

Avevo sette anni e mia sorella appena cinque e stavamo giocando nella parte superiore del letto a castello. All'epoca ero due anni più grande di mia sorella - voglio dire, anche adesso sono due anni più grande di lei - ma all'epoca voleva dire che lei doveva fare tutto quello che volevo io e io volevo giocare alla guerra. Dunque eravamo sopra al nostro letto a castello. Dal un lato del letto a castello avevo messo tutti i miei soldati G.I. Joe e le armi. Dall'altro c'erano tutti i My Little Ponies di mia sorella pronti a sferrare una carica di cavalleria.

0:38 Su cosa sia accaduto veramente quel pomeriggio ci sono molte versioni, ma dato che mia sorella oggi non è presente, lasciate che vi dica come è andata veramente (Risate) ossia che mia sorella è un poco goffa. In qualche modo, senza che il suo fratellone la spingesse o infastidisse in qualche modo, Amy improvvisamente è scomparsa dal letto superiore del castello ed è caduta rumorosamente sul pavimento. Nervosamente sbirciai oltre il lato del letto per vedere cosa fosse accaduto a mia sorella caduta e vidi che era dolorosamente caduta sulle mani e sulle ginocchia tutte e quattro a terra.

1:05 Ero nervoso perché i miei genitori mi avevano incaricato di assicurarmi che io e mia sorella giocassimo quanto più quietamente e sicuramente possibile. Considerando che accidentalmente avevo rotto un braccio ad Amy appena una settimana prima ... (Risate) ... eroicamente spingendola fuori dalla traiettoria di un proiettile esploso da un ceccino immaginario, (Risate) cosa per cui devo ancora essere ringraziato, stavo sforzandomi quanto più possibile - nemmeno l'avevo visto arrivare - stavo sforzandomi di comportami nel modo migliore.

1:36 E vidi il volto di mia sorella questo gemito di dolore, sofferenza e sorpresa che minacciava di erompere dalla sua bocca e di svegliare i miei genitori dal lungo sonnellino invernale in cui erano immersi. Dunque feci l'unica cosa che il mio piccolo frenetico cervello di 7 anni poté pensare per scongiurare la tragedia. E se avete dei bambini, lo avrete visto centinaia di volte. Dissi, "Amy, Amy, aspetta. Non piangere. Non piangere. Vedi in che modo sei atterrata? Nessun umano atterra su quattro zampe così. Amy, credo che voglia dire che sei un unicorno."

2:02 (Risate)

2:05 Stavo barando, perché non c'era nulla al mondo che mia sorella desiderasse di più che non essere Amy la sorella di anni 5 che si è fatta male, ma essere Amy l'unicorno speciale. Ovviamente, in passato, questa era una possibilità a cui la sua mente era pronta a credere. E potete capire come la mia povera sorella manipolata affrontasse un dilemma, mentre il suo cervello cercava di dividersi tra sentire il dolore, la sofferenza e la sorpresa che aveva appena provato o contemplare la sua identità di unicorno appena scoperta. E quest'ultima possibilità ha vinto. Invece di piangere, invece di smettere di giocare, invece di svegliare i miei genitori, con tutte le conseguenze negative che ne sarebbero derivate per me, invece di tutto ciò si è allargato un sorriso sul suo volto e si è arrampicata in cima al letto a castello con

tutta la grazia di un piccolo unicorno ... (Risate) ... con una gamba rotta.

2:43 Ciò in cui c'eravamo imbattuti alla tenera età di 5 e 7 anni - allora non ne avevamo idea - era qualcosa che sarebbe stato all'avanguardia di una rivoluzione scientifica nel modo in cui guardiamo al cervello umano e che sarebbe occorsa 20 anni dopo. Ciò in cui ci siamo imbattuti si chiama psicologia positiva, che è la ragione per cui oggi mi trovo tra voi e la ragione per cui mi alzo ogni mattina.

3:02 Quando iniziai a parlare di questa ricerca al di fuori del mondo accademico, nelle scuole e nelle aziende, la prima cosa che mi dissero di non fare mai è di cominciare il discorso con un grafico. La prima cosa che vorrei fare è iniziare il mio discorso proprio con un grafico. Questo grafico sembra noioso, ma è per questo grafico che mi alzo allegro ogni mattina. Ed è un grafico che non vuol dire nulla; sono dati fasulli. Ciò che abbiamo scoperto è che...

