



GENIO POSITIV+

Emanuela Scarpone

INTERVISTE SULLA FELICITA'...ON GOING

PRSPETTIVE, CONVINZIONI, ESPERIENZE, SUGGERIMENTI

PREMESSA



- Il progetto nasce per raccogliere dalla viva voce delle persone, professionisti, managers, imprenditori, opinion leaders, digital startupper... la loro idea di felicità attraverso «interviste - conversazioni» della durata di un'ora abbondante
- Finora sono state effettuate 15 interviste e il progetto è ancora «on going» e prevede di crescere ancora numericamente
- E' stata creata una traccia di intervista per guidare la riflessione sul tema della felicità e al tempo stesso ottenere preziose e approfondite informazioni, che possano costituire una ricerca qualitativa di base da cui partire per ulteriori approfondimenti anche di natura quantitativa e statistica
- Abbiamo incluso anche alcune domande mutate dal questionario di Sonia Lyubomirsky (Studiosa della felicità e professoressa di Psicologia Positiva dell'Università della California) per avere un parametro di riferimento internazionale, che potremo analizzare quando il numero delle persone che parteciperà sarà più elevato.
- **Questo documento non parla dei risultati della ricerca che è ancora in fieri, ma è uno spunto di riflessione che nasce dalle informazioni finora raccolte**



CON CHI ABBIAMO PARLATO

- 15 persone di età media tra i 45 e i 55 anni
- 9 uomini e 6 donne
- direttore HR ; CEO/general manager;
Direttore Commerciale; General Manager;
Direttore ICT; Direttore Investor Relations;
Proff. Dirigente Medico; Direttore Acquisti/
Facilities; Giornalisti; Partner Consulenza
- Settori : Finanziario ; IT ; Servizi alle persone;
Servizi alle aziende ; Industria ; media&
comunicazione ; pubblica amministrazione;
Digital Start up
- Lo studio è stato effettuato su Milano e Roma



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- La felicità è un tema su cui le persone riflettono poco
- la parola felicità è usata poco nella vita quotidiana ed è vissuta in contrapposizione all'etica dell'impegno, della serietà, del valore, del ruolo riconosciuto



DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



Bello, interessante, impegnativo perché non riflettiamo molto su queste cose noi persone d'azienda e non le viviamo mettendole a fuoco. Uno alla fine dell'intervista si sente contento.

(h, 53 - Dirigente Gruppo Bancario)



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- A livello razionale la felicità si associa al raggiungimento di obiettivi esterni a sé in una continua tensione verso qualcosa che non c'è, in un continuo spostamento della felicità verso un altrove

DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



Mi verrebbe da definire la felicità come un regalo finale, una condizione non normale, una conquista.

(h, 50 - Manager Industria)

I miei colleghi guadagnavano 200/300 mila euro, ma erano tutti così stanchi, sempre con le occhiaie, sembrava avessero 10 anni di più, per loro la felicità era uguale ad ottenere qualcosa nel futuro e nel presente stavano male.

(h, 48 CEO - Digital Start Up)

*la felicità per me è un traguardo.
Passo molto tempo a lavorare e sarebbe impossibile riuscirci
senza cercare la felicità.*

(d, 53 - Consulente di direzione)



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- La parola Felicità è spesso legata a stereotipi associati a «disvalori», in un mondo adulto e responsabile:
 - ✓ Il divertimento fine a se stesso
 - ✓ la superficialità dell'allegria fatua
 - ✓ L'essere infantili-immaturi
 - ✓ Il pensiero positivo a tutti i costi

DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



La parola felicità non la usiamo. Forse perché la felicità viene vissuta come qualcosa di personale mentre sul lavoro bisogna essere più asettici e meno coinvolti.

(h, 50 - Medico Chirurgo)

Mi vengono in mente più regole che suggerimenti per i miei figli: stai attento al tuo percorso di studi per avere una realizzazione professionale di un certo tipo

(h, 48 - CEO - Digital Start Up)

La felicità è molto legata alla soddisfazione di aver compiuto il proprio dovere e aver ricevuto il giusto riconoscimento.

(h, 49 - CEO- Assicurazioni)



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- In ambito lavorativo ancora di più la felicità è vista come una frivolezza accessoria e fuori luogo in conflitto con temi quali
 - ✓ L'efficienza
 - ✓ Il profitto
 - ✓ La competizione
 - ✓ Il giudizio
 - ✓ La professionalità

DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



La felicità è considerata un po' fuffa, perché vogliono cose concrete, bottom line, numeri. Infatti sono tutti infelici perché se non porti numeri, contratti, clienti sei considerato solo un venditore di fumo. Non si rendono conto che ci deve essere un gruppo di persone felici per lavorare bene.

