

Gaetano Gucciardo

Come ci si sente, come ci si pensa

Una indagine sul benessere globale
e il benessere locale

Prefazione di Fabio Lo Verde

Con contributi di Marco Ciziceno e Emanuele Plata



STUDI e RICERCHE

Salute e Società – *Health & Society*

FrancoAngeli 

Salute e Società – *Health & Society*

COLLANA DIRETTA DA / EDITOR **GUIDO GIARELLI**

La collana editoriale, attiva dal 2002, si propone di rappresentare un punto d'incontro di carattere interdisciplinare tra le scienze umane e sociali orientato a investigare il complesso nesso tra salute, malattia, medicina da una parte e società e cultura dall'altra secondo una pluralità di approcci epistemologici, teorici e metodologici. Essa accoglie sia testi di carattere manualistico, antologico, monografico di alta qualità e innovativi, sia i risultati di studi, ricerche e indagini di carattere qualitativo e/o quantitativo empiricamente fondati e orientati a contribuire al miglioramento della qualità dei servizi sanitari. Tutti i testi, in italiano o inglese, sono sottoposti a *peer review* in doppio cieco da parte di due *referee* anonimi esperti dello specifico tema trattato e possono essere pubblicati anche in *e-book*.

The editorial series, active since 2002, aims to represent an interdisciplinary forum between the human and social sciences oriented at investigating the complex link between health, disease, medicine on one hand and society and culture on the other one according to a plurality of epistemological, theoretical and methodological approaches. It includes both high-quality and innovative texts of manual, anthological, monographic nature, and the results of studies, researches and surveys of a qualitative and / or quantitative nature that are empirically founded and aimed at contributing to the improvement of the quality of health services. All the texts, in Italian or English, are subjected to double-blind peer review by two anonymous referees who are experts in the specific topic dealt with and can also be published in e-books.



COMITATO SCIENTIFICO / SCIENTIFIC BOARD

Ellen Annandale (*University of York*)
Rita Bichi (*Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano*)
Piet Bracke (*Universiteit Gent*)
Hannah Bradby (*Uppsala Universitet*)
Mario Cardano (*Università di Torino*)
Cleto Corposanto (*Università Magna Græcia, Catanzaro*)
Anna Rosa Favretto (*Università di Torino*)
Boaventura de Sousa Santos (*Universidade de Coimbra*)
Siegfried Geyer (*Medizinischen Hochschule Hannover*)
David Hughes (*University of Swansea*)
Enrique Perdiguero-Gil (*Universidad Miguel Hernández, Alicante*)
Mike Saks (*University of Suffolk*)
Graham Scambler (*University College London*)
Alberto Scerbo (*Università Magna Græcia, Catanzaro*)
Stefano Tomelleri (*Università di Bergamo*)
Giovanna Vicarelli (*Università Politecnica delle Marche*)

COMITATO EDITORIALE / EDITORIAL BOARD

Charlie Barnao (*Università Magna Græcia, Catanzaro*), Alessia Bertolazzi (*Università di Macerata*), Micol Bronzini (*Università Politecnica delle Marche*), Silvia Cervia (*Università di Pisa*), Carmine Clemente (*Università di Bari*), Maurizio Esposito (*Università di Cassino e del Lazio Meridionale*), Davide Galesi (*Università di Trento*), Angela Genova (*Università di Urbino Carlo Bo*), Linda Lombi (*Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano*), Beba Molinari (*Università Magna Græcia, Catanzaro*), Umberto Pagano (*Università Magna Græcia, Catanzaro*), Alessandra Sannella (*Università di Cassino e del Lazio Meridionale*), Mauro Serapioni (*Universidade de Coimbra*), Eleonora Venneri (*Università Magna Græcia, Catanzaro*), Roberto Vignera (*Università di Catania*).

RESPONSABILI REDAZIONALI / EDITORIAL MANAGERS

Marilyn Mantineo, *m.mantineo@unicz.it*
Anna Trapasso, *annatrapasso1@gmail.com*
Sonia Chiaravalloti, *sonia.chiaravalloti@unicz.it*



Il presente volume è pubblicato in open access, ossia il file dell'intero lavoro è liberamente scaricabile dalla piattaforma **FrancoAngeli Open Access** (<http://bit.ly/francoangeli-oa>).

FrancoAngeli Open Access è la piattaforma per pubblicare articoli e monografie, rispettando gli standard etici e qualitativi e la messa a disposizione dei contenuti ad accesso aperto. Oltre a garantire il deposito nei maggiori archivi e repository internazionali OA, la sua integrazione con tutto il ricco catalogo di riviste e collane FrancoAngeli massimizza la visibilità, favorisce facilità di ricerca per l'utente e possibilità di impatto per l'autore.

