

Prefazione

Da quando, nel 1971, nacque il Forum economico mondiale (Wef), gli incontri che annualmente vengono organizzati nella cittadina di Davos si sono dimostrati efficaci indicatori delle tendenze dell'economia globale. Per qualche giorno, attorno alla fine di gennaio, in queste conferenze si radunano dirigenti e imprenditori, esponenti politici, rappresentanti delle Ong, un pugno di celebrità politicamente impegnate e i responsabili delle decisioni che riguardano le grandi questioni dell'economia globale.

Negli anni Settanta, quando il Forum economico mondiale era ancora noto come «European Management Forum», la sua preoccupazione principale era il crollo della produttività in Europa. Negli anni Ottanta, si occupò della deregolamentazione dei mercati. Negli anni Novanta, arrivarono alla ribalta innovazione e internet e, nei primi anni Duemila, mentre l'economia globale procedeva spedita, iniziò a prendere in considerazione una serie di tematiche «sociali», oltre all'ansia di sicurezza scatenatasi dopo l'11 settembre. Per i cinque anni successivi al crollo finanziario del 2008, la più grande preoccupazione degli incontri di Davos fu come rimettere in scena il vecchio spettacolo di sempre.

All'incontro del 2014, gomito a gomito con miliardari, pop star e presidenti, c'era un ospite insolito: un monaco buddista. Tutte le mattine, prima che iniziassero i lavori delle conferenze, i delegati avevano l'opportunità di meditare con lui e di apprendere tecniche di rilassamento. «Voi non siete schiavi dei vostri pensieri, – li avvertiva l'uomo vestito di giallo e rosso mentre stringeva tra le mani un iPad. – Potete semplicemente guardarli... Come un pastore seduto sopra un prato guarda le proprie pecore»¹. Ma probabilmente, a pascolare nella mente del suo pubblico c'erano centinaia di pensieri sugli stock azionari, o sui regalini clandestini da portare a casa alle segretarie.

Coerentemente con i propri principî di competitività, gli orga-

nizzatori degli incontri di Davos non avevano cercato un monaco qualsiasi. Matthieu Ricard è un monaco d'élite e, in un certo senso, un personaggio celebre. Di origini francesi, ex biologo, interprete francese per il Dalai Lama, ha tenuto diverse conferenze Ted sul tema della felicità, tema su cui ha una qualifica unica, grazie alla reputazione di essere «l'uomo piú felice del mondo». Per molti anni, Ricard ha partecipato a una ricerca neuroscientifica dell'Università del Wisconsin, per testare e capire come differenti livelli di felicità siano incorporati e rilevabili nel cervello. Questi studi prevedono che 256 sensori vengano attaccati alla testa per sessioni di tre ore ciascuna, e di norma situano il soggetto in una scala che va dalla profonda tristezza (+ 0,3) alla beatitudine (- 0,3). Il risultato di Ricard fu - 0,45. I ricercatori non avevano mai rilevato niente di simile. Oggi Ricard conserva orgogliosamente nel proprio computer il grafico con i punteggi di quella ricerca, che lo presenta come l'uomo piú felice².

La presenza di Ricard all'incontro di Davos era solo un segno di un piú complessivo cambiamento di attenzione rispetto agli anni precedenti. Il forum era sommerso da discorsi di *mindfulness*, una tecnica di rilassamento elaborata combinando psicologia positiva, buddismo, terapia cognitivo-comportamentale e neuroscienze. Nell'incontro del 2014, alle questioni relative al benessere, tanto mentale quanto fisico, sono state dedicate venticinque sessioni, vale a dire piú del doppio di quelle del 2008³.

In sessioni come «Riconfigurare il cervello», i partecipanti venivano istruiti sulle ultime tecniche per migliorare il funzionamento del cervello, mentre in «La salute è ricchezza» si esploravano i modi in cui la salute poteva essere trasformata in una forma piú comune di capitale. Data l'opportunità unica di avere cosí tanti uomini di potere da tutto il mondo riuniti nello stesso luogo, non stupisce che Davos sia stata lo scenario anche di notevoli operazioni di marketing da parte di aziende di strumentazioni, applicazioni o consulenze finalizzate a sostenere stili di vita piú *mindful* e meno stressanti.

