

FELICI NELLE AVVERSITÀ

RUUT VEENHOVEN

*In: Felicità ed economia ;Quando il benessere è ben vivere a cura di Luigino Bruni e Pier Luigi Porta. 2004 Edizioni Angelo Guerini e Associati SpA, Milano
ISBN 88-8335-482-6 pp. 257-277*

1. Introduzione

Molti filosofi hanno associato la felicità a un'esistenza priva di preoccupazioni. Circa 2300 anni fa, il filosofo greco Epicuro definì la felicità come l'assenza di dolore e raccomandò ai suoi seguaci di evitare la vita sociale attiva e di ritirarsi a vita contemplativa (Poot, 2004). Similmente, il filosofo tedesco Schopenhauer concepiva la felicità in termini di una sofferenza non eccessiva e invitava le persone a condurre un'esistenza tranquilla e in solitudine (Schalkxs, 2004).

Questa visione della felicità è presente anche nell'immaginario utopistico, dove la società ideale è descritta in termini di una società ordinata e senza problemi. In questi paradisi terrestri non esiste alcun conflitto sociale, non esistono competizione e gelosia. Nel *Walden Two* di Skinner, per esempio, le preoccupazioni peggiori sono estirpate attraverso tecniche basate su condizioni psicologiche particolari (Skinner, 1948).

L'idea di felicità come vita senza preoccupazioni è comune anche a un certo pensiero religioso, in particolare nell'idea del rifiuto del mondo. La felicità è vista come qualcosa che è esistito solo nel Paradiso terrestre e ci aspettiamo di trovarla di nuovo in Ciclo: entrambi questi santuari fuggono le avversità della vita quotidiana. La felicità non è intesa come un'esperienza realizzabile nella vita terrena. Nella migliore delle ipotesi, un individuo può alleviare di poco la sua sofferenza ritirandosi il più possibile dalla vita mondana.

Questa teoria rappresenta uno dei motivi per cui molti filosofi hanno trovato la felicità di scarso interesse. Un'obiezione comune al principio utilitaristico «della massima felicità» interpreta la felicità come un lento appagamento, che necessita di una società al riparo dalle preoccupazioni, come il paradiso tecnocratico del *Brave New World*. L'«auto-realizzazione» è solitamente vista come un valore finale alternativo, capace di garantire un livello superiore di entusiasmo.

In linea con questa filosofia, molte indagini empiriche hanno tentato di dimostrare che la felicità si pone in antitesi rispetto a problemi come quelli sociali.

Gran parte di queste ricerche è stata condotta da istituzioni preposte al benessere, ansiose di legittimare in qualche modo la loro esistenza. Alcune scoperte non hanno confermato in modo adeguato la teoria sottostante, provocando la delusione dei ricercatori e dei rispettivi committenti. Emerge il fatto che le persone possono essere abbastanza felici, nonostante la presenza di problemi seri nella società e nella vita privata. Questi risultati, del tutto inattesi, hanno deluso molti che hanno insinuato la presenza di possibili misurazioni distorte e di una falsa consapevolezza da parte dei soggetti, proponendo teorie che presentano la

felicità come mera illusione della mente.

In quel che segue, descriverò nei dettagli il contenuto di queste indagini e prenderò in considerazione la seguente domanda: è proprio vero che la felicità è qualcosa di puramente illusorio? Inizierò la mia indagine presentando una breve rassegna della letteratura disponibile in materia.

2. Gli studi sulla felicità

Gli studi empirici sulla felicità hanno avuto inizio nel corso degli anni Sessanta in diverse branche delle scienze sociali. Nella sociologia, lo studio della felicità si è sviluppato a partire dalla «ricerca sugli indicatori sociali». In questo ambito, gli indicatori «soggettivi» sono stati utilizzati per integrare i tradizionali indicatori «oggettivi», e quello della «felicità» è diventato uno degli indicatori soggettivi principali della *performance* di un sistema sociale (Andrews, Withey, 1976; Campbell, 1981). Nella psicologia, il concetto di felicità è stato utilizzato nell'ambito dello studio della salute mentale. Jahoda (1958) fece riferimento alla felicità come criterio di «salute mentale positiva», e altri argomenti a essa collegati comparvero nei contributi pionieristici di epidemiologia sulla salute mentale di Gurin, Veroff e Feld (1960) e Bradburn (1969). In quel periodo, lo stesso concetto era già presente anche nell'indagine, dal contenuto decisamente innovativo, sulle «preoccupazioni individuali» (*human concerns*) condotta da Cantril (1965) in diversi paesi, e venne utilizzato come indicatore dell'«invecchiamento positivo» in gerontologia (Neugarten, Havingurst, Tobin, 1961). Vent'anni dopo, il concetto di felicità fece la sua comparsa in alcune indagini in ambito medico. Esso ha rappresentato un argomento comune ai questionari sulla «qualità della vita in relazione alle condizioni di salute», come è accaduto per il più diffuso SF-36 (Ware, 1996). Di recente, alcuni economisti, come Oswald (1997), Frank (1999), Frey, Stutzer (2002b), hanno cominciato a trattare il tema della felicità.

Lo studio della felicità si è rapidamente istituzionalizzato nel corso degli ultimi anni. Molti ricercatori hanno unito le loro forze e hanno dato vita alla «Società internazionale per gli studi sulla qualità della vita» (ISQOLS)¹. Esiste una rivista accademica specializzata, *il Journal of Happiness Studies*², interamente dedicata al tema della felicità; i risultati delle ricerche effettuate sono facilmente reperibili nella «Banca dati mondiale sulla felicità»³.

3. Definizioni e misurazioni

La felicità è definita come valutazione positiva che gli individui danno alla qualità complessiva della loro esistenza presente. In altri termini, essa esprime il grado di apprezzamento delle persone nei confronti dell'esperienza che esse conducono.

Nella valutazione del grado di apprezzamento dell'esistenza, gli individui sembrano far riferimento a due fonti di informazione principali: sul piano *affettivo*, essi valutano quanto si sentono bene in generale e a livello *cognitivo* confrontano «la vita in quanto tale» con gli standard di percezione di «come la vita dovrebbe essere». La fonte di informazione affettiva pare decisamente più importante rispetto alla fonte di informazione cognitiva (Veenhoven, 1996, pp. 33-35).

Per il giudizio complessivo utilizzerò i termini *di felicità* o *soddisfazione*. Queste definizioni sono già state specificate in modo dettagliato in alcuni miei lavori precedenti (Veenhoven, 1984, cap. II; 2000). Mi riferisco invece ai «risultati parziali» di valutazione della vita, rispettivamente come al *livello edonico dell'affezione* e all'*appagamento*.

Per molto tempo, le misurazioni sono state interpretate come valutazioni «oggettive» o «esterne» (non soggettive), analoghe alle misurazioni della pressione del sangue da parte del medico. Sappiamo che la felicità non può essere misurata in questi termini, in quanto non è stata individuata - e probabilmente non lo sarà mai - alcuna correlazione fisiologica stabile relativa alla felicità. Neppure è stato osservato alcun comportamento tale da poter essere

collegato in modo inequivocabile alla soddisfazione interiore provata dall'individuo.

Come accade per la maggior parte dei fenomeni attitudinali, la felicità si riflette solo in parte nel comportamento. Sebbene alcuni comportamenti sociali tendano a essere più frequenti tra le persone felici - per esempio, essere attivi, essere amichevoli, uscire di casa - gli stessi comportamenti si possono riscontrare anche tra le persone che non sono felici. In modo simile, alcuni comportamenti non verbali come il sorriso frequente o i movimenti eseguiti con entusiasmo sembrano solo moderatamente collegati alle dichiarazioni che gli individui rilasciano sul loro stato di felicità. Perciò, le stime sulla felicità delle persone basate sulle dichiarazioni rilasciate da conoscenti o amici spesso risultano sbagliate. Un comportamento suicida è probabilmente più indicativo di uno stato di infelicità profonda. Quasi tutti coloro che tentano o riescono a portare a termine il suicidio sono persone piuttosto infelici. Ma questo non significa che tutte le persone infelici scelgono la via del suicidio. Infatti, solo una minima parte di esse lo fa.

Essendo impossibile inferire questa informazione da un comportamento palese, quando vogliamo determinare il livello di felicità o di infelicità di una persona, dobbiamo procedere attraverso questionari. Vale a dire, semplicemente dobbiamo chiedere alle persone quanto sono soddisfatte della vita nel suo complesso. Tali domande possono essere poste in contesti diversi: interviste cliniche, questionari di rassegna o indagini comuni. Le domande possono essere rivolte in maniera diversa: direttamente o indirettamente, mediante argomenti unici o articolati⁴. Una domanda che ricorre spesso è la seguente: «Preso la tua vita nel suo insieme, quanto felice puoi dire di essere: molto felice, piuttosto felice, non molto felice, tutt'altro che felice?» Domande simili a questa risultano solitamente impiegate nelle ricerche sul campo. Talvolta vengono messe in dubbio la validità e l'affidabilità delle dichiarazioni rilasciate. In alcune precedenti pubblicazioni, ho esaminato le obiezioni a questo metodo di indagine e ho ispezionato l'evidenza empirica potenzialmente soggetta a distorsioni. Ne ho concluso che le risposte date a queste domande in genere riflettono in modo adeguato, sebbene non molto preciso, quanto le persone sono effettivamente soddisfatte della propria vita.