Per saperne di più:

<https://www.francoangeli.it/autori/21>

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Gaetano Gucciardo

Come ci si sente, come ci si pensa

Una indagine sul benessere globale
e il benessere locale

Prefazione di Fabio Lo Verde

Con contributi di Marco Ciziceno e Emanuele Plata

FrancoAngeli 

Il volume è stato realizzato, in convenzione fra PLEF e il Polo territoriale universitario di Agrigento dell'Università di Palermo, con il finanziamento del gruppo CRAI – CRAI CODE' nell'ambito del premio nazionale Bezzo, istituito dall'Associazione Aregai, dall'Associazione AIQUAV e da PLEF, per la ristorazione equo-sostenibile vinto dal ristorante Ginger People & Food di Agrigento.

La cura redazionale ed editoriale del volume è stata realizzata da Marco Ciziceno

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore ed è pubblicata in versione digitale con licenza *Creative Commons Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate 4.0 Internazionale* (CC-BY-NC-ND 4.0)

L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Indice

Prefazione , di <i>Fabio Massimo Lo Verde</i>	pag.	7
Ringraziamenti	»	11
1. La problematica generale dello studio del benessere di <i>Gaetano Gucciardo</i>	»	13
1. La felicità degli antichi, la felicità dei moderni	»	13
2. Le dimensioni del benessere	»	19
3. Cosa sappiamo di come funziona la felicità	»	24
4. Siamo soddisfatti quanto dovremmo?	»	30
5. Come si rileva il benessere soggettivo?	»	38
6. Come è distribuito nel mondo e in Italia?	»	42
7. I legami sociali e il benessere	»	45
2. Il BES al livello comunale al servizio dei policy makers e delle comunità di <i>Emanuele Plata</i>	»	54
1. L'origine del BES	»	54
2. Il significato del BES	»	56
3. Il valore del BES	»	57
4. Il posizionamento Strategico Sostenibile del Territorio prima e dopo il BES	»	58
5. Il BES nelle imprese e la convergenza dei posizionamenti tra imprese e territori	»	59
6 Il BES espressione del cambio di paradigma	»	61
3. Qualità della vita, benessere e salute: significati e metafore conoscitive della vita di <i>Marco Ciziceno</i>	»	63
1. Lo studio scientifico della Qualità della vita (QdV)	»	63
2. La nascita del concetto di Qualità della Vita e il movimento degli indicatori sociali	»	67

3. Qualità della vita, Benessere Soggettivo e Felicità: una necessaria distinzione	pag.	71
4. Qualità della vita e salute: il ruolo dell'alimentazione	»	74
5. Verso una definizione comune di Qualità della Vita	»	76
4. Il benessere alimentare ad Agrigento: i risultati della ricerca di Gaetano Gucciardo	»	79
1. Mangiare bene per stare bene	»	79
2. Benessere e alimentazione ad Agrigento	»	83
3. La dimensione cognitiva del benessere	»	84
4. I risultati della ricerca	»	86
5. La soddisfazione alimentare e le sue componenti	»	109
Conclusioni	»	119
Appendice metodologica: i numeri della ricerca	»	121
Riferimenti bibliografici	»	123

Prefazione

di *Fabio Massimo Lo Verde*¹

La polisemia del termine “benessere” è evidenziata dalle incursioni nelle numerose e diverse discipline dalle quali viene trattato come *topic* di ricerca. Alle molte sfaccettature del significato che assume nelle diverse discipline, corrispondono infatti altrettante proprietà e suoi stati la cui variabilità è sovente oggetto di misurazione oltre che di classificazione. Comprendere cosa si intenda per benessere e, una volta definito, misurarne la presenza/assenza ovvero la sua variabilità in relazione a condizioni individuali e collettive, innanzi tutto, e soprattutto economiche, sociali, culturali, ambientali, è diventato oggetto di studio ormai da quasi mezzo secolo. Il “come misurarlo” sconta la difficoltà che presenta ogni oggetto di studio la cui valutazione e misurazione, oltre che presenza o assenza, è funzione del modo in cui viene percepito. Ma esiste invece anche una condivisione di valutazioni, da parte della comunità scientifica, rispetto ad alcune dimensioni del benessere, la cui presenza o assenza è certamente un indicatore diretto di questo stato.

Il volume di Gucciardo, risultato di una ricerca su benessere e alimentazione in una città media siciliana, costituisce un ulteriore approfondimento che muove da una sistematizzazione sia della letteratura – sistematizzazione alla quale contribuiscono l’intervento di Ciziceno e di Plata – sia del dibattito che attorno al tema del benessere individuale e collettivo si è sviluppato soprattutto da quando alcuni effetti determinati da shock esogeni – la pandemia, prima, e la crisi energetica ed economica connessa alla invasione dell’Ucraina da parte della Federazione Russa – hanno evidenziato che non basta essere “felici” individualmente per vivere in uno stato di benessere, ma che si vive in uno stato di benessere quando si è consapevoli che oltre a noi, tutto il contesto in cui viviamo vive in buone condizioni.

