

World Happiness Report 2015
Sommario
John Helliwell, Richard Layard e Jeffrey Sachs

Contesto

Il mondo ha fatto molta strada dal primo *World Happiness Report* lanciato nel 2012. Con frequenza sempre maggiore, la felicità viene considerata un'idonea unità di misura per calcolare il progresso sociale e un adeguato obiettivo delle politiche sociali. Un numero sempre maggiore di governi nazionali e locali utilizza dati e ricerche sulla felicità nel perseguimento di politiche che potrebbero permettere alle persone di vivere meglio. I governi stanno misurando il benessere soggettivo e stanno utilizzando la ricerca sul benessere come guida per disegnare spazi pubblici ed erogare servizi pubblici.

Dati e ricerca sulla felicità, strumenti per migliorare lo sviluppo sostenibile

Il 2015 è un anno che segna una svolta per l'umanità, con l'adozione - prevista per settembre - da parte degli stati ONU degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG), il cui scopo è contribuire a guidare la comunità mondiale verso un modello più onnicomprensivo e sostenibile di sviluppo globale. È molto probabile che i concetti di felicità e benessere concorrano a condurre il progresso verso lo sviluppo sostenibile.

Lo sviluppo sostenibile è un concetto normativo che chiama tutte le società a equilibrare gli obiettivi economici, sociali e ambientali. Quando i paesi perseguono l'obiettivo del PIL in modo sbilanciato, ignorando i target sociali e ambientali di primaria importanza, il risultato è spesso un impatto negativo sul benessere umano. Gli SDG sono pensati per aiutare i Paesi a raggiungere obiettivi economici, sociali e ambientali in armonia, portando in tal modo a livelli più elevati di benessere le generazioni presenti e future.

Gli SDG comprendono finalità, obiettivi e indicatori quantitativi. La rete di soluzioni per lo sviluppo sostenibile (Sustainable Development Solutions Network), nelle sue raccomandazioni sulla scelta degli indicatori SDG, ha energicamente consigliato di includere indicatori di benessere soggettivo e dell'umore positivo come fattori che permettono di guidare e misurare il progresso verso gli stessi SDG. Sono numerosi i governi e gli esperti che appoggiano l'inclusione di tali indicatori di felicità per gli SDG. Una volta ancora, il *World Happiness Report 2015* evidenzia l'efficacia dell'impiego di misurazioni della felicità nella creazione di politiche e nella valutazione del benessere generale in ogni società.

Panoramica dei capitoli

Come già nelle edizioni precedenti, il report combina l'analisi dei livelli e delle tendenze recenti dei dati sulla felicità con capitoli che forniscono un'analisi più approfondita di argomenti specifici.

- Il capitolo 2, di John Helliwell, Haifang Huang e Shun Wang, riporta le nostre fondamentali classificazioni e spiegazioni circa le valutazioni sulla vita.
- Il capitolo 3, di Nicole Fortin, John Helliwell e Shun Wang, presenta una gamma di misure della felicità molto più ampia e illustra le differenziazioni in termini di genere, età e regione globale.
- Il capitolo 4, di Richard Layard e Gus O'Donnell, propugna e spiega l'uso della felicità come misura di beneficio nell'analisi costi-benefici.
- Il capitolo 5, di Richard Davidson e Brianna Schuyler, sonda una serie di importanti nuovi risultati ottenuti dalla neuroscienza della felicità.
- Il capitolo 6, di Richard Layard e Ann Hagell, prende in esame in particolare la felicità dei giovani, il terzo della popolazione mondiale con meno di 18 anni.
- Il capitolo 7, di Leonardo Becchetti, Luigino Bruni e Stefano Zamagni, esamina più profondamente il valore dei supporti etici e a livello di comunità per il raggiungimento della felicità.
- Il capitolo 8, di Jeffrey Sachs, considera l'importanza del capitale sociale per il benessere e descrive i modi in cui le società possono investire in capitale sociale per promuovere il benessere.

Ora illustreremo brevemente le principali conclusioni di ciascun capitolo.

Capitolo 2: La geografia della felicità

Le valutazioni sulla vita media, dove 10 corrisponde al valore più alto possibile e 0 al più basso, oscillano tra una media superiore ai 7,5 punti in cima alla classifica e inferiore ai 3 punti per le posizioni di coda. Una differenza di 4 punti nelle valutazioni della vita media separa i 10 Paesi più felici dai 10 Paesi meno felici.