Queste misurazioni della felicità sono state utilizzate in un numero crescente di indagini. Quello della felicità è diventato un argomento comune nelle indagini su larga scala della popolazione, come l'Eurobarometro e gli *World Values Studies*. Misurazioni della felicità compaiono in molti studi che hanno per oggetto gruppi specifici, come i genitori singoli, gli studenti o i vincitori di lotterie. La maggior parte di questi studi si avvale di questionari unici; una buona parte di essi contiene indagini in sequenza e in alcuni casi si tratta di indagini condotte in via del tutto sperimentale.

Più precisamente, la felicità è stata oggetto di valutazione in circa 3000 indagini empiriche e il volume delle ricerche condotte sul tema della felicità è aumentato in modo esponenziale. I risultati di queste ricerche sono contenuti nella Banca dati mondiale sulla felicità che ho menzionato in precedenza (WDH, 2003); questa banca dati contiene informazioni riguardo alle valutazioni di quanto le persone risultano felici (informazioni sulla distribuzione) e alle differenze che esistono nelle condizioni in cui si trovano tipi di persone più o meno felici (informazioni sulla correlazione).

4. Scoperte paradossali

Molte delle scoperte effettuate risultano coerenti con i presupposti della teoria che interpreta la felicità come lo stato interiore di coloro che vivono un'esistenza priva di disagi. La felicità media è molto più bassa nelle nazioni afflitte dalla povertà, dalla guerra o dall'ingiustizia, che nelle nazioni ricche del mondo industrializzato. Allo stesso modo, la felicità degli individui è inferiore quando si verificano calamità personali, come la morte del coniuge o la perdita del posto di lavoro. Nonostante ciò, altre scoperte hanno evidenziato in modo chiaro alcune contraddizioni rispetto alla teoria, rivelando l'esistenza di problemi con i quali sembriamo perfettamente in grado di convivere.

Le piaghe sociali sono spesso menzionate come fonte di infelicità; questo vale sia per i problemi sociali cronici, sia per le crisi sociali improvvise. Tuttavia, non tutte le tribolazioni di cui leggiamo quotidianamente nelle pagine dei giornali riescono ad abbattere il senso di felicità sperimentato dai cittadini della società imperfetta.

In politica, la destra spesso denuncia la criminalità come una delle minacce principali alla felicità dei cittadini, mentre la sinistra sottolinea il pericolo legato all'esistenza di una disuguaglianza profonda e persistente. Entrambe le parti politiche sembrano concordi nel ritenere che il ritmo crescente di vita riduce la felicità nelle società moderne. Su questo versante, le opinioni risultano piuttosto chiare, mentre l'evidenza empirica rimane sorprendentemente debole.

Esiste una certa preoccupazione intorno al problema della criminalità, in particolare nei confronti della violenza. Negli ultimi dieci anni, i mezzi di comunicazione hanno riportato un numero crescente di informazioni riguardo alla violenza e agli episodi di sangue, e la percentuale di omicidi è effettivamente aumentata in molti paesi. Esiste un ampio consenso pubblico in favore della politica che dà sostegno all'emergenza del problema della sicurezza. Ma veramente questo male riduce la felicità media delle persone che vivono in un paese?

Un modo possibile di verificare questa ipotesi è dato dal confronto tra la felicità delle persone che vivono in paesi che differiscono tra di loro per il livello di criminalità. In **figura 1** è rappresentato l'andamento della felicità in relazione alla percentuale di omicidi commessi. Nonostante la tendenza che registra un livello di felicità più basso nei paesi che presentano il numero più elevato di omicidi, in realtà l'andamento in questa direzione risulta assai modesto, $r = -.36$, e non è facilmente visibile.

Questo risultato anomalo può essere influenzato dall'andamento riscontrato nei paesi dell'America Latina, dove le persone appaiono tutto sommato felici, nonostante l'alta percentuale di omicidi commessi. Probabilmente la cultura latina si è appropriata di alcuni fattori compensatori in grado di distorcere il quadro generale. Ho verificato questa seconda possibilità considerando separatamente tre zone diverse del mondo: i paesi ricchi dell'Occidente, i paesi dell'ex blocco sovietico e l'America Latina. Non ho riscontrato alcuna relazione significativa nei tre sottoinsiemi (i dati relativi non sono illustrati). Quindi, siccome la felicità dipende anche dal grado di sviluppo economico di un paese, ho considerato i dati in termini pro capite. Ciò ha ridotto ulteriormente il grado di correlazione esistente, che è risultato (in termini parziali) pari a $-.20$.

Un modo alternativo di verificare questa situazione consiste nell'osservare, nel tempo, se l'aumento della percentuale di omicidi commessi è seguita dalla diminuzione del livello di felicità. Non esiste alcuna prova adeguata di questo andamento, anche se la felicità è aumentata negli ultimi dieci anni in gran parte dei paesi occidentali e delle nazioni, come gli Stati Uniti, dove si ritiene che il tasso di criminalità sia in aumento. Analisi più sofisticate del fenomeno possono mostrare un risultato diverso, rimane tuttavia improbabile l'evidenza di un effetto robusto.

Nelle società moderne è presente una certa preoccupazione intorno al problema delle disuguaglianze, in particolare rispetto al divario crescente tra ricchi e poveri. Questo male sociale prende il nome di «esclusione sociale» o «nuova povertà» e si colloca ai primi posti nell'agenda politica. Nonostante la rilevanza del fenomeno, esiste una scarsa evidenza dell'effetto dannoso che la povertà esercita sulla felicità.

In **figura 2** è rappresentato l'andamento della felicità e della disuguaglianza del reddito in 45 paesi del mondo nel corso degli anni Novanta. Anche in questo grafico notiamo la presenza di una relazione debole tra disuguaglianza e felicità. Benché la felicità sia effettivamente maggiore nei paesi egualitari come la Danimarca, essa rimane a livelli elevati anche in nazioni dell'America Latina come il Brasile, caratterizzato da una disuguaglianza alquanto pronunciata. Nell'ambito di questa rappresentazione, nei paesi dell'ex blocco sovietico, l'uguaglianza si combina spesso con la miseria. Mettendo insieme i dati raccolti, la correlazione tra la felicità e l'uguaglianza nella distribuzione del reddito è zero. Un controllo statistico

in base al reddito pro capite non permette di e-videnziare la relazione negativa che ci aspettavamo. Al contrario, emerge una correlazione positiva parziale pari addirittura a +.42! I confronti tra le regioni all'interno dello stesso paese conducono a risultati differenti (Alesina *et al.*, 2001; Blanchflower, Oswald, 2004), ma gli effetti corrispondenti dimostrano di avere un'influenza più ridotta.

In questo caso, i confronti nel tempo risultano difficoltosi, in quanto la disuguaglianza del reddito nei paesi ricchi è variata di poco negli ultimi anni. Nonostante il gran parlare che si è fatto di una spaccatura crescente all'interno della società, la disuguaglianza del reddito sembra essere aumentata solo in Gran Bretagna e negli USA (Ritakallio, 2001). Mentre la felicità non è diminuita in nessuno di questi due paesi (Veenhoven, 2003).

5. Pressione del tempo e crisi

Possiamo dare una dimostrazione efficace del ritmo di vita incalzante che caratterizza le società moderne. Trascorriamo più ore sul luogo di lavoro e abbiamo a disposizione meno tempo libero. Questa evoluzione è tipicamente descritta come dannosa. Garhammer (2002) lo chiama «la pressione del tempo» e il *best-seller* di Schor (1991) sull'argomento è intitolato *L'americano che lavora troppo (The Overworked American)*. Molte persone considerano la mancanza di tempo come la maledizione di quest'epoca. Ma le informazioni di cui disponiamo non sono in grado di confermare che si tratta di un fenomeno dannoso per la felicità, almeno per la felicità media degli abitanti dei paesi ricchi.

In **figura 3** è rappresentato un confronto tra i paesi dell'Europa nel corso degli anni Novanta. La felicità è riportata sull'asse verticale, mentre l'indicatore del vincolo temporale è descritto sull'asse orizzontale. Invece della relazione negativa prevista, ne individuiamo una positiva, essendo la felicità più bassa in Portogallo, dove lo stile di vita è relativamente rilassato, e più alta in Svezia, dove il ritmo delle attività quotidiane è alquanto frenetico. Ovviamente, questo risultato può essere dovuto a fattori esterni, come l'opulenza economica o la democrazia politica. Un controllo statistico delle variabili riduce la correlazione positiva, ma non evidenzia la relazione negativa che ci aspettavamo di osservare.

Nemmeno un confronto nel tempo rivela la presenza di qualche effetto negativo sulla felicità. Benché la pressione del vincolo temporale sia aumentata nel corso degli ultimi dieci anni, la felicità media non è diminuita; nell'Europa dell'Est, a partire dagli anni Settanta, è anzi aumentata. Non solo, ma anche l'aspettativa di vita ha subito miglioramenti. Possiamo raggiungere età sempre più elevate e vivere più a lungo senza riportare alcuna situazione grave di inabilità (WHR, 2003). Tutto ciò suggerisce che la pressione in aumento dovuta alla mancanza di tempo a disposizione tutto sommato non risulta così nociva.

Siamo più vulnerabili di fronte a un problema inatteso, perché non siamo capaci di adattarci facilmente a esso e ciò mette in discussione la prevedibilità della nostra esistenza. Le informazioni di cui disponiamo in merito a questo particolare aspetto dell'esperienza umana risultano scarse, ma le scoperte effettuate suggeriscono che siamo in grado di convivere con alcune delle inquietudini che affliggono le società odierne.