¹ Ordinario di Sociologia generale nel Dipartimento di Scienze economiche, aziendali e statistiche dell’Università di Palermo.

Il tema è associato inoltre ad una valutazione su una condizione, necessaria per quanto non sufficiente, senza la quale non possiamo parlare di benessere, né individuale né collettivo, ovvero la qualità della nostra alimentazione. L'Italia, come è noto, ha visto modificare gli stili alimentari nell'arco di un settantennio in maniera assai significativa. Utilizzando una periodizzazione nota in letteratura, possiamo dire che la transizione alimentare e nutrizionale italiana è stata scandita da momenti di "passaggio di epoche": dagli anni della scarsità agli anni dell'abbondanza, fino agli anni attuali, che addirittura sono caratterizzati dallo spreco alimentare. E attorno alla mutazione della quantità e qualità di risorse alimentari consumate da italiane e italiani, si è anche sviluppata una "filosofia dell'alimentazione" che, come è stato ricordato, ha di fatto visto convivere, soprattutto in questi ultimi anni, forme di "radicalismo" e "integralismo" alimentare a forme di "politeismo" disordinato della nutrizione. Ma nei consumi alimentari si sono mantenute quelle differenze che connotano i "tratti culturali" del consumo di un paese frammentato e spesso assai più segmentato nella realtà che non nei risultati che evidenziano le ricerche: *cleavages* nutrizionali sono ancora riscontrabili rispetto a più tradizionali *cleavages*: città/campagna, centro/periferia, metropoli/piccolo centro, ma anche culture del grasso e culture del saporito contrapposte a culture del magro e dell'insipido, come ci ha insegnato Bourdieu. E con queste, valutazioni che associano, all'una o all'altra, il significato di salutare o di insalubre.

Ne emerge una mappatura dell'Italia che oltre alle varietà regionali e sub-regionali delle cucine, degli stili di consumo alimentare legati alle differenti materie prime locali utilizzate e al modo di consumarle, vede avvicinarsi altri stili e altri clusters di materie prime e di modi di combinarle, nonché altri integralismi e politeismi che fanno del cibo e del modo di consumarlo una vera e proprio "filosofia del benessere". L'alimentazione si unisce così, nell'immaginario italiano, alla salute più che alla semplice nutrizione; al benessere psicofisico che genera oltre che al bisogno; e al piacere, oltre che alla domanda di sazietà. E in questa polarità fra piacere del palato e tutela salutare va visto il modo in cui si delinea oggi il rapporto con il cibo che hanno gli italiani. Ciò che implica nuove strategie nel modo di procurarselo, da parte della domanda – sempre più "filiera corta", chilometro zero, bio, tradizione, genuinità, autenticità, ecc. per usare alcune *keywords* circolanti fra il ceto medio ecc., ma accanto a una domanda di prezzi bassi e garanzia di origine. E, da parte dell'offerta, la risposta a nuove emergenze: nuove strategie nel bilanciamento dei costi, nella organizzazione delle filiere standardizzate di tipo non solo nazionale, nella costruzione di una qualità che venga vista dal

consumatore come assicurata “nonostante” il processo di standardizzazione della produzione.

Appare sempre più chiaro, e il volume lo evidenzia soprattutto attraverso la ricerca empirica, come attorno all'alimentazione circoli una idea di benessere che, per gli analisti sociali, obbliga ad un ripensamento e una messa in discussione delle stesse categorie di analisi. Mangiare, come ha evidenziato Alan Warde, è una pratica che ne implica tante altre: dalla scelta dei luoghi in cui acquistare o consumare il pasto, al modo in cui lo prepariamo e lo cuciniamo, alla maniera in cui lo consumiamo, alle occasioni in cui lo facciamo e alle persone con cui lo facciamo. Anche nella nostra vita quotidiana, soprattutto in una regione, la Sicilia, e una provincia, quella di Agrigento, in cui l'alimentazione e il benessere vengono associati soprattutto quando si consumano i pasti “insieme”, in una socialità che intreccia al desiderio di “prendersi cura” e “avere attenzione” vissuta da chi prepara il pasto – non più soltanto madri, mogli, compagne, sorelle, ma ancora soprattutto, più che padri, mariti, compagni e fratelli – la riconoscenza e la reciprocità dei servizi di cura di altro tipo che è spesso intergenere e intergenerazionale. Il consumo del pasto continua ad essere una “sosta” – per citare il poeta Lucio Piccolo – a cui si rinuncia con difficoltà e con una nota di malinconia, se e quando succede. La “pratica” del mangiare – ancora per citare Warde – assume una connotazione del tutto differente rispetto al benessere individuale se si declina da soli o in compagnia. E, ancora oggi, soprattutto nell'immaginario siciliano, non c'è immagine più malinconica, di qualcuno che mangia da solo. Non di tristezza, ma di malinconia. Per qualcosa che manca. Anche davanti ad un buon piatto. Ovvero il poterlo condividere. Ciò che, certamente, genera benessere.

