

significa maggiore felicità. Se sei una madre americana single che guadagna 12.000 dollari l'anno facendo pulizie nelle case e improvvisamente vinci 500.000 dollari alla lotteria, sperimenterai probabilmente un aumento significativo e duraturo del tuo benessere soggettivo. Sarai in grado di nutrire e vestire i tuoi bambini senza più affondare nei debiti. Tuttavia, se sei una top manager che guadagna 250.000 dollari l'anno e vinci un milione di dollari alla lotteria, o se il consiglio d'amministrazione della tua azienda decide improvvisamente di raddoppiarti lo stipendio, è probabile che la tua crescita di benessere soggettivo duri soltanto qualche settimana. Secondo i risultati empirici, quasi certamente sul lungo periodo ciò non produrrà una grande differenza sul modo in cui ti sentirai. Ti comprerai una macchina più bella, traslocherai in una casa lussuosa, prenderai l'abitudine di bere Chateau Pétrus invece di Cabernet californiano, ma in breve tempo tutto ciò ti sembrerà ordinario, non eccezionale.

Un'altra scoperta interessante è che le malattie fanno diminuire la felicità sul breve periodo, ma sono una fonte di angoscia duratura solo se le condizioni della persona peggiorano continuamente o se comportano un male crescente e debilitante. Le persone cui vengono diagnosticate malattie croniche come il diabete si deprimono solitamente per un certo periodo, ma se la malattia non peggiora mostrano di adattarsi alle nuove condizioni e registrano un grado di felicità dello stesso livello indicato dalle persone sane. Immaginiamo che Lucy e Luke siano due gemelli appartenenti alla classe media, e che accettino di prendere parte a uno studio sul benessere soggettivo. Sulla via del ritorno dal laboratorio di psicologia, l'auto di Lucy viene colpita da un autobus; Lucy riporta diverse fratture, di cui una a una gamba che la renderà per sempre zoppa. Proprio mentre la squadra di soccorso estrae Lucy dalle lamiere, il suo telefono squilla e Luke grida che ha vinto dieci milioni di dollari alla lotteria. Due anni dopo, lei continuerà a essere claudicante e lui sarà molto ricco, ma quando verrà lo psicologo per uno studio

integrativo, probabilmente entrambi daranno le stesse risposte della mattina di quel fatidico giorno.

La famiglia e la comunità sembrano avere un impatto maggiore sulla nostra felicità rispetto al denaro e alla salute. Le persone con forti legami familiari che vivono in comunità coese e solidali sono significativamente più felici delle persone le cui famiglie sono scollegate e che non hanno mai trovato (o mai cercato) una comunità di cui sentirsi parte. Il matrimonio è particolarmente importante. Ripetuti studi hanno scoperto che esiste una correlazione molto stretta tra buon matrimonio e alto benessere soggettivo, e tra cattivo matrimonio e sofferenza. Ciò sembra del tutto valido indipendentemente dalle condizioni economiche e persino fisiche. Una persona con una menomazione e povera, ma sposata a un coniuge amorevole e circondata da una famiglia devota e da una comunità calorosa, può stare molto meglio di un miliardario solitario – posto che la povertà dell'invalido non sia troppo dura e che la sua malattia non sia degenerativa o dolorosa.

Ciò suggerisce la possibilità che l'enorme miglioramento delle condizioni materiali avvenuto nel corso degli ultimi due secoli sia stato controbilanciato dal crollo della famiglia e della comunità. Se è così, l'individuo medio oggi potrebbe non essere affatto più felice di quanto lo fosse un individuo medio nel 1800. Persino la libertà, a cui attribuiamo un valore così alto, potrebbe lavorare contro di noi. Possiamo sì scegliere la persona da sposare, gli amici e i vicini, ma loro possono scegliere di lasciarci. Dato che l'individuo esercita un potere senza precedenti nel decidere il corso della propria vita, è sempre più difficile assumersi responsabilità. Viviamo così in un mondo sempre più solitario di comunità e famiglie in dissoluzione.

Ma la scoperta più importante di tutte è che la felicità in realtà non dipende da condizioni oggettive di ricchezza, salute e relazioni sociali. Dipende invece dal rapporto tra le condizioni oggettive e le aspettative soggettive. Se vuoi un carro da buoi e ti procuri un carro da buoi, sei contento.