(h, 48 CEO - Digital Start Up)

Le organizzazioni non perseguono la felicità delle persone, seguono logiche arcaiche si guarda più alla produttività, al bilancio, si pensa all'organizzazione del lavoro in modo standardizzato.

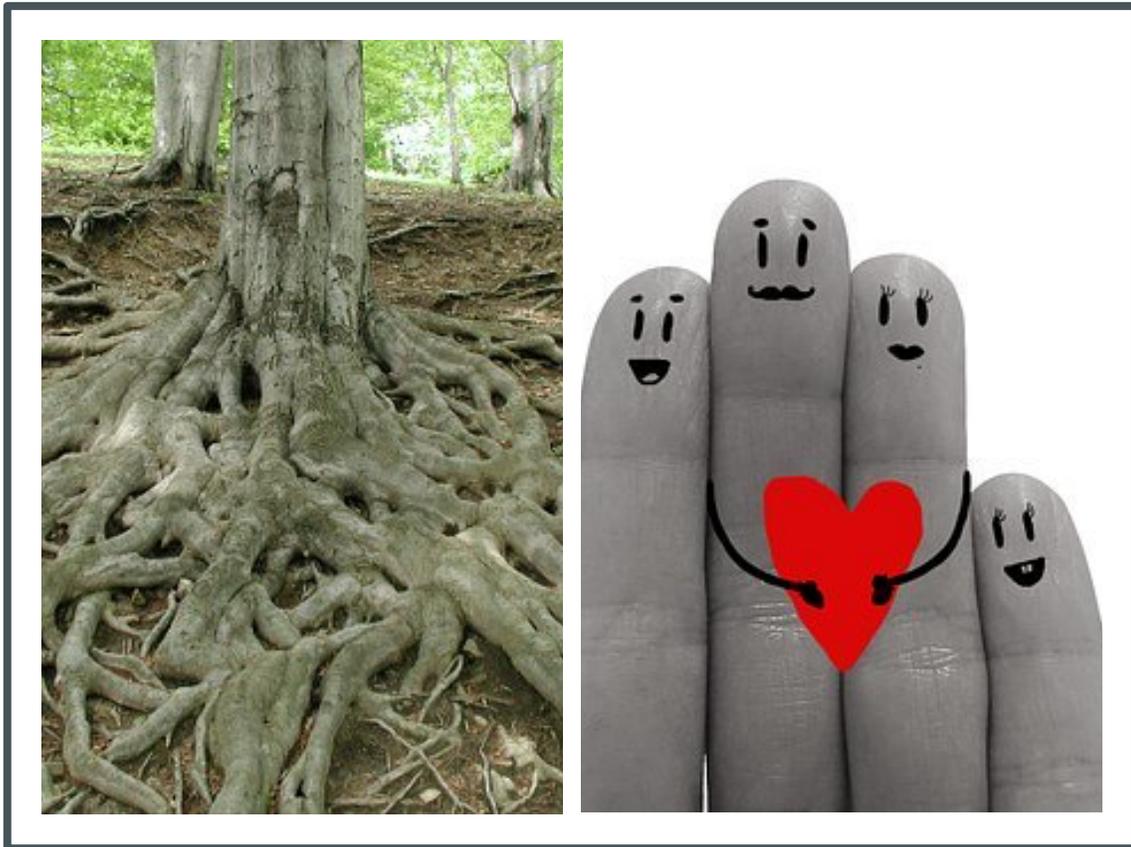
(h, 50 - CEO - Digital Start Up)

Viene ritenuto che la felicità non sia un tema lavorativo. In ottica di welfare si parla di benessere o di lifestyle per i bilanci sociali perché è diventato un tema interessante da trattare. Ma fino in fondo non credo che interessi davvero delle persone.

(d, 49 - CIO - Banca)



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- Più se ne parla però nel corso della nostra intervista e più questa parola, felicità, riesce a far sentire il suo valore e viene intesa nella sua accezione più profonda
- Le convinzioni a proposito di felicità si formano infatti rivestendo di senso e facendo riferimento a:
 - ✓ relazioni con le persone significative nella propria vita
 - ✓ esperienze che hanno evidenziato il proprio senso e valore nel mondo
 - ✓ testimonianze di persone reali

DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



Le convinzioni sulla felicità mi arrivano dalla famiglia e dall'esperienza di vita che ho fatto. Mia nonna in particolare mi ha trasmesso tantissimo in questo senso

(h. 50 - Manager)

E' cambiate e si è evoluta, a fronte di una felicità che inizialmente era legata al percorso professionale, poi si sono aggiunti pezzi di vita che hanno riequilibrato e rimesso a posto le priorità.