Ringraziamenti

Sono numerose le persone che hanno contribuito a vario titolo alla realizzazione di questo volume e che vorremmo ringraziare.

Un sentito ringraziamento va naturalmente ai committenti ed ai finanziatori della ricerca sui consumi alimentari nella città di Agrigento, la Planet Life Economy Foundation (PLEF).

Un sentito ringraziamento va anche a tutto il personale del Polo universitario di Agrigento dell'Università degli Studi di Palermo. Grazie all'impiegato del comune Gaetano D'Agostino. Ringraziamo i connettori che ci hanno aiutato a raggiungere le persone da intervistare (Alberto Todaro, Ettore Castorina, Fabio Rizzo, Vincenzo Cardella, Gaetano Giammusso, Vincenzo Camilleri, Gerlando Cimino, Carmelo Roccaro, Fabio Gulotta). Infine, un sentito grazie ai ristoranti *Ginger people Food* e *Terracotta*.

Il volume è stato realizzato con il finanziamento del gruppo CRAI – CRAI CODE' nell'ambito del premio nazionale Bezzo, istituito dall'Associazione Aregai, dall'Associazione AIQUAV e da PLEF, per la ristorazione equo-sostenibile vinto dal ristorante Ginger People & Food di Agrigento.

1. La problematica generale dello studio del benessere

di *Gaetano Gucciardo*

1. La felicità degli antichi, la felicità dei moderni

Le persone sanno se e quanto sono felici e riconoscono il loro livello di soddisfazione per la vita. È una evidenza confermata dalle numerose ricerche su larga scala, come le World Value Surveys, le rilevazioni della Gallup e del World Happiness Report che richiameremo spesso più avanti, e anche dalla nostra che si è concentrata su una realtà locale. Quando abbiamo chiesto ai nostri intervistati quanto si sentivano soddisfatti della loro vita, solo una persona sulle cinquecento circa del campione non ce lo ha detto. Ed è su questa consapevolezza che hanno puntato gli studi empirici sin dall'inizio delle indagini pionieristiche per rilevare il benessere soggettivo.

Il punto potrebbe essere che le persone lo sanno ma, se ci chiediamo a cosa precisamente si riferiscono, le cose diventano molto complicate; l'oggetto che stiamo indagando sembra perdere i propri contorni e, in più, per certo versi, sembra moltiplicarsi, sembra sdoppiarsi, triplicarsi, non essere più una cosa riconducibile a unità. Si può essere soddisfatti se osserviamo noi stessi secondo una prospettiva ampia che guarda ai tempi di una vita ed essere molto meno soddisfatti se ci si osserva sul momento; si può fare un bilancio di quanto fatto e di quanto raggiunto oppure guardarsi dal punto di vista di come ci si sente emotivamente adesso. Come si fa a fare sintesi?

I filosofi antichi sono stati maestri nell'esame della felicità e ancora a loro attingiamo per cercare di comprendere le diverse dimensioni del benessere soggettivo. Erodoto racconta che Solone, per valutare la felicità di una persona, sosteneva bisognasse non solo osservarla dall'esterno – questo poteva essere anche un invito al soggetto a guardare alla propria vita come a un oggetto da esaminare – ma anche a cose concluse, come se la vita fosse finita (McMahon, 2007). In questa prospettiva la felicità non sembra essere una condizione percepita dal soggetto ma l'esito di una valutazione cognitiva a

consuntivo di un progetto. La felicità come una ricompensa del vivere bene, una ricompensa *post mortem*, e dunque paradossale. E molto insistevano, i filosofi greci, su questa dimensione che Aristotele chiamava dell'eudemonia, cioè, se vogliamo, del significato che la vita ha, o ha avuto, sul piano del contributo dato al mondo e agli altri¹.

Ma poi c'è una dimensione del benessere soggettivo che, invece, è relativa al come ci si sente sul piano emotivo. Questa dimensione ha una prospettiva temporale molto più breve, sembra legarsi al momento e alle emozioni vissute attimo per attimo. Kahneman (2017), il massimo studioso di questa peculiare forma di benessere, ha sostenuto che essa non si affianca all'altra, alla dimensione cognitiva, ma è proprio altro.

