

IL MASSIMO DELLA FELICITÀ PER IL MASSIMO DELLA POPOLAZIONE: OBIETTIVO POSSIBILE E DESIDERABILE?¹

Ruut Veenhoven

**Donato Speroni: I NUMERI DELLA FELICITÀ,
Banda Larga srl, Roma, 2010 ISBN: 9788873941538 pp 219-271**

È davvero possibile misurare la felicità umana in modo comparabile? Ed è davvero questo lo scopo dell'azione politica? Il tema ha suscitato un vasto dibattito che ha come epicentro il World Database of Happiness ('Archivio mondiale della felicità'), totalmente accessibile dal web e gestito dal sociologo Ruut Veenhoven della Erasmus University di Rotterdam. In un recente articolo (settembre 2009) per il «Journal of Happiness Studies» dal titolo Greater Happiness for a Greater Number: Is That Possible and Desirable?, Veenhoven confuta le tesi degli scettici sulla validità della felicità come obiettivo dell'azione pubblica. Per gentile concessione dell'Autore pubblichiamo il testo integrale dell'articolo. L'originale inglese può essere scaricato a questo indirizzo:

www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2010s/GreaterHappiness-JOHS-2.pdf

1. IL PRINCIPIO DELLA MASSIMA FELICITÀ

Nel Medioevo era assai diffusa la credenza che la felicità non fosse raggiungibile durante la vita terrena e che il solo fondamento della moralità fosse la parola di Dio. Queste convinzioni furono contestate durante l'Illuminismo; la felicità cominciò a essere vista come qualcosa di ottenibile e la moralità fu intesa come prodotto umano. Nacque perciò una vivace discussione sulla relazione tra la felicità e la moralità (Mauzi 1960, Bujis 2007); in quel clima fece la sua comparsa una visione strumentale della moralità stessa, nella quale i codici etici vennero visti come modi di assicurarsi una vita felice.

Una parte consistente di quei pensieri "illuminati" è presente nell'*Introduzione ai principi della morale e della legislazione* (1789) di Jeremy Bentham. L'autore vi sostiene che la qualità morale dell'azione dovrebbe essere giudicata rispetto alle sue conseguenze sulla felicità degli uomini; a tal proposito il filosofo dichiara che tutti noi dovremmo puntare alla «maggiore felicità possibile per il più alto numero possibile di persone». Bentham definiva la felicità in termini di esperienza psicologica, come «la somma di piaceri e dolori». La sua filosofia è nota come "utilitarismo", a causa della sua enfasi sull'utilità degli effetti dei propri comportamenti. Ma un nome migliore sarebbe stato "feticismo", dal momento che questa utilità è vista come un contributo al raggiungimento della felicità.

Corrispondenza : Prof. Dott. Ruut Veenhoven Università di Erasmo Rotterdam , la Facoltà di Scienze Sociali
C/C Postale 1738 3000 DR Rotterdam. I Paesi Bassi www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven

Qualora applicato al livello della scelta individuale (si parla in questi casi di utilitarismo dell'attore), questo principio incorre in alcune difficoltà. Un problema è che spesso non si può prevedere in che modo i vari effetti delle azioni influiranno sulla felicità. Un altro problema è che il principio ritiene che i comportamenti ben intenzionati siano slegati da considerazioni morali, anche qualora producano in seguito effetti negativi. Si immagini il caso di una madre amorevole che salva la vita del figlio malato, un bambino che tuttavia, una volta adulto, diventa un criminale; è raro che le madri possano prevedere il futuro dei figli ed è assai arduo rimproverarle per il loro incondizionato amore materno.

Il principio si adatta meglio al caso delle regole generali, come quella secondo la quale le madri devono prendersi cura dei figli malati. È ben evidente che l'aderenza a questa regola gioverà alla felicità di un gran numero di persone. Seguire tali regole è dunque moralmente corretto, anche qualora le conseguenze, in casi particolari, si rivelino poi negative. Una variante è nota come "utilitarismo della regola". Quando viene applicato alle politiche pubbliche il principio è anche noto come "utilitarismo politico" e sostiene che le istituzioni, le leggi e l'amministrazione della cosa pubblica dovrebbero massimizzare la felicità. Bentham usò il principio della massima felicità in questo modo e discusse le implicazioni di tale principio per le leggi sulla proprietà e sulla pena di morte. Di questi tempi l'interesse per tali applicazioni sta aumentando. Per esempio, Layard (2005) si appella a esso affinché siano stanziati maggiori fondi statali e investimenti nella cura della salute mentale.

1.1 Obiezioni contro il principio

Il principio della massima felicità è ben noto ed è trattato in ogni introduzione alla filosofia morale. Eppure è raramente messo in pratica. Perché? Anche la risposta a questa domanda si trova in gran parte dei testi propedeutici di filosofia: perché l'utilitarismo è il più delle volte rifiutato, per ragioni sia pratiche che morali.

Obiezioni pragmatiche

L'applicazione del principio della massima felicità richiede che le persone siano al corrente di cosa sia la felicità e che siano inoltre in grado di predire le conseguenze su di essa delle loro alternative di comportamento. Richiede anche che si sia in condizione di controllare i risultati di come questo principio viene applicato, cioè che si possano misurare i vantaggi risultanti in termini di felicità. In parole povere, il principio ha come presupposto che la felicità possa essere influenzata da quel che facciamo.

In genere tutto ciò viene negato. Si sostiene spesso che la felicità sia un concetto vago, che non possiamo misurare. Ne consegue che possiamo solo tentare di immaginare gli effetti delle alternative di comportamento sulla felicità e che non possiamo mai verificare le nostre supposizioni. Alcuni vedono perfino la felicità come un tratto immutabile, che non può essere influenzato in alcun modo. Tali critiche spesso terminano concludendo che faremmo meglio ad attenerci a virtù più tangibili e classiche, come «giustizia» e «uguaglianza».

Obiezioni morali

La principale obiezione di ordine etico al «principio della massima felicità» sostiene che esso giustifichi intenzioni e azioni di dubbia moralità, come la manipolazione genetica, il plagio mentale e la propaganda. Un'altra obiezione comune è che la felicità sia mero piacere o un che di illusorio e che quindi sia qualcosa di poco conto, in sé e per sé. Si sostiene anche che la felicità sia dannosa; in particolare che essa istighi al consumismo irresponsabile e che ci renda meno sensibili alle sofferenze altrui. Molti di questi scrupoli etici figurano nel libro *Il Mondo*

Nuovo (1935) di Aldous Huxley.

1.2 Struttura di questo articolo

Tutte queste sono teorie prive di qualsivoglia base fattuale, proposte principalmente da filosofi e scrittori. Quanto reggono tali obiezioni alle prove empiriche? A seguire, per prima cosa considererò le obiezioni pragmatiche e in seguito i dubbi di natura ideologica. Mi affiderò alle scoperte empiriche sulla felicità raccolte nell'Archivio mondiale della felicità (Veenhoven 2010).

2. LA FELICITÀ È UN OBIETTIVO RAGGIUNGIBILE?

Le obiezioni di ordine pragmatico contro il principio della massima felicità sono molte. Quella più basilare è che la felicità non possa essere definita e che qualsiasi discorso su di essa sia mera retorica. La seconda obiezione è che la felicità non possa essere misurata, dunque che per essa non si possano mai stabilire un grado e numero assoluti. Una terza obiezione sostiene che non sia possibile assicurare a un gran numero di persone una felicità duratura e che al massimo possiamo trovare qualche sollievo in fuggenti attimi d'illusione. L'ultima, tranciante obiezione è che non possiamo produrre felicità.

Queste obiezioni colpiranno molti lettori di questa rivista, perché sono assai datate. Eppure è utile considerare le prove a favore e contro ciascuna di esse.

2.1 È possibile definire la felicità?

La parola felicità ha diversi significati e tali significati sono spesso mescolati e confusi fra loro, il che dà al concetto fama di essere sfuggente. Eppure una confusione semantica su di un termine non significa che tale termine non possa essere definito in modo solido. Consideriamo i significati qui interessati e quale fra essi sia il più appropriato al nostro obiettivo d'indagine.

2.2 Quattro qualità della vita

Quando viene usato in un senso ampio, il termine felicità è sinonimo di «qualità della vita» o di «benessere». In questa accezione esso denota che la vita è bella, ma non specifica cosa ci sia di bello nella vita. La parola è usata anche in accezioni più specifiche, le quali possono essere chiarite con l'aiuto della classificazione delle qualità della vita presentate nella [Tabella 1](#).

Questa classificazione di accezioni dipende da due distinzioni.

Sull'asse verticale vediamo una distinzione fra le possibilità di avere una bella vita e gli effettivi esiti di vita. Possibilità e risultati sono in relazione, ma di certo non sono la stessa cosa. Le possibilità possono non realizzarsi, a causa di inettitudine o sfortuna. Per converso, le persone a volte hanno successo nelle loro vite a dispetto di una penuria di opportunità. Questa distinzione è assai comune nel campo della ricerca sulla salute pubblica. Le condizioni preliminari per godere di buona salute, come un adeguato nutrimento e cure mediche professionali, raramente vengono confuse con la salute in sé. Eppure mezzi e fini, nella discussione sulla felicità, vengono confusi molto più di frequente.

Sull'asse orizzontale vediamo una distinzione fra qualità "esterne" e "interne". Nel primo caso la qualità sta nell'ambiente, nel secondo sta nell'individuo. Lane (1996) ha reso chiara tale distinzione enfatizzando la "qualità delle persone". Questa distinzione è comunemente in vigore anche nel settore della sanità pubblica. I fattori patogeni esterni sono distinti dalle affezioni interne, e i ricercatori cercano di individuare i meccanismi e le probabilità con i quali i primi producono i secondi. Eppure, ancora una volta, questo fondamentale ragionamento non trova posto in molte discussioni sulla felicità.

Insieme, queste due dicotomie segnano quattro qualità della vita, tutte indicate dalla parola

"felicità".