(h. 50 - Dirigente Industria)

Mi si sono formate anche guardando gli altri e osservando me.; quando costruisci relazioni solide di coppia e con gli altri, e ti senti impegnato e gratificato in cose che ti piacciono, piene e significative, torni a casa e sei felice

(h. 50- Giornalista)



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- Inoltre la Felicità si è sperimentata e si sperimenta concretamente nel sentire più profondo delle persone quando sono in connessione :
 - ✓ con la natura,
 - ✓ con gli altri,
 - ✓ con se stessi,
 - ✓ con il potere creativo e costruttivo nel mondo (un proposito interiore)

DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



*Sono felice quando sono pienamente coinvolto in quello che mi piace
quando sono nel flow di un progetto che mi appassiona»
(h, 50- Giornalista)*

*Sono felice quando riesco ad esprimere me stesso...quando vedo
mio figlio, quando sento parole dolci, di affetto e di cura
(h, 50 - CEO Star tUp)*

*Sono felice, quando vedo il sole, quando ascolto la musica, quando
faccio l'amore con mia moglie»
(h, 49 - CEO- Start Up)*

*Sono felice, quando faccio bene il papà e sto con i miei figli
condividendo qualcosa che ci piace
(h, 49 - CEO)*

*Sono felice, quando vedo persone felici attorno a me, quando sento
equilibrio, quando penso alle persone che amo.
(d, 50 - CIO)*

*Sono felice, quando vedo faccio qualcosa di utile per gli altri, quando
vedo il sorriso di un bambino, quando sento un grazie
(h, 50 - Medico)*



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- Le definizioni delle Felicità sono lo specchio di ciò che ha valore per le persone:
 - ✓ Le relazioni di fiducia tra persone
 - ✓ Il fare qualcosa che è in linea con se stessi e immergersi con passione ed impegno,
 - ✓ Il contribuire ad un significato di valore per sé e per gli altri
 - ✓ Il creare e costruire con piacere ed energia

DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



*La felicità è un viaggio nel quale si scoprono delle persone con le quali si creano rapporti di fiducia che arricchiscono sia me che gli altri.
(d, 50 - Manager)*

*La felicità viene dallo star bene con sé stessi e dall'appagamento.
Importante avere relazioni con le persone per essere felice.
Immergermi in ciò che mi appassiona.
(h, 50 - Giornalista)*

*La generosità è un modo per essere felici. Senza aspettativa di un give back immediato ti inserisce in un circuito di intimità e di scambio.
Quindi essere felici è connesso alla capacità di dare.
(d. 51 - Consulente)*

*La Felicità parte da uno stato di serenità e stabilità che è legata all'amore. E' un po' ecosistema: non solo il tuo compagno e tuo figlio, ma tutte le persone che ti sono vicine.
(d. 50 - CIO)*

*Felicità sta nel viaggio, nella ricerca, nell'apprendimento, nello studio, più che nella meta è il percorso che ti porta che ti rende felice
(h. 50 - Manager)*

COSA ABBIAMO SCOPERTO



- Anche nel contesto lavorativo, si sperimenta il valore della felicità
 - ✓ per la persona
 - ✓ per il proprio lavoro riconosciuto
 - ✓ nel costruire relazioni umane
 - ✓ nella progettualità di senso a cui si contribuisce
 - ✓ nell'allineamento con il proprio proposito e contributo
- Quando c'è, la felicità è un potente ingrediente dell'efficienza di un team, di una organizzazione, di un progetto

DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



Ero davvero felice nel vedere che l'esercizio che avevo proposto rendeva felici le persone che lo stavano facendo e mi sentivo davvero soddisfatta
(d, 53 - Consulente)

