



Introduzione

INTRODUZIONE



Se osservate coloro che vi circondano, noterete che la maggior parte delle persone segue nella vita di tutti i giorni una formula che è stata insegnata loro in modo più o meno sottile dalla scuola che hanno frequentato, dall'azienda in cui lavorano, dai loro genitori o dalla società in generale. Questa sorta di equazione afferma: se lavori sodo, otterrai il successo e, una volta ottenuto il successo, *allora e solo allora* sarai felice. Tale convinzione spiega ciò che ci motiva maggiormente nella nostra esistenza. Pensiamo: “Se riesco a ottenere quell'aumento o raggiungo il nuovo obiettivo di vendita, sarò felice”; “Se riesco a prendere un buon voto all'esame, sarò felice”; “Se perdo quei tre chili di troppo, sarò felice”. E così via: prima il successo e poi la felicità.

C'è solo un problema: questa formula è errata.

Se il successo genera la felicità, ogni dipendente che ottiene una promozione, ogni studente che riceve una lettera di ammissione all'università prescelta, chiunque abbia mai raggiunto un risultato di qualsiasi tipo, dovrebbe essere felice. Tuttavia, per ogni piccola vittoria conseguita, il nostro obiettivo finale continuerà ad allontanarsi sempre di più da noi e la felicità sparirà oltre l'orizzonte.

Cosa ancora più importante, la formula è sbagliata perché è alla rovescia. Oltre dieci anni di ricerche innovative nei campi della Psicologia Positiva e della

Neuroscienza hanno dimostrato senza ombra di dubbio che il legame tra successo e felicità funziona all'inverso rispetto a quanto finora sostenuto. Grazie a questi due rami della scienza all'avanguardia, ora sappiamo che la felicità è il precursore del successo, non meramente una sua conseguenza, e che la felicità e l'ottimismo possono concretamente alimentare le performance e i risultati quotidiani, fornendoci quella sorta di impulso competitivo che io stesso ho chiamato il *Vantaggio della Felicità*.

“Aspettare” di essere felici limita il potenziale per il successo del nostro cervello, mentre avere una mente positiva ci rende più motivati, efficienti, resilienti, creativi e produttivi, stimolando le nostre performance. Tale scoperta è stata confermata da migliaia di studi scientifici, nonché dal mio lavoro e dalla mia ricerca che hanno coinvolto 1.600 studenti di Harvard e decine di aziende in tutto il mondo scelte fra le 500 segnalate dalla rivista americana *Fortune*. In questo libro, imparerete non solo perché il Vantaggio della Felicità è così potente, ma anche come utilizzarlo quotidianamente per aumentare il vostro successo professionale. Ma mi sto entusiasmando più del dovuto e sto correndo troppo. Questo libro comincia nel luogo in cui è iniziata anche la mia ricerca, ad Harvard, dove il *Vantaggio della Felicità* ha visto la luce.

Parte 1

La Psicologia Positiva in Azione



1

Alla Scoperta del Vantaggio della Felicità

ALLA SCOPERTA DEL VANTAGGIO DELLA FELICITÀ



Feci domanda ad Harvard quasi per gioco.

Cresciuto a Waco, in Texas, non avevo mai pensato realmente di andarmene. Anche mentre mi accingevo a compilare la richiesta di ammissione ad Harvard, avevo intenzione di sistemarmi nella mia città ed ero nel bel mezzo dell'addestramento per diventare volontario nel corpo locale dei vigili del fuoco. Ho sempre considerato Harvard un luogo che esiste solo nei film, la scuola dove tutte le madri sperano di vedere un giorno andare i propri figli. La probabilità che venissi accettato sul serio era infinitamente bassa. Mi dissi che sarei stato felice anche solo di raccontare ai miei futuri bambini, in modo un po' sbrigativo, magari durante una cena, che ero addirittura riuscito a fare domanda ad Harvard (e mi sono perfino raffigurato nella mente l'espressione sbalordita dei miei figli immaginari).

Quando inaspettatamente ricevetti la lettera di ammissione, mi sentii eccitato e allo stesso tempo onorato del privilegio. Volevo rendere giustizia all'opportunità che mi veniva offerta. E così andai ad Harvard e ci restai... per dodici anni.

Quando lasciai Waco, ero uscito dai confini del Texas solo quattro volte nella mia vita e mai da quelli degli Stati Uniti, nonostante i miei connazionali siano convinti che

uscire dal Texas equivalga ad andare “all'estero”. Tuttavia, appena arrivai a Cambridge e misi piede nel leggendario cortile di Harvard, mi innamorai perdutamente. Quindi, subito dopo aver conseguito la laurea triennale, trovai un modo per restare. Frequentai la scuola di specializzazione, collaborai come assistente in sedici corsi diversi e poi iniziai a tenere lezioni mie. Durante il corso di specializzazione riuscii anche a diventare censore. Il censore è un collaboratore accademico con il dovere di vivere nel collegio universitario o nel dormitorio insieme agli studenti più piccoli; il suo compito consiste nell'aiutarli a destreggiarsi nel mare di difficoltà nel raggiungere sia il successo in termini di profitto che la felicità all'interno della torre d'avorio di Harvard. A conti fatti, ciò significa che ho vissuto dodici anni in uno studentato e solitamente non si tratta di un'informazione di cui mi vanto al primo appuntamento con una donna.