Tralasciando per il momento questa problematica, l'altra questione è che cosa rende le persone felici?

Qui dobbiamo fare i conti con due impostazioni radicalmente alternative che grosso modo coincidono con l'idea antica e quella moderna di felicità. Il principio di riferimento dei filosofi stoici ma anche dei buddisti e dei cristiani era la rinuncia. La via per la felicità era una via per sottrazione, per evitamento, per rinuncia: rinuncia alle passioni della vita, prevenzione delle delusioni che inevitabilmente la vita ci riserva. Nella formula per cui la felicità è equilibrio fra aspettative e realizzazioni, la soluzione era agire abbassando le aspettative, sicuri come si era, che le realizzazioni sarebbero state ben scarse. E la ricompensa, per giunta, non sarebbe stata di questa vita.

Questa concezione viene completamente ribaltata in età moderna quando, invece, si afferma l'idea che la vita sia una impresa che vada vissuta pienamente e che il suo significato stia nella realizzazione di qualcosa che le conferisca un senso di compiutezza. La possiamo rintracciare, secondo l'analisi di Weber (1991), nell'etica protestante, che invita l'uomo a farsi docile strumento nelle mani di Dio per accrescere la gloria del creato grazie al lavoro, e nella sua laicizzazione come spirito di impresa. La ritroviamo, nella tradizione sociologica, nel concetto di *achievement* messo a fuoco da Talcott Parsons (1959) per individuare la dimensione peculiare della socializzazione scolastica: veniamo educati sin da bambini alla riuscita e l'esperienza scolastica è un passaggio che i bambini percepiscono come importante proprio perché capiscono subito che sono usciti dalla dimensione ludica e che gli altri si attendono da loro la prestazione e la riuscita. La ritroviamo, pure, nelle

¹ Per Aristotele l'eudemonia era la vita felice di chi ha pienamente realizzato il proprio potenziale umano legato al piacere, al ragionamento e alla socialità; il benessere edonico è relativo al piacere, l'eudemonia è invece il dispiegarsi di tutte e tre le facoltà, (il punto di vista è illustrato in Anderson, 2020).

raccomandazioni della psicologia contemporanea, in particolare in quella positiva, a promuovere l'autonomia e la riuscita personale, raccomandazioni che riflettono, in buona misura, lo spirito commerciale della contemporaneità cui sono subordinate pure le emozioni (Hochschild, 2013).

Oggi esiste un ampio movimento non solo scientifico ma anche istituzionale orientato alla rilevazione dei livelli di soddisfazione dei cittadini e ad assumere i risultati di queste rilevazioni come essenziali per le politiche dei diversi Paesi del mondo. La felicità è uscita dalle menti dei filosofi che ci riflettono in solitudine ed è entrata nei laboratori di ricerca, nelle survey, nelle rilevazioni periodiche dello stato dell'opinione pubblica e viene sempre più spesso assunta come bussola per i *decision maker* della politica, delle aziende e delle istituzioni pubbliche.

È in età moderna che la felicità assume la dignità di oggetto della riflessione filosofico-politica e di obiettivo politico (McMahon, 2007). Per i filosofi antichi il tema era “cosa fare per essere felici?” e la prescrittività riguardava l'individuo: cosa deve fare l'individuo per poter essere felice. Con la modernità la prospettiva cambia o, meglio, viene integrata dalla considerazione del tema dal punto di vista politico. La domanda diventa: cosa deve fare una collettività perché i suoi membri possano essere felici? È quanto contenuto nel motto illuministico della maggior felicità per il maggior numero come principio di governo.

Nel frattempo, è cambiata anche la concezione del sapere. Ne *La Nuova Atlantide* Bacone immagina un mondo in cui finalmente il sapere sia messo al servizio del potere o, meglio, costituisca la base per esercitare controllo sulla natura e offrire occasioni di crescita e sviluppo delle capacità tecnologiche e dunque contribuire al benessere della popolazione. E così immagina, con stupefacente visionarietà, che, grazie al sapere applicato, si possano ottenere cose come torri per la refrigerazione e la conservazione degli alimenti o camere aseptiche per la cura delle malattie; che si possano sviluppare tecniche per far maturare prima o dopo gli ortaggi e destagionalizzarli ma anche per renderli più grandi e gustosi; immagina la sperimentazione dei farmaci sugli animali, bevande nutrienti che sembrano anticipare i nostri beveroni energetici, case di ottica nelle quali riprodurre immagini illusorie che sembrano prefigurare il cinema; case del suono in cui si riproducono tutti i suoni e sembrano sale di registrazione, fabbriche in cui si producono cannocchiali e microscopi, ausili per la vista e per l'udito, lenti speciali per l'analisi del sangue e delle urine, laboratori in cui si riproducono i movimenti degli esseri viventi compresi quelli umani. Bacone immagina tutto questo nella prima metà del '600 e segna un capovolgimento di prospettiva che è anche segno

precursore di un cambiamento sociale ed economico: le società europee cominciarono a sperimentare periodi di espansione economica che avrebbero sconfitto i fattori malthusiani di contenimento della popolazione (malattia, guerra, carestia) e avviato un processo duraturo di crescita economica. Bacone prefigurava che l'impegno sarebbe stato ripagato mentre per secoli l'idea era che l'impegno sarebbe stato frustrato.

