

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Richard Layard
con George Ward

Possiamo essere più felici?

 GIUNTI

Traduzione di *Carlotta Lelli*

Titolo originale:

Can we be happier? Evidence and ethics

Copyright © 2020 by Richard Layard and George Ward

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.giuntipsy.it
www.psicologia.io
www.giunti.it

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: novembre 2022



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*Al Dalai Lama
per l'ispirazione che ci offre
e a Molly
per il nostro meraviglioso amore.*

Indice

Introduzione. Le due culture	9
Parte I – La rivoluzione della felicità	
1. Qual è lo scopo?	25
2. Cosa rende felici le persone?	41
3. Allenare i nostri pensieri e i nostri sentimenti	57
4. Il movimento della felicità può avere successo?	67
Parte II – Chi può fare cosa?	
5. Ognuno di noi	77
6. Insegnanti	91
7. Manager	107
8. Esperti della salute	123
9. Famiglie	141
10. Comunità	155
11. Economisti	171
12. Politici e funzionari pubblici	197
13. Scienziati e tecnologi	219
14. Conclusione: azioni per la felicità	231
Una nota di ringraziamento	245
Fonti delle figure e delle tabelle	263

INDICE

Elenco degli allegati online	269
Note	271
Bibliografia	299

Introduzione

Le due culture

Chi è felice renderà felici anche gli altri... Com'è meraviglioso che nessuno abbia bisogno di aspettare un solo attimo prima di iniziare a migliorare il mondo.

ANNA FRANK, *DIARIO*

Si respira aria di cambiamento nella nostra società. Le persone parlano di sentimenti. Persino gli uomini lo fanno. Di recente il principe William e il principe Harry hanno parlato per la prima volta della morte della madre e di come abbia influito sulla loro salute mentale. C'è una nuova sotterranea tendenza a preoccuparsi per la nostra vita interiore e per come si sentono le altre persone. Nonostante le apparenze, sta emergendo una nuova cultura più gentile.

Per contro, la cultura più antica, che ancora domina, è nel complesso più rigida e concentrata su ciò che accade al di fuori. Incoraggia le persone a puntare soprattutto al successo personale: buoni voti, un buon lavoro, un buon reddito e un partner desiderabile. Questa “cultura dell’impegno” ha portato molti benefici e la vita oggi è probabilmente buona come mai è stata nella storia umana. Ma comporta anche molto stress, e la gente si chiede perché – se ora siamo molto più ricchi delle generazioni precedenti – non siamo altrettanto felici.

La risposta risiede sicuramente nella natura ultra-competitiva della cultura dominante, che pone come obiettivo primario il proprio successo a scapito delle altre persone.

Ma, poiché il mio successo implica il fallimento di qualcun altro, si tratta di un gioco a somma zero: per quanto ognuno si possa impegnare al massimo, non ci può essere un aumento della felicità generale. C'è però una cultura alternativa, che offre un obiettivo diverso e può portare a un risultato vincente: ovviamente dovremo prenderci cura di noi stessi, ma anche ottenere quanta più felicità possibile contribuendo alla felicità degli altri.

La concorrenza, secondo questa visione, è preziosa quando si manifesta nel contesto appropriato – ossia quello del rapporto tra aziende. Non a caso, essa ha rappresentato un importante motore di progresso. Ma qui stiamo ragionando di rapporti tra individui, e ciò di cui abbiamo bisogno è soprattutto la cooperazione, non la competizione¹. C'è bisogno di persone che al lavoro, a casa e nella comunità, agiscano per un bene superiore. Questo non solo porta a risultati migliori per tutti ma, soprattutto, rende la vita più piacevole. Le persone desiderano semplicemente relazionarsi bene tra loro – per il genuino gusto di farlo e non per raggiungere secondi fini.

Quindi la teoria alla base in questo libro è che ognuno di noi dovrebbe, di fronte a qualsiasi scelta, mirare a produrre la più grande felicità possibile e soprattutto la minor infelicità possibile.

