

# INTRODUZIONE



Una premessa fondamentale: per un genitore i bambini vanno da zero a vent'anni e per mia madre io sono ancora il suo bambino... in questo senso il libro parla di tutti noi.

Da molti anni gestisco una delle realtà più interessanti del panorama italiano nel settore della formazione e dello sviluppo delle risorse umane. Tutto è nato per caso; era l'ottobre del 2002 e si era appena conclusa un'intensa settimana di corsi. Scorrendo i questionari di gradimento vengo colpito da un commento: *“Il corso più entusiasmante che io abbia mai fatto!”*. Per intenderci, non era la prima volta che riscontravo feedback così positivi, ma spesso si trattava di corsi di comunicazione o sviluppo personale, temi che si prestano ad essere proposti in maniera coinvolgente e divertente. Questa volta però il titolo del corso era CONTABILITÀ FORNITORI, un argomento certamente interessante per gli addetti ai lavori, ma decisamente di basso *appeal* dal punto di vista della piacevolezza dei contenuti.

Ho sempre creduto nell'importanza del coinvolgimento emotivo nei processi di apprendimento, è su questo presupposto che ho fondato e continuo a gestire la Scuola di Palo Alto, business school milanese che opera su tutto il territorio nazionale. Inizialmente lo stimolo nacque da un'esigenza specifica: le aziende

rispetto al passato erano sempre meno disposte ad investire tempo e denaro per formare le proprie risorse, bisognava quindi trovare soluzioni per restringere i tempi mantenendo l'efficacia della formazione. L'aspetto ludico, la capacità dei formatori di coinvolgere e smuovere emozioni positive sono subito parsi strumenti in grado di assolvere tale funzione. Nel tempo è diventato sempre più evidente che lavorare in aula stimolando in questo senso le persone portava a risultati sorprendenti e questo commento ne era la prova lampante.

Ma non ci siamo fermati qui: nel 2003 abbiamo dato vita ad un ciclo di convegni il cui tema era *L'Entusiasmo in Azienda (il nuovo modello manageriale)*, basato sull'idea – piuttosto innovativa per l'epoca – che la strada per il successo delle aziende fosse quella di adottare un nuovo approccio alla gestione delle organizzazioni che tenesse conto anche della felicità, del benessere e del coinvolgimento attivo e sentito delle persone che vi lavorano, e che ne costituiscono il vero motore produttivo (tutti erano più o meno d'accordo con questo tipo di affermazioni, ma stranamente nessuno sembrava interessato a parlarne in modo serio e, soprattutto, a proporre modelli applicativi). Il successo ottenuto sorprese anche me oltre a farmi comprendere di essere sulla strada giusta. Così, da allora, propongo e sviluppo questo modello, oggi con una conferma in più, perché la neuroscienza, la psicologia e la biologia hanno dimostrato scientificamente ciò che nel 2003 per me era poco più di un'intuizione: le persone felici, appagate ed entusiaste garantiscono prestazioni lavorative di gran

lunga superiori di chi invece felice non lo è.

Per spiegare al mondo del business perché le aziende dovrebbero interessarsi del benessere e della felicità delle proprie risorse nel 2013 abbiamo organizzato il Positive Business Forum, un grande evento che ha visto la partecipazione dei massimi esponenti mondiali della Scienza dell'Happiness. Psicologi, matematici, economisti, neuroscienziati, biologi, giornalisti ed esperti di dinamiche organizzative hanno portato all'attenzione di una platea rapita oltre 20 anni di ricerca e i risultati straordinari che hanno ottenuto applicando le loro scoperte in ogni ambito – dalle scuole alle aziende; dal settore pubblico all'esercito – per una crescita economica e sociale costruita sulla solidità e sul benessere delle persone. Un evento che ha richiesto oltre 2 anni di preparazione ed è stato proprio in quel periodo di studio e approfondimento che è nata l'idea.

“Educare i Bambini alla Felicità” è un'iniziativa che ha preso vita nel periodo di gestazione di questo evento, momenti di grande fermento e scambio con alcuni dei personaggi più attivi nell'ambito della ricerca e dell'applicazione pratica delle teorie nate in seno alla Scienza della Felicità: da Martin Seligman – comunemente noto come il padre della Psicologia Positiva – a Shawn Achor; da Paul Zak e John Medina a Marcial Losada, solo per citarne alcuni.