Le considerazioni e le previsioni ottimistiche di Bacone ci richiamano a una dimensione del benessere soggettivo che è pubblica, che è, cioè, fortemente dipendente dalle condizioni obiettive nelle quali ciascuno si trova a vivere. Benché gli studi abbiano dimostrato che la felicità soggettiva sembra essere regolata da una sorta di termostato interno che la regola in modo da renderla in una certa misura resiliente rispetto agli eventi esterni sia avversi che favorevoli², è indubitabile che un miglioramento delle condizioni esterne materiali e non solo, di vita contribuisca ad innalzare i livelli di soddisfazione.

Come spiega Csikszentmihalyi (2021) il benessere deriva dalla capacità di controllo interiore ed esteriore. Il mondo orientale, in linea con la strategia stoica orientata ad esercitare un controllo interiore su fattori esterni fonti di frustrazione e sofferenza, ha sviluppato tecniche avanzate di controllo degli stati di coscienza. Filosofie e pratiche quali lo yoga o l'arte zen sono volte a rendere la coscienza e lo stato interiore del soggetto indipendente dalle influenze esterne, persino da certi bisogni psicologici, se non fisiologici che espongono al caos, alla delusione e al dolore.

Il mondo occidentale si è, invece, specializzato nel controllo esterno. Ha seguito la ricetta di Bacone che abbiamo visto prima: il sapere al servizio del controllo della natura per il benessere degli uomini. L'organizzazione burocratica, l'urbanesimo, lo sviluppo tecnologico, la divisione del lavoro, sono strumenti, mezzi, percorsi attraverso cui esercitare forme di controllo sempre più stringenti sull'ambiente esterno del soggetto e alimentare una dinamica espansiva della soddisfazione dei bisogni ma anche dei bisogni medesimi. È con questa idea del benessere, questa idea moderna, che qui dovremo misurarci. Non per offrirne una filosofia ma gli strumenti teorici e concettuali per orientarvisi.

E allora può essere utile per orientarsi nella congerie di declinazioni, dimensioni, punti di vista che riguardano il benessere soggettivo rifarsi alla matrice di uno dei più importanti studiosi della materia, Ruut Veenhoven (2000).

² È la teoria del set-point: Headey, Wearing, 1989, Brickman, Coates, Janoff-Bulman 1978. Per una rassegna vedi Mikucka, Rizzi, 2020.

Tab. 1 – La matrice del benessere.

	<i>Qualità esterne</i>	<i>Qualità interne</i>
<i>Chances di vita</i>	<p>Vivibilità dell’ambiente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ecologica ad es. clima moderato, aria pulita, alloggi spaziosi, • Sociale ad es. libertà, eguaglianza e fratellanza • Economica ad es. nazione ricca, generosa sicurezza sociale, sviluppo economico regolare • Culturale ad es. sviluppo delle arti e delle scienze, l’istruzione di massa • Ecc... 	<p>Capacità della persona</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salute fisica negativo: assenza di malattie positivo: energico, resiliente • Salute mentale negativo: privo di difetti mentali positivo: autonomo, creativo • Conoscenza ad es. alfabetizzazione, scolarizzazione • Abilità ad es. intelligenza, buone maniere • Arte di vivere ad es. stile di vita vario, gusto differenziato • Ecc....
<i>Risultati</i>	<p>Effetti positivi obiettivi della vita</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effetti esterni ad es. per i genitori: allevare i figli, prendersi cura degli amici ad es. per la società: essere un buon cittadino ad es. per l’umanità: lasciare una invenzione • Perfezione morale ad es. autenticità, compassione, originalità • Ecc... 	<p>Valutazione soggettiva della vita</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione degli aspetti legati alla vita ad es. soddisfazione per il lavoro ad es. soddisfazione per la varietà • Stati d’animo prevalenti ad es. depressione, noia ad es. gioia • Valutazioni globali Affettiva: livello generale dell’umore Cognitiva: appagamento per la vita

La matrice illustra le risorse e gli esiti relativi al benessere distinti fra la dimensione esterna, quella relativa all’ambiente, e la dimensione interna, quella relativa al soggetto. La fonte è Veenhoven, 2000.