Questa nobile visione non va contro la natura umana fondamentale. Perché tutti noi abbiamo due tratti ereditari e opposti: uno egoista e uno altruista. Il lato egoista crede che io sia il centro dell'universo e che i miei bisogni vengano prima di tutto. Questa caratteristica è stata fondamentale per la nostra sopravvivenza come razza e indubbiamente prenderci cura di noi stessi e del nostro equilibrio interiore è ancora importante.

Ma il lato altruistico ci permette di sentire ciò che provano gli altri e di lottare per il loro bene e questo è vitale per una società felice. È un errore pensare che la reputazione sia una motivazione sufficiente per un buon comportamento. Abbiamo bisogno di persone con un sincero desiderio interiore di vivere una vita buona, anche senza ricompense. Una società felice richiede molto altruismo, e quindi ha bisogno di una cultura che supporti il nostro lato altruistico².

Questa cultura più gentile è sempre esistita, in una forma o nell'altra. È presente in tutte le grandi religioni. Eppure, per molte persone le religioni hanno perso la capacità di convincere. Con il declino delle credenze religiose, si è creato un vuoto e in quel vuoto si è automaticamente fatto spazio l'egoismo. Abbiamo detto ai nostri giovani che il loro principale dovere è quello che hanno verso sé stessi di andare avanti, sempre e comunque³. Che terribile responsabilità. Non c'è da stupirsi che l'ansia e la depressione stiano aumentando tra i giovani. Invece, le persone hanno bisogno di uscire da sé stesse – per sfuggire all'infelicità che deriva dall'auto-assorbimento. Quindi ci deve essere una nuova etica secolare, basata sul bisogno umano e non sul comando divino.

LA CRISI POLITICA

Un'etica secolare è vitale se vogliamo che le nostre democrazie prosperino. C'è un enorme malcontento nei confronti dell'élite mondiale e del neoliberismo atomistico che spesso accompagna tale élite. In base a questa filosofia, tutto andrà bene se gli individui avranno la totale libertà di negoziare senza vincoli; l'egoismo non rappresenta dunque un problema, a condizione che le persone possano scegliere i propri amici e partner commerciali. Ma questa visione non tiene conto di un fattore chiave e cioè che saremmo tutti più sereni se potessimo sempre contare sull'onestà e la gentilezza di amici e partner commerciali. Per tutti noi, infatti, l'atteggiamento delle altre persone è fondamentale.

È per questo che ora c'è una forte spinta contraria al liberalismo estremo. Le persone chiedono una società basata sul concetto di "obbligo reciproco"⁴. In questa prospettiva, non facciamo parte di questo mondo come adulti indipendenti a tutti gli effetti, ma come persone fortemente dipendenti dal sostegno della propria famiglia, del governo e dell'intera nostra società. In cambio, dovremmo sentirci spinti ad aiutare gli altri quando possiamo. Sostanzialmente una società libera, ma nella quale le persone sentano l'onere di aiutare.

Ma aiutare in che modo? Questa responsabilità deve avere una funzione chiara e ritengo che tale funzione si definisca al meglio in termini di felicità: il nostro dovere è creare più felicità possibile nella società che ci circonda. Questa è l'ideologia di cui abbiamo bisogno per il XXI secolo. È la visione della società che i politici dovrebbero sostenere ed è il principio che dovrebbe guidare le loro priorità nelle scelte di governo. È anche, come vedremo, il principio che li può far rieleggere. Quindi lo scopo dei politici, come dei privati, dovrebbe essere quello di creare quanta più felicità possibile e al tempo stesso meno infelicità.

LA RIVOLUZIONE DELLA FELICITÀ

Questa nuova etica secolare è il principio base della rivoluzione della felicità, sia per gli individui sia per i governi. Ma per applicarlo dobbiamo sapere cosa rende felici le persone, che si tratti degli altri o di noi stessi. Due importanti progressi ora rendono questo obiettivo possibile: il primo è la nuova “scienza della felicità” che fornisce ai politici nuove conoscenze su come migliorare la felicità e ridurre l'infelicità. E l'altro è la nuova psicologia del cosiddetto “allenamento mentale” che consente a tutti noi di ottenere un controllo migliore sulla nostra vita interiore. Quindi, come mostra la figura 0.1, ci sono complessivamente tre elementi dietro lo straordinario cambiamento che è ora in corso nella nostra società.