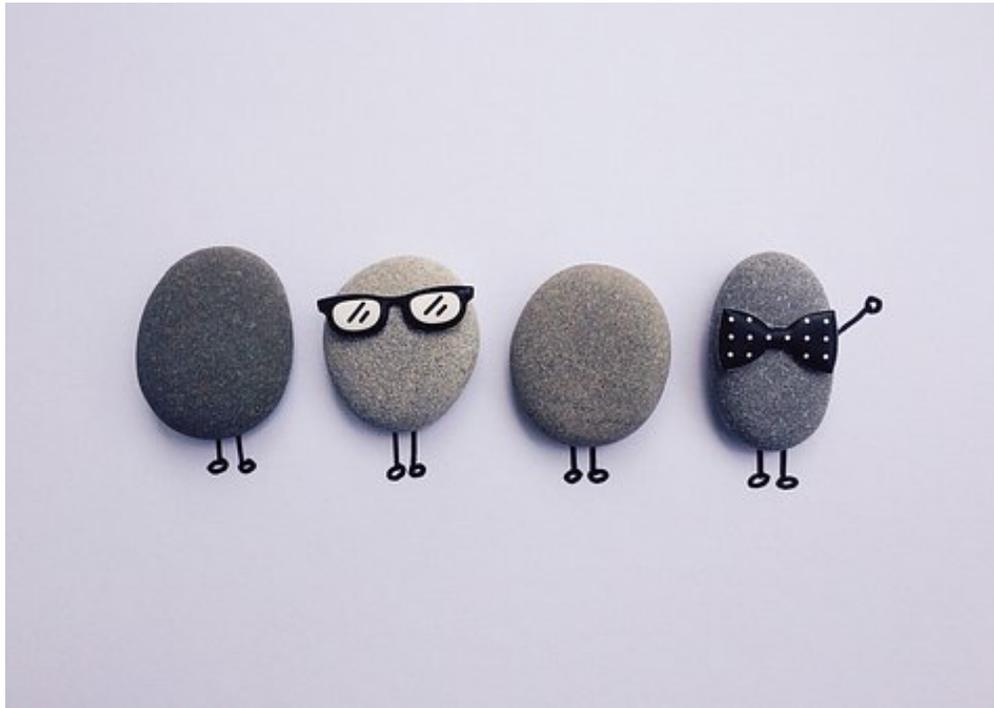
Sto bene qui perché c'è molta condivisione dei valori e partecipazione ci si sente parte di un progetto che ha come base la ricerca dell'eccellenza e la creazione di rapporti solidi nel tempo sia con i clienti, sia tra le persone dando fiducia che si conquista nel tempo attraverso l'azione.
(h, 50 - Manager)

La persona felice al lavoro è diversa, la vedi che viene in ufficio con entusiasmo, mette passione, è quella che trova le soluzioni, e le persone che sono vicine, lo vedono
(d. 50 - CIO)

Se il team lavora verso un obiettivo comune e condiviso lavora felice e mettendosi in gioco con tutte e due le mani
(h. 50 - Medico)



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- In questo contesto, **la leadership positiva**, ovvero una leadership al servizio delle persone, che sa prendersene cura e riconoscerne il valore umano, assume un ruolo di grande valore, anche se di fatto è ancora poco presente e supportata nelle organizzazioni.

DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



Pochi, leader positivi, qualcuno l'ho avuto e sostanzialmente mi incoraggiava. Ma il meglio è il mio attuale capo, lui guarda solo alla grand vision, parliamo una volta al mese, e lui mi dice vedi tu, è uno positivo, mi chiede molto di me, della famiglia, mi chiede le cose, non guarda i dettagli, mi lascia molta libertà di gestire le cose, mi piace molto il mio capo è danese.

(h, 49 - CEO -) Digital Start Up

Mi ricordo che salivamo al 30esimo piano in un ascensore con 15 persone ed erano tutti così seri, nessuno che salutava, e io entravo e salutavo "Buongiorno". E poi bisogna pensare allo sviluppo e non essere egoisti perché se c'è una persona di valore e tu la vuoi tenere lì perché ti serve di fatto non fai un buon servizio né a te né a lui. Perché se cresce lui, cresci anche tu.

