

MI SONO ISCRITTA AL CORSO DI “FELICITÀ” DI YALE

da BLABLAMIND, il Forum di Psicologia e Coaching @ www.blablamind.com. Apprendo che le università straniere (qui e là) tengono corsi di «**Happiness**», felicità. Anche online. Spesso le classi fisiche sono troppo piccole per i fruitori, e si verifica un «overbooking». **Risponderò qui alle varie domande che possono spontaneamente o meno porsi, tra cui: la felicità è davvero insegnabile? Che ontologicamente fa rima con: la felicità è standardizzabile? Che nel marketing fa rima con: ci fregano?**

Intanto una panoramica. Potrebbe pensarsi che tutto giunga dalla malfamata America, che vende anche la «madre d'artista» ai suoi figli. Ma leggo che anche, tra le altre, l'**Università di Abu Dhabi (ADU)** ha inaugurato, nei campus di **Abu Dhabi** e **Al Ain**, un corso di Introduzione alla Felicità e alla Psicologia positiva, in quanto «in linea con il programma di salute pubblica dell'università». Esso si concentra su definizioni, principi, strategie e implementazioni delle tematiche in oggetto, sul lato ottimistico della natura umana, sui modi più efficaci con cui gli individui possono raggiungere pieno potenziale. **Deena Elsori**, capo del Dipartimento di Scienze applicate e Matematica, ha dichiarato: *“Il corso sulla felicità è un risultato fruttuoso di numerosi workshop e programmi di formazione rigorosi per i membri della nostra Facoltà sul concetto e sulla nozione di felicità”*.



Università di Abu Dhabi (ADU)

C'è un MOOC (Massive Open Online Courses) anche in **California, Università di Berkeley**, dal nome "The Science of Happiness": esso insegna la scienza rivoluzionaria della psicologia positiva, che esplora le radici di una vita felice e significativa. Gli studenti si impegnano, da gennaio 2018, in lezioni provocatorie e pratiche, sperimentando come la ricerca all'avanguardia possa essere applicata alle loro vite. Creato dal **Greater Good Science Center** dell'Università, il corso si concentra su una scoperta fondamentale della psicologia positiva: quella felicità è inestricabilmente legata a forti connessioni sociali e alla possibilità di contribuire a qualcosa di più grande di sé. Inoltre, offre agli studenti strategie pratiche per coltivare la felicità, quali provare diverse attività sostenute dalla ricerca che favoriscono il benessere sociale ed emotivo ed esplorare come la felicità cambi lungo la strada. I docenti **Dacher Keltner** ed **Emiliana Simon-Thomas** sono noti nel settore della psicologia positiva; a loro si uniscono esperti di empatia, consapevolezza, gratitudine ed altro, quali **Barbara Fredrickson**, **Paul Ekman**, **Sonja Lyubomirsky** e **Jon Kabat-Zinn**.



Paul Ekman

Harvard non è da meno: **Tal Ben-Shahar** tiene uno dei corsi più popolari che l'**Università di Boston (Massachusetts)** abbia mai offerto, *"How to get happy"*, e si concentra su ciò che rende le persone felici piuttosto che sulle loro patologie. Gratis. **Perché i soldi non possono comprare la felicità.** Anche il corso *"Happiness 101"* di **Yale (New Haven, Connecticut)** è disponibile gratuitamente. Nell'ultimo semestre ben un quarto degli studenti di tutta Yale si è iscritto alla materia di *"Psychology and Good Life"*, in un numero di circa 1.200: la più grande iscrizione registrata per una singola classe nella storia di 317 anni della Yale University.

Me compresa. Mi sono appena iscritta. Mi sono chiesta, infatti: chi altri – oltre Yale, se non Yale – può avere la possibilità di rendermi felice? Così ora sono invischiata in 10 settimane di attento studio della mia felicità, cercando di deviarlo dalla concentrazione su: situazione sentimentale, vita sessuale, relazioni sociali, lavoro, famiglia, soddisfazione, salute, benessere, e buttandomi a capofitto sui libri.

Dopo aver – per anni e tuttora – rigettato coloro che propinano (costosi) manuali e lezioni di felicità senza scientificamente dimostrarmi:

- il rigore del metodo;
- l'analisi diagnostico-statistica che ne dovrebbe

costituire il fondamento;

- la loro felicità (evidenze probatorie oltre a foto di famiglia e corse sulla spiaggia col cane),

ho creduto e credo che – per la natura della mia struttura culturale e cerebrale – siano necessari:

- un diploma universitario (quattro lauree, che ho, mi hanno reso già felice in effetti, per il sol fatto di progredire nella conoscenza);
- la copertura della terza più antica istituzione di istruzione superiore negli Usa nonché di uno dei nove college coloniali istituiti prima della rivoluzione americana;
- il fatto che la professoressa **Laurie R. Santos** sia una mia coetanea. Quindi “sa”.



Laurie Santos, Yale University, durante una lezione di “Felicità”

Passo subito a lei. Nata nel 1975, anche professoressa di Psicologia e Scienze cognitive a Yale, nella sua **“monkeynomics”** (economia delle scimmie) esplora le origini evolutive della mente confrontando le capacità cognitive di umani ed animali e testando i problemi della psicologia umana sui primati, le cui irrazionalità sono spesso (e non volentieri) a noi comuni. Direttrice del **Canine Cognition Lab**

di Yale, è oratore TED (marchio di conferenze gestito dalla Sapling Foundation) ed è stata inserita dalla rivista *Popular Science* tra le giovani menti "*Brilliant 10*" del 2007, e dalla rivista *Time* nei "*Leading Campus Celebrity*" del 2013; nel giugno 2016 è stata messa a capo del Silliman College, una delle 14 università residenziali a Yale. Lo scopo del suo corso non è solo imparare cosa secondo la ricerca psicologica renda felici, ma insegnare a mettere in pratica strategie: la sua prima parte rivela l'erroneità di idee sulla felicità e le caratteristiche fastidiose della mente che portano a pensare come è comune pensare; la seconda si concentra su attività che hanno condotto a un aumento della felicità e su strategie per costruire abitudini migliori.