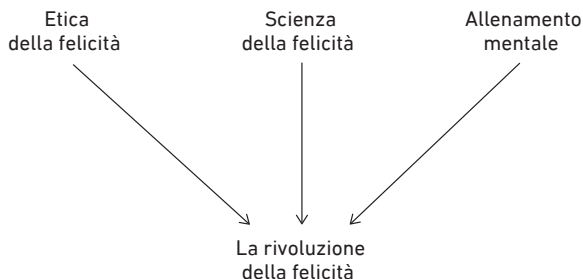


Figura 0.1 – Le Forze che agiscono dietro la rivoluzione della felicità

Esaminiamo brevemente ciascuno. L'*etica secolare* di base risale all'Illuminismo anglo-scozzese del Settecento, che pose un obiettivo radicalmente innovativo per la società, ossia la felicità delle persone. Il Principio della Felicità è stato, credo, l'idea più importante dell'era moderna, con potenti implicazioni su come si dovrebbe vivere e su come i politici dovrebbero agire per nostro conto.

Secondo tale visione, ognuno di noi dovrebbe mirare a creare la maggior felicità possibile nel mondo e la minor infelicità possibile. E lo stesso dovrebbero fare i politici e i governi. Questo principio ispirò molte delle grandi riforme sociali del XIX secolo, ma fu presto contestato da filosofie che glorificavano la lotta e che contribuirono a due guerre mondiali e ai tratti ultra-competitivi della cultura dominante di oggi.

Ma ora il Principio della Felicità sta tornando in auge e ci sono molte ragioni per questo. Una è la disillusione nei confronti della cultura dominante e dello stress che le persone subiscono a ogni livello della società. Ma ci sono anche motivi estremamente positivi. Per la prima volta, infatti, abbiamo una scienza della felicità, che ci fornisce prove reali su come creare una società più felice. Questo non solo è rilevante per tutti noi, ma offre anche ai responsabili politici nuove intuizioni sulle principali cause di infelicità – nonché una nuova comprensione della privazione e di come vada affrontata.

Allo stesso tempo ci sono nuove tecniche di *allenamento mentale* che consentono a ciascuno di noi di migliorare la propria realtà interiore. Il percorso è iniziato negli anni Settanta con scoperte sul trattamento psicologico del disagio mentale, sulla base di prove scientificamente controllate. In seguito a ciò è arrivata la psicologia positiva, con metodi testati concretamente attraverso i quali tutti noi possiamo diventare più felici. E, infine, sempre più persone ora usano l'antica meditazione orientale per ottenere una maggiore serenità e calma mentale.

Nei capitoli 1-3 del libro discutiamo ciascuno dei tre filoni del nostro diagramma (vedi figura 0.1). Hanno tutti un elemento comune: si concentrano sulla vita interiore come realtà ultima

per ogni essere umano. E offrono la prospettiva di una società in cui più che mai ci prendiamo cura della nostra gratificazione interiore e, soprattutto, della felicità degli altri.

Ma questa nuova cultura ha qualche possibilità di sostituire la cultura dominante? Per molte persone lo ha già fatto. C'è infatti chi ha già adottato questo nuovo modo di pensare:

- milioni di persone che usano la meditazione, la mindfulness, lo yoga, la psicologia positiva e altre pratiche che supportano uno stile di vita soddisfatto;
- i professionisti della salute mentale, della consulenza e del coaching – una delle professioni in più rapida crescita;
- molti dei loro beneficiari, così come le persone che frequentano i gruppi di auto-aiuto, gli Alcolisti Anonimi e così via;
- educatori che insegnano le abilità del vivere quotidiano, dalle scuole primarie alle migliori università;
- migliaia di aziende e manager che hanno a cuore il benessere dei propri lavoratori e non solo le loro prestazioni;
- politici di tutto il mondo che combattono per approcci basati sui valori umani piuttosto che sulla massimizzazione del PIL;
- ricercatori che forniscono la base di prove per applicare questi approcci.