Vivibilità dell'ambiente

Il quadrante in alto a sinistra indica il significato delle buone condizioni di vita. Spesso i termini "qualità della vita" e "benessere" sono usate in questa particolare accezione, specialmente negli scritti degli ecologisti e dei sociologi. Gli economisti spesso usano il termine *welfare*. "Vivibilità" è una parola migliore, perché si riferisce esplicitamente a una caratteristica dell'ambiente e non implica l'accezione di Paradiso in terra.

Sono in genere politici e riformisti sociali a sottolineare questa qualità della vita.

Abilità di vita della persona

Il quadrante in alto a destra indica le opportunità di vita interne alla persona. Cioè quanto siamo equipaggiati a confrontarci con i problemi della vita. Questo aspetto della vita è noto anche con diversi altri nomi. Specialmente i medici e gli psicologi, per denotare questo specifico significato, usano anche i termini "qualità della vita" e "benessere". Vi sono altri nomi, comunque. In biologia il fenomeno è noto come "potenziale adattivo". In altre occasioni è stato indicato col termine medico "salute", in una variante media della parola. Sen (1992) chiama questa variante della qualità della vita "capacità". Io preferisco un termine che ritengo più semplice, "abilità di vita", che fa da elegante contrappunto a "vivibilità".²

Questa qualità della vita è centrale nel pensiero dei terapeuti e degli educatori.

Utilità della vita

Il quadrante in basso a sinistra rappresenta l'idea che una bella vita dev'essere bella per qualcosa in più oltre che per la singola persona. Ciò presume un qualche valore più alto, come la protezione dell'ambiente o un miglioramento culturale. In effetti, ve una miriade di valori sulla base dei quali l'utilità della vita può essere valutata. Non ve attualmente un termine generico per definire questi eventi della vita. Gerson (1976: 795) si è riferito a queste idee come concezioni "trascendentali" della qualità della vita. Un altro appellativo è "senso della vita", che in tal caso implica un "vero" significato invece che un senso attribuito alla vita in termini meramente soggettivi. Io preferisco il più semplice "utilità della vita", ammettendo che questa etichetta potrebbe anche dare adito a equivoci.³

A enfatizzare questa qualità della vita sono i consiglieri morali, per esempio il vostro parroco.

Soddisfazione di vita

Infine, il quadrante in basso a destra rappresenta i risultati interiori della vita. Questa è la qualità vista dalla prospettiva interiore di chi vive la propria vita. Quando abbiamo a che fare con altre persone, questa qualità assume il valore di un apprezzamento della vita eminentemente soggettivo. Ci si riferisce a questa qualità con termini quali "benessere soggettivo", "soddisfazione di vita" e "felicità" in un senso ristretto della parola. Più questa qualità è presente nella vita, maggiore e più a lungo essa viene goduta. Nelle fiabe questa combinazione di intensità e durata è esplicitata nella classica frase conclusiva: «... e vissero per sempre felici e contenti».⁴

Non ve alcun gruppo professionale che sottolinei in parti-colar modo questa accezione, e questa sembra dunque una delle ragioni per le quali vi sono così tante riserve circa il principio della massima felicità.

Quale fra questi quattro significati della parola felicità è il più appropriato come obiettivo finale nelle politiche sociali? Io penso che sia l'ultimo. Di solito la politica punta ad accrescere le opportunità di vita, per esempio, for-

nendo migliori alloggi o un'istruzione più accurata, cioè secondo i parametri indicati nella metà superiore della **Tabella 1**. Eppure non sempre è vero che "più = meglio" e alcune opportunità potrebbero rivelarsi più cruciali di altre. Il vero problema è che ci serve un criterio per assegnare delle priorità tra le molte opportunità di vita che i politici vogliono migliorare. Tale criterio dovrebbe essere rinvenuto nei risultati della vita, dunque nella metà inferiore della **Tabella 1**. Qui l'"utilità" non fornisce alcun criterio utilizzabile, dal momento che gli effetti esterni sono molti e possono essere valutati in modi differenti. "Soddisfazione della vita" è un criterio migliore, poiché riflette il grado al quale le condizioni di vita esterne "entrano in sintonia" con le abilità di vita interne. La soddisfazione è anche l'esperienza soggettiva che Jeremy Bentham aveva in mente.

2.3 Quattro tipi di soddisfazione

Questo ci porta alla domanda su cosa sia precisamente la "soddisfazione". Anche questo è un termine dalle accezioni multiple e ancora una volta è possibile fornire delucidazioni su tali significati mediante un semplice schema. La **Tabella 2** è basata su due distinzioni; sull'asse verticale la distinzione è fra una soddisfazione riguardante "parti" di vita e una soddisfazione per la vita "nel suo insieme", e sull'asse orizzontale fra una soddisfazione "passeggera" e una soddisfazione "duratura". Queste due coppie oppostive comportano ancora una volta una tassonomia di quattro elementi.

Piaceri

Una soddisfazione transitoria per una parte della propria vita è definita "piacere". I piaceri possono essere sensoriali, come un bicchiere di buon vino, o mentali, come leggere questo articolo. L'idea che dovremmo massimizzare tali soddisfazioni è definito "edonismo".

Soddisfazioni parziali

La soddisfazione duratura per una parte della vita è definita "soddisfazione parziale". Tali soddisfazioni possono riguardare un settore della vita, come quello professionale, e aspetti della vita, come la sua varietà. A volte la parola felicità viene usata anche per queste soddisfazioni parziali, in particolare per l'autorealizzazione professionale.

Esperienza di picco

La soddisfazione passeggera può riguardare la vita nel suo insieme, in particolare quando l'esperienza è intensa e "oceanica". A questo tipo di soddisfazione ci si riferisce abitualmente come "esperienza di picco". Quando i poeti scrivono sulla felicità essi descrivono in genere un'esperienza di questo tipo. Similmente, gli scritti religiosi usano la parola felicità spesso nel senso di un'estasi mistica. Un'altra parola per questo tipo di soddisfazione è "illuminazione".

Piena soddisfazione di vita

La soddisfazione duratura per una vita presa nel suo insieme è definita "piena soddisfazione di vita" e ci si riferisce a essa, di norma, come "felicità". Questo è il tipo di soddisfazione che probabilmente Bentham aveva in mente quando descrisse la felicità come la "somma di piaceri e dolori". In altra sede ho delineato questo concetto in maggiore dettaglio e definito la felicità come "l'apprezzamento complessivo della propria vita nel suo insieme" (Veenhoven 1984 e Id. 2000a). A mio modo di vedere,

la piena soddisfazione di vita è l'obiettivo più appropriato al quale un programma politico dovrebbe puntare. La soddisfazione duratura è, chiaramente, di maggiore valore rispetto alle soddisfazioni passeggere e la soddisfazione per la vita nel suo insieme è anch'essa di maggiore valore rispetto a una mera soddisfazione parziale. Inoltre, la soddisfazione di vita è probabilmente assai più significativa, dal momento che indica il punto fino al quale le necessità umane sono state soddisfatte. Tornerò su questo punto in seguito.

2.4 Componenti della felicità

Vi sono posizioni diverse su cosa significhi precisamente "soddisfazione" di vita. Alcuni autori la vedono come uno stato affettivo e pongono un'equivalenza tra la felicità dovuta al fatto che si provano sentimenti positivi (per esempio Wessman - Ricks 1966: 240-1). Altri vedono la soddisfazione, piuttosto, come un giudizio cognitivo: fra essi, McDowell e Newell (1987: 204) descrivono la soddisfazione di vita come una "valutazione personale della propria condizione comparata a un parametro di riferimento esterno o alle proprie aspirazioni". Diversi autori danno per assunto che nella valutazione siano egualmente interessati sia gli elementi emozionali che quelli cognitivi. Diener definisce "benessere soggettivo" la percezione di essere soddisfatti per la propria vita (livello cognitivo) perché ci si sente bene (livello emotivo) (Diener *et al.* 1997: 25). Similmente, Sumner (1997: 145-6) descrive l'"essere felici" come «l'aver un certo tipo di atteggiamento positivo verso la propria vita, che nella sua forma più piena presenta componenti sia cognitive sia affettive».

Io concordo con quest'ultima impostazione, assumendo che le persone siano capaci di valutare la propria vita in due modi. Noi esseri umani abbiamo in comune con tutti gli animali superiori il fatto che siamo in grado di valutare in termini emozionali la qualità della situazione in cui versiamo. Ci sentiamo bene o male su fatti particolari e il nostro umore ci segnala in termini generali come ci adattiamo a tali fatti. Come avviene negli animali, queste valutazioni sono automatiche, ma diversamente dagli altri animali gli esseri umani possono riflettere sulle loro esperienze. Siamo in grado di formarci un'idea di come ci siamo sentiti nell'ultimo anno, invece un gatto no. Gli esseri umani possono anche giudicare la propria esistenza in termini cognitivi comparando la vita così com'è con le proprie idee su come la vita dovrebbe essere. La maggior parte delle valutazioni umane sono basate su entrambe queste fonti d'informazione, cioè a dire la valutazione intuitiva di natura emozionale e la valutazione cognitivamente guidata. La miscela delle due fonti informative dipende principalmente dall'oggetto che si sta valutando. Le cose tangibili, come il nostro reddito, sono di norma valutate per comparazione; le cose intangibili, come l'attrattiva sessuale, sono valutate rispetto a come ci fanno sentire. Nel caso della nostra vita vista nel suo insieme, queste valutazioni non necessariamente coincidono.

Possiamo sentirci bene in generale e ciò nonostante renderci conto che non siamo riusciti a realizzare le nostre aspirazioni. Oppure possiamo aver raggiunto le nostre aspirazioni e ciò malgrado sentirci malissimo. Mi riferisco a queste componenti con le definizioni "livello edonistico delle emozioni" e "soddisfacimento" e le intendo come subtotali della valutazione complessiva della vita, che chiamo "felicità generale". Questa distinzione è discussa in maggiore dettaglio in Veenhoven 1984, Cap. 2. Essa si accorda a una distinzione comune in filosofia fra tre idee di felicità: la "visione edonistica", la visione del "soddisfacimento dei desideri" e la visione "ibrida" (Parfit 1984).