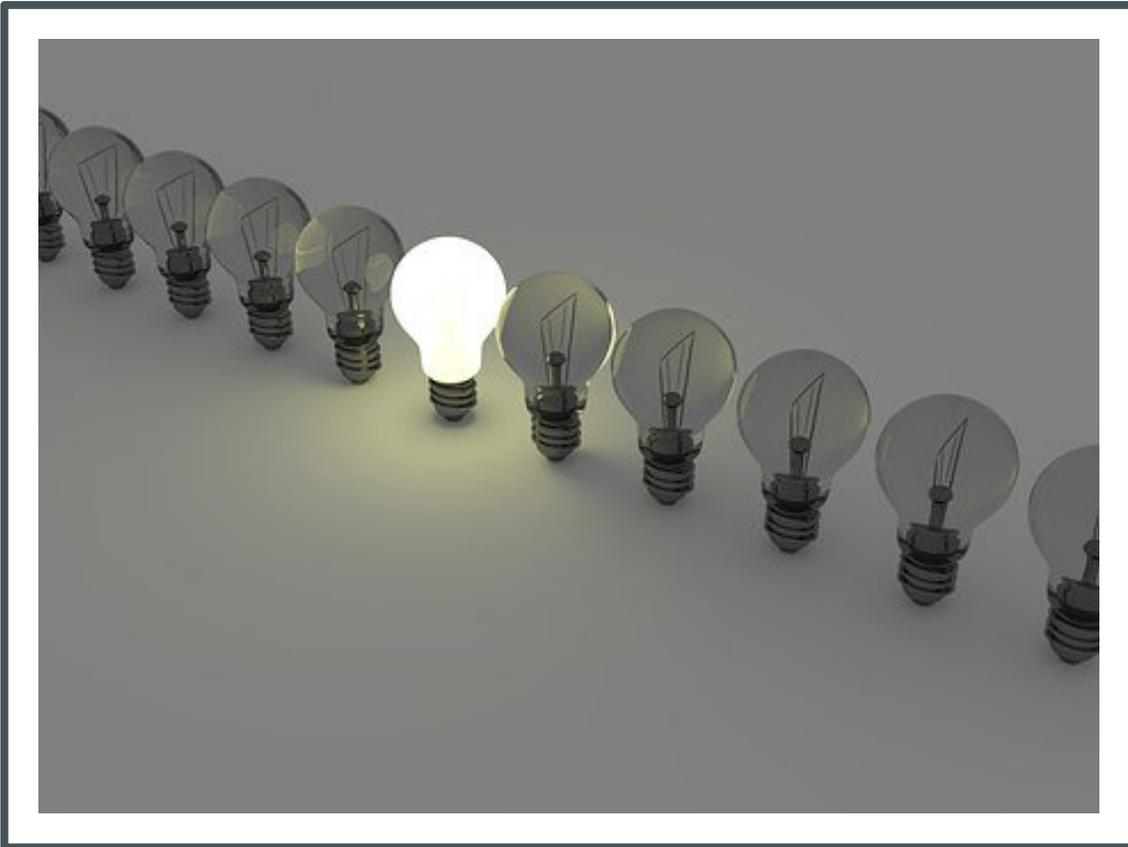
(d, 50 - CIO -)

Il leader positivo è quello che ti riconosce come persona e ti aiuta a tirare fuori il meglio.

(h, 50 - Dirigente Industria-)



COSA ABBIAMO SCOPERTO



- La **leadership positiva** spesso è attribuita al singolo «illuminato», oppure «dotato di qualità particolari» ed è spesso legata alla persona, finché è presente. Poi svapora, si dissolve: lascia traccia solo nelle singole persone, non diventa valore condiviso, «tramandato» e sponsorizzato
- In Azienda viene spesso ancora premiato il «bad manager» che segue logiche di ruolo, carriera, potere e con una visione utilitaristica delle persone e dei loro talenti



DALLA VIVA VOCE DELLE PERSONE



l'Azienda decideva dove dovevo andare e io vivevo male ma anche che i grandi capi, perchè tutti alla fine pensano di essere più intelligenti degli altri, perciò nessuno rispetta nessuno (h, 49 - CEO - digitale)

*Sono rarissimi i leader a servizio delle persone, mentori, generosi. E davvero interessati alle persone che hanno intorno, io la vedo davvero una dinamica molto rara.
(h, 50 - Dirigente Industria)*

*Ho avuto nella mia vita professionale sia leader positivi sia leader negativi, ma i leader positivi esistono. Non sono sempre supportati dall'Azienda, poi quando se ne vanno bisogna ripartire da capo.
(d, 50 - CIO)*

*E' dare esempio su tutto. Non sempre ho avuto leader positivi, però ho saputo differenziare tra leader positivo e non positivo. Perciò ho avuto da sempre la possibilità di lavorare con l'equazione al contrario, questa cosa non mi piace e non la farò anche se il mio capo me lo chiede.
(h, 50 - Manager - Banca)*