Questo movimento sta colpendo le persone in tutti i ceti sociali, dai ricchi ai poveri e dai più felici ai disperati.

Ecco alcuni grafici che illustrano il cambiamento (vedi figura 0.2). I primi due provengono dai media. Se analizziamo il quotidiano *The Guardian*, la percentuale di articoli che includono la parola “felicità” è raddoppiata dal 2010 e la percentuale che include l’espressione “salute mentale” è aumentata di un fattore cinque. C'è anche un enorme aumento della quantità di ricerche pubblicate sulla felicità sottoposte a revisione paritaria. Da praticamente zero articoli nel 2000, si è raggiunto quasi 2000 articoli all'anno. Anche nelle riviste di economia ci sono già 200 articoli all'anno sull'argomento.

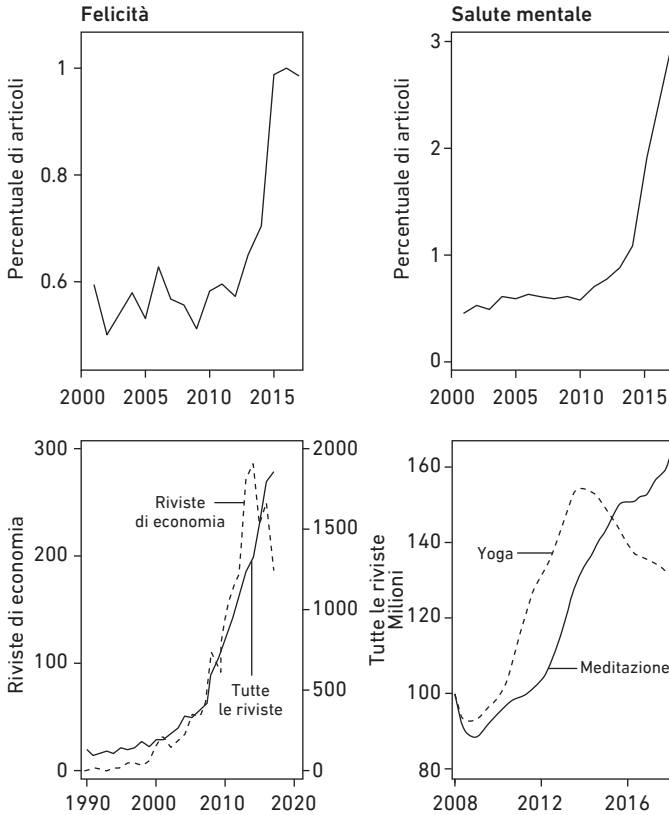


Figura 0.2 – Articoli sul quotidiano *The Guardian* che menzionano la felicità e la salute mentale (*in alto*). Articoli sulla felicità nelle riviste accademiche (*in basso a sinistra*). Google Trends su meditazione e yoga (*in basso a destra*).

E infine ci sono i cambiamenti nello stile di vita. Negli Stati Uniti il 14% di tutti gli adulti riferisce di aver meditato negli ultimi dodici mesi e il 17% ha frequentato una lezione di yoga⁵. Quasi il 50% vive in famiglie in cui qualcuno ha visto un professionista della salute mentale nell'ultimo anno⁶. Tutte queste attività stanno crescendo rapidamente e il grafico finale mostra l'interesse enormemente accresciuto sia per la meditazione che

per lo yoga. Rimango spesso stupito quando, parlando con un ministro di governo, un alto funzionario o un importante uomo d'affari, scopro che meditano da anni – in segreto, ovviamente.