Livello edonistico delle emozioni

Il livello edonistico delle emozioni è il grado in cui varie emozioni esperite dal soggetto gli risultano piacevoli; ciò si riflette tipicamente nell'"umore". Il livello edonistico delle emozioni medio di una persona può essere valutato rispetto a periodi di tempo di varia estensione: un'ora, una settimana, un anno o anche un'intera vita. Il fulcro del discorso qui è sul livello edonistico "caratteristico". Cioè a dire la media su un arco di tempo lungo, come un mese o un anno. Il concetto non presuppone una consapevolezza soggettiva di tale livello medio.

Soddisfacimento

Il soddisfacimento è il grado in cui un individuo percepisce che le proprie aspirazioni sono state raggiunte. Il concetto presuppone che l'individuo abbia fissato per la sua vita degli obiettivi consapevoli e che si sia formato un'idea circa il loro raggiungimento. Non discuteremo qui sulla reale correttezza fattuale di quest'idea. Il concetto concerne la percezione soggettiva dell'individuo.

Preponderanza delle emozioni

Vi sono prove sempre più numerose che l'esperienza affettiva domina la valutazione generale della vita (Veenhoven 2009). Ciò è in accordo con la teoria secondo la quale le emozioni sono il sistema fondamentale di orientamento dei mammiferi e che nel corso dell'evoluzione le facoltà cognitive si sono raffinate per sofisticatezza e funzioni solo in seguito, come un'aggiunzione piuttosto che in sostituzione alle emozioni.

In breve

La felicità può essere definita come il "godimento generale da parte di una persona della propria vita nel suo insieme". Questo giudizio onnicomprensivo si basa su valutazioni circa la propria vita di tipo tanto affettivo quanto cognitivo.

3. È POSSIBILE MISURARE LA FELICITÀ?

Una classica obiezione contro il "principio della massima felicità" è che la felicità sarebbe impossibile da misurare. Quest'obiezione è certamente valida per la maggior parte delle accezioni del termine sopra discusse, ma, v'è da chiedersi, funziona anche rispetto alla felicità intesa come senso di soddisfazione per la propria vita? Per definizione, la felicità è qualcosa che risiede nella mente di ciascuno e di conseguenza possiamo misurarla ponendo delle domande. Ovvero, chiedendo semplicemente alle persone quanto siano soddisfatte della loro vita considerata nel suo complesso. Le domande possono essere poste in vari contesti: interviste cliniche, interviste in profondità con la tecnica delle storie di vita e questionari strutturati in indagini campionarie. Le domande possono essere anche presentate in modi diversi: direttamente, indirettamente, mediante formulazioni a risposta libera o a scelta multipla.

Resoconti forniti in prima persona

Sussistono molte perplessità sulle misurazioni della felicità fornite in prima persona: la gente spesso può non essere capace di guardare con oggettività alla propria vita, processi di autodifesa possono distorcere il giudizio e il meccanismo della

desiderabilità sociale può dare origine a risposte più rosee rispetto alla situazione reale. Perciò i primi ricercatori svolsero le loro indagini mediante domande indirette. La felicità veniva misurata mediante interviste cliniche, con l'analisi del contenuto dei diari e con l'uso di metodi proiettivi, come il test di appercezione tematica. Questi metodi sono alquanto laboriosi e certo non infallibili. Quindi, fin dall'inizio furono usate anche domande dirette. Un'attenta comparazione di queste metodiche ha mostrato che la tecnica delle domande dirette fornisce la stessa quantità d'informazioni a un costo inferiore (Wessman-Ricks 1966).

Domande comuni delle indagini campionarie Poiché è possibile misurare la felicità attraverso una serie di domande dirette, in molti Paesi è ormai pratica diffusa inserire domande sulla felicità nelle indagini campionarie svolte sulla popolazione generale. Una delle domande più comuni è la seguente:

Quanto è soddisfatto/a o insoddisfatto/a della Sua vita presa nell'insieme?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Insoddisfatto								Soddisfatto	

Sono stati usati molti altri modelli di domanda e risposta. Tutti quelli accettabili sono documentati con grande dettaglio nella raccolta *Measures of Happiness* ('Misuratori di felicità'), inserita nell'Archivio mondiale della felicità (Veenhoven 2010).

Validità

Per quanto la formulazione di queste domande sia alquanto chiara, le risposte possono risultare in diversi modi inaffidabili. Una risposta potrebbe indicare quanto felice una persona pensi che dovrebbe essere invece che quanto effettivamente felice essa sia, e non è da escludere l'ipotesi che una persona possa farsi passare per più felice di quanto non sia in realtà. Tutti questi dubbi sulle possibili distorsioni del dato hanno dato origine a un gran numero di studi di convalidazione. Ho passato in rassegna questa letteratura e sono giunto alla conclusione che non v'è alcuna prova a dimostrazione che le risposte a queste domande misurino qualcos'altro se non quello che sono destinate a misurare. Ovviamente tutto questo non esclude che a un certo punto le prossime indagini possano giungere a rivelare delle deficienze metodologiche, ma per il momento possiamo guardare con una certa fiducia a questi misuratori di felicità.

Affidabilità

Le indagini hanno poi mostrato che le risposte sono influenzate da lievi variazioni nella formulazione e nell'ordinamento sequenziale delle domande, nonché da fattori esterni, come la provenienza etnica dell'intervistatore o le condizioni meteorologiche. Perciò il medesimo rispondente potrebbe indicare in un'indagine un punteggio 6 e in un'altra un punteggio 7. Questa carenza di precisione costituisce un ostacolo consistente nel caso delle indagini a livello individuale; invece è un problema meno grave quando si raffronta la felicità media tra gruppi, dal momento che le oscillazioni casuali tendono a compensarsi. È questo il classico caso di quando si ricorre alla misurazione della felicità per giudicare la validità dell'azione politica di un governo.

Confrontabilità

Ciò malgrado, viene obiettato che le risposte a tali domande non sarebbero comparabili, perché un punteggio che assume valore 6 non indica necessariamente lo

stesso significato per tutti i rispondenti.

A questo riguardo una tipica argomentazione di ordine filosofico afferma che la felicità sarebbe un concetto tipicamente occidentale, non riconosciuto in altre culture (Smart-Williams 1973). Eppure non è affatto sicuro che la felicità dipenda dalla realizzazione di volontà personali. I dati disponibili sono più in linea con la teoria secondo la quale la felicità dipenderebbe dalla gratificazione di necessità universali (Veenhoven 1991 e Id. 2009). Tornerò su questo punto in seguito, quando discuterò la "funzione segnalatoria" della felicità.

Altri osservatori rilevano tuttavia, in relazione a quanto sopra affermato, che la felicità è sì un concetto tipicamente occidentale, ma che non è riconosciuto in altre culture.

Eppure la felicità sembra essere precisamente un'emozione universale riconosciuta nelle espressioni facciali dei popoli di tutto il mondo (Ekman-Friesen 1975) e in relazione alla quale esistono vocaboli in tutte le lingue. Ne deriva che le non risposte alle domande sulla felicità sono poche in tutto il mondo (Veenhoven 2010b).

Un'altra obiezione ancora è che la felicità è un'esperienza unica, che non può essere comunicata in modo equivalente per tutti. Quest'obiezione è anche radicata in una concezione costruttivista dell'essere umano. Tuttavia, da un punto di vista evolucionistico, è improbabile che siamo davvero così diversi gli uni dagli altri. Come nel caso delle definizioni del dolore, esisterà di certo uno spettro di esperienze comuni a tutte le persone. Nella visione delle emozioni in quanto "segnali" funzionali, visione che si relaziona a tale concezione, non è nemmeno attendibile che la felicità sia qualcosa di totalmente idiosincratico al singolo individuo. Anche i dati ci raccontano una storia diversa. Se la felicità non può essere comunicata su una scala equivalente per tutti, vi sarà una scarsa correlazione fra la felicità soggettiva e le condizioni di vita oggettive. Invece le ricerche mostrano molte correlazioni misurabili, alcune delle quali sono qui presentate nelle **Tabelle 5, 8 e 9**.

Infine, vi sono delle riserve di ordine metodologico circa le possibili distorsioni culturali nella misurazione della felicità, dovute ai problemi di traduzione da una lingua all'altra delle parole chiave e della varietà culturale delle tendenze di risposta. In altra sede sono andato alla ricerca di prove empiriche a tali distorsioni, ma non ne ho trovate (Veenhoven 1993, cap. 5).

In breve

La felicità come soddisfazione di vita è misurabile ponendo domande dirette e la si può confrontare agevolmente fra persone e nazioni. Dunque la felicità di un gran numero di persone può essere valutata mediante l'uso di indagini campionarie.

4. LA FELICITÀ È POSSIBILE?

L'obiettivo di una felicità per molti è sempre stato dichiarato "illusorio" perché la felicità a lungo termine sarebbe una fantasia e soprattutto irrealizzabile per un largo numero di persone. Questa critica arriva da più parti. Alcune religioni sostengono che l'uomo sia stato cacciato dal Paradiso e che l'esistenza terrena non debba essere fonte di piacere: siamo sulla Terra per espiare le nostre colpe.

Gli psicologi classici hanno invece avanzato argomentazioni più prosaiche. Freud (1929) vedeva la felicità come un'esperienza orgasmica di breve durata, scaturita dallo sfogo di pulsioni primitive. Da qui la convinzione nello psicanalista viennese che la felicità non fosse compatibile con le esigenze della società civile e che l'uomo moderno fosse destinato a un'esistenza segnata da una perenne infelicità. Sullo stesso

filone, Adorno riteneva la felicità nien-t'altro che una temporanea fuga mentale dalla sofferenza, a scapito del controllo sulla realtà (Rath 2002).

La letteratura psicologica sull'"adattamento" è meno pessimistica, per quanto anch'essa neghi la possibilità di una felicità duratura per molti. Essa ipotizza che al raggiungimento di un obiettivo segue sempre un'ulteriore aspirazione e arriva pertanto alla conclusione che la felicità non può durare indefinitamente. Si arguisce poi che i periodi di felicità e infelicità oscillino nel corso dell'esistenza e che il livello medio sia dunque solitamente neutro. Analogamente, si ritiene che anche il raffronto sociale dia come risultato una media neutra e che una felicità duratura sia possibile solo per «pochi fortunati» (Brickman-Campbell 1971).