5.1 Recessione economica

Si registra una certa preoccupazione intorno agli effetti che la recessione economica produce sul singolo cittadino, e queste difficoltà sono puntualmente descritte in modo efficace dai mezzi di comunicazione. È facile pensare all'impatto negativo della recessione economica che provoca fallimenti, incertezza del posto di lavoro e tagli nei consumi; tutto ciò distrugge aspirazioni e aspettative. Ancora una volta, però, l'impatto sul benessere complessivo degli individui che vivono nelle società ricche sembra essere limitato.

Insieme ad Aldi Hagenars, ho preso nota degli effetti che la recessione del 1980-82 ha prodotto sul benessere degli europei (Veenhoven, 1989). Abbiamo scoperto che il declino dell'economia ha stimolato preoccupazioni in merito al lavoro e alla situazione finanziaria, senza affliggere tuttavia il benessere generale delle persone. In alcuni paesi - ma non in tutti - si è registrata una lieve flessione nella soddisfazione delle condizioni di vita. Ma non è stato riscontrato alcun aumento significativo del livello di stress. I dati sulla depressione e sull'ansia

riportati nelle varie inchieste non hanno evidenziato alcun valore di punta e le vendite di farmaci antidepressivi e sedativi non sono aumentate. I medici di base dei Paesi Bassi hanno registrato un livello più basso di denunce di possibili fenomeni legati allo stress e il numero dei suicidi non è comunque aumentato.

Forse la recessione ha provocato danni maggiori in altri periodi e in altri paesi del mondo, in particolare nelle società meno opulente. Questo dato è sufficiente a dimostrare che le ricadute non sempre provocano conseguenze dannose sulla felicità.

5.2 *Lo shock dell' 11 settembre 2001*

Un altro esempio è rappresentato dall'attacco terroristico dell'11 settembre 2001 alle Torri Gemelle di New York. Molti commentatori hanno fatto coincidere questo evento con la fine della felicità nel mondo occidentale, in quanto esso ha mostrato in modo eclatante la vulnerabilità della società moderna rispetto a forze come il terrorismo e l'im-prevedibilità della storia. In risposta ai giudizi espressi dai commentatori, gli analisti hanno cercato di raccogliere dati relativi all'abbassamento del morale delle persone, ma stranamente sono riusciti a trovare ben poco. In **figura 4** è riprodotto l'andamento della felicità nel Regno Unito e in Italia a partire dai primi anni Settanta. Queste due rappresentazioni non mostrano alcuna flessione del livello di felicità dopo l'attentato dell'11 settembre. Un andamento simile è stato riscontrato in altri paesi occidentali (esso è reperibile in Veenhoven, 2003), e nemmeno l'indagine dei sondaggi Gallup condotti negli USA ha rivelato alcuna flessione significativa (Gallup, 2002). Riguardo agli effetti di alcune ulteriori crisi verificatesi nei due paesi alla fine del ventesimo secolo, non esiste alcun andamento consistente di reazione della felicità. Nel Regno Unito, il livello di felicità ha subito una flessione dopo l'incidente di Chernobyl del 1986, ma non dopo le crisi petrolifere successive al 1973; la felicità è diminuita dopo il successo della guerra nelle Isole Falkland. Il caso dell'Italia non presenta alcun tipo di flessione a seguito di eventi disturbanti, ma piuttosto un aumento costante del livello di felicità.

6. **Felici nonostante le disavventure personali**

A livello individuale, si possono fare alcuni esempi di situazioni meno difficili di quanto normalmente si immagini. Sono riportati qui di seguito alcuni casi significativi.

6.1 *Handicap fisici*

Un caso emblematico è rappresentato dalla felicità di persone portatrici di handicap, in particolare di vittime di incidenti stradali rimaste paralizzate. Rimanere immobili in un letto d'ospedale per tutta la vita sembra una delle cose peggiori che possano capitare. Le vittime degli incidenti stradali sembrano in un primo momento disperate, ma gran parte di esse si abitua dopo un certo periodo alla nuova condizione. La felicità media all'interno di questo gruppo rimane al di sotto del livello medio, ma non risulta tanto più bassa come si potrebbe immaginare. **Tabella 1**

6.2 *Vecchiaia*

Un caso simile al precedente è rappresentato dalla vecchiaia. Di solito la vecchiaia non è considerata il periodo migliore della vita, a causa delle perdite inevitabili legate all'avanzamento dell'età. La prima parte dell'età adulta è vista normalmente come la fase più felice della vita di una persona (Harris, 1977). Nonostante ciò, alcuni studi empirici hanno riscontrato una relazione sorprendentemente debole tra la felicità e l'età; la **figura 5** mostra l'andamento della felicità media per fasce di età nei paesi dell'Europa occidentale.

A prima vista sembra non esserci alcuna differenza a mano a mano che si procede con l'età; tuttavia alcune indagini più accurate evidenziano un lieve andamento a U sottostante al grafico. La soddisfazione risulta quindi più elevata tra gli adolescenti, per poi diminuire durante l'età adulta, in particolare dopo i trent'anni. Si verifica un innalzamento intorno all'età

del pensionamento, che si prolunga nella fase della vecchiaia. Le persone ultraottantenni appaiono in generale più soddisfatte.

6.3 *Povert*

È sorprendente, specialmente tra gli economisti, notare che le persone più povere non sembrano in fondo molto meno felici delle persone più ricche che vivono nelle società opulente. Questo fenomeno mostra la relazione che intercorre tra la felicità e il reddito. Sulla base di alcuni esperimenti si osserva come la felicità sia maggiore nella fascia media di reddito e differisca di poco tra il livello più alto e il livello più basso di reddito.

Le differenze aumentano quando si prendono in considerazione altre variabili, come l'età e la situazione familiare; tuttavia persino le indagini più sofisticate, nel migliore dei casi, hanno evidenziato la presenza di effetti di scarsa entità (Blanchflower, Oswald, 2004; Saris, 2001). Alcuni studi successivi hanno rilevato in che modo le variazioni di reddito - in particolare le diminuzioni - possono influenzare la felicità. Si tratta di effetti che sembrano avere tuttavia una durata breve, persino in paesi poveri come la Russia (Schyns, 2000).

7. **Spiegare la felicità nelle avversità**

Queste scoperte paradossali possono essere trattate in due modi diversi: il primo consiste nel denunciarle come il risultato di un'inter-pretazione errata; il secondo tenta di evidenziarne i meccanismi causali di fondo.

Se il paradosso è illusorio, esso può interessare sia la percezione della felicità, sia la percezione della difficoltà. Esistono argomenti a favore di entrambe le spiegazioni.

Sin dalle prime indagini empiriche sulla felicità, ci sono stati dubbi circa l'attendibilità dei livelli sorprendentemente elevati riscontrati nelle indagini generali sulla popolazione. Gli scienziati sociali non riescono a capacitarsi del fatto che tante persone dichiarino di essere talmente soddisfatte della propria vita; essi attribuiscono queste informazioni alla presenza di errori di misurazione e falsa consapevolezza.

Sul piano metodologico, sono state sollevate numerose obiezioni nei confronti dei livelli sorprendentemente elevati di felicità riscontrati nei paesi occidentali. Uno dei motivi principali di perplessità è legato al fatto che gran parte delle persone sembra non possedere un'idea ben precisa della propria soddisfazione. Queste persone sembrano, piuttosto, coscienti di quanto vorrebbero essere felici, e a volte è questo che dichiarano. Benché ciò possa accadere in modo accidentale, la maggioranza delle persone sa molto bene se è soddisfatta della propria vita oppure no. Otto americani su dieci riflettono su questo problema almeno una volta alla settimana. Le loro risposte alle domande sulla felicità tendono quindi a essere immediate. Le mancate risposte risultano alquanto limitate, sia in termini assoluti (+- 1%) sia in termini relativi, nei riguardi di altre domande a sfondo attitudinale. Anche risposte del tipo «non so» appaiono piuttosto infrequenti.

Sulla base di un'argomentazione collegata alla precedente, gli intervistati tendono a confondere a volte la propria soddisfazione con quello che altre persone possono pensare del loro essere soddisfatti, data la loro condizione di vita effettiva. Se questa argomentazione è fondata, le persone che sono considerate dagli altri star meglio, tipicamente dichiareranno un livello di soddisfazione elevato, mentre le persone che sono considerate svantaggiate dovrebbero adattarsi a un livello di soddisfazione dichiarato inferiore. Pur essendo presente, questo andamento non risulta avere alcun carattere generale. Per esempio, nei Paesi Bassi un'istruzione buona è considerata necessaria per una vita felice; ma le persone più istruite sembrano essere, anche se di poco, meno soddisfatte delle persone meno istruite.

Una terza obiezione riguarda la presenza di eventuali errori sistematici nelle risposte. Si presuppone, infatti, che le domande sulla felicità siano interpretate in modo corretto, mentre le risposte risultano spesso distorte in base alla desiderabilità sociale. Esiste infatti prova della

presenza di alcune distorsioni legate a questo fenomeno; per esempio, è stato dimostrato che gli stessi soggetti dichiarano di essere più felici durante un'intervista faccia a faccia, che in occasione di un questionario scritto; la differenza è in ogni caso contenuta, e inferiore al 10% della scala dei valori riportati. Prendendo in considerazione questo aspetto, la soddisfazione media in Europa occidentale sarebbe pari a 6,7 anziché 7,4, che comunque risulta superiore al valore medio.