Ma siamo onesti. Anche se l'interesse per questa tematica è sbocciato, rappresenta una cultura minoritaria e nel capitolo finale della prima parte discuterò i venti trasversali che soffiano nella direzione opposta. Superare questi venti trasversali richiederà uno sforzo enorme e chiarezza di intenti da parte di tutti noi.

COSA PUÒ FARE CIASCUNO DI NOI?

In sostanza, come possiamo diventare abili creatori di felicità, sia come cittadini sia nella nostra stessa occupazione, qualunque essa sia? Questi sono i problemi che affrontiamo nella seconda parte del libro:

- Come possiamo, come individui, trovare maggiore felicità e contribuire meglio alla felicità degli altri?
- In che modo gli insegnanti possono aiutare i bambini a diventare creatori di felicità?
- In che modo i manager possono rendere il lavoro più piacevole?
- In che modo i professionisti della salute possono curare le nostre menti così come i nostri corpi?
- Come possono le coppie trovare la felicità e crescere bambini felici?
- In che modo le comunità locali possono offrire una base sociale e fisica per una vita felice?
- Come possono gli economisti come me fornire buoni consigli politici, orientati alla felicità?
- Come possono i politici creare società più felici?
- Quali sono le priorità per la scienza e la tecnologia, se l'obiettivo è la felicità?

Per rispondere a queste domande, attingo alla vasta massa di prove che stanno emergendo ultimamente su ciò che funziona

meglio per la felicità. Ove possibile, le prove che presento provengono da esperimenti adeguatamente controllati. Il metodo sperimentale è ben consolidato in medicina da oltre un secolo, ma più recentemente si è diffuso nelle scienze sociali⁷. E la felicità, a mio avviso elemento più importante, è sempre inclusa come risultato misurato. Quindi questo libro riporta dati di scienza all'avanguardia, indirizzata alla felicità umana.

Ci troviamo in un momento straordinariamente emozionante. Il cambiamento culturale può essere abbastanza rapido se nasce l'idea giusta al momento giusto⁸. Il Principio della Felicità è un'idea il cui tempo è giunto. La maggior parte delle persone ora si rende conto che la crescita economica, per quanto desiderabile, non risolverà tutti i nostri problemi. Abbiamo invece bisogno di una filosofia e di una scienza che comprendano una gamma molto più completa dell'esperienza umana.

La crescente influenza delle donne nella società sta aiutando questa rivoluzione. La ricerca suggerisce che la maggior parte delle donne si preoccupa più dei sentimenti rispetto agli uomini, mentre in genere gli uomini si concentrano maggiormente sulle questioni esterne⁹. Inoltre, le donne sono in genere più altruiste degli uomini e più preoccupate di come si sentono gli altri. Pertanto, la crescita della loro influenza e del loro potere aiuterà a garantire che il movimento per la felicità abbia successo¹⁰.

Per tutte queste ragioni, ho fiducia nel fatto che questo sotterraneo movimento emergente finirà per diventare popolare, sostituendo la cultura dominante di oggi.

IL MIO COINVOLGIMENTO

Tutti noi abbiamo la nostra parte da svolgere in questa rivoluzione della felicità. Ma, ci si potrebbe chiedere, come ci sono finito io, che per di più sono un economista? In realtà non è sorprendente. L'economia è stata originariamente fondata per scoprire quali istituzioni avrebbero prodotto la più grande felicità per le persone. Non appena l'ho scoperto, mi sono dato all'eco-

nomia. Come spiego nei miei ringraziamenti alla fine del libro, a quel tempo avevo trent'anni. Tuttavia, sono stato subito scioccato dalla visione ristretta che gli economisti avevano su ciò che effettivamente genera felicità. Essenzialmente pensavano che si trattasse di potere d'acquisto, oltre a qualche altro elemento.