Se tutto questo fosse vero, gli utilitaristi potrebbero ancora ambire alla minima infelicità possibile, però dovrebbero chiamarsi fuori dall'ottimismo progressista da cui l'idea era a suo tempo emersa.

Felicità duratura

La **Tabella 3** presenta la distribuzione delle risposte rispetto a una domanda basata su una scala da 1 a 10 circa la soddisfazione esistenziale nel Regno Unito. Le risposte più frequenti si posizionano sui valori 7, 8 e 9, laddove meno del 10% si attesta sotto al valore di neutralità. La media è 7,2. Il risultato ci dice che la maggior parte degli abitanti del Regno Unito deve sentirsi felice per la maggior parte del tempo. Questa immagine è stata corroborata da studi annuali, effettuati per molti anni, che riprendono il medesimo campione (Ehrhardt *et al.* 2000) e da studi che usano la tecnica dell'analisi degli appunti sulle esperienze annotati nel corso della loro vita quotidiana dai soggetti partecipanti a questo tipo di ricerche (*experience sampling*, in Schimmack-Diener 2003).

Felicità per molti

Un livello di felicità così elevato non è prerogativa esclusiva del Regno Unito. La **Tabella 4** mostra medie simili in altri Paesi occidentali. Anzi, la felicità media tende a essere al di sopra del punto di neutralità nella maggior parte dei Paesi del mondo. Quindi, a quanto pare, la felicità per molti è un obiettivo possibile. Tutto questo è in aperta contraddizione con la teoria freudiana - che prevede una media inferiore a 4 ovunque - e confuta inoltre la teoria dell'adattamento, che prevede medie universali attorno a 5.

In breve

Una felicità duratura per molti è possibile.

5. È POSSIBILE COSTRUIRE LA FELICITÀ?

Osservare che la maggior parte delle persone "possono" essere felici significa che una determinata azione politica "può renderle" ancora più felici. Come il vento, la felicità potrebbe essere un fenomeno naturale che sfugge al nostro controllo. Sono più d'una le tesi che argomentano a favore di quest'idea.

Una comune linea di pensiero sostiene che la felicità sia qualcosa di troppo complesso per essere controllato. Questa visione sostiene che le condizioni propizie alla felicità differiscano tra cultura e cultura e che le dinamiche della felicità abbiano

natura caotica, una natura che difficilmente potrà essere mai compresa a sufficienza.

L'affermazione secondo la quale la felicità non si possa fabbricare è sostenuta anche da una linea di ragionamento inversa. Cioè che noi comprendiamo la felicità a sufficienza da renderci conto che essa non possa essere accresciuta. Un'argomentazione a sostegno di questa tesi è che la felicità dipenderebbe dai termini di paragone e che qualsiasi miglioramento sarebbe pertanto annullato dallo «spostamento del punto di riferimento» (VanPraag 1993). Un'altra argomentazione in questo contesto è che la felicità sarebbe qualcosa di riferito direttamente alle caratteristiche della singola persona e quindi insensibile a qualsiasi miglioramento oggettivo delle condizioni di vita di quella persona.

Tutto ciò sembra portare alla conclusione che la promozione pianificata della felicità sia un'illusione.

5.1 **È possibile conoscere le condizioni che portano alla felicità?**

Così come per la salute, i requisiti propizi alla felicità possono essere identificati in modo induttivo servendosi della ricerca epidemiologica. Nell'ultimo decennio sono stati compiuti molti di questi studi. I risultati sono documentati nel già menzionato Archivio mondiale della felicità (Veenhoven 2010) e riassunti in rassegne della letteratura in tema da Argyle (2002), Diener (1999), Layard (2005) e Veenhoven (1984 e Id. 1997). Cosa ci insegnano queste ricerche sulle condizioni per la felicità?

Condizioni esterne

La ricerca sulla felicità si è concentrata in gran parte sulle condizioni sociali per il suo raggiungimento. Queste condizioni sono state indagate a due livelli: sul piano macro gli studi hanno analizzato i tipi di società nelle quali le persone conducono una vita più felice, mentre sul piano micro la ricerca si è sviluppata principalmente sulle differenze del livello e della natura della felicità tra le varie posizioni sociali all'interno di una società. Al momento la ricerca sul piano medio è piuttosto ridotta. Per esempio, si sa ben poco sul nesso tra felicità e organizzazione del lavoro.

Vivibilità della società

La **Tabella 4** mostra che la felicità media differisce notevolmente da un Paese all'altro. La **Tabella 5** indica che queste differenze sono riconducibili a motivi sistematici. Le persone vivono più felicemente nei Paesi ricchi che in quelli poveri; inoltre v'è un più alto livello di felicità nei Paesi caratterizzati dallo stato di diritto, dalla libertà, da una cittadinanza civile, dalla multiformità etnica e dalla modernità. Tuttavia non tutto quello che è considerato desiderabile è da collegare alla felicità. La parità di reddito fra nazioni non sembra avere alcun nesso con la felicità media (Berg - Veenhoven 2010), così come non c'è relazione tra la spesa per la sicurezza sociale e la felicità media (Veenhoven 2000b).

Nella **Tabella 5** notiamo una forte interrelazione tra le diverse caratteristiche della società. I Paesi più ricchi sono anche i più liberi e moderni; diventa perciò difficile stimare l'effetto di ognuna di queste variabili prese singolarmente. È tuttavia evidente che nel loro insieme tali variabili spieghino quasi tutte le differenze di felicità tra un Paese e l'altro. Il valore assunto da R è 0,75⁵!

I risultati appena illustrati suffragano la teoria che la felicità dipenderebbe in larga misura dal grado in cui la qualità della vita soddisfa i bisogni umani universali (teoria della vivibilità). Non sono tuttavia in accordo con la teoria secondo cui la felicità dipenderebbe da bisogni culturalmente variabili (teoria del confronto) o con quella per

la quale la felicità sarebbe messa in circolo da specifiche idee culturali sulla vita (teoria del folklore). Ho discusso queste implicazioni teoriche in maggiore dettaglio in altra sede (Veenhoven-Ehrhardt 1995).

Posizione in società

Accanto agli studi sopra illustrati sulla felicità media tra un Paese e l'altro, le ricerche svolte si sono concentrate sulle differenze tra la felicità degli individui all'interno dei singoli Paesi. Un tema comune in questo genere di studi è la relazione tra felicità individuale e posizione sociale. I risultati principali sono riassunti nella **Tabella 8**. Nei Paesi occidentali la felicità può essere messa in relazione al rango sociale solo moderatamente, invece nei Paesi non occidentali la correlazione tende a essere più accentuata. La felicità è anche attinente alla partecipazione sociale, un collegamento in apparenza universale. Essere inseriti in reti primarie sembra essere cruciale per la felicità delle persone, in particolare l'essere sposati. Anche questa correlazione è universale. Sorprendentemente, non sembra sia possibile collegare la presenza di una prole alla felicità, quanto meno al giorno d'oggi, nei Paesi occidentali.

Questi risultati descrittivi suggeriscono che la felicità possa essere migliorata promuovendo la partecipazione sociale e le reti primarie, in altre parole creando del «capitale sociale».

Condizioni interne

La felicità non dipende soltanto dalla vivibilità dell'ambiente, ma anche dalle capacità dell'individuo di interagire con quell'ambiente. Quali sono le doti più importanti?

I risultati delle ricerche dimostrano che l'essere in buona salute è un requisito cruciale e che la salute mentale è un fattore ancora più decisivo per la felicità rispetto a quella fisica. Questo modello di correlazioni è universale. L'intelligenza sembra essere un fattore indipendente dalla felicità, quanto meno l'"intelligenza scolastica" come è misurata dai comuni test per determinare il quoziente intellettivo.

Nei Paesi occidentali la felicità è fortemente collegata all'autonomia psicologica. Gli studi segnalano che ciò ha a che fare con il proprio controllo interiore, con l'indipendenza e con la capacità di autoaffermazione. Al momento non siamo ancora in possesso di dati riguardanti i Paesi non occidentali.

Si è poi scoperto che la felicità è collegata alle convinzioni morali. Chi è felice accetta con più facilità i piaceri della vita rispetto a chi è infelice ed è più propenso ad abbracciare valori sociali quali solidarietà, tolleranza e amore. Inoltre, chi è felice tende a essere meno materialistico di chi è infelice. Al momento non è ancora del tutto chiaro se questo schema sia universale.

In breve

Le condizioni per la felicità possono essere individuate su base empirica; i dati attualmente disponibili sono già molto rivelatori.

6. È POSSIBILE ACCRESCERE LA FELICITÀ?

Questi risultati suggeriscono che la felicità possa essere fatta progredire in modo sistematico. L'azione politica può creare condizioni che a quanto pare sono in grado di portare alla felicità, come la libertà; mentre la terapia e l'istruzione possono promuovere le caratteristiche personali, come l'indipendenza. Ma neppure questi dati

empirici riusciranno a convincere i critici che credono nella teoria secondo cui sia impossibile agire sulla creazione di una maggiore felicità.

Una di queste teorie è che la felicità dipenderebbe dal confronto, e che i parametri di confronto si modificano -benché con qualche indugio - a seconda che si abbia successo o meno. In questo scenario la felicità può al massimo essere aumentata su base temporanea. Sebbene questa teoria sia applicabile ad alcuni tipi di soddisfazione, non funziona per la soddisfazione per la vita nel suo insieme. Sembra cioè che la soddisfazione di vita non venga "calcolata" cognitivamente, ma piuttosto "dedotta" dalle esperienze affettive non razionali, le quali a loro volta sono legate alla gratificazione dei bisogni primari. La teoria che la felicità sia relativa è, insomma, semplicemente errata (Veenhoven 1991e Id. 2009).

Secondo un'altra teoria noi nasciamo felici o infelici, e l'intervento della politica poco può fare per mutare questo stato di cose. Una variante collettiva della stessa teoria sostiene che la felicità sia un tratto caratteriale nazionale: per esempio i russi sarebbero infelici cronici a causa della loro tradizionale propensione culturale alla malinconia. Anche questa teoria è sbagliata; sono sempre più numerosi gli individui che evidenziano marcati cambiamenti nel lungo termine, e ricerche svolte sui diversi Paesi mostrano cambiamenti altrettanto profondi, per esempio ancora in Russia, dove la felicità ha subito un brusco crollo alla fine degli anni Novanta dopo la crisi del rublo (Veenhoven 1994).