Un motivo ulteriore di perplessità nasce dal fatto che le persone appaiono in genere riluttanti nel riconoscere la loro infelicità e cercano di convincersi di essere più felici di quanto non siano effettivamente.

Alcuni studi clinici hanno tentato di dimostrare la distorsione che deriva da questa forma di difesa dell'io, confrontando le risposte date ad alcune domande dirette e separate con le valutazioni basate su interviste approfondite ed esperimenti. In generale, i risultati non sono stati molto differenti.

Nell'ambito di un altro esperimento, le valutazioni individuali della felicità sono state confrontate con misure meno dipendenti dal livello di umore riportato. Una di queste misure prende il nome di «scala della bilancia affettiva» e comprende domande sugli stati affettivi specifici sperimentati dai soggetti nelle ultime settimane. I punteggi riportati su questa scala risultano altamente correlati con le dichiarazioni rilasciate sulla felicità; a livello nazionale, tale correlazione è pari a +.69⁵. Un metodo alternativo consiste nel misurare il livello medio dell'umore attraverso il campionamento effettuato sulla base dell'esperienza. Uno studio condotto tra gli studenti ha evidenziato una forte correlazione ($r = +.61$) tra l'umore medio rispetto alle informazioni contenute nei diari personali e la stima complessiva della felicità (Wessman & Ricks, 1966).

Le obiezioni che sono state elencate indicano che gli studi che si avvalgono di queste misure della felicità sono destinati a fallire nel tentativo di individuare una qualche correlazione significativa. Se i questionari di auto-valutazione della felicità si limitano semplicemente a «scoprire l'acqua calda», si osserva una scarsa corrispondenza tra questi e gli indicatori «forti» di benessere, ma questo sembra chiaramente non verificarsi. A livello nazionale, si registrano forti correlazioni riguardo all'opulenza economica, alle libertà politiche e alla qualità delle istituzioni; la varianza spiegata si aggira intorno al 75% (Veenhoven, 1997). A livello individuale, la felicità sembra essere un buon indicatore di longevità delle persone. Uno studio condotto nel lungo periodo ha evidenziato come le suore che sono state felici durante i loro primi vent'anni di vita hanno vissuto circa 7 anni in più rispetto alle loro sorelle che non sono state felici nello stesso periodo della loro esistenza (Danner *et al.*, 2001). In questo contesto, può essere interessante notare come gli alti livelli di felicità riscontrati nella società odierna si accompagnino a una lunghezza della vita media che non ha precedenti.

8. Il paradosso ha una sua logica

Il paradosso può interessare anche la percezione delle avversità. Queste ultime possono rivelarsi, infatti, meno drammatiche di come le immaginiamo. Ciò può essere dovuto a un'eccessiva divulgazione di informazioni negative da parte dei media, oppure a un'enfasi eccessiva riguardo alle avversità da parte di politici e scienziati sociali.

Quello della criminalità costituisce un esempio significativo. La copertura degli omicidi sulle pagine dei quotidiani statunitensi è triplicata nel corso degli ultimi dieci anni, mentre la percentuale di omicidi è diminuita⁶. In modo analogo, dall'inizio degli anni Ottanta ha preso piede un ampio dibattito politico sul problema delle cosiddette «nuove povertà», quando le differenze di reddito si sono mantenute sostanzialmente invariate nei paesi dell'Europa dell'Est e sono addirittura diminuite in paesi come la Francia e l'Italia (Ritakallio, 2001).

Dietro questa distorsione sembra essere in atto un meccanismo preciso a livello di percezione. Dal punto di vista biologico, siamo piuttosto in guardia di fronte ai pericoli, in

quanto ciò aumenta le nostre probabilità di sopravvivenza. Questo può essere uno dei motivi per cui le notizie negative vendono di più. Anche a livello istituzionale possono esistere incentivi a favore di una dichiarazione esagerata del pericolo; dopo tutto, politici e scienziati sociali si guadagnano da vivere sfruttando i problemi della gente. Tutto ciò sembra condurre verso un sentiero di «felicità inquieta»: poiché siamo in allerta nei confronti dei possibili rischi cui andiamo incontro, siamo capaci di affrontare la vita in modo adeguato e godere di essa, ma viviamo nella consapevolezza di tali rischi.

Queste considerazioni ci permettono di dare spiegazioni sostanziali ai paradossi della felicità che abbiamo osservato. In base a una prima spiegazione, la felicità soggettiva risulta insensibile rispetto alla situazione oggettiva. In base a una seconda spiegazione, siamo capaci di convivere con problemi diversi e addirittura sentire il bisogno di affrontare sfide.

La spiegazione più comune che si attribuisce alla felicità di persone che attraversano situazioni difficili è basata sul fatto che la felicità non dipende, in realtà, dalle condizioni esterne di vita, ma è il risultato di stati psicologici interiori. Una possibile spiegazione che nasce da questa visione particolare interpreta la felicità come un fenomeno «relativo», mentre una seconda spiegazione considera la felicità come un «tratto distintivo».

In base a una teoria della felicità piuttosto diffusa, gli individui paragonano la loro esistenza effettiva con la loro concezione di come la vita dovrebbe essere. I parametri che contraddistinguono la situazione ipotetica costituiscono una guida nella percezione di ciò che è possibile avere e di ciò che le altre persone possiedono. Tali parametri di confronto sono mobili. Quanto più denaro guadagniamo e quanto più i nostri vicini sono ricchi, tanto maggiore sarà l'ammontare di denaro che riteniamo indispensabile per un'esistenza decorosa.

A livello individuale, questa teoria stabilisce che la felicità rappresenta un fenomeno temporaneo. Siamo felici quando la nostra vita si avvicina a un ideale, ma nell'avvicinare quell'ideale poniamo domande sempre più esigenti e finiamo per essere meno felici di prima. Anche il confronto sociale rappresenta un impedimento a uno stato di felicità duraturo: una volta «raggiunti i Jones», il nostro termine di paragone si sposterà sugli Smiths, e così ci troveremo ancora persone infelici. Questa teoria presenta numerose varianti.

A livello sociale, essa sottolinea che la felicità media si aggira intorno a un livello neutrale, che ciascun individuo in genere oscilla tra la felicità e l'infelicità, e la media che ne risulta sarà compresa tra i due valori estremi. Il confronto sociale coinciderà con una media imparziale, in quanto la felicità del cittadino di successo verrà a essere compensata dalla felicità del cittadino sfortunato. Per questo motivo, la felicità media dovrebbe risultare approssimativamente uguale in ogni paese.

Alcune indagini, tra le più note, forniscono un sostegno a questa teoria. Easterlin (1974) conferma la teoria sulla base delle osservazioni relative al fatto che la felicità è elevata nei paesi poveri quanto nei paesi ricchi. Brickman *et al.* (1978) dichiarano che la felicità è relativa, dopo aver riscontrato che gli individui vincitori di lotterie non sono tanto più felici delle vittime degli incidenti stradali rimaste paralizzate.

Altrove ho esposto il contenuto di queste dichiarazioni sensazionali (Veenhoven, 1991). Dai miei studi risulta infatti che la felicità *media* non risulta identica in ogni paese e *non* tende verso un livello imparziale. La felicità non sembra uguale nei paesi poveri e nei paesi ricchi; essa tende a essere piuttosto differente ($r = +.64$). Ho sottoposto a verifica altre implicazioni della teoria che rappresenta la felicità come un fenomeno relativo. In base a una delle implicazioni, i cambiamenti migliorativi o peggiorativi delle condizioni di vita non influenzerebbero in modo duraturo il grado di apprezzamento della vita. A fronte di questo, vi è prova efficace del fatto che non riusciamo ad abituarci a qualsiasi situazione; per esempio, non riusciamo a rassegnarci alla nascita di un figlio portatore di handicap o alla perdita del nostro coniuge. Un'altra implicazione che ho sottoposto a verifica stabilisce che la difficoltà iniziale tende a favorire la felicità in un momento successivo. Nonostante ciò, coloro che sono sopravvissuti all'Olocausto si sono rivelati meno felici degli ebrei coetanei che non sono stati colpiti dalla stessa sciagura. Non esiste

dunque alcun supporto empirico a conferma della teoria che sostiene che la felicità è un fatto relativo.

I sostenitori di questa teoria considerano la felicità come un fatto puramente cognitivo e non riconoscono il ruolo di alcuna esperienza affettiva. Essi si focalizzano sui desideri coscienti e trascurano i bisogni inconsci. Diversamente dai «desideri», i «bisogni» non presentano un carattere relativo. I bisogni sono definiti come domande assolute per lo sviluppo umano; ed essi non si aggiustano sulla base delle diverse condizioni, piuttosto segnano il confine dell'umana adattabilità. In seguito, sosterrò che la valutazione della vita è basata innanzitutto sulla gratificazione dei bisogni e perciò non è una questione relativa⁷. Un'altra spiegazione della felicità in condizioni di avversità sostiene che la felicità rappresenta una disposizione immutabile dell'individuo. Questa teoria è stata sviluppata sia a livello individuale sia a livello sociale.

La variante a livello individuale concepisce la felicità come un tratto psicologico, una tendenza generale ad apprezzare o a deprezzare determinate cose. Tale tendenza può derivare da un temperamento innato o dall'esperienza passata. Essa è ritenuta formativa della percezione delle esperienze di vita e della valutazione della vita nel suo complesso. Sotto questo profilo, le avversità non influenzano in modo eccessivo la felicità. Le persone che per motivi caratteriali sono insoddisfatte risultano sempre di cattivo umore, mentre quelle che solitamente appaiono soddisfatte tendono a cogliere con favore il lato positivo delle situazioni.