3:20 (Risate)

3:24 ...se ottenessi questi dati studiando i presenti in sala ne sarei elettrizzato perché è evidente la presenza di un trend, e ciò vuol dire che potrei essere pubblicato, che è l'unica cosa veramente importante per me. Il fatto che vi sia uno strano punto rosso sopra la curva, è dovuto al fatto che c'è un pazzoide nella stanza - so dove sei, ti ho visto prima - ma non è un problema. Non c'è problema, come molti di voi sanno, perché posso cancellare quel punto. Posso cancellarlo perché è chiaro che si tratta di un errore di misura. E sappiamo che si tratta di un errore di misura perché mi sta scombuscolando i dati.

3:53 Dunque una delle prime cose che insegniamo alla gente nei corsi di economia, statistica, affari e psicologia è come fare a rimuovere quelle anomalie in modo statisticamente corretto. Come si eliminiamo le anomalie per trovare la migliore retta di interpolazione? E' qualcosa di fantastico, se l'obiettivo è quello di scoprire quanto Advil (antinfiammatorio, NdT) una persona media dovrebbe prendere al giorno - due pasticche. Ma se sono interessato al potenziale, al tuo potenziale, o alla felicità o alla produttività o all'energia o alla creatività, quel che stiamo facendo è creare un culto della media usando la scienza.

4:18 Se faccio una domanda del tipo, "Qual'è il tempo minimo necessario ad un bambino per imparare a leggere in un classe?" gli scienziati cambiano la domanda in "Quanto tempo occorre ad un bambino medio per imparare a leggere in un classe?" e successivamente lavoriamo sulla classe affinché converga verso la media. Ora se sei al di sotto della media di questa curva, gli psicologi si elettrizzano, perché vuol dire che o sei depresso o che soffri di un qualche disordine, o si spera entrambi. Noi psicologi speriamo che siano entrambi perché il nostro modo di fare affari prevede che se partecipi ad una sessione di terapia ed hai un problema, vogliamo essere certi che te ne vada sapendo di averne 10, per fare in modo che tu torni ancora ed ancora. Torneremo fino alla tua infanzia se necessario, anche se

quel che vogliamo, infine, è farti tornare normale. Ma essere normale vuol dire essere solamente nella media.

4:51 Ciò che io sostengo e che la psicologia positiva sostiene è che se studiamo solo ciò che è medio, rimarremo solamente persone medie. Dunque piuttosto che cancellare queste anomalie positive, intenzionalmente mi aggrego ad un gruppo come il vostro e mi chiedo, perché? Perché alcuni di voi si trovano così al di sopra della curva in termini di capacità intellettuali, abilità atletica, abilità musicali, creatività, livelli di energia, resilienza di fronte ad una sfida e senso dell'umorismo? Quale che sia la vostra capacità, invece che cancellarvi, desidero studiarvi. Perché forse possiamo ottenere delle informazioni - non solo su come far migliorare le persone che sono sotto la media, ma anche su come spostare la media verso l'alto nelle società e nelle scuole di tutto il mondo.

5:23 La ragione per cui questo grafico per me è importante è che, quando ascolto le ultime notizie, mi sembra che la maggior parte dell'informazione non sia positiva, anzi in realtà è negativa. Per lo più si tratta di omicidi, corruzione, malattie, disastri naturali. In un istante, la mia mente comincia a pensare che il rapporto tra eventi positivi e negativi nel mondo sia veramente quello. Ciò che sta facendo è creare un fenomeno nota come sindrome da scuola di medicina - ossia, se conoscete persone che hanno frequentato medicina, durante il primo anno di medicina, mentre leggete una lista di tutti i sintomi e le malattie possibili, di colpo vi rendete conto di averli tutti.

5:48 Ho un cognato di nome Bobo - e questa è un'altra storia. Bobo ha spostato Amy l'unicorno. Bobo mi ha telefonato alla Yale Medical School, e Bobo mi ha detto "Shawn, ho la lebbra." (Risate) Il che, persino a Yale, è un evento rarissimo. Non avevo idea di come consolare il povero Bobo perché era appena sopravvissuto ad un'intera settimana di menopausa.

6:11 (Risate)

6:13 Vedete, ciò che stiamo scoprendo è che non è necessariamente la realtà a modellarci ma è la lente attraverso cui la tua mente vede il mondo che modella la tua realtà. E se possiamo cambiare quella lente, non solo possiamo controllare la nostra felicità ma possiamo cambiare ogni singolo esito nello studio o negli affari, allo stesso tempo.