Yale University, New Haven

L'ho ascoltata. Ritiene che il corso sia necessario: gli studenti di Yale non sono davvero felici, dice. Devono mirare alla *big picture*, una visione a 360 gradi. Dopo aver terminato l'intero percorso, gli studenti potrebbero (lei dice *dovrebbero*) essere in grado di mettere in pratica le nuove conoscenze/competenze.

Se chiedi alle persone se sono felici, solitamente esse non si sentono a proprio agio nel rispondere, fa notare.

Come possiamo mettere la felicità sotto un microscopio?

Afferma: ciò è possibile. Se potesse correggere una comune credenza erronea, la dottoressa Santos si concentrerebbe sulla seguente: si è soliti pensare che il cervello sia in grado di darci informazioni accurate su ciò che davvero vogliamo. Il punto più delicato, qui, è nel ritenere che alcune cose possano renderci felici, senza badare alle altre, che possono invece essere stabilizzate con la pratica. Ciò che noi riteniamo di volere, in realtà semplicemente non lo vogliamo.

O possiamo non volerlo.

L'esempio che riporta è quello classico: il salario. È vero, può aiutare un po'. È qualcosa che crediamo in grado di renderci felici ma che, di fatto, non ci avvicina minimamente alla condizione sperata. La domanda da porsi è: per cosa vale davvero la pena vivere? Eppure, sapere approssimativamente ciò che può procurare la felicità non è la soluzione finale. Possiamo immaginare che lo stipendio non ci renderà felici, e sapere che la meditazione aiuta, ma fino a che non si mettano in pratica tali consapevolezza nulla accadrà, niente cambierà. Il corso prepara a questo: attuare ciò che si studia e si impara, *durante* lo svolgimento del corso stesso. **Rivedere le proprie abitudini.** Gli studenti non dovranno solo impegnarsi nello studio, ma anche e soprattutto nell'azione.

Quando a Laurie viene domandato: *"Se oggi avesse 90 anni, cosa vorrebbe sapere del suo passato?"*, lei risponde: *"Credo vorrei comprendere ciò che sta accadendo al nostro Paese in questo momento. Politica ed altro. Non so dire dove tutto ciò ci stia portando. Se avessi una palla di vetro e potessi chiedere alla mia futura me 'cosa è accaduto?', vorrei conoscere gli effetti delle azioni attuali sul nostro domani"*.

A proposito dei suoi studenti di Yale, afferma: *"Hanno molte esigenze. Mi rendono fiera perché si domandano cosa è giusto e cosa non lo è, ne ammiro gli elevati standard di giustizia sociale e ritengo che la loro identità debba essere protetta. Ciò che è frustrante, invece, è che li vedo perdere a Yale molto del loro tempo, ad esempio tra fogli e burocrazia, mentre potrebbero utilizzare tali ore per passeggiare, conversare con nuove persone, pensare. Non hanno il tempo per godere di questo spazio, e temo che fra 20 anni un giorno si*

svegliarono e, ricordando il passato, si porranno questa domanda: **a cosa stavo pensando allora? Vorrei scuoterli oggi e dir loro: divertiti, godi di questi giorni o li perderai!**"

Perché gli studenti dovrebbero iscriversi a questo corso?

"Questa è una domanda facile", replica. "Il mio campo di studio si pone una domanda: cos'è l'essere umano? Come dovremmo vivere la nostra vita? Sono domande che l'uomo si fa sin da quando è umano. Noi abbiamo il modo scientifico per rispondere a questo, siamo fatti per rispondere a tale interrogativo".

Sono tre le ragioni che hanno portato la docente di Psicologia dell'Evoluzione ad aprire questa finestra universitaria sulla felicità.

1. La prima: *The science of Psychology has lots of new insights.* **La psicologia ha molte nuove intuizioni**, il Governo può spingere le persone al cambiamento con programmi accurati, e, di fatto, essi sono funzionali e funzionanti anche grazie al progresso delle scienze psicologiche.
2. La seconda: *We need these insights pretty badly.* **Abbiamo un assoluto, estremo bisogno di tali intuizioni e suggestioni.** Secondo uno studio del 2013, gli americani sono il popolo più infelice del mondo. Sono prescritti farmaci contro la depressione in proporzione di 400x1 rispetto a quanto avveniva 20 anni fa, specifici gruppi sono sempre più infelici e spesso di essi fanno parte i laureati. Da cui il secondo corollario della seconda ragione: *Yale students need these insights pretty badly.* **Gli studenti di Yale hanno un assoluto, estremo bisogno di tali intuizioni e suggestioni.**
3. La terza ragione, quella più "personale": *I need these insights really badly too.* **Io stessa ne ho bisogno.** Ossia, è la stessa docente a fare coming out. "Non voglio che si pensi che io abbia raggiunto tutti i miei

traguardi: non è così. Sono solo a metà strada”.

Aggiunge: “Potreste pensare che la professoressa del corso di Felicità sia felice come un emoticon a faccina contenta (lo mostra ai suoi studenti durante la lezione). E che vada in giro tra gli studenti di Yale a dire: ragazzi, voi siete tristi, io vi renderò felici quanto me! Ebbene, non è vero”.

Personalmente, solo ad ascoltare Laurie sto meglio. Finito il corso di dieci settimane, darò mie notizie in tema di felicità. (ROMINA CIUFFA)