

Fiducia negli altri: elisir di felicità

scritto da Martina Gatto | 28 Novembre 2023



“I soldi non fanno la felicità” è un vecchio adagio che non tutti condividono. Martina Gatto ci racconta però che il World Happiness report conferma che ricchezza e benessere contano per essere felici, ma non come la fiducia negli altri.

Stairway to heaven: una scala per misurare la felicità

Il *World Happiness Report* è un'indagine sullo stato della felicità globale che classifica 153 paesi nel mondo in base a quanto i loro cittadini si percepiscono felici. È pubblicato annualmente, da ormai dieci anni, dal Sustainable Development Solutions Network delle Nazioni Unite e si basa sui dati raccolti da Gallup, società di analisi americana nota per i sondaggi di opinione condotti in tutto il mondo riguardo molteplici argomenti.

La misura della felicità ottenuta per ogni paese poggia sul principio, molto semplice, della scala di Cantril: agli individui intervistati viene chiesto di immaginare di aver davanti una scala formata da 10 gradini, in cui il gradino 0 rappresenta la felicità minima e il gradino 10 quella massima; queste persone devono, poi, pensare ad ogni aspetto della propria vita in quel momento e comunicare su quale gradino pensano di essere posizionate. L'indicatore aggregato a livello nazionale è stato poi ottenuto dalla media delle risposte individuali fornite dai partecipanti al sondaggio.

I Soldi non fanno la felicità, l'integrazione sì

I risultati sono messi in relazione a sei variabili chiave, parametri indipendenti che si associano alla percezione della felicità: nonostante la ricchezza del paese e il benessere economico siano importanti, ciò che emerge è che il fattore tra quelli considerati che più risulta connesso alla sensazione di benessere è la fiducia interpersonale, dimostrazione del fatto che avere qualcuno su cui contare sembra spiegare in gran parte una valutazione migliore della propria vita, anche tenendo conto degli effetti di redditi alti e buona salute.

Anche altre fonti confermano questo risultato. Numerose ricerche, basate sul pensiero di studiosi

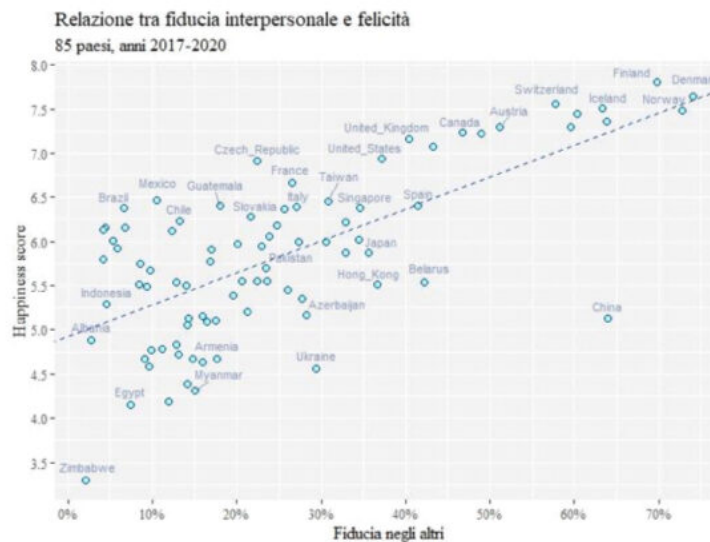
come il sociologo francese Emile Durkheim (1858 - 1917), hanno messo in evidenza che l'integrazione sociale ha un forte impatto protettivo sulla salute psicofisica delle persone; si ritiene che il supporto sociale preservi dall'effetto negativo di eventi stressanti: sentirsi apprezzati e poter contare sugli altri influenza in modo indubbiamente positivo la percezione più o meno soddisfacente della propria vita.

Il Grant Study è uno studio iniziato nel 1938 all'interno della facoltà di medicina di Harvard, attualmente guidato dallo psichiatra Robert Waldinger, con l'originario obiettivo di identificare gli elementi che possono aiutarci a predire un invecchiamento in buona salute. Si tratta di uno studio longitudinale, ovvero lo stesso campione di partecipanti (268 soggetti maschi di nazionalità americana, valutati almeno ogni due anni mediante questionari, informazioni dai loro medici e, in molti casi, interviste personali) viene seguito per un lungo periodo; i risultati ottenuti, a conferma di quanto detto finora, evidenziano che sono i rapporti interpersonali, più del denaro o della fama, ciò che rende felici le persone e che fornisce un contributo chiave per una condizione di benessere.

I paesi del Nord Europa sono i più felici e fiduciosi

Per ottantacinque paesi nel mondo è possibile studiare il legame tra fiducia interpersonale e felicità abbinando i dati del World Happiness Report 2020 con quelli del World Value Survey per il periodo 2017-2020 (Figura 1). Quest'ultimo è un progetto di ricerca globale che copre, nel complesso, quasi cento nazioni, ed esplora temi quali i valori e le convinzioni delle persone. Tra le molteplici domande dell'ultimo sondaggio svolto, un quesito relativo alla fiducia negli altri prevedeva come modalità di risposta "Ci si può fidare della maggior parte delle persone" e "È necessario essere molto attenti".