Altrove mi sono occupato di raccogliere l'evidenza empirica che offre sostegno a questa teoria (Veenhoven, 1994, 1995; Ehrardt, Saris, Veenhoven, 2000). Ho cercato di comprendere se la felicità 1) rappresenta un fenomeno temporaneamente stabile, 2) si mantiene costante attraverso le circostanze, 3) è caratterizzata da una natura «istintiva». Nessuno di questi tre fattori si è rivelato adeguato. Per quanto riguarda la prima domanda, è emerso il fatto che la felicità non rimane invariata nel corso del tempo - in particolare nell'arco di tempo di una vita - in quanto gli individui modificano periodicamente la loro valutazione della vita. Di conseguenza, la felicità cambia piuttosto di frequente sia in termini assoluti sia in termini relativi. Rispetto alla seconda domanda, la felicità sembra risentire dei cambiamenti che intervengono nelle condizioni di vita: i miglioramenti o i peggioramenti sono tipicamente seguiti da un aumento o da una diminuzione del benessere individuale. È quanto emerge, per esempio, dalla sequela di vedovanze o di divorzi che abbiamo osservato. Infine, la felicità non rappresenta esclusivamente una questione interiore. Benché le valutazioni della vita siano influenzate dalle caratteristiche personali, gli allineamenti interiori modificano l'impatto degli effetti ambientali, anziché determinarli. La variante sociale di questa teoria (teoria-folklore) assume la felicità come parte del carattere nazionale. Perciò, mentre alcune culture tenderanno ad avere una visione triste della vita, altre risulteranno ottimiste. La Russia viene spesso citata come un esempio del primo tipo, mentre gli Stati Uniti come un esempio del secondo tipo. Da questo punto di vista, le culture simili a quella russa rimarranno infelici, mentre le culture simili a quella degli Stati Uniti risulteranno felici nonostante le avversità.

Ho esaminato l'evidenza empirica in favore di questa teoria (Veenhoven, 1994, 1995, 2000). Innanzitutto, ho cercato di comprendere se le differenze nella felicità media dei diversi paesi dipendono effettivamente dalle variazioni nella qualità oggettiva delle condizioni di vita di questi paesi. Pare non si tratti di questo. Come ho fatto notare in precedenza, qualità sociali come lo sviluppo economico e le libertà politiche possono queste qualità, se la felicità è effettivamente inferiore alle aspettative in paesi che, come la Francia e la Russia, hanno la reputazione di essere paesi misantropi. Pare non si tratti nemmeno di questo. Infine, ho preso in considerazione la felicità degli emigranti. Ne ho confrontato il grado di apprezzamento della vita nel paese di destinazione con il medesimo nel paese di provenienza. Se la felicità riflette la qualità delle

condizioni in cui un individuo vive, la felicità degli emigranti in un paese dovrebbe risultare vicina a quella delle popolazioni autoctone. Se invece la felicità dipende da una questione di socializzazione, la felicità degli emigranti dovrebbe essere più vicina al livello riscontrato nel paese di origine.

Ho considerato la felicità della prima generazione di emigranti in Australia e nella ex Germania occidentale: la teoria dei tratti distintivi sembra aver fallito anche questa prova.

9. La felicità non ha bisogno del Paradiso terrestre

In base a un'altra visione, la felicità soggettiva dipende dal benessere oggettivo e gli individui sono in grado di gestire situazioni difficili e trovare addirittura un certo tipo di realizzazione nel confronto con le sfide quotidiane. Questa spiegazione è basata sulla teoria della felicità «della vita degna di essere vissuta» (Veenhoven, 1995), alla quale ci si riferisce a volte anche come alla «teoria del bisogno» (Lucas, Diener, 2000). La situazione in esame può essere sintetizzata nel modo seguente.

Gli esseri umani possono sperimentare sentimenti positivi o sentimenti negativi; questa capacità è condivisa da tutti gli organismi in grado di muoversi. La funzione biologica principale di questa capacità è informare l'organismo se esso si trova inserito all'interno di un biotipo vivibile. La flora può fare a meno di questa capacità, dal momento che non ha possibilità di compiere alcun movimento.

Gli esseri umani sono in grado di distinguere le emozioni momentanee dagli umori generali di fondo. Le prime sono ricche di informazioni utili per decidere se un individuo è in condizioni buone; anche altri animali superiori, come i gatti, sembrano capaci di reagire a quello che provano all'interno di un determinato ambiente. A differenza dei gatti, gli esseri umani sono capaci di riflettere sui propri umori e di stimare il livello del proprio umore durante periodi di tempo prolungati.

Nel corso dell'evoluzione, la capacità di orientamento affettivo ha preceduto lo sviluppo della sfera cognitiva. La capacità umana di ragionare intorno a determinate situazioni si è sovrapposta senza sostituire la capacità esistente di valutazione intuitiva e affettiva. Di conseguenza, la sfera cognitiva è venuta ad assumere un ruolo secondario in questo tipo di valutazione, a cominciare dal fatto che le reazioni affettive precedono le valutazioni su base cognitiva (Zajonc, 1980) e che tali valutazioni non sono di fatto possibili quando è compromessa la capacità individuale di comprensione del proprio stato d'animo.

L'attenzione allo stato generale dell'umore e il primato dell'affettività si applicano alla valutazione della vita nel suo complesso. Come ho fatto notare in precedenza, i giudizi sulla felicità sono basati primariamente sull'informazione affettiva, in particolare sul livello edonico dell'affetto. La felicità non scaturisce dal confronto tra la vita in quanto tale e ciò che la vita dovrebbe essere; piuttosto essa viene «dedotta» da quanto un individuo si sente bene in generale. L'euristica di base coincide con il contenuto della seguente affermazione: «Mi sento bene, quindi sono felice» (Schwartz, Strack, 1991).

Il livello edonico dell'affetto riflette la gratificazione delle esigenze fondamentali. Le esigenze rappresentano necessità del funzionamento talmente vitali che l'evoluzione ne ha salvaguardato il soddisfacimento per mezzo di segnali edonici. All'interno del corpo umano sono presenti diversi circuiti di esigenze-affezioni, per esempio, diversi sistemi di segnalazione per il monitoraggio delle capacità di assorbimento del cibo e la compagnia di altri individui. L'insieme di questi segnali si manifesta nell'umore edonico. Come le luci verdi o rosse di certi mac-chinari, gli umori buoni o cattivi indicano se l'organismo si sta muovendo nella direzione giusta. A differenza delle emozioni, gli umori non sono il segnale di problemi specifici.

I bisogni non devono essere confusi con i desideri, in quanto non tutto ciò che è voluto risulta effettivamente necessario, e il soddisfacimento dei desideri può essere a volte dannoso rispetto al soddisfacimento dei bisogni. I bisogni sono determinati dalla natura e

appaiono limitati nella loro origine. I desideri sono il risultato dei nostri pensieri, e in quanto tali risultano illimitati⁸. I bisogni sono assoluti, mentre i desideri sono relativi (Veenhoven, 1991).

Una classe fondamentale di bisogni è legata ai «bisogni del funzionamento». Maslow (1970) vi ha fatto riferimento come ai «bisogni della crescita» o ai «bisogni dell'auto-realizzazione». Ogni organismo è stimolato a utilizzare e a sviluppare il proprio potenziale. Il valore della sopravvivenza è alquanto consolidato e gli organismi «allenati» hanno maggiori probabilità di sopravvivere rispetto agli organismi non allenati. Inoltre, sembrano esistere circuiti di remunerazione differenti collegati alle diverse capacità. Per quanto concerne gli animali pensanti, il bisogno di ricevere stimoli intellettuali appare piuttosto pronunciato. Il piacere che accompagna il funzionamento completo è descritto nei termini di un «flusso» (Csikszentmihalyi, 1997).

Nei bambini, l'esigenza del funzionamento si manifesta in modo evidente nel gioco. I bambini giocano per divertirsi, non per ricevere una ricompensa esterna. Negli adulti, le esigenze del funzionamento spingono a cercare la competizione sul luogo di lavoro e nelle attività del tempo libero basate sul senso di sfida, come può essere scalare una montagna. I desideri spesso servono come mezzi di appagamento, e questa è una delle ragioni per cui essi non presentano limitazioni particolari.

La specie umana non si è sviluppata nel Paradiso terrestre, ma nelle condizioni di vita dei cacciatori-raccoglitori della Rift Valley africana. Lì la vita era difficile e poco sicura. È probabile che l'evoluzione abbia sviluppato la capacità fondamentale di affrontare le avversità. Per cui, benché la ragione suggerisca di evitare le complicazioni, gli esseri umani crescono quando sono nelle condizioni di mettere in pratica queste capacità fondamentali. In diverse pubblicazioni passate ho sostenuto che la teoria dell'esigenza costituisce la spiegazione più adeguata dell'andamento osservato della felicità (Veenhoven, 1991, 1994, 1995, 2000). Questa teoria è in grado di fornire una spiegazione plausibile ai casi di felicità nelle avversità presentati in questo capitolo.