OSSERVAZIONI CONCLUSIVE

- Cosa possiamo osservare?
 - Felicità è una parola poca usata, se ne ha quasi timore, sembra portarsi dietro un portato di superficialità che si attribuisce solo a contesti di divertimento, di vacanza, di leggerezza anche contestuale.
 - Quando si parla di felicità spesso la si percepisce come distante dalla situazione presente come se fosse un obiettivo da raggiungere, qualcosa che non è nel presente, ma anche qualcosa che è fuori da noi e rispetto alla quale si ha poco potere.
 - Però, quando le persone intervistate si riappropriano, bypassando gli stereotipi, delle proprie esperienze personali di felicità emerge quanto la felicità sia legata ad azioni precise e comportamenti specifici di cui si è stati protagonisti od oggetto.
 - Ciò aiuta a comprendere meglio cosa genera in noi felicità e come noi possiamo generarla negli altri nella nostra quotidianità perché lo abbiamo visto accadere.
 - Questo è vero in ogni ambito come genitori, come compagni, come colleghi, come capi
 - La leadership positiva esiste e quando è messa in atto produce risultati nelle persone: maggior coinvolgimento, maggiore responsabilizzazione, maggiore libertà di creare e di innovare, maggiore condivisione di un senso comune, di uno scopo.
 - Purtroppo la leadership positiva non è ancora riconosciuta come valore differenziante all'interno delle organizzazioni ed è un po' lasciata ai singoli leader e non consapevolmente supportata.



OSSERVAZIONI CONCLUSIVE

- *«E' stato un giorno ad un concerto in cui mi sentivo pieno, completo, soddisfatto con mia moglie che era felice, le persone contente attorno a me, mi sentivo con l'ingenuità e l'energia del tutto è possibile di un bambino» (h. Manager, 49 – Banca)*
- *«Da ragazzo quando ero in un campo di lavoro estivo di ragazzi che lavoravano in una missione e dopo una giornata di lavoro, in una di quelle sere un po' oratoriane da chitarra e sermone, io che già avevo resistenze al quadretto, proprio lì invece ho sentito un momento di vera comunione tra noi e ho sentito anche qualcosa di più una sensazione fisica di espansione, come se il sangue scorresse più veloce, come se il petto si dilatasse» (h. Dirigente- 50- Industria)*
- *«Quando ho azzeccato una diagnosi complessa, è stato fatto l'intervento, tutto è andato bene e mi sono sentito dire grazie dal cuore. Mi dicevo che avevo fatto la cosa giusta e avevo reso felice una coppia e una famiglia» (h. Medico – 50)*
- *« Ad un evento internazionale di formazione all'estero per cui abbiamo lavorato davvero moltissimo e sono stata davvero molto felice e soddisfatta che tutte le persone fossero state bene e il massimo è stato quando sono andata a pranzo a mangiare un piatto semplice con dei miei colleghi stranieri perché abbiamo avuto un bel momento di scambio professionale e personale» (d, Manager – 51)*
- *«Sono davvero felice tutte le mattine quando abbraccio mio figlio che si sveglia e ci abbracciamo, è un momento della giornata che mi riempie di felicità...» (h. CEO- 50- Digitale)*



OSSERVAZIONI CONCLUSIVE

- Le diverse interviste confermano ciò che la Scienza delle felicità e il suo modello raccontano a proposito dei suoi pilastri fondamentali:
 - una chimica positiva può rendere più creativi, proattivi e ciò avviene in un contesto in cui si respira apprezzamento, connessione sociale, fiducia;
 - una visione più eco-sistemica e meno ego-riferita aiuta a cooperare, ascoltarsi, supportarsi, costruire insieme e far emergere il meglio di sé e degli altri;
 - esser consapevoli del proprio valore personale ed originale rende più chiaro il senso delle proprie azioni nel mondo e il proprio senso di scopo.
 - Non è sufficiente attendere che la felicità si manifesti solo in qualche momento della propria vita, ma è fondamentale allenare i nostri comportamenti e costruire abitudini che includano la costruzione quotidiana della felicità propria e degli altri in tutti gli ambiti personali, sociali e lavorativi



RINGRAZIAMENTI



- Ringrazio tutte le persone che hanno aderito alla richiesta di partecipare a questa intervista perché hanno dedicato il loro tempo prezioso.
- Ringrazio anche perché le interviste sono state occasione per conoscere bellissime persone che si sono messe in gioco raccontando molto di loro e contribuendo in modo autentico
- Ringrazio anche Giulia Manganelli che mi ha aiutato a condurre alcune delle interviste e che mi aiuterà anche in futuro.
- Ringrazio Daniela Di Ciaccio e Veruska Gennari e IIPO per il sostegno e per l'evoluzione che avrà questo progetto.