L'errore di questa ipotesi era già evidente nel 1974, quando Richard Easterlin dimostrò che i cittadini statunitensi non stavano diventando più felici nonostante la rapida crescita economica del Paese. Così, pensai allora di scrivere un libro sulla felicità, finendo per scrivere un articolo¹¹, dal momento che a quel tempo c'erano poche evidenze di ricerca su ciò che rende le persone felici. Ma nel 1998 c'era molto di più, e abbiamo invitato Daniel Kahneman, lo psicologo che in seguito ha vinto il premio Nobel per l'economia, a Londra per tenere una conferenza sulla nuova scienza della felicità. Subito dopo ho deciso di scrivere il mio libro sulla felicità. Ho chiamato Kahneman per un consiglio e lui ha risposto: «Prima leggi la raccolta di saggi sul benessere che ho appena pubblicato e poi raggiungi a Princeton». L'ho fatto, ed è stato uno dei momenti più emozionanti della mia vita. Sono anche andato a trovare il fondatore della psicologia positiva, Martin Seligman, e ho visitato il laboratorio dove Richard Davidson ha svolto il suo lavoro rivoluzionario sulla neuroscienza della felicità.

Successivamente ho ricevuto un'e-mail da un monaco buddista del Nepal. Richard Davidson aveva scritto al suo amico buddista Matthieu Ricard di questo economista britannico che stava facendo ricerca sulla felicità. A tempo debito, Matthieu è arrivato a casa nostra con le sue vesti rosse e giallo zafferano, e sono venuto a conoscenza del meraviglioso gruppo di studiosi occidentali Mind and Life che si incontrano regolarmente con il Dalai Lama per discutere la relazione tra il Buddismo e la psicologia occidentale. Attraverso questo gruppo ho conosciuto il Dalai Lama, che probabilmente ha fatto più di qualsiasi persona vivente per promuovere la causa della felicità.

Ho incontrato molte persone stimolanti e ho avuto molte esperienze inaspettate. Forse la cosa più strana di tutte è stata l'organizzazione di corsi sulla mindfulness per i membri del par-

lamento britannico. Se li sono sorbiti senza batter ciglio dall'inizio alla fine e alcuni di loro hanno persino affermato che le loro vite erano cambiate per sempre.

Dopo aver finito di scrivere *Felicità*, mi sono chiesto cosa potessi fare per ridurre l'infelicità. Ho concluso che l'area della salute mentale era quella in cui potevo contribuire di più. Ma come? Dal 2003 ero membro della British Academy e sono andato a un formalissimo tea party inaugurale. Ero in piedi accanto a un tipo alto e di bell'aspetto e gli ho chiesto di cosa si occupasse. Si è rivelato essere David Clark, uno dei principali psicologi clinici del mondo. Da allora, abbiamo lavorato insieme.

Nel 2004 era praticamente impossibile per le persone con depressione o disturbi d'ansia paralizzanti ricevere trattamenti di terapia psicologica dal servizio sanitario nazionale britannico.

Quindi David e io abbiamo proposto un servizio completamente nuovo. Lui ci ha messo la competenza tecnica, mentre io ho fornito l'argomento economico e le connessioni politiche. Tony Blair mi aveva nominato membro del Partito Laburista della Camera dei Lord, e così potemmo presentare il nostro caso a un seminario al 10 di Downing Street. Alla fine, dopo molti altri incontri, il progetto fu accettato. Grazie alla guida di David, il servizio ora cura oltre mezzo milione di malati all'anno, metà dei quali guarisce durante un ciclo di cure. Il servizio ha avuto un tale successo che ora viene copiato in almeno altri cinque Paesi.

Ma la felicità è più della salute mentale. Affinché il Principio della Felicità potesse diventare parte integrante della nostra cultura, serviva un'organizzazione che lo promuovesse. Ogni cultura di successo ha istituzioni che ne sanciscono i principi. Le culture religiose hanno chiese, templi, sinagoghe o moschee. Ma dov'era l'organizzazione che si dedica al Principio della Felicità, e dove potevano incontrarsi regolarmente i suoi seguaci per essere ispirati e sostenuti nel vivere bene? Quella era la prossima sfida.