10. Per concludere

Sono riportate nella **tabella 2** le diverse spiegazioni del paradosso della felicità nelle avversità che ho passato in rassegna nel corso del presente capitolo. Questa figura sintetizza la mia visione del valore che tali spiegazioni assumono nella realtà; la mia visione si concentra intorno alla conclusione secondo la quale non esiste, di fatto, alcun paradosso. L'illusione del paradosso è basata sulla valutazione eccessiva delle avversità e sulle false teorie della felicità.

Benché la felicità presupponga l'esistenza di condizioni adeguate di vivibilità, siamo in grado di affrontare le avversità e addirittura di trovare affrontandole una certa realizzazione. Il Paradiso terrestre non sembra essere, quindi, un requisito fondamentale della felicità.

Note

¹ International Society for Quality of Life Studies: www.cob.vt.edu/market/isqols. A fianco di questa associazione di scienziati sociali, esiste un'associazione orientata alle scienze della salute, la International Society for Quality of Life Research: www.isoqol.org.

² *Journal of Happiness Studies*: www.wkap.nl/journals/jobs.

³ Banca dati mondiale sulla felicità: www.eur.nl/fsw/research/happiness.

⁴ Una rassegna sulle misurazioni approvate della felicità è disponibile nella Banca dati mondiale sulla felicità: www.eur.nl/fsw/research/happiness/querries

⁵ La correlazione emerge da un'analisi effettuata in 40 paesi nel corso degli anni Novanta, utilizzando i dati «States of Nations» www.eur.nl/fsw/research/happiness/statesofnations

⁶ Tra il 1990 e il 1996 il tasso di omicidi negli USA è diminuito da 9,8 a 7,3 (UN-DY, 1993-1998, tab. 21).

⁷ La teoria si applica meglio alla soddisfazione registrata all'interno dei singoli domini. Per esempio, la soddisfazione rispetto al reddito sembra decisamente una questione di confronto e gli standard di riferimento in materia hanno dimostrato di muoversi «alla deriva» (Van Praag, 1993). Sono proposte indicazioni per le procedure di confronto tra la soddisfazione e lo stato di salute e tra la soddisfazione e l'occupazione.

⁸ In economia spesso si dichiara che «le esigenze risultano illimitate». Tale argomentazione è basata sull'osservazione del comportamento individuale di acquisto, ma interessa in realtà «i desideri» anziché «i bisogni» dei soggetti economici.

