

XXXIV edizione
del FESTIVAL DELLA CREATIVITA'
8, 9 e 10 giugno 2018

LE VIE DELLA FELICITA' Un mondo di possibilità

La formula magica della felicità? *

Un dirigente di Google, l'ingegnere Mo Gawdat, sostiene di avere trovato l'equazione che ci rende felici. Eccola:

La felicità è superiore o uguale alla nostra percezione della vita meno le nostre aspettative.



Lui è il numero 2 di X, *The moonshot factory* di Google, che si occupa di robotica e di intelligenza artificiale. Secondo Gawdat, la nostra vita è più facile di quanto lo sia stata quella dei nostri nonni. Il vero problema è che abbiamo dimenticato l'essenziale: essere felici. Ecco cosa ha dichiarato:

La felicità è una scelta che possiamo fare e non ci capita per caso, non è un regalo che la vita ci offre, è una nostra responsabilità.

Mi sono ben presto reso conto che non avrei mai raggiunto la felicità se non avessi saputo quello che stavo cercando.

Finché vivrò la mia missione sarà la felicità mondiale, in onore di mio figlio Ali (morto all'età di 21 anni).

Ha quindi trascorso migliaia di ore a raccogliere tutti i dati disponibili sulla felicità nella speranza di trovare un algoritmo che sintetizzasse come il cervello produce gioia e tristezza.

Nel suo best-seller *La Formula della felicità* ci dice che ogni giorno siamo sollecitati in media più di 60.000 volte da stimoli esterni che costringono i nostri cervelli a risolvere questa equazione.

Per farlo ci suggerisce di recensire tutte le occasioni che ci rendono felici in modo da poter stilare la lista dei piccoli momenti di felicità. Apparentemente è un semplice esercizio: *mi sento felice quando ...* e non ci sono risposte sbagliate; in seguito dovremmo rileggere la nostra lista per stabilire le nostre priorità; probabilmente ci accorgeremo che nella nostra lista avremo indicato dei momenti di vita ordinari: il sorriso di un bambino, l'odore del caffè caldo la mattina ...

Allora perché la ricerca della felicità pone tante difficoltà? E perché ci sfugge così facilmente quando l'abbiamo trovata?

Siamo in grado di individuare nella nostra lista un denominatore comune? Ben presto ci accorgeremo che siamo felici quando la nostra vita scorre come lo vogliamo. Siamo, al contrario, infelici quando la realtà non soddisfa le nostre speranze e le nostre aspettative. Se percepiamo gli eventi superiori o uguali alle nostre aspettative, ci sentiamo felici ... ma non sono gli eventi che ci rendono infelici, lo sono le percezioni che abbiamo di quegli eventi.

Lui sembra avere raggiunto la pace, ma la sua battaglia contro i problemi esistenziali del mondo moderno non è che agli albori. Intanto il 96% dei dirigenti che lui forma dicono che il suo metodo, che consiste nel liberarci delle illusioni del tempo e del controllo, ha cambiato la loro vita.

Per saperne di più

<https://www.youtube.com/watch?v=xi8mPhWyHeo>

*Cfr. articolo pubblicato nel n. 3478 del settimanale "L'Express" a cura di Emilie Vidaud.