Questo infaticabile esploratore del benessere soggettivo ha elaborato una matrice quadripartita che ci consente di mettere un po’ d’ordine. Il benessere

di ciascuno è la conseguenza di condizioni oggettive e di condizioni soggettive ma anche una conseguenza delle possibilità e delle opzioni di cui disponiamo e di quanto riusciamo a realizzare. La matrice del benessere può essere rappresentata nella tabella 1.

Secondo Veenhoven, il benessere soggettivo dipende da una serie di dotazioni di cui deve disporre l'ambiente esterno nel quale viviamo: qualità ecologica (aria, acqua, rumori), qualità urbana, dotazione di servizi e infrastrutture, qualità sociale (povertà, esclusione, disuguaglianze). Se ci volgiamo alle dotazioni interiori ci stiamo riferendo alla capacità che ha ciascun individuo di affrontare i problemi della vita. Si tratta, sostanzialmente, di ciò che Amartya Sen (2000) ha chiamato capacità che includono anche la capacità di acquisire nuove abilità per vivere. Si pensi all'istruzione e alla sua peculiarità di essere una risorsa che alimenta sé stessa: chi è istruito è più abile ad istruirsi. Veenhoven la declina anche in termini di arte di vivere.

Il quadrante in basso ci richiama al significato della vita: una vita è buona se è buona per qualcosa di più di sé stessa, scrive Veenhoven, cioè se è orientata da valori più alti del solo star bene. È materia precipua delle religioni e della riflessione etica.

Infine, nel quadrante in basso a destra è inclusa la valutazione che ciascuno di noi fa della propria vita e del proprio livello di soddisfazione. Sono coinvolte due dimensioni, la valutazione affettiva intuitiva e la valutazione cognitiva guidata, spiega Veenhoven. Da quelle tangibili a quelle meno tangibili. Il reddito o l'appeal sessuale. È quella che Bentham chiamava valutazione come somma dei piaceri e dei dolori e che egli chiamava felicità.

La felicità sarebbe dunque l'esito di una combinazione virtuosa di queste quattro dimensioni relative alle condizioni (oggettive e soggettive) e alle realizzazioni (potenzialità e risultati). Si può vivere in contesti deprivati (ghetti urbani, quartieri poveri senza acqua o fognature) ma compensare con le qualità interiori di energia, resilienza, vitalità; o, al contrario, vivere in contesti attrezzati delle condizioni materiali migliori e non avere le qualità di carattere, di umore, di spirito per poterne godere. Si può vivere coltivando ambizioni commisurate alle proprie possibilità oppure coltivarle per migliorarle e sentirsi appagati dei risultati raggiunti per sé e per gli altri oppure vivere in una bolla di illusioni e vedere frustrate le proprie ambizioni o non dare agli altri ciò che si può con conseguente effetto negativo sulla propria condizione di benessere.

La matrice di Veenhoven ha il pregio di mettere in evidenze e in ordine le componenti essenziali che producono il nostro benessere: le disposizioni soggettive, le possibilità offerte dal contesto, la natura sociale del nostro stare bene.

Come detto, oggi la qualità della vita, la felicità, il benessere soggettivo, i livelli di soddisfazione sono tutti oggetto di indagini empiriche non solo delle istituzioni deputate alla ricerca sociale ma ad opera degli stessi stati che se ne servono come base di orientamento e di legittimazione delle politiche.

Nei prossimi capitoli ne tratteremo la problematica esaminando le diverse dimensioni del benessere soggettivo come funziona, come si genera, come è distribuito, quali sono i suoi fattori generativi.

2. Le dimensioni del benessere

Erodoto racconta che il presuntuoso re di Lidia, Creso, chiese a Solone, il legislatore di Atene, come mai non giudicasse lui, Creso, che era così ricco e agiato, l'uomo più felice del mondo. La risposta di Solone fu: «Se non so come morirai non posso sapere se sei felice» (MacMahon 2007, 18). Sembra un paradosso, anzi una assurdità ma dice qualcosa sulla natura della felicità. Ci dice qualcosa sul punto di osservazione e ci apre le porte alla comprensione delle molteplici dimensioni della felicità³.

Nelle *Storie* Erodoto racconta che, per Solone, felici erano il condottiero caduto in battaglia e coloro che sacrificavano la propria vita per gli affetti più cari, per la famiglia o per la patria. Costoro erano felici perché non solo con le loro azioni mostravano di essere probi e generosi ma che erano morti a causa di buone azioni coerenti con i loro ruoli sociali. Era questa l'idea greca di vita buona ma anche di vita felice. L'idea condivisa dalla triade filosofica classica, quella di Socrate, Platone e Aristotele era che, se uno è saggio, è anche buono ed è felice.

