lorda

«Se vi state chiedendo quale sarà il futuro della felicità, è opportuno che ricordiate, fra le altre cose, la seguente, che è di straordinaria importanza: la felicità comincia a casa. Non su Internet, ma a casa, in contatto con le altre persone»

Zygmunt Bauman



10

Marco Urso

## Contenuti

- 2 **Il 34esimo trentino**  
Studio d'Arte Andromeda
- 3 **Editoriale**  
Tommaso Ziller
- 3 **La poesia all'angolo...**  
Renzo Francescotti
- 4 **Accidenti & Invenzioni**  
Paolo Domenico Malvinni
- 6 **Tra trame e orditi**  
Rocco Sestito

### Uomo

- 8 **Citazioni** Vivian Lamarque:  
Renzo Francescotti
- 10 **Retrofocus**  
Luca Chisté

### Città

- 14 **Graphic Novel**/trentatré trentini trotterellarono felici verso Trento  
Rudi Patauner e Umberto Rigotti
- 17 **La copertina**/se felicità fa rima con fragilità  
Renzo Dori
- 20 **La copertina**/intervista a Carlo Buzzi: siamo davvero così felici?  
Valentina Dossi
- 24 **L'intervista**/vivere felici con l'intelligenza emotiva  
Valentina Dossi
- 26 **Across the line**/felici, tutto sommato  
Francesca Cornella
- 28 **Controcopertina**/quanto pesa l'iniziativa del singolo sulla bilancia della felicità?  
Elisa Egidio
- 30 **Buone pratiche**/quando comanda la Felicità  
Graziano Riccadonna
- 34 **L'associazione**/la felicità nel volontariato  
Giulio Giacomoni

### Territorio

- 41 **Il Ricordo**/a proposito di Giorgio  
Roberto Gasperotti
- 43 **Soundtracks**/#iorestoacasa  
Lara Rigotti
- 44 **Abitanti della Terra**/la felicità inizia con gli animali  
Eliana Degasperì



17

Se felicità fa rima con fragilità

**UCT - Uomo Città Territorio**  
Rivista di cultura, ambiente e società del Trentino

Anno XXXXV - nr. 531  
Marzo 2020

Registrazione presso il Tribunale di Trento  
nr. 266 dal 15/4/1978

**Editore**  
BQE Editrice  
Via Filippo Serafini, 10 - 38123 Trento

**Direttore responsabile**  
Alessandro Franceschini  
direttore@uct.tn.it

**Fotografia e sito web**  
Luca Chisté - web@uct.tn.it

**Redazione**  
Luca Chisté,  
Fabio Peterlongo  
redazione@uct.tn.it

**Progetto grafico**  
Progetto&Immagine s.r.l. - Trento

**Concessionaria esclusiva per la pubblicità**  
Publimedia s.n.c.  
Via Filippo Serafini, 10 - 38123 Trento

**Abbonamenti:**  
Abbonamento ordinario annuale  
tramite invio postale (12 numeri)  
**€ 30,00 (Iva inclusa)**  
IBAN IT87L0604501801000007300504  
redazione@uct.tn.it

# vivere felici con l'intelligenza emotiva



Andrea Ciresa ©

In una intervista, **Andrea Ciresa**, formatore di public speaking, comunicazione efficace e coaching ci spiega che cos'è la felicità e come ciascuno di noi può raggiungerla

**I**l report *La soddisfazione dei cittadini per le condizioni di vita* (Istat, 2019)<sup>1</sup> pubblicato lo scorso 20 febbraio vede il Trentino-Alto Adige al vertice nella soddisfazione per le condizioni di vita, per le persone oltre i 14 anni. Infatti il 62,2% dei trentini e altoatesini intervistati ha votato tra 8 e 10 il livello di soddisfazione, con una media del 7,6. Questi dati sono confermati anche dal rapporto sulla *Qualità della vita del Sole 24 Ore*<sup>2</sup> in cui Bolzano e Trento seguono la prima classificata, Milano, con i rispettivi punteggi di 586,3 e 583,3 (Milano ha 587,6 punti). Il Trentino-Alto Adige, insomma, è al vertice della qualità della vita per ambiente, vita sociale e demografia, ricchezza pro capite e servizi.

Mettendo da parte i numeri, cos'è la felicità secondo noi, in un mondo così fluido e mutevole come quello moderno? E quali sono le risorse personali che dobbiamo sviluppare per essere felici, oggi?

Lo abbiamo chiesto ad Andrea Ciresa, formatore di *public speaking*, comunicazione efficace e *coaching*. Si defini-

sce un *felicitatore*, ossia un formatore che aiuta a trovare strumenti individuali per essere felici.

**Andrea, puoi raccontarmi chi sei e di cosa ti occupi?**

“La definizione che forse più mi piace è quella di “inguaribile curioso” ed proprio questa mia caratteristica che mi ha spinto -negli anni- a pormi molte domande e a cercare, un po' ovunque nel mondo, delle risposte. Questo mi ha fatto avvicinare a tutto ciò che ruota attorno al concetto di formazione, intesa come aumento di competenze tecniche ma anche –e soprattutto- competenze che vengono chiamate trasversali. Trentino di origine, da alcuni anni lavoro in Alto Adige per una multinazionale del mondo della meccatronica (dove mi occupo di ricerca e sviluppo) e a questo affianco la mia attività in aula”.