Figura 1: Relazione tra la percentuale di persone che dichiarano di avere fiducia negli altri e il punteggio di felicità del paese. Dati per 85 paesi raccolti nel periodo 2017- 2020



Fonte: World Value Survey
 Fonte: World Happiness Report 2020

Riportando quindi la percentuale di persone che dichiarano di fidarsi degli altri nei diversi paesi sull'asse orizzontale e la felicità raggiunta dal paese sull'asse verticale, appare chiaro come un aumento del livello di fiducia si traduca in un maggiore senso di benessere. La retta di regressione riportata ha una pendenza senza dubbio positiva; in particolare, si stima che un aumento del 10% lungo l'asse x corrisponda ad un aumento di 0.36 punti su 10 lungo l'asse y.

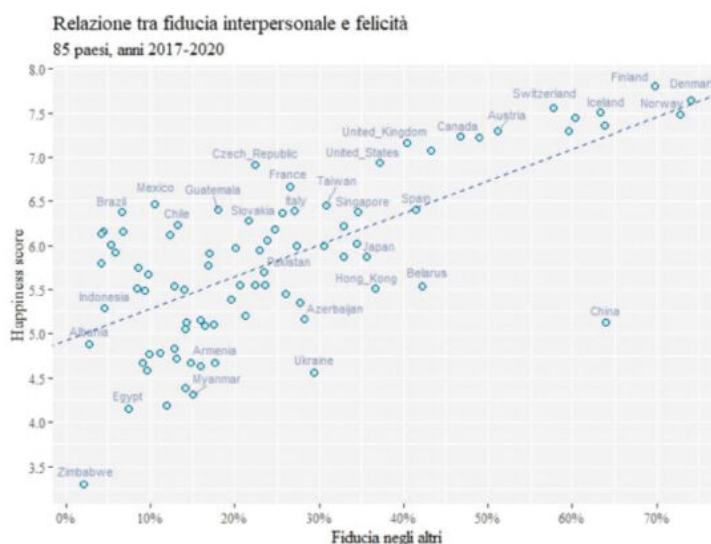
Nelle posizioni in alto a destra della Figura 1, corrispondenti ad alti livelli sia di felicità che di fiducia

negli altri, troviamo i cinque paesi scandinavi: Danimarca, Norvegia, Finlandia, Svezia e Islanda. Nel complesso, si può sostenere che un alto livello di fiducia sociale, unito ad altri potenziali fattori ampiamente correlati tra loro e che spesso si rafforzano a vicenda, come una elevata qualità della vita, istituzioni democratiche di qualità, ampi benefici di welfare o uguaglianza socio-economica, permette ai paesi scandinavi di avere livelli di benessere superiori agli altri paesi e ai cittadini di percepire e riportare una felicità maggiore. Ciò non toglie che siano anche quelli che presentano tassi di suicidio particolarmente elevati (neodemos – I tassi di suicidio nei paesi scandinavi).

In Figura 2 e Figura 3 si possono osservare le medie delle due variabili per gli stessi 85 paesi raggruppati in dieci macroaree: in generale, i paesi nell'Europa dell'ovest e nel nord America, assieme ad Australia e Nuova Zelanda, hanno in media valori alti sia di felicità che di percentuale di persone che dichiarano fiducia negli altri.

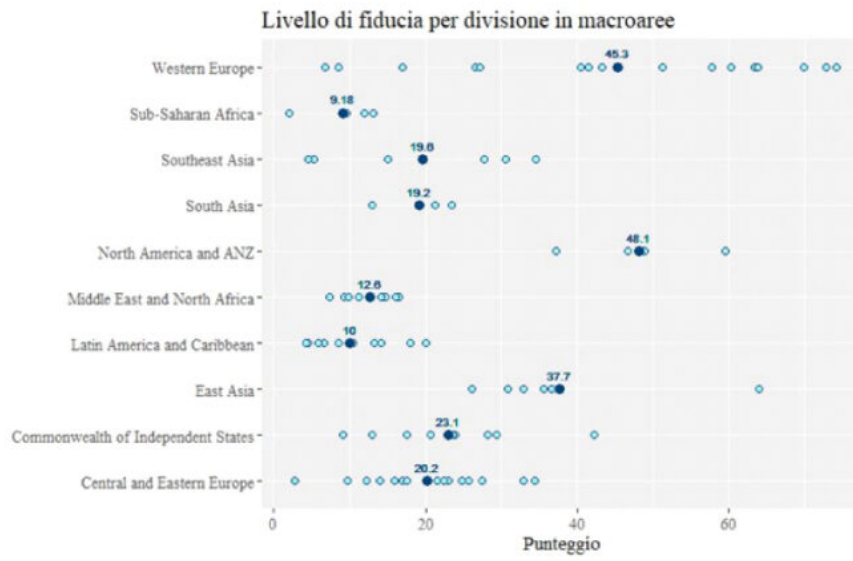
Invece, i paesi in basso a sinistra in Figura 1, caratterizzati da afflizione e diffidenza maggiori, risultano più vari per posizione geografica ma, nel complesso, appartengono al continente africano e ad alcuni territori del sud-est asiatico.

Figura 2: Livello di felicità di 85 paesi per divisione in macroaree territoriali



Fonte: World Happiness Report 2020

Figura 3: Livello di fiducia di 85 paesi per divisione in macroaree territoriali



Fonte: World Happiness Report 2017 - 2020