Fig. 1 – Felicità e percentuale di omicidi in 55 paesi, anni Novanta

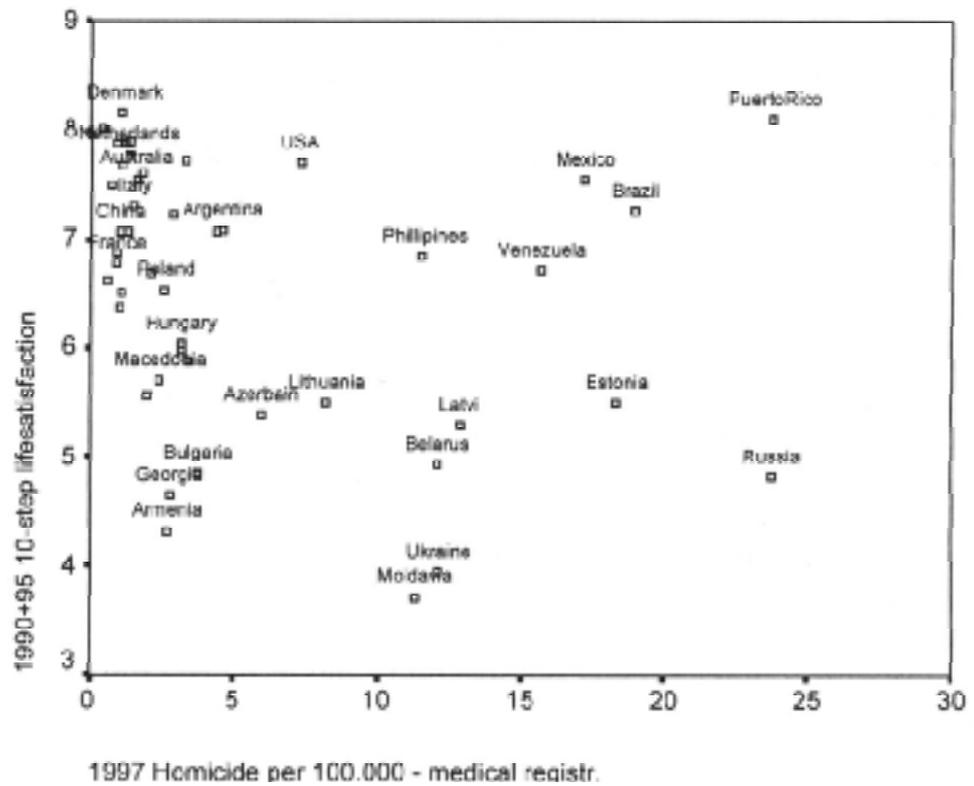


Fig. 2 – Felicità e disuguaglianza del reddito in 52 paesi, anni Novanta

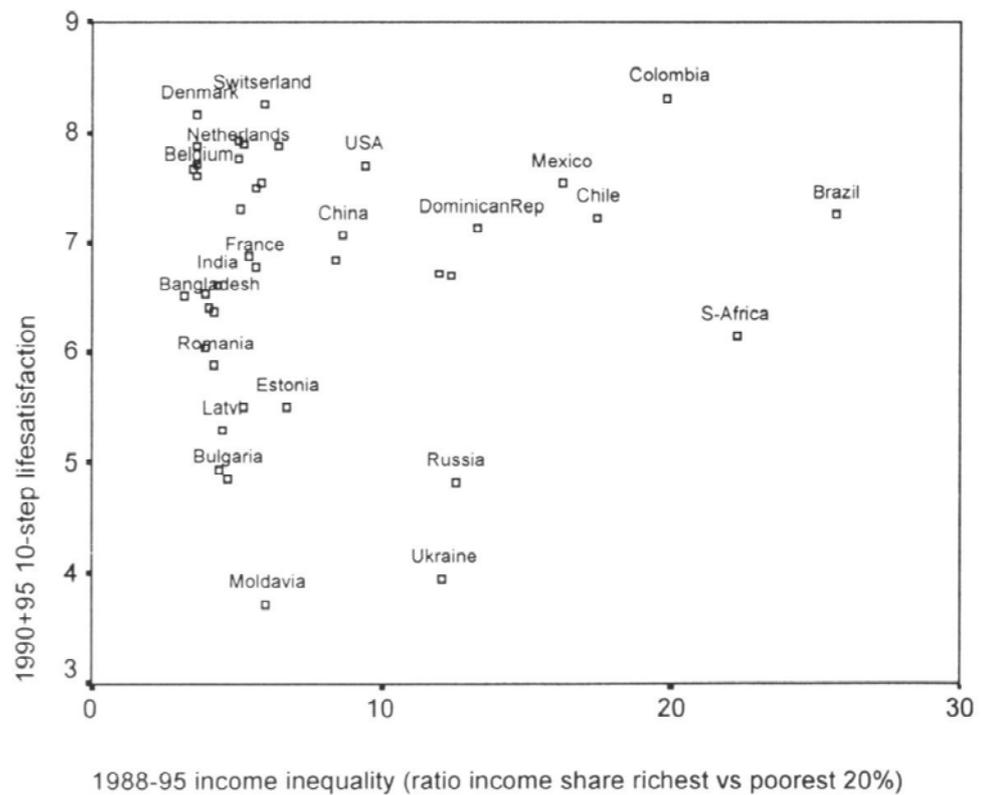


Fig. 3 – Felicità e scarsità di tempo nei paesi UE, anni Novanta

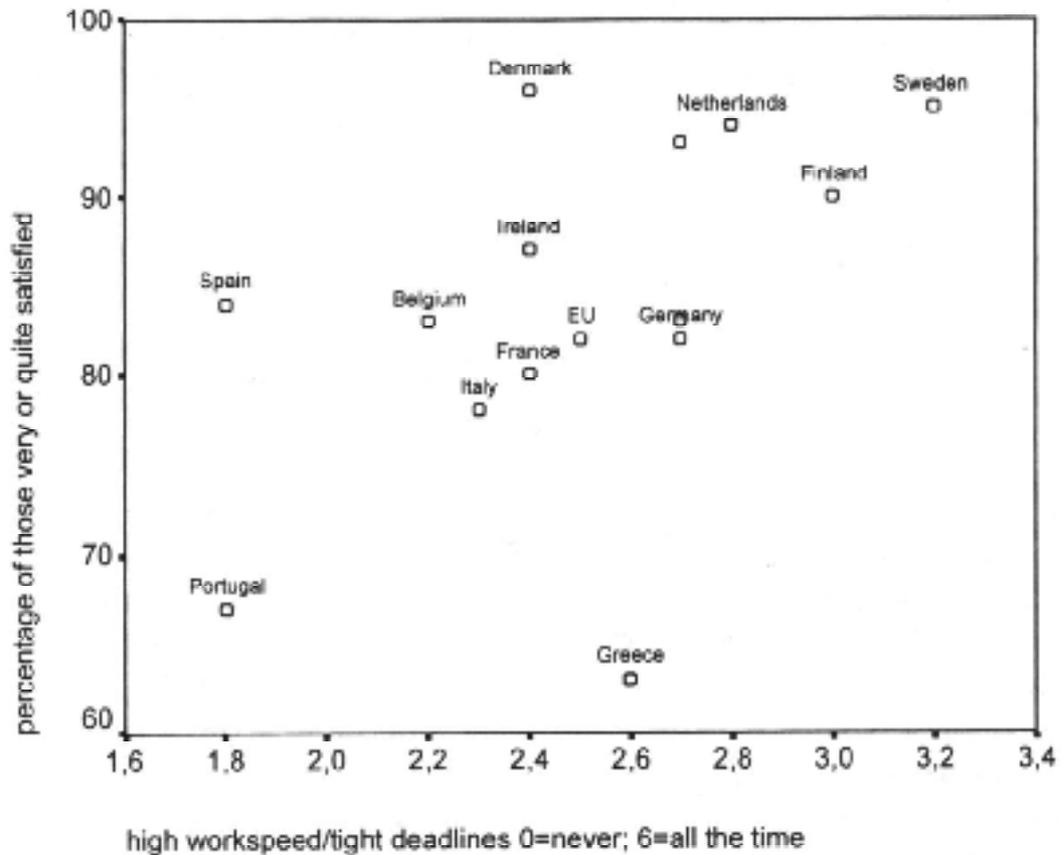


Fig. 4a – Andamento della felicità in Italia, 1974-2002

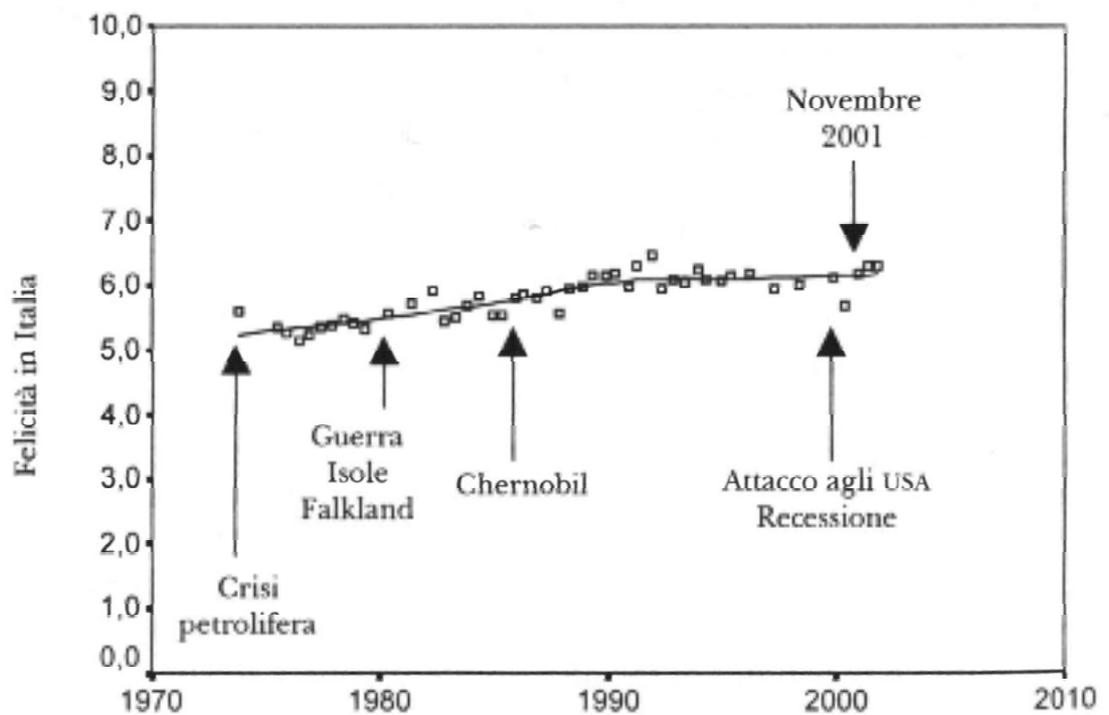


Fig. 4b – Andamento della felicità in Inghilterra, 1974-2002

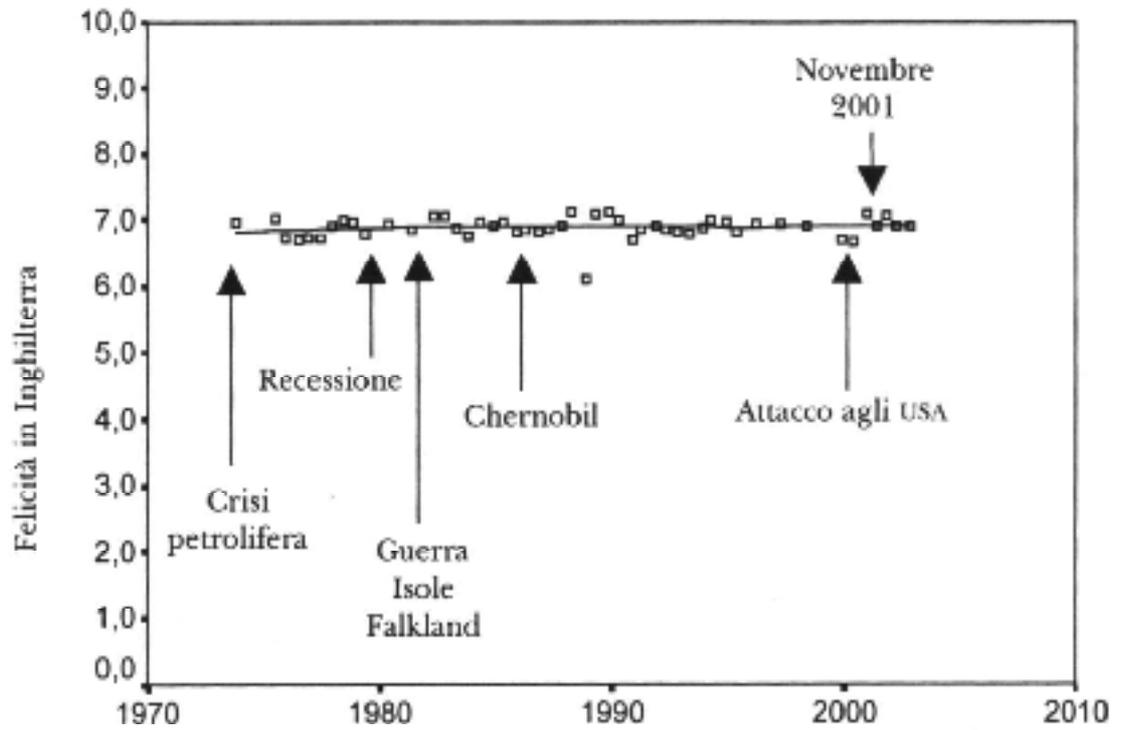
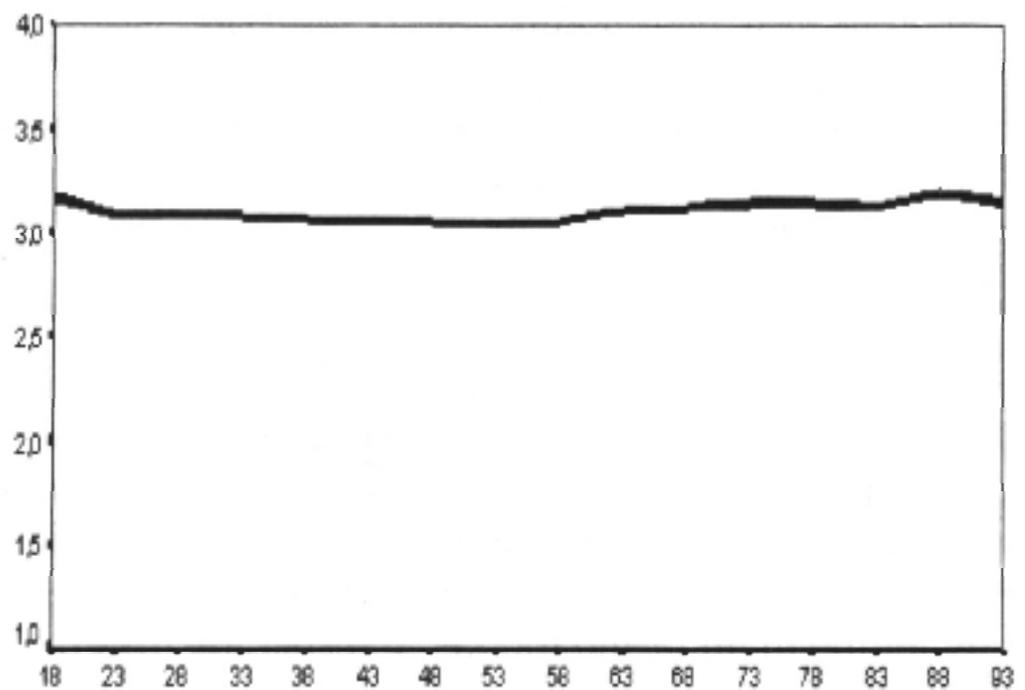


Fig. 5 – Felicità ed età in otto paesi UE, anni Ottanta



Fonte: Veenhoven. Okma. 1999.

Tab. 1 – Handicap e felicità

	Felicità media
1. Vittime degli incidenti, in riabilitazione	5,9
Controlli	7,6
2. Disabili da 20 anni	5,0
Popolazione generale:	5,4

Fonti: 1. Brickman *et. al.*, 1978, 2. Schulz, Decker, 1985.