**Tra le tue attività sei anche formatore di *public speaking*, *coaching* e *scienza della felicità*. Puoi spiegarci meglio cosa fai?**

“Trovare un modo per andare verso la “versione migliore di me stesso” è sempre stato un mio punto fisso. Per questo negli ultimi 15 anni ho approfondito alcune materie, fra cui appunto la comunicazione in pubblico, il *coaching* e la scienza della felicità. Ora le condivido e le spiego durante

# Un esercizio per essere più felici? Ogni giorno proviamo a trovare, attorno a noi, almeno 3/4 cose belle. La sera appuntiamo queste cose in un quaderno o piccolo diario. Rileggiamole passate alcune settimane e facciamoci sorprendere di quanta bellezza abbiamo attorno

serate e corsi in aula con associazioni, privati ed aziende”.

## **Puoi dirci cos'è oggi, secondo te, la felicità?**

“La mia personale definizione di felicità è strettamente legata ad un concetto di azione. E' lo svelare ogni giorno la bellezza che c'è dentro di noi e negli altri. Il conoscersi, l'apprezzarsi, lo scoprire e potenziare i propri talenti e metterli a disposizione degli altri con azioni concrete va proprio nella direzione del benessere personale. Benessere che possiamo avvicinare, appunto, al concetto di felicità. Se poi riusciamo a mettere a sistema, nelle nostre famiglie, aziende e comunità, questi concetti allora l'effetto positivo non può fare altro che moltiplicarsi con importanti ricadute sui territori”.

## **Secondo l'esperienza dei tuoi corsi, quali competenze sono più richieste, oggi ?**

“Sicuramente lo sviluppo dell'intelligenza emotiva risulta un fattore molto vantaggioso nella vita personale e professionale. L'intelligenza emotiva è quell'aspetto dell'intelligenza legato alla capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni. Nei percorsi che propongo si va proprio a lavorare in questa direzione, che sia applicata alla comunicazione in pubblico, alla gestione dei

team o alla progettazione di piccoli o grandi obiettivi personali con il coaching”.

## **La gestione delle emozioni sembra un aspetto importante per vivere bene nel mondo moderno così fluido. Qual è il tuo punto di vista?**

“Negli ultimi vent'anni le scienze hanno fatto passi da gigante in termini di scoperte legate al cervello e alle emozioni. Molti degli studi e delle teorie più tradizionali sono stati aggiornati ed al giorno d'oggi abbiamo una moltitudine di strumenti che ci permettono di affrontare e gestire al meglio, grazie ad un corretto approccio, le piccole e grandi sfide che quotidianamente ci si pongono davanti”.

## **Tra i tuoi corsi ci sono #GIORNIfelici Benessere, un corso teorico/pratico di allenamento al benessere e alla felicità. Concetto che si collega anche a #GIORNIfelici Genitorialità e al libro *La vita è ora*. Puoi raccontarci come funzionano?**

“Dal 2017 ho scelto di essere un *felicitatore* del progetto #GIORNIfelici, format all'interno del quale propongo nella nostra regione dei percorsi formativi che, in maniera semplice, pratica e divertente ci fanno riflettere proprio sugli ultimi studi del mondo della scienza della felicità. La scienza della felicità fonda le proprie basi negli studi delle neuroscienze, della psicologia positiva, del coaching,

dell'epigenetica e dell'economia. In questo ambito ho scritto nel 2019 il mio primo libro *La vita è ora – piano di allenamento per giorni felici*, in collaborazione con Letizia Espanoli (creatrice del format) che è stato portato negli ultimi mesi in decine di località della nostra provincia con un grandissimo successo di pubblico”.

## **Ti ringrazio Andrea, e ti saluto con un'ultima domanda: puoi consigliarci un facile esercizio quotidiano per ritrovare l'armonia con noi stessi e gli altri?**

“Un esercizio che a me piace molto, e che ha dei risvolti immediati e positivi (tanto da essere studiati da molti ricercatori) è legato al concetto di attenzione. Ogni giorno proviamo a trovare, attorno a noi, almeno 3-4 cose belle. La sera appuntiamo queste cose in un quaderno o piccolo diario. Rileggiamole passate alcune settimane e facciamoci sorprendere di quanta bellezza abbiamo attorno, anche se il periodo che stiamo attraversando ci sembra particolarmente grigio. Questo chiaramente è solo un piccolo esempio ma nei corsi e nel libro ne consigliamo molti, dai più semplici e divertenti ai più innovativi e stimolanti”.

Per informazioni [www.andreaciresa.it](http://www.andreaciresa.it).

1. <https://www.istat.it/it/archivio/238755>  
2. [https://lab24.ilsole24ore.com/qualita-della-vita-2019/classifiche-complete.php?refresh\\_ce=1](https://lab24.ilsole24ore.com/qualita-della-vita-2019/classifiche-complete.php?refresh_ce=1)