La **Tabella 10** presenta l'andamento della felicità lungo un arco di 35 anni in Danimarca e in Italia. L'accrescimento è considerevole: i danesi hanno guadagnato 0,5 punti su una scala da 1 a 10 e gli italiani 0,7 punti. L'aumento in Danimarca dimostra che perfino in uno dei Paesi più felici del mondo è possibile accrescere la felicità. Questi Paesi non sono eccezioni: in quest'epoca la felicità media è aumentata anche in molti altri Paesi (Veenhoven-Hagerty 2006).

Da un punto di vista funzionale è anche improbabile che la felicità sia immutabile. Come vedremo in seguito, vi sono buone prove di sostegno alla teoria secondo la quale la felicità fungerebbe da metasegno nel processo di adattamento e che il sistema di segnalazione incosciente tenderebbe, sempre nel corso dell'evoluzione, a scomparire.

In breve

Come è possibile promuovere la salute pubblica, così è possibile incrementare la felicità per molti. Nel migliore dei casi ci potrà essere un limite massimo alla felicità, analogamente al tetto di longevità.

7. UNA MAGGIORE FELICITÀ È AUSPICABILE?

Il fatto che la felicità generale "possa" essere incrementata non significa necessariamente che "debba" esserlo. Contro quest'idea è stato avanzato un certo numero di argomentazioni. È stato detto che la felicità sarebbe frivola e meno meritevole di altri valori obiettivo, e c'è chi ha sostenuto che essa rovinerebbe le persone. Una delle principali obiezioni dei filosofi è che la promozione della felicità potrebbe richiedere l'impiego di mezzi riprovevoli. Sono molte le critiche, simili a queste, avanzate nel dibattito sui diversi concetti di felicità. In questa sede la questione è se tali obiezioni siano valide anche per la felicità intesa come soddisfazione esistenziale.

7.1 La ricerca della felicità è qualcosa di futile?

Il valore della felicità è stato sminuito in molti modi, solitamente sulla base di errate ipotesi sulla sua natura.

Mero piacere?

Nel già citato *Il Mondo Nuovo*, Aldous Huxley tratteggia un ritratto alquanto fosco della felicità di massa. Nell'immaginario modello di società presentato dallo scrittore, i cittadini traggono la propria felicità da un'in-differenza ignara e dall'appagamento dei sensi attraverso il sesso e una droga chiamata *soma*. Si tratta in effetti di una forma di godimento molto superficiale, ma è davvero questo godimento la cosiddetta felicità? No, affatto. Nella **Tabella 2**, nel quadrante in alto a sinistra, questo tipo di esperienza viene classificato come "piacere", qualcosa di ben distinto dalla "soddisfazione esistenziale", situata in basso a sinistra. La felicità in quest'ultimo senso è qualcosa che va al di là del semplice piacere: è più duratura e comporta una valutazione positiva di tutta la propria esistenza.

Oltretutto è alquanto improbabile che passivi schiavi del consumo come quelli rappresentati nel *Mondo Nuovo* huxleyano possano essere soddisfatti della propria vita presa nel suo insieme. Gli studi mostrano che la felicità è spesso il risultato di forme di coinvolgimento attive e di relazioni ricche di significato, mentre il materialismo emerge come maggiormente collegato all'infelicità.

Escapismo di breve durata?

Similmente, Adorno descrisse a suo tempo la felicità come una fuga temporanea dalla realtà e la ripudiò per quella ragione (Rath 2002). Qui la soddisfazione per la propria vita vista nel suo insieme è mista a esperienze intense e di breve durata.

Le esperienze intense non aumentano la soddisfazione per la propria vita? Le ricerche mostrano in realtà una relazione moderatamente negativa (Diener *et al.* 1985). Nemmeno l'escapismo conduce alla soddisfazione per la propria vita, dal momento che gli studi indicano che la felicità è di norma il frutto di un controllo esercitato dall'individuo sulla propria realtà.

Successo superficiale?

La felicità è stata anche fatta coincidere col successo sociale e, su tale base, rifiutata come un comportamento conformista e competitivo. Questa critica è applicabile alla soddisfazione nell'ambito della carriera (il quadrante in alto a destra nella **Tabella 2**), ma non alla soddisfazione per la propria vita presa nel suo insieme.

In effetti, le persone felici tendono a essere indipendenti piuttosto che conformiste e tendono inoltre a non essere materialiste. La soddisfazione per la propria carriera aumenta sì la soddisfazione di vita, ma non granché. La correlazione media assume un valore intorno a + 0,30, che è inferiore alla correlazione con la soddisfazione per la propria vita matrimoniale.

Raffronto arbitrario?

Si tende in genere a ritenere che la felicità dipenda dal confronto sociale e che in definitiva essa consista semplicemente nel pensare di essere più benestanti di Tizio o di Caio. Se così fosse, si potrebbe essere felici anche conducendo una vita miserevole, dal momento che c'è chi sta peggio di noi; oppure si potrebbe essere infelici persino in Paradiso, perché c'è chi abita su una nuvola più grande della nostra. A

questo punto il lettore potrà rammentare che questa teoria porta a concludere che una maggiore felicità per molti non sia possibile, dato che il miglioramento delle condizioni di vita per tutti farà necessariamente avanzare Tizio e Caio così come noialtri, lasciando ogni divario inalterato.

In questa teoria c'è del vero. Siamo animali gregari programmati per rincorrere il rispetto sociale, ragion per cui ci lasciamo spesso coinvolgere in giochi a somma zero. Tuttavia il rispetto sociale è solo una delle tante necessità umane e non si ottiene solo ostentando un maggiore benessere. Ne consegue che la correlazione tra felicità e status sociale non è particolarmente forte e che reddito, istruzione e prestigio professionale spiegano meno del 5% della varianza⁶ nella misurazione della felicità nelle nazioni moderne.

Culturalmente relativa?

Analogamente, si presume che la felicità dipenda dal soddisfacimento di standard di successo determinati in base alla cultura, per esempio che la felicità degli odierni statunitensi sia fondata sulla capacità di vivere all'altezza dei modelli che popolano il mondo della pubblicità. Abbiamo già incontrato questa teoria in precedenza, quando ci chiedevamo se fosse possibile raggiungere una maggiore felicità e consideravamo l'implicazione che l'innalzamento degli standard annulli gli effetti del progresso.

Questa teoria equipara la felicità alla soddisfazione cognitiva e non prende in considerazione il fatto che la felicità dipende maggiormente dall'esperienza affettiva, la quale scaturisce dai bisogni universali dell'uomo. A questo proposito gli studi mostrano spiccate similitudini tra le condizioni per la felicità nei diversi Paesi del mondo (Veenhoven 2010b). Ne è un esempio il caso della corruzione: malgrado vi siano notevoli variazioni culturali nell'accettazione della corruzione, questa determina un abbassamento della felicità ovunque. Analogamente, non tutte le culture attribuiscono la stessa importanza al matrimonio, ma ovunque chi è sposato tende di norma a essere più felice.

I lettori formati con le idee del costruzionismo sociale possono essere riluttanti ad accettare tutto ciò. Ma l'analogia che segue può forse essere loro d'aiuto: sussiste un'enorme variabilità culturale nel gradimento o nell'avversione rispetto a un cibo, per esempio la carne di maiale. Eppure tutti quanti abbiamo bisogno degli stessi fattori nutritivi, dai quali dipende la nostra buona salute.

In breve

Non ci sono valide ragioni per dichiarare futile la felicità.

7.2 La felicità è il valore più desiderabile?

Convenire sulla desiderabilità della felicità è un fatto, ma il fondamento dell'utilitarismo è che la felicità sia il valore più desiderabile in assoluto. Tale affermazione viene sovente criticata sulla scorta di due ragioni: viene obiettato innanzitutto che non ha senso anteporre un valore in particolare agli altri, e in secondo che luogo si obietta che ci sono valori che si collocano più in alto della felicità. Su questi temi è da molto tempo in corso una discussione filosofica (Smart-Williams 1973, Sen-Williams 1982), che di recente è stata ripercorsa in un numero speciale di questa rivista (Brülde 2007). Non passerò nuovamente in rassegna questi argomenti; prenderò invece in considerazione ciò che le nuove conoscenze acquisite sulla felicità possono aggiungere alla discussione. In altre parole, quali sono gli elementi ancora mancanti nel dibattito filosofico.

Segnale di maggiore prosperità

Più sopra ho rilevato che la felicità dipende fortemente da quanto ci sentiamo bene sul piano emotivo, poiché il livello edonistico delle emozioni è la "componente" dominante della felicità generale.

Perché siamo in grado di sentirci bene o male? La funzione a livello biologico è, evidentemente, quella di segnalarci se le cose ci vanno bene o male. Emozioni specifiche sono connesse a bisogni specifici, come l'ansia lo è al bisogno di sicurezza. L'umore funziona come metasegnale e indica quanto stiamo bene nel complesso. Sentirsi bene significa che tutte le luci sono verdi e che possiamo andare avanti, invece sentirsi male significa che c'è qualcosa che non va e che faremmo bene a controllare di che si tratta. Questo meccanismo di segnalazione emotiva sembra esista in tutti gli animali superiori; il suo fondamento neurale si trova nelle parti evolutivamente più antiche del cervello umano. E allora che cosa vuol dire "star bene"? Io do per assodato che significhi che dei bisogni innati risultino soddisfatti. I bisogni sono requisiti talmente essenziali per il nostro funzionamento che l'evoluzione ha salvaguardato la necessità che essi vengano gratificati collegando tali funzioni ai segnali emotivi. Ciò è ben evidente nel caso dei "bisogni inerenti alle carenze", come la fame, ma sembra che ciò valga anche per i "bisogni di crescita", come la curiosità.