Nel 2006 ho partecipato a un dibattito televisivo con Anthony Seldon, il nuovo preside di una scuola secondaria privata chiamata Wellington College. Il Dott. Seldon aveva appena

introdotta alcune lezioni di felicità nel programma didattico, nonostante il notevole scetticismo degli insegnanti e dei direttori scolastici. Abbiamo fatto subito amicizia e poco tempo dopo ci siamo incontrati con Geoff Mulgan, l'ex capo dell'unità politica di Tony Blair. In quell'occasione, abbiamo deciso di lanciare un movimento che potesse colmare il divario organizzativo. Il suo scopo doveva essere quello di ispirare gli individui a vivere una vita buona e felice – promuovendo questo obiettivo attraverso un sito web e ancora di più attraverso gruppi faccia a faccia che si incontrano regolarmente per ispirare ed essere ispirati.

Abbiamo chiamato il movimento Action for Happiness. Ha attirato buoni candidati per il posto di direttore, inclusa una persona che prima del colloquio aveva cercato su Google la domanda “Quali organizzazioni hanno la parola ‘felicità’ nella loro denominazione?”. La risposta del motore di ricerca è stata “La tua ricerca della felicità non ha prodotto risultati”. Era il 2011. Da allora le cose sono cambiate. Grazie al suo grande direttore, Mark Williamson, Action for Happiness conta ora oltre un milione di follower online e 150000 membri in 180 Paesi.

Infine, c'è la sfida politica globale: persuadere i responsabili politici a fare della felicità il loro obiettivo. Nel 2004 l'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE), il club dei Paesi ricchi, ha tenuto la prima di numerose conferenze sul tema «Che cos'è il progresso?». Il passo successivo è stato quello di convincere i Paesi a includere la misura della felicità dei cittadini nella loro annuale raccolta di dati statistici. Fortunatamente, il segretario del governo britannico Gus O'Donnell era dalla nostra parte e nel 2011 la Gran Bretagna è diventata il primo Paese a farlo. Allo stesso tempo, uno dei principali economisti mondiali dello sviluppo, Jeffrey Sachs (che è stato anche consigliere del Segretario generale delle Nazioni Unite), è diventato un forte sostenitore della felicità. Da allora, lui, John Helliwell e io abbiamo curato l'annuale World Happiness Report, e sempre più governi si stanno muovendo verso la felicità come obiettivo della politica.

QUESTO LIBRO

Ma, anche con questi progressi, molti nel mondo di oggi (compresi molti miei amici) sono a malapena consapevoli del movimento globale per la felicità e del modo in cui sta sfidando molte delle peggiori caratteristiche della cultura individualistica dominante. Questo libro cerca di rimediare a questa ignoranza e di spiegare come i membri del movimento possano trasformare concretamente la vita di coloro con cui entrano in contatto.

Questo libro si compone di due parti. La prima parte descrive le idee, la scienza e i comportamenti che stanno generando la rivoluzione della felicità e il movimento globale per la felicità. Questa sezione è principalmente rivolta a persone che non sono ancora a bordo e hanno bisogno di essere persuase. Al contrario, la seconda parte è rivolta alle persone che sono già a bordo e desiderano un mondo più felice. Offre prove scientifiche per mostrare come ognuno di noi, nella propria sfera di vita, può contribuire a realizzarlo.

Naturalmente, non può includere tutto ciò che deve essere fatto¹². Si concentra principalmente su quelle aree chiave che sono in cima alla nuova agenda della felicità, e sottolinea costantemente che non si tratta di un esercizio costoso. La maggior parte delle cose che si possono fare sono estremamente convenienti e, in molti casi, si ripagano da sole. Non sono spese di lusso, ma sono fondamentali per la felicità di miliardi di persone e costano noccioline rispetto a gran parte di ciò che viene speso per promuovere la crescita economica.

Quindi mettiamo seriamente le persone al primo posto. Conoscenza ne abbiamo abbastanza: usiamola. Il movimento globale per la felicità andrà sicuramente sempre più rafforzandosi. Ciò che è controulturale oggi diventerà col tempo dominante. E il risultato sarà una società più felice.