Confrontando i ranking dei Paesi registrati con il *World Happiness Report 2015* e quelli del *World Happiness Report 2013*, si osservano corrispondenze e variazioni: 9 dei 10 Paesi in cima alla classifica nel 2015 erano i top 10 anche del 2013, anche se si registra un cambiamento del ranking, con la Svizzera ora al primo posto, seguita da vicino da Islanda, Danimarca e Norvegia. Tutti e quattro questi Paesi hanno ottenuto un punteggio medio compreso tra 7,5 e 7,6, senza

differenze statisticamente significative. I rimanenti Paesi della top 10 sono (in ordine): Canada, Finlandia, Olanda, Svizzera, Nuova Zelanda e Australia, tutti con punteggi medi superiori a 7,28. Si registra un maggior avvicendamento tra i 10 Paesi della fascia inferiore, tutti con punteggi medi inferiori a 3,7. La maggior parte appartengono all'Africa sub-sahariana, ai quali si aggiungono l'Afghanistan e la Siria, che scende ulteriormente di posizione.

Tre quarti delle differenze tra i Paesi, e tra le regioni, si spiegano con le differenze in sei variabili chiave: PIL pro capite, anni di aspettativa di vita in buona salute, supporto sociale, fiducia, percezione individuale riguardo la libertà di poter compiere scelte di vita e generosità. I tre fattori più importanti sono le differenze riguardanti il supporto sociale, i redditi e l'aspettativa di vita in buona salute.

L'analisi dei cambiamenti nelle valutazioni sulla vita dal 2005-2007 al 2012-2014 mostra notevoli differenze internazionali rispetto all'impatto che la recessione globale ha avuto sulla felicità nazionale. I tre Paesi che registrano i miglioramenti più significativi sono Nicaragua, Zimbabwe ed Ecuador, con punteggi che variano da 0,97 a 1,12. La maggior flessione nelle valutazioni sulla vita media si rileva in Grecia, che ha perso quasi 1,5 punti, seguita dall'Egitto con -1,13 e dall'Italia con -0,76 punti. Dei 125 Paesi osservati sia negli anni 2005-2007 sia nel periodo 2012-2014, 53 hanno registrato incrementi significativi, 41 decrementi considerevoli e 36 non hanno registrato variazioni importanti. La differenza tra le esperienze nazionali sembra essere ascrivibile a una combinazione tra una diversa esposizione alla crisi economica e a differenze nella qualità di governance, fiducia e supporto sociale. I Paesi con capitale sociale di qualità sufficientemente elevata sembrerebbero capaci di sostenere o addirittura migliorare il benessere soggettivo a fronte di disastri naturali o impatti economici, in quanto gli shock costituiscono un'opportunità per scoprire, utilizzare e costruire sui rapporti comunitari. In altri casi, la crisi economica ha provocato cali di felicità maggiori di quanto si potrebbe spiegare con diminuzioni del reddito e aumenti del tasso di disoccupazione.

Capitolo 3: In che modo il benessere soggettivo varia per genere ed età a livello planetario?

L'analisi realizzata in questo capitolo va oltre le valutazioni sulla vita e contempla un ventaglio di esperienze positive e negative che mostrano profonde differenze in base a genere, età e regione. Per esperienze positive si intendono la felicità, sorridere o ridere, la sensazione di appagamento, di sicurezza di notte, di riposo e di interesse, mentre le sei esperienze negative sono rabbia, preoccupazione, tristezza, depressione, stress e dolore. Le valutazioni sulla vita espresse per genere praticamente si equiparano, mentre tra Paesi diversi o tra età diverse nello stesso Paese le differenze sono più marcate. A scala globale, le valutazioni delle donne riguardo la loro vita sono leggermente più positive di quelle degli uomini di circa 0,09 punti su una scala

di 10, corrispondente a circa il 2% - paragonabile in pratica alla differenza di 4 punti registrata tra i 10 Paesi più felici e i 10 Paesi meno felici. Le differenze tra i gruppi di età sono più consistenti e più marcate tra regione e regione. Su base globale, le valutazioni sulla vita media riportano punteggi alti tra gli intervistati più giovani, scendono di quasi 0,6 punti tra gli intervistati di mezza età, per decrescere ulteriormente e appiattirsi nelle fasce successive. Questo quadro globale nasconde differenze regionali importanti, con curve a U in alcuni Paesi e flessioni in altri.