Avevo notato che tutti (ma proprio tutti!) i relatori invitati a parlare al Forum affiancavano all'attività di riferimento delle loro ricerche anche un'area di

sviluppo legata al mondo dei bambini, particolarmente significativa in alcuni casi. Visto l'interesse per gli argomenti trattati ho iniziato ad approfondire e alcune cose sono sembrate subito stimolanti; la naturale voglia di condividere le informazioni che contraddistingue la Scuola ha fatto il resto!

Tutto ebbe inizio nel 2012 con l'organizzazione di un workshop *friends & family* – rigorosamente gratuito e aperto ad una ristretta cerchia di conoscenze – il cui successo è stato tale da rendere immediatamente necessaria una seconda edizione: ci siamo così resi conto di quanto fosse sentita l'esigenza di un'impronta educativa volta alla felicità. In breve tempo le iniziative proposte sono diventate sempre più numerose e dopo quattro anni abbiamo superato ampiamente la soglia di 250 eventi organizzati in tutta Italia rivolti a genitori, insegnanti, educatori.

Il libro è la naturale conseguenza di questo percorso: è la volontà di esaudire il desiderio di tanti genitori che hanno partecipato ai nostri incontri di avere la possibilità di rinfrescare – ogni tanto – alcuni concetti sentiti e di approfondirne altri. Ma è anche la risposta più elementare al mio desiderio di condividere quanto più possibile con gli altri ciò che negli anni ho studiato, appreso, elaborato e provato in prima persona nella pratica educativa.

Ma che c'entra una scuola di business con i bambini? Beh, intanto alla Scuola di Palo Alto, per qualche strano motivo, abbiamo un numero di figli decisamente superiore alla tendenza demografica nazionale, quindi il

tema ci è particolarmente caro.

Come padre, come formatore e come individuo inserito in un contesto sociale dapprima ho sentito crescere in me il desiderio di condividere le conoscenze acquisite con altri genitori; poi questo desiderio è diventato un dovere morale e insieme la gioia di poter contribuire al benessere della società mettendo al servizio degli altri ciò che so fare meglio da sempre: insegnare.

***Raccontare agli adulti  
di oggi come crescere  
bambini che domani  
saranno adulti sani,  
solidi, felici e appagati:  
questo il mio grande  
obiettivo!***

Le scoperte fatte nell'ambito delle Neuroscienze e della Psicologia Positiva dimostrano come un approccio positivo nella quotidianità abbia un impatto determinante sulla solidità psicologica, emotiva e sociale dell'individuo, oltre a migliorare le performance.

L'aspetto fondamentale è che si può educare alla positività e se lo facciamo sin dai primi anni di vita dei nostri figli la probabilità che i nostri insegnamenti attecchiscano è veramente molto alta.

L'infanzia rappresenta, infatti, la fase di maggior plasticità del cervello: miliardi di neuroni pronti a connettersi con altri neuroni. La ricerca dimostra che neuroni che si accendono insieme si legano insieme. Ciò significa che se abituiamo il nostro cervello a focalizzarsi

sulle cose positive, nel tempo questo click mentale diverrà sempre più un automatismo, favorendo la capacità di affrontare la vita sapendo cogliere da ciascuna situazione più le potenzialità che non gli aspetti negativi.

Il perché credo sia così importante lavorare sulla felicità lo vorrei spiegare attraverso un po' di numeri che emergono dalle indagini condotte da Enti che operano a livello mondiale sul tema della salute e del benessere delle persone.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la depressione è la principale causa di disabilità del pianeta, più di cancro e malattie cardiovascolari. Nel mondo le persone che ne soffrono sono più degli abitanti degli Stati Uniti, circa trecentocinquanta milioni (trentadue milioni solo in Europa). E in Italia come siamo messi? Secondo uno studio elaborato da ESEMeD (European Study of the Epidemiology of Mental Disorders), il 10,1% degli italiani soffre o ha sofferto di una depressione importante. Non a caso i dati diffusi dall'Aifa (Agenzia Italiana per il Farmaco) mostrano che il consumo di antidepressivi è una delle principali componenti della spesa farmaceutica, con un aumento del 4,5 per cento circa in dieci anni.