Vi dico tutto ciò per due motivi. Innanzitutto perché considero Harvard un vero privilegio che ha cambiato radicalmente il modo in cui il mio cervello ha processato la mia esperienza. Sono stato grato per ogni istante trascorso lì, anche nei momenti di maggiore stress, nei periodi degli esami e durante le bufere di neve (un'altra cosa che avevo visto solamente nei film). In secondo luogo, i dodici anni trascorsi nelle aule universitarie e nei dormitori mi hanno permesso di avere una panoramica generale di come migliaia di studenti di Harvard affrontavano lo stress e le difficoltà della vita universitaria. Fu allora che iniziai per la prima volta a rendermi conto del ricorrere di alcuni modelli comportamentali.

IL PARADISO PERDUTO E RITROVATO

Più o meno negli stessi anni in cui Harvard veniva fondata, John Milton scriveva nel suo *Paradiso Perduto*: “La Mente ha in sé la propria dimora e in sé può fare dell’inferno un paradiso e del paradiso un inferno”.

Trecento anni più tardi, ho osservato questo principio prendere vita. Molti dei miei studenti consideravano Harvard un privilegio, proprio come facevo io, ma molti altri perdevano ben presto di vista questa realtà e si concentravano esclusivamente sul carico di lavoro, lo stress e la competizione. Si agitavano incessantemente per il loro futuro, nonostante stessero conseguendo un titolo che avrebbe spalancato loro innumerevoli porte. Si sentivano oppressi, schiacciati dal più piccolo ostacolo o insuccesso, invece di essere motivati e stimolati dalle infinite possibilità dinanzi a loro. Dopo aver osservato migliaia di studenti sforzarsi e lottare per raggiungere l’obiettivo, mi resi improvvisamente conto di una cosa: non solo questi studenti sembravano i più soggetti a stress e depressione, ma erano anche quelli i cui voti e le cui performance accademiche risentivano maggiormente di questo stato d’animo.

Anni più tardi, nell’autunno del 2009, fui invitato a partecipare per un mese a un ciclo di conferenze in tutta l’Africa. Durante il viaggio, Salim, il direttore generale di un’azienda sudafricana, mi portò a Soweto, centro urbano appena fuori Johannesburg che molti leader ispiratori, tra cui Nelson Mandela e l’Arcivescovo Desmond Tutu, hanno considerato la propria “casa”.

Visitammo una scuola nei pressi di una bidonville in

cui mancava l'elettricità e l'acqua corrente era pressoché inesistente. Solo quando mi ritrovai dinanzi a quei bambini mi resi conto che nessuna delle storie che solitamente uso nei miei discorsi avrebbe funzionato. Condividere con loro le ricerche e le esperienze riguardanti studenti universitari americani privilegiati e business leader ricchi e potenti mi sembrava alquanto inappropriato. Quindi provai almeno ad avviare un dialogo. Cercando disperatamente punti in comune di cui parlare, chiesi in tono palesemente ironico: "A chi di voi piace fare i compiti?". Pensavo che l'apparentemente universale avversione per i compiti ci avrebbe uniti. Tuttavia, con mia grande sorpresa, il 95% dei bambini alzò la mano e iniziò a sorridere in modo genuino ed entusiastico.

Più tardi chiesi scherzosamente a Salim perché i ragazzi di Soweto fossero così strani. "Considerano i compiti un privilegio, che nemmeno molti dei loro genitori hanno avuto" rispose. Quando tornai ad Harvard due settimane dopo, vidi gli studenti lamentarsi della medesima cosa che i bambini di Soweto consideravano un privilegio. Iniziai a rendermi conto di quanto la nostra interpretazione della realtà cambi l'esperienza della realtà stessa. Gli studenti concentrati esclusivamente sullo stress e la pressione – quelli che vedevano l'apprendimento come un lavoro ingrato e noioso – si lasciavano sfuggire tutte le opportunità che gli si presentavano. Coloro che invece consideravano il frequentare Harvard un privilegio sembravano risplendere ancora di più. Cominciai a essere affascinato, inizialmente in modo quasi inconscio e poi con interesse sempre crescente, da ciò che spingeva questi individui dall'elevato potenziale a sviluppare una mentalità

positiva per eccellere in un ambiente così altamente competitivo e, parallelamente, quello che portava coloro che soccombevano allo stress a fallire o a rimanere bloccati in una posizione negativa o neutra.