I sistemi di segnalazione automatica hanno i loro limiti, i quali sono in parte compensati dal razio cinio. Fino a un certo punto siamo in grado di rilevare le falle dei segnali emotivi, per esempio quando ci sentiamo depressi ma rendendoci conto allo stesso tempo che non c'è nulla che non vada. Inoltre possiamo anche valutare la nostra vita in termini cognitivi, comparando la vita per com'è di fatto con i nostri parametri di riferimento su come dovrebbe essere (soddisfazione).

Questo significa, complessivamente, che la felicità soggettiva segnala in genere un miglioramento oggettivo. Abbiamo prove solide rispetto a questa teoria: una è che le persone felici hanno migliori risultati nelle relazioni sociali e un'altra è che vivono più a lungo. Altrove ho passato in rassegna tali prove con maggiore dovizia (Veenhoven 1991 e Id. 2005). In questa prospettiva la felicità è desiderabile non solo di per sé ma anche per ciò che essa implica. Le politiche che puntano a una maggiore felicità per tutti pro-ducono non solo esperienze di maggiore edonismo ma agevolano anche miglioramenti più diffusi nella vita delle persone.

In questo contesto è facile constatare le limitazioni della classica argomentazione di Nozick. Nozick (1989: 99-117) afferma che poche persone entrerebbero in un'ipotetica macchina che li facesse sentire perfettamente felici e conclude, sulla base di questo presupposto, che la felicità si rivela essere il valore più importante di tutti. Questa argo-mentazione si applica al concetto di felicità come segnale in quanto tale, ma dimentica che cosa esso davvero significhi. Come la maggior parte dei filosofi, Nozick fa finta di non accorgersi delle funzioni delle emozioni.⁷

Segnale di combinazioni ottimali

Un altro elemento di novità è l'idea che la "qualità" delle condizioni di vita esterne dipenda da capacità interiori e viceversa. Si ricordi la **Tabella 1**. In generale la democrazia è considerata qualcosa di buono, ma non funziona adeguatamente quando gli elettori sono ansiosi e disinformati. Analogamente, il conformismo in generale è ritenuto qualcosa di negativo ma, in contesti collettivisti, può risultare alquanto

funzionale.

Ciò ci aiuta a comprendere che i valori obiettivo generali non possono essere rinvenuti nei quadranti superiori della **Tabella 1**. I valori obiettivo si possono trovare, al contrario, proprio nella parte inferiore della stessa **Tabella 1** e in particolare nel quadrante in basso a destra. Felicità e longevità indicano quanto le abilità di vita di una persona "vadano d'accordo" con le condizioni nelle quali quella persona vive e ciò indica maggior valore di quanto se ne trovi in ciascuno dei quadranti superiori presi separatamente. La felicità è un valore più avvolgente di quasi tutti gli altri valori presi in sé, dal momento che è sintomo di una combinazione ottimale di valori diversi.

Un punto in relazione con quanto detto finora è che quasi tutti i valori hanno dei limiti: troppa libertà porta all'anarchia, troppa uguaglianza all'apatia. Il problema è che non sappiamo dove risieda il livello ottimale e come i valori ottimali varino a seconda delle differenti combinazioni. Ancora una volta, in questo caso la felicità è un indicatore utile. Se la maggior parte delle persone vivono a lungo e felicemente, la miscela è evidentemente percorribile. Ho elaborato questi punti in maggiore dettaglio in altri miei lavori (Veenhoven 1996 e Id. 2000a).

L'opinione pubblica considera la felicità in termini altamente positivi

Un'altra linea della ricerca empirica è quella delle indagini campionarie sulle preferenze rispetto ai valori. In questi studi la felicità si attesta in alto, di norma accanto alla salute, anch'essa una manifestazione della tendenza delle persone a migliorare le proprie condizioni (per esempio cfr. Harding 1985). Ve un forte contrasto fra la valutazione della felicità da parte della popolazione e le riserve sulla felicità espresse dai moralisti di professione, il che costituisce già di per sé un interessante oggetto di studio. Quale che ne sia la ragione, si tratta di un fatto nuovo che va tenuto in considerazione.

In breve

Se una persona opta per un particolare valore obiettivo, la felicità diventa un ottimo candidato. Se anche così non fosse, essa si qualifica comunque come un valore centrale.

7.3 Il perseguimento della felicità va a scapito di altrivalori?

Anche se nella felicità di per sé non ve nulla di male, la sua massimizzazione potrebbe avere una ricaduta negativa su altre questioni rilevanti. Secondo chi avversa l'utilitarismo ciò accadrà. La previsione è che una maggiore felicità renderà le persone meno premurose e responsabili; si teme inoltre che creare i presupposti per la felicità possa legittimare l'impiego di mezzi amorali, per esempio la tortura dei dissidenti. Un tale stato di cose è descritto ancora una volta in *Il Mondo Nuovo*, dove i cittadini si preoccupano unicamente dei loro piaceri meschini e il governo è dittatoriale.

7.4 La felicità fa male?

Nei secoli passati i predicatori della penitenza hanno esaltato la sofferenza. Queste moralizzazioni nascono dall'idea che la felicità non tiri fuori il meglio di noi. C'è chi sostiene che la felicità alimenti un comportamento egoistico e renda le persone meno sensibili alle sofferenze dei loro simili. La felicità è vista anche come anticamera dell'autocompiacimento e tende dunque a scoraggiare l'iniziativa e la creatività. Si dice inoltre che la felicità promuova un superficiale edonismo e che nel lungo termine questi effetti negativi sugli individui finiranno per nuocere alla società. Pertanto la promozione della felicità è vista come qualcosa che porta al deterioramento della

società; l'immagine è quella di un Nerone che si balocca felice in una Roma decadente e in balia delle fiamme.

Una delle ragioni di questa visione negativa è che la felicità viene considerata sinonimo di soddisfazione e, in questa prospettiva, si suppone che se otteniamo tutto ciò che vogliamo ciò ci condurrà alla passività. In precedenza ho affermato che la soddisfazione cognitiva è solo una delle componenti della felicità, non la più importante. Un'altra ragione è che i critici della felicità (per lo più filosofi) tendono a chiudere un occhio sulle funzioni delle emozioni positive. Come sopra rilevato, la felicità è un segno di successo dell'adattamento e in quanto tale funziona anche come un segnale che ci dice che tutto va bene e che possiamo procedere nella direzione che stiamo già percorrendo. Se un organismo si sente bene, sa che può andare avanti per la sua strada senza problemi, laddove invece le emozioni negative tendono a inibire l'azione.

Questa teoria è corroborata da una linea emergente della ricerca empirica sugli effetti della felicità (Veenhoven 1988, Lyubomirski *et al* 2005). Gli effetti osservati sono di solito positivi: la felicità promuove l'attività e incoraggia l'assunzione di compiti e il contatto con altre persone. Per esempio, le persone felici tendono a essere cittadini migliori, a lavorare di più, a impegnarsi maggiormente nelle organizzazioni civiche e a esercitare un più attento uso del loro diritto di voto. Vi sono anche prove convincenti che la felicità prolunghi la vita (Veenhoven 2008).

Molti di questi effetti sono passati in rassegna in un articolo di Fredrickson del 2000, *Broaden and Build Theory* ('Teoria dell'ampliamento e della costruzione'), nel quale l'autore sostiene che le emozioni positive amplino la gamma dei nostri comportamenti e che ciò abbia come risultato la costruzione di nuove risorse per una migliore conduzione della propria vita.

Tutto questo non esclude che la felicità possa comportare alcuni effetti negativi. Emerge per esempio l'indicazione che le persone felici corrano più rischi. Ma gli effetti positivi rimangono chiaramente prevalenti.

7.5 **Il fine della maggiore felicità richiede l'uso di mezzi amorali?**

La più grande obiezione contro l'utilitarismo è che il principio della massima felicità giustifichi ogni strategia per incrementare la felicità e che quindi permetta l'uso di mezzi moralmente deprecabili, come la manipolazione genetica, il controllo delle menti e la repressione politica. Secondo questa linea di pensiero si sostiene inoltre che i diritti delle minoranze possano essere sacrificati sull'altare dei grandi numeri: per esempio che la schiavitù sarebbe lecita qualora producesse una maggiore felicità per la maggioranza delle persone.

La possibilità di tali conseguenze indesiderabili è in effetti implicita nella logica dell'utilitarismo radicale, ma v'è la reale possibilità che esse si concretizzino? I dati disponibili suggeriscono di no. Nella **Tabella 5** abbiamo visto che i cittadini sono più felici in nazioni che rispettano i diritti umani e che permettono la libertà. Risulta inoltre che le persone più felici in assoluto vivano nelle nazioni con i maggiori livelli di istruzione e informatizzazione. Analogamente, la **Tabella 7** mostra che le persone felici tendono a essere attive e indipendenti. E infatti non v'è alcuna prova empirica di reali conflitti fra valori. Il problema esiste in teoria, ma a quanto sembra non nella realtà.

In breve

Non v'è alcuna base solida rispetto alla paura che il perseguimento di una maggiore felicità per tutti conduca a conseguenze moralmente deprecabili.

8. CONCLUSIONI

Le evidenze empiriche raccolte in questo settore di studi confutano tutte le obiezioni teoriche contrarie al principio della massima felicità. Il criterio appare realizzabile dal punto di vista pratico e non presenta controindicazioni dal punto di vista morale. Si può quindi affermare che il principio della massima felicità meriti un posto di maggiore rilievo nell'azione politica.

traduzione di Marco Pellitteri

Note

1. Un testo simile è stato pubblicato in olandese su «Ethiek en Maatschappij» («Etica e società»), vol. 12, 2009, pp. 25-50. Una versione precedente in inglese è apparsa in Alex Linley-Stephen Joseph (a cura di), *Positive Psychology in Practice*, Wiley, New York 2004, cap. 39, pp. 658-78.
2. Vi sono tre principali accezioni di "salute": la variante massima indica che tutto va perfettamente bene (secondo la definizione dell'Oms), la variante media è l'abilità di vita e la variante minima è l'assenza di difetti fisici.
3. Un problema di questo nome è che gli utilitaristi usavano la parola utilità riferendosi a un apprezzamento soggettivo della vita, vista come somma di piaceri e dolori.
4. Questa qualità della vita è il tema elettivo del «Journal of Happiness Studies».
5. R è il coefficiente di determinazione di un modello statistico. Più il suo valore si avvicina a 1, meglio il modello spiega i dati, confermando la validità del modello statistico utilizzato. NdT.²
6. La varianza è una misura che indica quanto variegati siano i valori assunti da una variabile, cioè di quanto ampiamente tali valori si distribuiscano intorno alla media. NdT.
7. Una dimostrazione di questa attesa indifferenza nei dibattiti di filosofia della felicità è che la funzione di segnale delle emozioni non è menzionata in nessuno degli articoli citati in Brülde 2007.
8. I codici delle variabili nel documento dati in questione sono i seguenti: Agiatezza: rgdp_2005; Stato di diritto: CivilLiberties_2004, Corruption3_2006; Libertà: FreeEcoIndex2_2007, PoliticalRifgts_2004, PrivateFreedom_99s; Uguaglianza: IncomeInequality1_2005, GenderInstitutionsindex_1990s; Cittadinanza: VbluntaryActive_1990s2, GoodLeaderParticip_1990s; Multiformità: Immigrants_2005, Tolerance_1999; Modernità: EducationIndex2_2000.04, PCs_1995, UrbanPopulation_2005; Felicità: HappinessLSBW10.11_2000.08.