Secondo l'Ocse, per i paesi membri il costo dei disturbi mentali – tra cui la depressione è il più diffuso – può arrivare al 4 per cento del PIL. Queste malattie favoriscono l'abbandono scolastico, possono raddoppiare o triplicare il rischio di disoccupazione e inducono a trascurare la salute in generale. Il disturbo incide pesantemente sulla produttività di chi ne soffre, aumentando i costi per le politiche sociali e di welfare. In Europa un lavoratore su

dieci si assenta dal lavoro a causa della depressione, per un totale di 21.000 giorni di lavoro persi.

Il 14% di tutti i disturbi mentali dell'adulto (compresi quelli psicotici) comincia prima dei 14 anni. Uno studio condotto su quasi duemila teenager mostra che circa un terzo dei ragazzi tra i 15 e i 18 anni soffre di qualche tipo di disturbo ansioso-depressivo che si ripresenta in età adulta se non è stato curato.

Sono dati veramente impressionanti che denunciano come il fenomeno della depressione e dei disturbi psicologici abbiano assunto dimensioni allarmanti.

Ma c'è qualcosa che è possibile fare prima di arrivare agli psicofarmaci e alla psicoterapia? Esiste un modo per fare prevenzione come avviene in molte altre patologie? Esattamente come ai malati di diabete si consiglia una dieta povera di grassi, zuccheri, superalcolici e tanto movimento, è possibile immaginare che anche per la depressione vi siano dei consigli utili da mettere in pratica per prevenirla?

La Psicologia Positiva ha lavorato su questo difficile interrogativo dando il via ad una grande rivoluzione. Se fino a quel momento la Psicologia tradizionale si era sempre concentrata sulle patologie indagando come curarle, al contrario la Psicologia Positiva ha introdotto un'altra prospettiva: quella della prevenzione. I pionieri in questo nuovo ambito – tra i quali Martin Seligman – iniziarono a studiare e indagare nella vita delle persone che rispetto ad altre parevano sopportare meglio le vicissitudini della vita, quegli individui che dimostravano di essere persone felici, solide, sane e appagate. L'obiettivo

di questi studiosi era individuare gli elementi distintivi che più di altri potevano essere chiari indici predittori della felicità di un individuo e se, naturalmente, potessero essere replicabili o stimolabili in altri individui. Oggi non vi è ormai più alcun dubbio che esistano e che possano essere allenabili.

Alcune persone fin da piccole si convincono, o vengono convinte, di non poter fare niente riguardo a una qualunque ingiustizia, ad un qualsiasi cambiamento del proprio status quo. Tutto il lavoro di Martin Seligman parte dallo studio dell'impotenza appresa<sup>1</sup> e del suo contrario, la "*potenza appresa*". Secondo il meccanismo dell'impotenza appresa niente di ciò che io faccia potrà alterare la natura di ciò che mi sta accadendo; al contrario la "*potenza appresa*" implica che io, con una mia azione consapevole, possa fare qualcosa per incidere sull'evento mutando la mia situazione in termini positivi.

---

<sup>1</sup> Steve Maier, Bruce Overmier, Martin Seligman a metà degli anni Sessanta scoprono l'Impotenza Appresa. "Avevamo notato che gli animali – cani, ratti, topi e perfino scarafaggi – diventavano passivi e assumevano un atteggiamento arrendevole nei confronti delle avversità dopo aver vissuto eventi terribili per i quali non avevano potuto fare nulla. In seguito alla prima esperienza di impotenza, si limitavano da quel momento in poi a starsene immobili a subire rassegnati uno shock moderatamente doloroso, aspettando semplicemente che il dolore finisse, senza nemmeno provare a fuggire. Animali che invece subivano esattamente lo stesso shock fisico, ma che riuscivano a reagire, non diventavano impotenti. Era come se si immunizzassero dall'impotenza appresa. Gli esseri umani si comportano esattamente come tutti gli altri animali." da *Flourish*, M. E. P. Seligman. Atria Books, 2012.



La felicità, così, smette di apparire come il risultato di circostanze esterne più o meno fortunate e si rivela come un prodotto delle nostre abitudini mentali, emotive e fisiche, che interagendo determinano il nostro livello di benessere personale.

Solo una piccola parte della felicità è connessa a caratteristiche innate (ad esempio, alcune persone tendono ad essere più ottimiste di altre): la principale inclinazione del nostro stato d'animo, per quanto possa sembrare strano, è data dall'abitudine – basti pensare che, una volta adulte, le persone mostrano una certa disposizione a vedere il mondo in maniera positiva o negativa, che altro non è che l'abitudine ad essere felici o infelici.