Le sei esperienze positive e le sei negative sono valutate con differenze rimarchevoli in base a genere, età e regione; per alcune si registrano discrepanze interculturali maggiori che negli studi precedenti.

Un'analisi parallela delle sei variabili principali, esaminate al capitolo 2 per spiegare le differenze internazionali e le variazioni nelle valutazioni sulla vita, mostra anche l'importanza di esaminare nel contempo età, genere e regione per ottenere una migliore comprensione delle differenze e delle tendenze globali. L'importanza del contesto sociale emerge con chiarezza nell'analisi per genere e gruppo d'età. Le regioni del mondo in cui le valutazioni sulla vita sono significativamente più positive nei gruppi d'età più anziani sono anche le regioni in cui il supporto sociale, la libertà e la generosità percepiti (ma non i redditi familiari) sono più elevati nei gruppi d'età più anziani. Per tutte e tre queste variabili, i livelli e le dinamiche dei gruppi d'età variano notevolmente nelle differenti regioni.

Capitolo 4: Analisi dei costi-benefici con la felicità come unità di misura del beneficio

Se la finalità della politica è aumentare la felicità, i policy maker dovranno trovare un modo nuovo per valutare le proprie opzioni. Questo è il tema trattato nel capitolo 4. I benefici ottenuti attraverso l'adozione di una nuova politica ora si dovrebbero misurare in termini di impatto del cambio sulla felicità della popolazione. Tale obiettivo si può conseguire in modo completamente decentralizzato, definendo un livello critico di felicità extra che un progetto deve produrre per dollaro di spesa.

Questa nuova forma di analisi dei costi-benefici evita molti gravi problemi generati con i metodi esistenti, per i quali l'unità di misura del beneficio è solo il denaro, considerando l'evidenza inconfutabile che un dollaro in più rende più felice un povero che un ricco, e includendo inoltre gli effetti di tutti gli altri fattori oltre al reddito, rendendone possibile l'applicazione a un ventaglio di politiche molto più ampio.

Capitolo 5: La neuroscienza della felicità

Il capitolo 5 evidenzia quattro pilastri del benessere e le basi neuronali sottostanti: 1) emozione positiva prolungata; 2) recupero da un'emozione negativa; 3) empatia, altruismo e comportamento prosociale; e 4) pensiero errante, consapevolezza e "affective stickiness" o attenzione catturata da un'emozione.

Le lezioni generali che è possibile ricavare dall'evidenza neuroscientifica sono due. La prima è l'identificazione dei quattro elementi evidenziati, perché in generale nella ricerca sul benessere non vengono enfatizzati. La seconda è che i circuiti che identifichiamo come soggiacenti a questi quattro pilastri del benessere sono caratterizzati dalla plasticità e sono quindi passibili di trasformazione mediante l'esperienza e l'esercizio. Si stanno attualmente mettendo a punto dei programmi di esercizio mirati a coltivare la consapevolezza, la gentilezza e la generosità. Questo capitolo esamina la prova da cui si evince che alcuni di questi regimi di esercizio, anche quelli di breve durata, ad esempio di due settimane, possono indurre cambiamenti del cervello misurabili. Da queste scoperte appare evidente che felicità e benessere si possono perfettamente considerare abilità migliorabili con l'esercizio.

Capitolo 6: Menti giovani in salute: trasformare la salute mentale dei bambini

Il capitolo 6 si impernia sul futuro del mondo, rappresentato da quel terzo della popolazione mondiale che attualmente ha meno di 18 anni. È fondamentale determinare quali sono gli aspetti più importanti dello sviluppo di un bambino per determinare se diventerà un adulto felice e vitale. Da studi che seguono i bambini dalla nascita all'età adulta, emerge che fra le tre caratteristiche chiave dello sviluppo del bambino (accademico, comportamentale o emozionale), lo sviluppo emozionale è il predittore migliore, mentre il successo accademico è il peggiore.