Riferimenti bibliografici

Argyle, M. (2002)

The Psychology of Happiness

London: Methuen (in edizione riveduta e corretta). Trad. it. Psicologia della felicità, Milano, Raffaello Cortina, 1988.

Bentham, J. (1789).

Introduction to the Principles of Morals and Legislation

London. Trad. it. Introdurre ai principi della morale e della legislazione, Torino, UTET, 1988.

Berg, M. - Veenhoven, R. (2010)

Income Inequality and Happiness in Nations

di prossima pubblicazione.

Brickman, P. - Campbell, D.T. (1971)

Hedonic Relativism and Planning the Good Society

Appley, M.H. (a cura di). *Adaptation Level Theory: A Symposium*. London: Academic Press. 287-302.

Brülde, B. (a cura di) (2007)

Happiness and the Good Life

Numero speciale del *Journal of Happiness Studies*, 8/1.

Buijs, P.M. (2007)

De Eeuw van het Geluk: Nederlandse Opvattingen over Geluk ten tijde van de Verlichting 1658-1835

(L'era della felicità. Opinioni degli olandesi sulla felicità durante l'Illuminismo).

Tesi di dottorato, Università di Utrecht.

Diener, E. - Suh, E. - Oishi, S. (1997)

Recent Findings on Subjective Well-Being

Indian Journal of Clinical Psychology, 24: 25-41.

Diener, E. et al. (1999)

Subjective Well-being: Three Decades of Progress

Psychological Bulletin, 125: 276-301.

Ehrhardt, J.J. - Saris, W.E. - Veenhoven, R. (2000)

Stability of Life-Satisfaction Over Time: Analysis of Ranks in a National Population

Journal of Happiness Studies, 1, 177-205.

Ekman, P. - Friesen, P.W. (1975)

Unmasking the Face

Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Fredrikson, B.L. (2000)

Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Wellbeing

Prevention and Treatment, 3, articolo 1a.

Freud, S. (1948) (1929)

Das Unbehagen mit der Kultur

In: Id., *Gesammte Werke aus den Jahren 1925-1931*. Frankfurt-am Main: Fischer Verlag.

Trad. it. *Il disagio della civiltà*, Torino, Bollati Boringhieri, 1985.

Gerson, E.M. (1976.)

On Quality of Life

American Sociological Review, 41: 793-806.

Greve, B., (a cura di) (2010),

Social Policy and Happiness in Europe

Cheltenham: Edward Elgar.

Huxley, A. (1932)

Brave New World

Stockholm: Continental Book. Trad. It. *Il Mondo Nuovo*, Milano, Mondadori, 1971.

Lane, R.E. (2000)

The Loss of Happiness in Market Democracies

New Haven: Yale University Press.

Lyubomirsky, S. - Diener, E. - King, E. (2005)

The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?

Psychological Bulletin, 131: 803-55.

Layard, R. (2005),

Happiness: Lessons from a New Science

New York: Penguin. Trad. it. *Felicità. La nuova scienza del benessere comune*, Milano, Rizzoli, 2005.

Mauzi, R. (1960)

L'Idée du Bonheur dans la Littérature et la Pensée Française au 18e Siècle

Paris: Librairie Armand Colin.

McDowell, I. - Newell, C. (1987)

Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires

New York: Oxford University Press.

Nozick, R. (1989)

The Examined Life

New York: Simon & Schuster. Trad. it. *La vita pensata. Meditazioni filosofiche*, Milano, Mondadori, 1991.

Parfit, D. (1984)

Reasons and Persons

New York: Oxford University Press. Trad. it. *Ragioni e persone*, Milano, Il Saggiatore, 1989.

Rath, N. (2002)

The Concept of Happiness in Adorno's Critical Theory

In: «Journal of Happiness Studies 3: 1-21.

Schimmack, U. - Diener, E. (a cura di) (2003)

Experience Sampling Methodology in Happiness Research

Numero speciale del Journal of Happiness Studies, 4-1.

Sen, A. (1992)

Capability and Wellbeing

Nussbaum, M. - Sen, A. (a cura di). *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon.

Sen, A. - Williams, B. (a cura di) (1982)

Utilitarianism and Beyond

London: Cambridge University Press. Trad. it. *Utilitarismo e oltre*, Milano, Net, 2002.

Smart, J.J. - Williams, B. (1973)

Utilitarianism: For and Against

London: Cambridge University Press. Trad. it. *Utilitarismo: un confronto*, Napoli, Bibliopolis, 1985.

Sumner, L.W. (1996)

Welfare, Happiness and Ethics

New York: Oxford University Press.

VanPraag, B.M. (1993)

The Relativity of Welfare

In: Nussbaum, M. - Sen, A. (a cura di). *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon. 362-85.

Veenhoven, R. (1984)

Conditions of Happiness

Dordrecht: Kluwer Academic.

Veenhoven, R. (1988)

The Utility of Happiness

Social Indicators Research, 20: 333-54.

Veenhoven, R. (1991)

Is Happiness Relative?

Social Indicators Research, 24: 1-34.

Veenhoven, R. (1993)

Happiness in Nations: Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946-1992

Rotterdam, RISBO - Erasmus University.

Veenhoven, R. (1994)

Is Happiness a Trait?: Test of the Theory That a Better Society Does Not Make People Any Happier

Social Indicators Research, 32: 101-60.

Veenhoven, R. (1996)

Happy Life-Expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-of-life in Nations

Social Indicators Research, 39: 1-58.

Veenhoven, R. (1997)

Progrès dans la compréhension du bonheur

Revue Québécoise de Psychologie 18-2: 29-74.

Veenhoven, R. (1998)

Vergelijken van geluk in landen

('Comparare la felicità fra le nazioni'). In: Sociale Wetenschappen 42-4, 58-84.

Veenhoven, R. (1999)

Quality-of-life in Individualistic Society: A Comparison of 43 Nations in the Early 1990's

In: Social Indicators Research, 48: 157-86.

Veenhoven, R. (2000a)

The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life

Journal of Happiness Studies, 1: 1-39.

Veenhoven, R. (2000b)

Wellbeing in the Welfare State, Level Not Higher, Distribution Not More Equitable

Journal of Comparative Policy Analysis, 2: 91-125.

Veenhoven, R. (2005)

Happiness in Hardship

In: Bruni, L. -Porta, P.L. (a cura di). Economics and Happiness: Framing the Analysis. New York: Oxford University Press

(trad. it. Felicità ed economia, Quando il benessere è ben vivere, Milano, Guerini e Associati, 2004). 243-66.

Veenhoven, R. (2008)

Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care

Journal of Happiness Studies, 9: 449-64.

Veenhoven, R. (2009)

How Do We Assess How Happy We Are?

In: Dutt, A. - Radcliff, B. (a cura di). Happiness, Economics and Politics, Cheltenham, Edward Elgar.

Veenhoven, R.(2010)
World Database of Happiness: Ongoing Register of Scientific Research
on Subjective Enjoyment of Life.
[Http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl)

Veenhoven, R. (2010b)
How Universal is Happiness?
In: Diener, E. - Helliwel, J. - Kahneman, D. (a cura di). International
Differences in Wellbeing,
New York: Oxford University Press (in corso di stampa).

Veenhoven, R. - Ehrhardt, J. (1995)
*The Cross-National Pattern of Happiness: Test of Predictions Implied
in Three Theories of Happiness*
Social Indicators Research, 43: 33-86.

Veenhoven, R. - Hagerty, M. (2006)
Raising Happiness in Nations, 1946-2004: A Reply to Easterlin
Social Indicators Research, 77: 1-16.