6:25 Quando ho cercato di entrare ad Harvard, l'ho presa come una sfida. Non mi aspettavo di entrare e la mia famiglia non aveva i soldi per l'università. Due settimane dopo, avendo ottenuto una borsa di studio militare, mi hanno concesso di andarci. Improvvisamente, quella che non era nemmeno una possibilità è divenuta realtà. Quando sono arrivato lì, pensavo che chiunque altro lo vivesse come un privilegio, e che fossero felicissimi di essere lì. Anche se ti trovi in una classe piena di persone più intelligenti di te, saresti felicissimo di essere in quella classe, o

almeno questo è quel che ho provato io. Ma ciò che ho scoperto trovandomi lì è che, mentre alcune persone avevano provato la mia stessa sensazione, quando mi sono laureato dopo quattro anni e dopo aver speso otto anni nei dormitori con gli altri studenti Harvard me lo ha chiesto; non ero quella persona. (Risate) Ero un ufficiale di Harvard, con il compito di consigliare gli studenti durante i quattro difficili anni. Ciò che ho scoperto durante le mie ricerche e tramite la mia esperienza di insegnamento è che questi studenti, a prescindere da quanto fossero lieti del successo iniziale dell'essere riusciti ad entrare nell'istituto, la loro mente due settimane dopo non era focalizzata sul privilegio di trovarsi in quel luogo, né sulla filosofia o sulla fisica. La loro mente era focalizzata sulla competizione, sul carico di lavoro, sui problemi, sulle cause di stress, sulle lamentele.

7:18 Quando sono arrivato lì per la prima volta, sono entrato nella sala da pranzo delle matricole, dove si trovavano i miei amici di Waco, Texas, il posto in cui sono cresciuto - so che alcuni di voi l'hanno sentita nominare. Quando mi sono venuti a trovare, dopo essersi guardati attorno, dissero "Questa sala da pranzo delle matricole sembra uscire dalla scuola di magia Hogwarts del film "Harry Potter", il che è vero. Ci troviamo nell'Hogwart del film "Harry Potter" e questa è Harvard. Dopo averla vista, mi hanno detto, "Shawn, perché perdi tempo a studiare la felicità ad Harvard? Seriamente, di cosa mai potrebbe essere insoddisfatto uno studenti di Harvard?".

7:41 All'interno di questa domanda si trova la chiave per comprendere la scienza della felicità. Questo perché la domanda presuppone che il nostro mondo esterno sia un predittore del nostro livello di felicità, mentre in realtà, se sapessi tutto del tuo mondo esterno, potrei predire solo il 10% della tua felicità nel lungo periodo. Il 90% della tua felicità di lungo periodo non può essere predetta osservando il tuo mondo esterno, ma dipende dal modo in cui la tua mente percepisce il mondo. Se possiamo cambiare questa percezione, se possiamo cambiare la formula per la felicità ed il successo, allora quel che possiamo cambiare è il modo in cui noi influenziamo la realtà. Abbiamo scoperto che solo il 25% del successo professionale può essere predetto misurando il quoziente di intelligenza. Il 75% del successo professionale può essere predetto osservando il tuo livello di ottimismo e di supporto sociale e la tua abilità nel considerare lo stress come una sfida, invece che una minaccia.

8:21 Ho tenuto un discorso in un college privato nel New England, forse uno dei più prestigiosi college privati, e mi hanno detto, "Lo sapevamo già. Dunque ogni anno, invece di insegnare agli studenti, dedichiamo una settimana alla salute. E la cosa ci piace molto. Lunedì sera ospitiamo un esperto mondiale che tiene un discorso sulla depressione adolescenziale. Martedì sera parleremo di violenza e bullismo nella scuola. Mercoledì sera di disordini alimentari. Giovedì sera di uso di stupefacenti. E venerdì sera cercheremo di scegliere tra sesso a rischio e felicità." (Risate) Io gli ho detto, "E' ciò che il venerdì sera, fa la maggior parte della gente."

(Risate)

(Applusi) Sono lieto che vi diverta, ma a loro non è piaciuto per nulla. Il telefono era rimasto muto. E mentre restava muto, ho detto, "Sarei lieto di tenere un discorso presso la vostra scuola, ma solo per dirverlo, non si tratta di una settimana dedicata alla salute, ma di una settimana sulle malattie. Quel che avete fatto è descrivere tutte le cose negative che possono accadere, ma non avete parlato di quelle positive."