Come genitori ed educatori possiamo fare molto per radicare nei bambini abitudini “utili” alla costruzione di una personalità solida che tende a vedere il mondo in maniera positiva, una personalità capace di cogliere il bello e il buon attorno a sé, una personalità che non si fa piegare dagli eventi negativi ma che li affronta sempre e comunque, una personalità capace di godere anche delle piccole gioie e dei piccoli successi quotidiani che insieme costituiscono il sottofondo di una vita vissuta con pienezza e soddisfazione.

Questo libro vuole essere il mio personale contributo per impostare l'educazione dei propri figli secondo la Scienza dell'Happiness, la mia personale ambizione d'incidere, seppure in minima parte, su quei dati sconcertanti che pesano come macigni sulla spesa

pubblica, ma soprattutto sulle vite di chi ogni giorno combatte contro se stesso e di chi intorno a lui cerca di essergli d'aiuto.

Quello che segue non è un trattato scientifico sull'educazione, ma è dalla scienza che prende spunto traducendo in modo semplice e diretto come alcuni comportamenti o come alcuni presupposti funzionino meglio di altri nello sviluppo di una personalità solida.

Sarebbe da parte mia ingannevole sostenere che nel libro si trova la "ricetta garantita per la felicità" perché purtroppo le patologie continuano ad esistere e quando ci troviamo di fronte ad esse gli interventi devono essere adeguati al problema in essere.

Mettiamola così: mettendo in pratica i suggerimenti contenuti nel libro avrai fatto ogni sforzo possibile come genitore per creare quel suolo e quell'ambiente capace di far germogliare un albero sano, solido e florido. Poi, ciò che accadrà sarà il frutto delle esperienze, degli accadimenti, di quella parte di componente genetica che c'è e che non si può cambiare, fattori indipendenti dalla tua volontà. Questo è lo spirito con cui mi sono immerso nello studio e nell'applicazione pratica con i miei figli della Scienza dell'Happiness e i risultati sono sotto i miei occhi ogni giorno.

Se posso darti un consiglio che normalmente do prima d'iniziare qualsiasi corso t'invito a visualizzare nella tua mente una PAGINA BIANCA.

La pagina bianca per me rappresenta un iniziale atto di fiducia: abbassare le difese per far arrivare i contenuti senza giudizi o preconcetti (avrà tutto il tempo per elaborarli); la disponibilità ad accogliere il nuovo che

arriva, al quale concedere il beneficio del dubbio ma anche la possibilità di fare breccia nelle proprie abitudini e nei propri schemi precostituiti.

Pur essendo questo un libro dedicato ai bambini troverai grande utilità anche personale. La verità è che mentre educiamo i nostri figli educiamo prima noi stessi. Ricorda che la vera educazione passa attraverso l'esempio e quanto più saremo capaci di fare nostri alcuni meccanismi tanto più i nostri figli ne trarranno beneficio.

Non aspettarti grandi teorie inapplicabili, la verità è che la felicità è fatta di elementi così semplici da comprendere ed attuare che ti sembreranno addirittura banali: la scienza non ha fatto altro che “certificare” ciò che la saggezza popolare sa da sempre.

## **Il piano editoriale**

Immagino avrai notato che in copertina, proprio sotto al titolo, c'è scritto “Volume 1”. Ciò, oltre a far presupporre che l'autore è probabilmente prolisso, fa chiaramente comprendere che ci si dovrà aspettare un prosieguo... e così sarà.

Mano a mano che il libro prendeva forma mi sono reso conto di quanto avevo già detto e di quanto avevo ancora da dire, quindi mi sono messo nei panni del lettore e ho cercato d'immaginare chi mai sarebbe stato attratto da un volume alla Tolkien... probabilmente gli appassionati di saghe e fantasy, più che altro per rodata abitudine ai testi voluminosi che non per reale entusiasmo.

L'idea di uscire in due tempi mi è sembrata banalmente un facile escamotage per contenere la mole di parole, ma alla fine penso che sia anche una buona strategia per lasciar sedimentare alcune informazioni prima di approcciarne altre.

Avrò raggiunto il mio obiettivo se anche soltanto un solo spunto tra i tanti presenti nel libro ti sarà stato d'aiuto nel rapporto con tuo figlio, ma sarei anche molto contento di sapere che nel cercare il modo di essere maggiormente utile per tuo figlio hai trovato la via per lavorare anche sul tuo benessere. Noi adulti tendiamo a farci fagocitare dalla vita: il lavoro, la carriera, la famiglia, i figli, la sicurezza, il futuro; siamo così assorbiti dalla dimensione del fare che prestiamo poca attenzione a come stiamo o ci sentiamo nel nostro affannarci quotidiano.