Tab. 2 – Possibili spiegazioni dei paradossi individuati

<i>Non esiste alcun paradosso</i>	
Meno felici di quanto le indagini suggeriscano:	
– false misurazioni	<i>falso</i>
– falsa consapevolezza	<i>falso</i>
La vita è meno brutta di come la immaginiamo	<i>vero</i>
<i>Il paradosso ha una sua logica</i>	
La felicità non risente delle condizioni esterne:	
– la felicità è relativa	<i>falso</i>
– la felicità è un tratto distintivo	<i>falso</i>
La felicità non ha bisogno del Paradiso terrestre	<i>probabile</i>

BIBLIOGRAFIA

- Alesina, A., Di Tella, R., MacCulloch, R.J. (2001), *Inequality and Happiness: Are Europeans and Americans Different?*, working paper 8198, National Bureau of Economic Research, Cambridge, Mass.
- Andrews, F.M., Withey, S. (1976), *Social Indicators of Well-being. American Perceptions of Life-quality*, Plenum Press, New York.
- Blanchflower, D.G., Oswald, A.J. (2004), "Wellbeing over Time in Britain and the USA*", *Journal of Public Economics* (forthcoming).
- Bradburn, N.M. (1969), *The Structure of Psychological Well-being*, Aldine Publishing, Chicago.
- Brickman, P., Campbell, D.T. (1971), "Hedonic Relativism and Planning the Good Society*", in M.H. Apley (ed.), *Adaptation-level Theory: A Symposium*, Academic Press, New York, pp. 287-302.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978), "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?*", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 36, pp. 917-927.
- (1978), "Lottery Winners and Accident Victims. Is Happiness Relative?*", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 36, pp. 917-927.
- Campbell, A. (1981), *The Sense of Well-being in America*, McGraw Hill, New York.
- Campbell, A., Converse, P.E., Rodgers, W.L. (1976), *The Quality of American Life*, Russell Sage Foundation, New York.
- Cantril, H. (1965), *The Pattern of Human Concern*, Rutgers University Press, New Brunswick.
- Csikszentmihalyi, M. (1975), *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper and Row, New York.
- (1997), *Finding Flow. The Psychology of Engagement with Everyday Life*, Basic Books, New York.
- Danner, D.D., Friessen, W.V., Snowden, D.A. (2001), "Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study*", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 80, pp. 804-813.
- Dasgupta, P. (1993), *An Inquiry into Well-being and Destitution*, Clarendon, Oxford.
- Easterlin, R.A. (1974), «Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence*», in P.A. David, W.R. Melvin (eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honour of Moses Abramowitz*, Academic Press, New York, pp. 89-125.
- (1995), «Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All?», *Journal of Economic Behavior and Organization*, vol. 27, pp. 35-48. (2001a), "Income and Happiness: Towards a Unified Theory*", *Economic Journal*, vol. 111, pp. 465-484.
- (2001b), "Life Cycle Welfare: Trends and Differences*", *Journal of Happiness Studies*, vol. 2, pp. 1-12.
- (2002), «Is Reported Happiness Five Years Ago Comparable to Present Happiness? A Cautionary Note», *Journal of Happiness Studies*, vol. 3, pp. 193-198.
- (2004), "Happiness of Women and Men in Later Life: Nature, Determinants, and Prospects*", in M.J. Sirgy, D. Rahtz, J. Samli (eds.), *Advances in Quality of Life Research*, Kluwer, Dordrecht, The Netherlands (forthcoming).
- Ehrhardt, J.J., Saris, W.E., Veenhoven, R. (2000), "Life-satisfaction over Time. Analysis of Change in Ranks in a National Population*", *Journal of Happiness Studies*, vol. 1, pp. 177-205.
- Frank, R.H. (1985a), «The Demand for Unobservable and Other Nonpositional Goods*», *American Economic Journal*, n. 75, pp. 101-116.
- (1999), *Luxury Fever. Why Money Fails to Satisfy in an Era of Excess*, The Free Press, New York.
- Frey, B.S., Stutzer, A. (1999), «Maximising happiness?», *Working Paper IERE*, n. 22, University of Zurich.
- (2002a), *Happiness and Economics. How the Economy and Institutions Affect Well-being*, Princeton University Press, Princeton, New Jersey.
- (2002b), «What Can Economists Learn from Happiness Research?», *Journal of Economic Literature*, vol. 40, pp. 402-435.
- Gallup (2002), *American's Mood: Has September 11 th Made a Difference?*, www.gallup.com/poll/releases/pr011217.asp.
- Gurin, G., Veroff, J., Feld, S. (1960), *Americans View Their Mental Health. A Nation Wide Interview Survey*, Basic Books, New York.
- Harris, L. (1997), *The Myth and Reality of Aging in America*, National Council on the Aging, Washington, DC.
- Jahoda, M. (1958), *Current Concepts of Positive Mental*, Basic Books, New York.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. (2003), «Re-examining Adaptation and the Setpoint Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, n. 3, pp. 527-539.
- Maslow, A.H. (1970), *Motivation and Personality*, Harper & Row, New York.

- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., Tobin, S.S. (1961), «The Measurement of Life Satisfaction», *Journal of Gerontology*, vol. 16, pp. 134-143.
- Oswald, A.J. (1997), "Happiness and Economic Performance*", *Economic Journal*, n. 107, pp. 1815-1831.
- Poot, G. (2004), "Happiness in the Garden of Epicure*", *Journal of Happiness Studies*, Special on Happiness Advice, vol. 4 (forthcoming).
- Ritakallio, V.M. (2001), «Trends of Poverty and Income Inequality in Cross National Comparison*», *Luxembourg Income Study*, working paper n. 272, INSTEAD, Differdange, Luxembourg.
- Saris, W.E. (2001), «The Relationship between Income and Satisfaction: The Effect of Measurement Error and Suppressor Variables*», *Social Indicators Research*, vol. 53, pp. 117-136.
- Schalkxs, R. (2004), "Arthur's Advice*", *Journal of Happiness Studies*, Special on Happiness Advice, vol. 4 (forthcoming).
- Schor, J. (1991), *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure in America*, Basic Books, New York.
(1998), «The Overspent American: Upscaling, Downshifting and the New Consumer*», Oxford University Press, New York.
- Schwartz, N., Strack, F. (1991), *Evaluating One's Life: A Judgment Model of Subjective Well-being*, in F. Strack, M. Argyle, N. Schwartz (eds.), *Subjective Well-being. An Inter-disciplinary Perspective*, Pergamon Press, Oxford, UK, pp. 27-48.
- (1999), "Reports on Subjective Well-being: Judgement Process and Their Methodological Implication*", in D. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, New York, pp. 61-85.
- Schyns, P. (2000), «The Relationship between Income, Changes in Income and Life-Satisfaction in West Germany and the Russian Federation. Relative, Absolute or a Combination of Both?», in E. Diener, D.R. Rathz (eds.), *Advances in Quality of Life Theory and Research*, Kluwer, Dordrecht, The Netherlands, pp. 83-110.
- Skinner, B.F. (1948), *Walden Two*, Macmillan, New York.
- Veenhoven, R. (1984), *Conditions of Happiness*, Kluwer Academic, Dordrecht, The Netherlands.
(1989) (ed.), *Did the Crisis Really Hurt? Effects of the 1980-82 Economic Recession on Satisfaction, Mental Health and Mortality*, Universitaire Pers, Rotterdam, The Netherlands.
(1991), «Is Happiness Relative?», *Social Indicators Research*, vol. 24, pp. 1-34.
(1993), *Happiness in Nations: Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946-1992*, Erasmus University Press, Rotterdam, The Netherlands.
(1994), «Is Happiness a Trait? Tests of the Theory that a Better Society Does not Make People Any Happier*», *Social Indicators Research*, vol. 32, pp. 101-160.
(1995), «The Cross-national Pattern of Happiness*», *Social Indicators Research*, vol. 43, pp. 33-86.
(1996), «Happy Life-expectancy. A New Comprehensive Measure of Quality-of-life in Nations*», *Social Indicators Research*, vol. 69, pp. 1-57.
- (1997), «Progres dans la comprehension du bonheur (Progress in the Understanding of Happiness)*», *Revue Quebecoise de psychologie*, vol. 18, pp. 29-74.
 - (1998), «Vergelijken van geluk in Landen (Comparing Happiness accross Nations)*», *Sociale Wetenschappen*, vol. 42, pp. 58-84.
 - (2000), «The Four Qualities of Life. Ordering Concepts and Measures of the Good Life*», *Journal of Happiness Studies*, vol. 1, pp. 1-39.
 - (2001), «Are the Russians as Unhappy as They Say They Are? Comparability of Self-reports across Nations*», *Journal of Happiness Studies*, vol. 2, pp. 111-136.
 - (2003), *Average Happiness in Nations: Trend 1946-2001*, World Database of Happiness, Distributional Findings in Nations, Trend Report 2002/1, www.eur.nl/fsw/research/happiness.
- Veenhoven, R., Okma, P. (1999), «Is langer leven nog wel leuk? Levensvoldoening van hoogbejaarden in 8 EU landen*», *Sociale wetenschappen*, vol. 42, pp. 38-62.
- WDH (2003), *World Database of Happiness, Continuous Register of Research on Subjective Appreciation of Life*, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands, www.eur.nl/fsw/research/happiness.
- Wessman, A.E., Ricks, D.F. (1966), *Mood and Personality*, Holt, Rhinehart & Winston, New York.
- WHR (2003), *World Health Report*, World Health Organization, Geneva, Switzerland.
- Zajonc, R.B. (1980), «Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences», *American Psychologist*, vol. 35, pp. 151-175.