Se vuoi una Ferrari fiammante e riesci a procurarti solo una Fiat di seconda mano, ti senti frustrato. Ecco perché vincere alla lotteria produce, nel tempo, lo stesso effetto sulla felicità che ha un incidente automobilistico debilitante. Quando le cose migliorano, le aspettative crescono e di conseguenza anche i miglioramenti eccezionali delle condizioni oggettive possono lasciarci insoddisfatti. Quando le cose peggiorano, le aspettative si riducono, e di conseguenza anche una malattia seria può lasciare più o meno inalterata la nostra felicità.

Diciamo pure che non c'è bisogno di una squadra di psicologi e dei loro questionari per scoprire queste cose. Profeti, poeti e filosofi hanno capito migliaia di anni fa che essere soddisfatti di ciò che già abbiamo è assai più importante di ottenere ciò che si vuole. E tuttavia è bello vedere come la ricerca moderna, sostenuta da numeri e diagrammi, arrivi alle stesse conclusioni cui erano arrivati gli antichi.

L'importanza cruciale delle aspettative umane ha implicazioni di vasta portata per capire la storia della felicità. Se la felicità fosse dipesa soltanto da condizioni oggettive come la ricchezza, la salute e le relazioni sociali, sarebbe stato relativamente facile indagarla. Scoprire che essa dipende da aspettative soggettive rende assai più arduo il compito degli storici. Noi moderni disponiamo di un arsenale di tranquillanti e di antidolorifici, ma le nostre aspettative di benessere e piacere e la nostra intolleranza verso disagi e fastidi sono cresciute in tale misura che probabilmente soffriamo molto più dei nostri antenati.

Non è facile accettare questa linea di pensiero. Il problema sta in un errore di ragionamento radicato nel profondo della nostra psiche. Quando cerchiamo di stabilire quanto siano felici gli altri in questo momento o quanto lo siano stati in passato, ci immaginiamo inevitabilmente al loro posto. Ma questo sistema non funziona, perché modula le nostre aspettative sulle condizioni materiali altrui. Nelle società opulente moderne è normale fare la doccia e cambiarsi di abito ogni

giorno. I contadini medievali andavano avanti per mesi di seguito senza lavarsi, e quasi mai si cambiavano i vestiti. Il solo pensiero di una vita così sporca e puzzolente ci fa orrore. Eppure non pare che turbasse i contadini medievali più di tanto. Erano abituati alla sensazione e all'odore di una camicia non lavata. Forse avrebbero voluto cambiarsi d'abito ma non potevano? Niente affatto: avevano quel che volevano. Così, almeno per quanto riguarda gli abiti, erano contenti.

Non è così sorprendente, a pensarci bene. Dopotutto i nostri cugini scimpanzé si lavano di rado e non si cambiano mai d'abito. Né restiamo disgustati dal fatto che i nostri cani e gatti domestici non fanno la doccia e non si cambiano ogni giorno. Li accarezziamo, abbracciamo e bacciamo ugualmente. Nelle società opulente spesso i bambini piccoli mostrano una certa riluttanza al bagno, e ci vogliono anni di educazione e di disciplina da parte dei genitori perché adottino questa abitudine che si presume allettante. È tutta una questione di aspettative.

Se la felicità è determinata dalle aspettative, i due pilastri della nostra società – i mass media e l'industria pubblicitaria – possono involontariamente impoverire le riserve globali della contentezza. Se 5000 anni fa eri un giovane di diciott'anni che viveva in un villaggio, probabilmente avresti pensato di avere un bell'aspetto, poiché nel tuo villaggio c'erano solo altri cinquanta uomini, la maggior parte dei quali erano o vecchi o deturpati o grinzosi, oppure erano ancora dei bambini. Ma se sei un adolescente di oggi, hai molte più probabilità di sentirti inadeguato. Anche se gli altri compagni di scuola sono brutti, non ti metti a confronto con loro ma con gli attori del cinema e con gli atleti, e se sei una ragazza con le supermodelle che tutto il giorno vedi in televisione, su Facebook e sugli enormi cartelloni pubblicitari.

Forse lo scontento del Terzo Mondo non è fomentato solo dalla povertà, dalle malattie, dalla corruzione e dall'oppressione politica, ma anche dalla semplice esposizione agli standard del Primo Mondo. Un egiziano medio aveva molte