Tutto abbastanza chiaro. Alla conferenza, però, non ci si limitò alle parole. A ogni delegato venne consegnato un gadget che, se tenuto a contatto col corpo, forniva costantemente aggiornamenti sugli effetti che l'attività fisica aveva sulla sua salute. Se chi lo indossava non camminava o non dormiva abbastanza, gli veniva comunicato. I partecipanti di Davos erano in grado di raccogliere informazioni sui propri stili di vita e sul proprio benessere da un

nuovo punto di vista. E, soprattutto, stavano intravedendo un futuro in cui tutti i comportamenti potevano essere misurabili per il loro impatto sulla mente e sul corpo. Informazioni che fino a poco tempo prima potevano essere raccolte solo in istituti specializzati, come un laboratorio o un ospedale, ora venivano registrate mentre i partecipanti si muovevano liberamente per Davos, durante i quattro giorni della conferenza.

È questo che attualmente assilla le nostre élite globali. La felicità, nelle sue varie forme, non è più un piacevole extra rispetto a ciò che importa davvero, ossia i soldi, né una fissazione *new age* di qualcuno con tempo a sufficienza per mettersi in cucina a cuocere il proprio pane. In quanto entità rilevabile, misurabile e incrementabile, la felicità è stata introdotta nella cittadella della gestione economica globale. Se il Forum economico mondiale svolgerà ancora la funzione di precursore, come finora ha fatto, allora il futuro del capitalismo dipende dalla nostra capacità di combattere stress, infelicità e malattia e di sostituirli con relax, felicità e benessere. Per raggiungere tale scopo, tecniche, misure e tecnologie stanno invadendo i luoghi di lavoro, le città, le case e lo stesso corpo umano.

Questa strategia di azione si estende ben oltre i confini delle Alpi svizzere e da qualche anno sta seducendo sempre di più politici e imprenditori. Molti istituti di statistica in tutto il mondo, inclusi quelli di Stati Uniti, Inghilterra, Francia e Australia, pubblicano regolarmente rapporti sui livelli di «benessere nazionale». Alcune città, come Santa Monica, in California, hanno investito per ottenere una propria versione locale di questo indice⁴. Il movimento della psicologia positiva diffonde tecniche e slogan attraverso cui le persone possono aumentare la felicità nella loro vita quotidiana, spesso imparando a bloccare pensieri e ricordi inutili. È già successo che alcuni di questi metodi siano stati inseriti nei programmi scolastici per allenare i bambini alla felicità⁵.

Un crescente numero di aziende utilizza i Cho (chief happiness officer), manager responsabili della felicità dei dipendenti, mentre Google ha introdotto un «jolly good fellow» aziendale, un «bravo ragazzo» con il compito di diffondere consapevolezza ed empatia in azienda⁶. Questi consulenti di felicità specializzati danno consigli ai datori di lavoro su come rendere felici i propri dipendenti, ai disoccupati su come ritrovare l'entusiasmo, e a chi viene sfrattato (è successo a Londra) su come superare l'accaduto da un punto di vista emotivo⁷.

La scienza sta tempestivamente accorrendo in aiuto di questa

strategia. Come i ricercatori del Wisconsin con Matthieu Ricard, i neuroscienziati – che indagano come felicità e infelicità siano fisicamente incorporate nel cervello, e che cercano spiegazioni neuronali al fatto che il canto o la vegetazione hanno effetti positivi sul nostro benessere mentale – dichiarano di avere individuato le parti del cervello che generano emozioni positive e negative, inclusa un'area che, se stimolata, provoca «estasi» e un «interruttore per la regolazione del dolore»⁸. Nel movimento sperimentale del *quantified self*, l'innovazione consiste nel fatto che sono le persone a effettuare il monitoraggio del proprio umore, attraverso i diari o le applicazioni per smartphone⁹. Mentre si accumulano dati statistici di questo genere, cresce il campo della «economia della felicità», che sfrutta queste nuove informazioni per formare una mappa precisa di quali zone, stili di vita, tipi di lavoro e forme di consumo generino il miglior benessere mentale.

Le nostre aspettative sono strategicamente incanalate dentro questa ricerca di felicità, in un senso oggettivo, misurabile e controllabile. Al problema dell'umore, che un tempo era considerato «soggettivo», ora si cerca una risposta utilizzando dati oggettivi. Allo stesso tempo, la scienza del benessere ha finito con l'intrecciarsi con competenze economiche e mediche. Mentre le ricerche sulla felicità assumono un carattere più interdisciplinare, le affermazioni su mente, cervello, corpi e attività economica si mescolano tra loro, senza particolare attenzione alle questioni filosofiche che implicano. Si intravede la possibilità che l'ottimizzazione dell'essere umano sia formulata in un unico indice. Sicuramente, coloro che hanno le tecnologie per produrre ciò che serve alla felicità sono nella posizione di esercitare una considerevole influenza, mentre i potenti sono sempre di più allettati dalle promesse di queste tecnologie.