9:07 L'assenza di malattie non equivale ad essere in salute. Ecco come si può fare per rimanere in salute: dobbiamo invertire la formula per la felicità ed il successo. Negli ultimi tre anni, ho visitato 45 paesi diversi, lavorando presso scuole ed aziende nel bel mezzo della crisi economica. Ho scoperto che la maggior parte delle aziende e delle scuole seguono una formula per il successo, che è questa: se lavoro più duramente, avrò un maggior successo. Se avrò maggiore successo, sarò più felice. Questa concezione è alla base del nostro modo di essere genitori o manager, è il modo con cui motiviamo i nostri comportamenti.

9:33 Ma il problema è che, dal punto di vista scientifico, è qualcosa di sbagliato e retrogrado, per due ragioni. Innanzitutto, ogni volta che la tua mente registra un successo viene cambiato il limite che definisce che cos'è un successo. Se hai preso un buon voto, devi prendere un voto migliore, frequenti una buona scuola, poi vuoi frequentarne una migliore, ottieni un buon lavoro, cerchi di averne uno migliore, raggiungi un obiettivo di vendita, ti viene dato un obiettivo maggiore. E se la felicità si trova oltre il successo, la tua mente non la troverà mai. Quel che abbiamo fatto come collettività è spingere la felicità oltre l'orizzonte cognitivo. Ciò accade perché pensiamo che dobbiamo avere successo, e che solo dopo averlo raggiunto saremo felici.

10:01 Ma il problema è che i nostri cervelli lavorano al contrario. Se aumentiamo la positività di una persona nel presente, i loro cervelli proveranno ciò che oggi chiamiamo il vantaggio della felicità, ossia che il vostro cervello, se si trova in uno stato positivo, funziona significativamente meglio di quando si trova in uno stato negativo, stressato o indifferente. La vostra intelligenza, la vostra creatività ed il livello di energia aumentano. In realtà abbiamo scoperto che si registrano dei miglioramenti in tutti i tipi di risultati sul lavoro. Il vostro cervello in uno stato positivo è il 31% più produttivo di quando si trova in uno stato negativo, stressato o indifferente. Si diventa il 37% migliori nelle vendite. I dottori sono il 19% più veloci ed accurati nel giungere a diagnosi corrette quando sono in uno stato positivo, piuttosto che negativo, stressato o indifferente. Il che vuol dire che possiamo invertire la formula. Se possiamo scoprire come diventare positivi oggi, allora le nostre menti avranno un successo ancora maggiore perché saremo in grado di lavorare più duramente, meglio ed in modo più intelligente.

10:45 Ciò che ci serve è riuscire ad invertire questa formula in modo da iniziare a vedere di cosa sono veramente capaci le nostre menti. Perché la dopamina, che scorre nel tuo sistema quando sei positivo, svolge due funzioni. Non solo rende più felici, ma attiva tutti i centri d'apprendimento del tuo cervello consentendoti di adattarti al mondo in un modo diverso.

11:01 Abbiamo scoperto che esistono dei modi per allenare la mente in modo da diventare più positiva. Dedicando appena due minuti per 21 giorni consecutivi, possiamo effettivamente ricalibrare la mente, per consentire al cervello di lavorare veramente in modo più ottimistico e con maggior successo. Abbiamo effettuato queste operazioni di ricerca in ogni azienda con le aziende con cui ho collaborato, facendo loro scrivere tre nuove cose di cui erano grati per 21 giorni di seguito, tre nuove cose al giorno. Al termine di questo ciclo, i loro cervelli hanno iniziato a conservare un modello di percezione del mondo che inizia dal positivo, non dal negativo.

11:29 Tenere un diario anche di una sola esperienza positiva avuta durante le ultime 24 ore consente al cervello di riviverla nuovamente. L'esercizio insegna al tuo cervello che il tuo comportamento è importante. Abbiamo scoperto che la meditazione consente al cervello di superare la sindrome da deficit di attenzione e iperattività che abbiamo creato per svolgere più compiti contemporaneamente e consente ai nostri cervelli di focalizzarsi sul compito svolto in quel momento. Infine, gli atti di gentilezza casuali sono atti di gentilezza conscia. Noi suggeriamo alla gente, quando aprono la loro posta in arrivo, di scrivere una email positiva per ringraziare o lodare qualcuno che fa parte del proprio network di supporto sociale.

11:54 Svolgendo queste attività ed allenando il proprio cervello proprio come alleniamo i nostri corpi, abbiamo scoperto che è possibile invertire la formula per la felicità ed il successo, e nel farlo, non stiamo solo creando delle ondate di positività, ma stiamo dando il via ad una vera rivoluzione.

12:06 Grazie molte.

12:08 (Applusi)