Ciò non dovrebbe sorprendere, dal momento che la salute mentale è un determinante chiave della soddisfazione della vita adulta e che metà degli adulti affetti da malattie mentali presentavano sintomi già verso l'età di 15 anni. 200 milioni di bambini in tutto il mondo soffrono di problemi di salute mentale diagnosticabili e che richiedono trattamento, ma ciononostante persino nei Paesi più ricchi solo un quarto riceve trattamento. Assicurare maggiore priorità al benessere dei bambini è uno dei modi più ovvi ed efficaci in termini di costi per investire nella futura felicità del mondo.

Capitolo 7: Valori umani, economia civile e benessere soggettivo

Il capitolo 7 presenta la storia, le prove e le implicazioni politiche del paradigma dell'economia civile italiana. L'approccio cerca di mantenere viva la tradizione della vita civile basata sull'amicizia (la nozione aristotelica di *philia*) e un'idea più socializzata di persona e comunità. Contrasta con altri approcci economici che conferiscono un ruolo meno centrale alla reciprocità e alla benevolenza.

Il lavoro empirico del capitolo 7 riecheggia quello presentato nei capitoli 2 e 8 circa la grande importanza delle relazioni sociali positive (ovvero caratterizzate da fiducia, benevolenza e condivisione di identità sociali) per un comportamento motivante, contribuendo positivamente sia a conseguire risultati economici sia a generare felicità direttamente.

Gli autori raccomandano di modificare i meccanismi democratici nell'ottica di un'integrazione di queste capacità umane per le azioni prosociali.

Capitolo 8: Investire nel capitale sociale

Il benessere dipende fortemente dal comportamento prosociale dei membri della società. La prosocialità interessa gli individui che prendono decisioni per il bene comune che potrebbero entrare in conflitto con motivazioni egoistiche a breve termine. La vita economica e sociale abbonda di "dilemmi sociali" in cui il bene comune e le motivazioni personali possono entrare in conflitto. In questi casi, il comportamento prosociale - che comprende l'onestà, la benevolenza, la cooperazione e la fidezza - è fondamentale per ottenere il miglior risultato per la società.

Le società con un alto livello di capitale sociale - ovvero fiducia generalizzata, buona governance e sostegno mutuo tra gli individui all'interno della società - favoriscono il comportamento prosociale. Un capitale sociale elevato innalza il benessere in modo diretto e indiretto, promuovendo sistemi di sostegno sociale, la generosità e il volontariato, l'onestà nell'amministrazione pubblica e riducendo i costi delle attività imprenditoriali. La questione politica pressante pertanto è in che modo le società con basso capitale sociale, lacerate da sfiducia e disonestà, possono investire in capitale sociale. Il capitolo prende in esame vari percorsi viabili per innalzare il capitale sociale, tra cui l'istruzione, l'educazione morale, i codici professionali di condotta, lo spregio pubblico verso i violatori della fede pubblica e le politiche pubbliche per ridurre le disuguaglianze nei vari supporti di benessere, reddito, salute e connessioni sociali. Ciò è importante perché l'uguaglianza sociale ed economica viene associata a livelli di capitale sociale e fiducia generalizzata più elevati.

I fattori comuni sono di natura sociale

Dal *World Happiness Report 2015* emerge costantemente un tema sociale comune. A livello sia individuale sia nazionale, tutte le misure del benessere, tra cui le emozioni e le valutazioni sulla vita, risentono pesantemente della qualità delle istituzioni e delle norme sociali in cui esse si producono. Comprendono famiglia e amicizie a livello individuale, la presenza di fiducia ed empatia ai livelli di vicinato e comunità, e potere e qualità delle norme sociali onnicomprensive che determinano la qualità della vita in seno alle e tra le nazioni e le generazioni. Quando questi fattori sociali sono ben radicati e immediatamente disponibili, le comunità e le nazioni dimostrano una maggior resilienza, e persino i disastri naturali possono costituire un motivo di rafforzamento della comunità, che si unisce per superare la prova.

La sfida è assicurare un disegno e un'implementazione delle politiche tali da arricchire il tessuto sociale e volti a insegnare il piacere e il potere dell'empatia alle generazioni attuali e future. La necessità di rimediare agli errori spesso svia l'attenzione dall'importanza della creazione di un tessuto sociale vitale. Prestando maggiore attenzione ai livelli e alle sorgenti del benessere soggettivo, abbiamo potuto ricavare queste conclusioni che ci inducono a raccomandare la creazione e la conservazione della felicità come punto centrale della ricerca e della pratica.