Può capitare di passare dei periodi difficili, periodi d'insoddisfazione, periodi in cui sentiamo che stiamo perdendo qualcosa, che qualcosa nella nostra vita non sta andando nella direzione dei nostri piani. Ecco che allora ogni tanto fermarsi un attimo a pensare a sé stessi può servire a riequilibrare la nostra esistenza e a riportarci sul binario dei nostri valori, di ciò che è importante per noi, di ciò che ci fa star bene e ci appaga. È un'operazione che t'invito a fare in chiave positiva e non con l'obiettivo di rimarcare ciò che non va nella tua vita; lo scopo di questo viaggio dentro sé stessi è semmai la riscoperta di ciò che ci fa sentire bene e non il contrario.

Per lavoro mi capita spesso di viaggiare in Italia ma anche all'estero. In particolare, facendo parte di un

network internazionale di società che operano nell'ambito dello sviluppo e della valutazione delle risorse umane, almeno una o due volte l'anno ci troviamo negli Stati Uniti, per la precisione a Waco - Texas (a soli 200 km di nulla e praterie da Dallas) in una grande convention alla quale partecipano rappresentanti di almeno 120 Paesi, più tutti gli Stati americani e canadesi. Se ti è capitato di partecipare ad eventi oltreoceano ti saranno certamente rimasti impressi quei fantastici badge formato lenzuolo totalmente indifferenti al benché minimo senso estetico, riportanti due semplici dati a caratteri cubitali: nome e cognome del partecipante e paese di origine, con l'evidente obiettivo di stimolare le relazioni e il networking tra i presenti.

Sono “piccoli” meeting di quasi duemila persone; ovviamente non ci conosciamo tutti e più o meno ad ogni riunione e ad ogni passo la scena che abitualmente mi si presenta è all'incirca la stessa: “Wow, Italy, wonderful!” E iniziano a raccontarmi di quanto gli piace l'Italia, la nostra cucina, la nostra moda, le nostre macchine (la Ferrari e negli ultimi anni anche la Cinquecento), che non vedono l'ora di venire in vacanza nel nostro Paese (di solito Toscana e Lago di Como, mah!) e a volte trovo qualcuno che mi dice che sta studiando l'Italiano perché “It's so Charming!”. C'è un mondo che c'invidia: invidia le nostre bellezze, la nostra arte, la nostra creatività. Ora dimmi, quand'è stata l'ultima volta che passeggiando per la tua città hai provato stupore e meraviglia nell'ammirare l'attrazione storica o naturalistica per la quale la tua città è famosa (ogni città italiana ne ha almeno una!)? Quand'è stata invece l'ultima volta che hai notato il marciapiede

sconnesso o un cestino dell'immondizia un po' troppo pieno?

Il punto è che spesso non facciamo più caso alla bellezza che ci circonda, così come non facciamo più troppo caso alle cose belle che abbiamo; ne siamo assuefatti, le diamo per scontate; il privilegio di poterne godere ogni giorno si perde nell'abitudine e questo grande privilegio finisce per non darci più gioia. Siamo invece più portati a notare le cose che non ci piacciono, che ci disturbano, i nostri difetti, ciò che non abbiamo e vorremmo avere. È corretto e più che legittimo sottolineare le mancanze, ma sul piatto della bilancia mettiamoci anche i “+” perché nell'economia della nostra vita sono quelli che contribuiscono maggiormente al nostro benessere.

Per attivare questo cambiamento di prospettiva al termine di ciascun capitolo ti proporrò degli esercizi molto semplici che mirano ad innalzare la tua consapevolezza su quanto di buono c'è in te e quanto di positivo c'è nella tua vita, ma anche come consolidare delle buone abitudini che a lungo andare ti faranno sentire sempre meglio. Gli spunti saranno più d'uno nell'ottica di offrire un ventaglio di opzioni tra le quali scegliere in base alle proprie inclinazioni o alla necessità del momento. Tutti gli esercizi proposti sono stati oggetto di sperimentazione scientifica e, statisticamente parlando, hanno dimostrato di apportare reali cambiamenti negli individui che li mettevano in atto... forse vale la pena provare!