Wessman, A.E. - Ricks, D.E (1966)
Mood and Personality
New York: Holt, Rhinehart & Winston

Tabelle

Tabella 1

Quattro qualità della vita

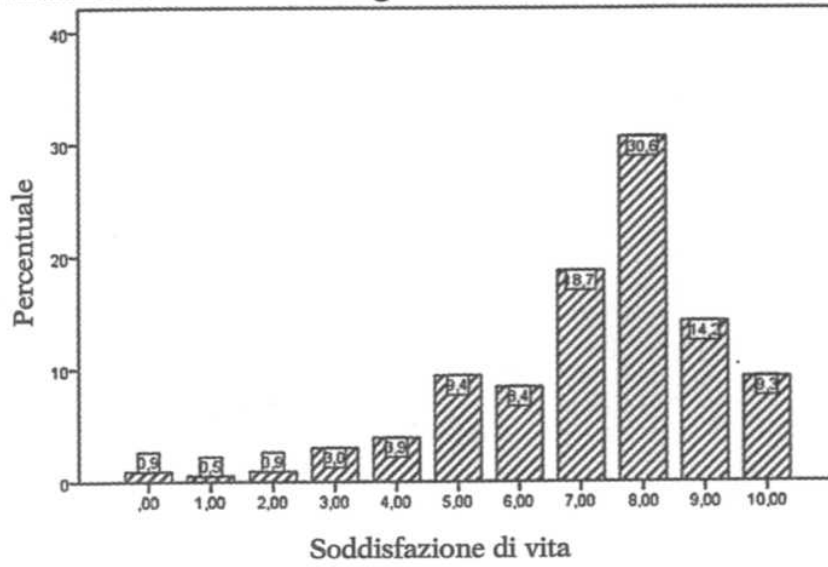
	<i>Qualità "esterne"</i>	<i>Qualità "interne"</i>
<i>Opportunità di vita</i>	Vivibilità dell'ambiente	Capacità della persona
<i>Risultati della vita</i>	Utilità della vita	<u>Soddisfazione</u>

Tabella 2

Quattro tipi di soddisfazione

	<i>Soddisfazione passeggera</i>	<i>Soddisfazione duratura</i>
<i>Parte della vita</i>	Piacere	Soddisfazione parziale
<i>Vita nel suo insieme</i>	Esperienza di picco	<u>Soddisfazione di vita</u>

Tabella 3
Soddisfazione di vita nel Regno Unito nel 2006



Fonte: European Social Survey 2006

Tabella 4**Soddisfazione di vita nelle nazioni nel corso del 2006
Punteggi medi su una scala da 0 a 10**

Danimarca	8,4
Svizzera	8,1
Messico	8,0
Svezia	7,7
Canada	7,6
Regno Unito	7,2
Stati Uniti d'America	7,0
Indonesia	6,6
Giappone	6,2
Cina	6,0
India	5,9
Russia	5,4
Iraq	4,3
Zimbabwe	3,2

Fonte: World Database of Happiness (Veenhoven 2010), documento *Happiness in Nations, Rank Report 2009-1*

Tabella 5
Felicità e società in 146 nazioni nel corso del 2006

<i>Caratteristiche della società</i>	<i>Correlazione con la felicità</i>	<i>N</i>
Agiatezza	+0.69	136
Stato di diritto		
Diritti civili	+0.50	131
Corruzione	-0.69	137
Libertà		
Economica	+0.63	135
Politica	+0.53	131
Personale	+0.41	83
Uguaglianza		
Uguaglianza di reddito	-0.08	119
Uguaglianza di genere	-0.21	110
Cittadinanza		
Partecipazione ad associazioni di volontariato	-0.04	73
Predilezione per la leadership partecipativa	+0.61	57
Multiformità		
Percentuale di migranti	+0.29	126
Tolleranza per le minoranze	+0.49	77
Modernità		
Istruzione scolastica	+0.56	138
Informatizzazione	+0.63	58
Urbanizzazione	+0.58	137
Varianza spiegata (R ² corretto)	75%	

Fonte: World Database of Happiness (Veenhoven 2010), documento *State of Nations 2009*⁸

Tabella 6
Felicità media e sviluppo economico
delle nazioni nel corso del 2006

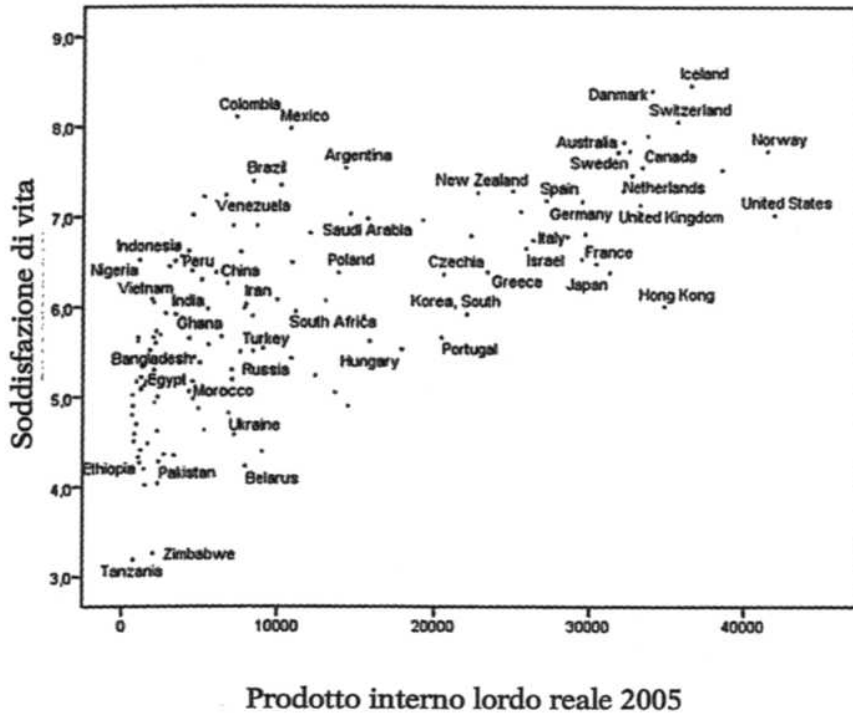


Tabella 7

Felicità media ed efficacia dei governi
nelle nazioni nel corso del 2006

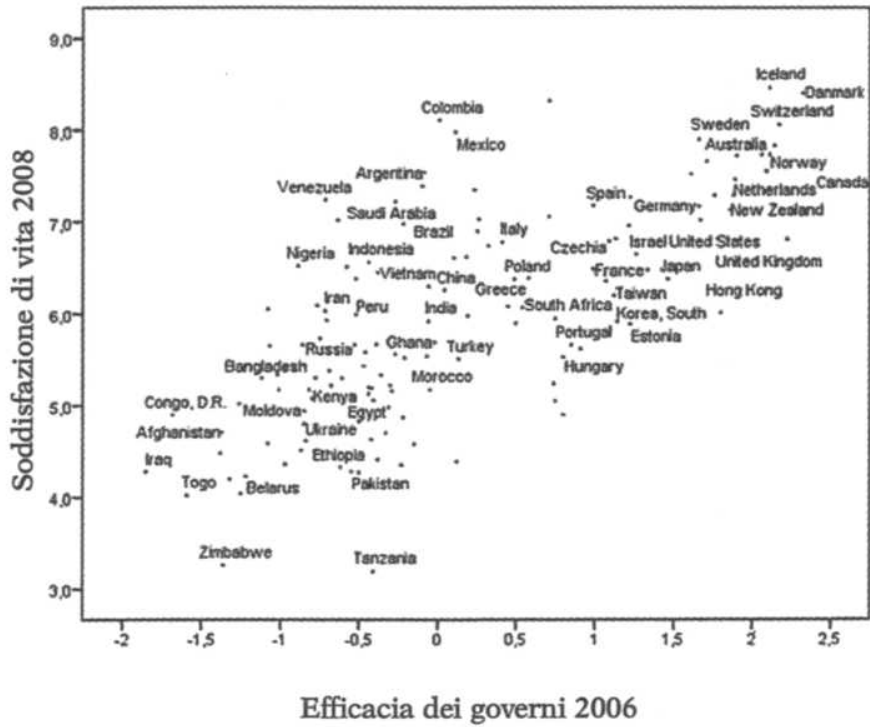


Tabella 8

Felicità individuale e posizione nella società

	<i>Correlazione all'interno delle nazioni occidentali</i>	<i>Somiglianza fra tutte le nazioni</i>
Posizione sociale		
Reddito	+	-
Livello d'istruzione	±	-
Prestigio occupazionale	+	+
Partecipazione sociale		
Impiego lavorativo	±	+
Partecipazione ad associazioni	+	+
Reti primarie		
Coniuge	++	+
Figli	0	?
Amici	+	+

++ = fortemente positiva	
+ = positiva	+ = simile
0 = nessuna relazione	
- = negativa	- = diversa
? = non ancora indagata	? = nessun dato disponib.
± = variabile	

Fonte: World Database of Happiness (Veenhoven 2010),
dati sui *Correlational Findings*

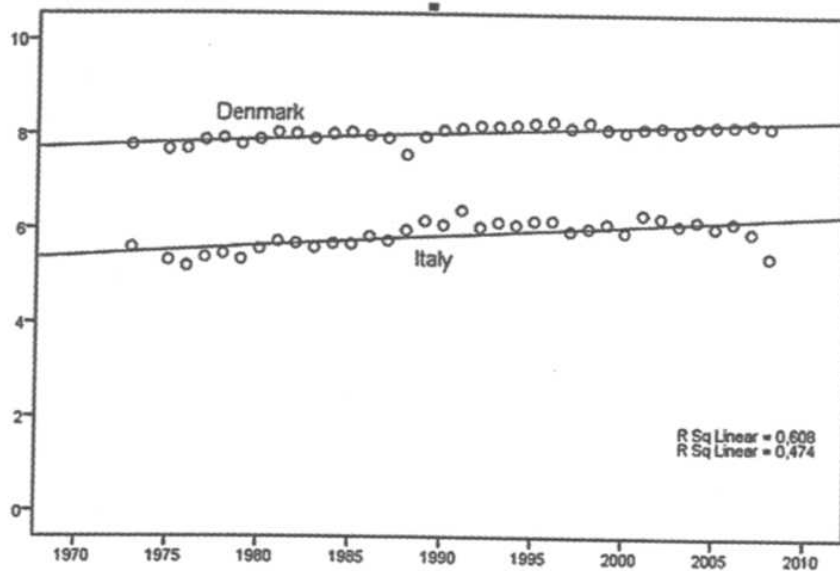
Tabella 9
Felicità individuale e caratteristiche personali

<i>Caratteristica</i>	<i>Correlazione all'interno delle nazioni occidentali</i>	<i>Somiglianza fra tutte le nazioni</i>
Abilità		
Salute fisica	+	++
Salute mentale	++	++
Quoziente intellettivo	0	+
Personalità		
Controllo interiore	++	+
Estroversione	+	+
Aggressività	-	+
Valori		
Edonisti	+	?
Materialisti	-	?
Orientati alla società	++	+

++ = fortemente positiva	
+ = positiva	+ = simile
0 = nessuna relazione	
- = negativa	- = diversa
? = non ancora indagata	? = nessun dato disponib.

Fonte: World Database of Happiness (Veenhoven 2010),
 dati sui *Correlational Findings*

Tabella 10
Andamenti della felicità media
in Danimarca e Italia 1973-2008



Fonte: World Database of Happiness (Veenhoven 2010), documento *Happiness in Nations, Trend Report 2005-1*