E dunque l'apparente paradosso di Solone ci dice che la condizione perché la vita di un uomo sia felice è che essa abbia significato, cioè abbia un fine, uno scopo che orienta l'azione e impegna l'individuo. Ma si rifletta su quale è il punto di vista che porta a questa conclusione. Esso è esterno alla persona. È come se si pretendesse di porsi su di un piano privilegiato che consenta di osservare la vita di uomo nella sua interezza e quando si è concluso che quella persona ha condotto una vita degna e significativa, si dice che quell'uomo è stato felice. A noi moderni questa idea sembra generare un po' di confusione. È come se la felicità, lo stato interiore di quell'uomo, di-

³ Si pensi al punto di osservazione di un biografo: egli ricostruisce la vita del personaggio a ritroso, a partire dal senso che ha dato alla sua vita e sulla base di questo senso ne spiega gli atti. Questa era la concezione di Dilthey del lavoro del biografo per cui vedi Boudon, 1991, 265.

pendesse, stando a questo ragionamento, da come dall'esterno può essere vista la sua vita: se dall'esterno si vede che la sua vita ha avuto un senso allora anche il soggetto potrà dire di essere stato felice. Come faccia ad esserlo dopo che è morto è cosa che possiamo lasciare nella riserva dei misteri del pensiero antico: una vita ben vissuta e conclusa degnamente sarà una vita bella da raccontare e buona da tramandare e colui che ne è stato protagonista potrà dirsi retrospettivamente felice (se non fosse che, però, è già morto). In breve, lasciando da parte le aporie di questo pensiero, esso ci dice quanto fosse importante per i greci la dimensione eudemonica dell'esistenza, cioè quella legata al significato, e come faticassero a distinguere tra vita buona e vita felice. Il punto di vista e il giudizio di Solone è radicalmente comunitario: per sapere se un uomo è felice dobbiamo conoscerne le azioni e valutarle alla luce del loro contributo per gli altri, della loro adesione a canoni di comportamento prescritti dai ruoli sociali, in quanto padri, mariti, mogli, figli, comandanti di esercito. Il giudizio soggettivo, come uno si sente, non entra nella prospettiva osservata né nel novero dei punti di vista da considerare.

Per noi, moderni e individualisti, così carichi della idea sacra della centralità del soggetto, conta, piuttosto, come uno si sente, la valutazione e la percezione soggettiva del proprio stato. È questo combinato, cognitivo ed esperienziale, l'unico testimone o il testimone definitivo dello stato di benessere di una persona.

Come abbiamo visto, la illuminante matrice di Veehnoven suggerisce di distinguere fra i fattori esterni e i fattori interni del benessere, fra le condizioni del contesto e quelle soggettive nella definizione del benessere. Come vedremo, tutte le istituzioni che si occupano di studiare e rilevare i livelli di benessere della popolazione impiegano una combinazione di indicatori volti a rilevare i fattori esterni e i fattori interni, la dotazione di beni e servizi del contesto di vita delle persone e la dotazione interna delle persone nonché il loro stato interiore.

Qui ci concentreremo sulle dimensioni relative alle qualità interiori del benessere e in particolare allo stato interiore corrispondente al quadrante in basso a destra della matrice di Veehnoven, quella dei risultati: abbiamo cioè a che fare coi livelli di soddisfazione per la propria vita che ciascuno esperisce.

La domanda canonica utilizzata nelle indagini sul benessere soggettivo è: "Quanto sei soddisfatto della tua vita attuale in una scala da uno a dieci?". Porre la domanda è semplice mentre rispondere sembrerebbe un po' più difficile e più difficile ancora è capire a cosa esattamente ciascuno di noi pensa quando dà la risposta. E persino la unicità di quel ciascuno che risponde può essere messa in dubbio. Se chiediamo alle persone se stanno bene, qual è il loro grado di soddisfazione, chiediamo loro se sono felici, crediamo che a

rispondere sia un io, una istanza unitaria e di sintesi e, invece, come spiega Jonathan Haidt (2006), pare che ci sia un “comitato” che decide cosa rispondere e questo “comitato” potrebbe pure essere abbastanza in disaccordo con sé stesso. Il benessere soggettivo effettivo (non quello pensato) deve fare i conti con la divisione mente-corpo, con la divisione fra emisfero sinistro ed emisfero destro, fra analisi e sintesi, fra controllo e automatismo, fra processi logici e processi emotivi. E spesso agisce pure un modulo che si incarica di fornire spiegazioni di comodo che non hanno affatto a che fare con le vere ragioni dei nostri comportamenti. In breve, i nostri processi cognitivi sono esposti a sistematiche distorsioni e dunque non abbiamo affatto chiaro cosa rispondiamo quando diciamo se stiamo bene o meno. La raccomandazione di Haidt (2006) è di non dare soverchia importanza al nostro io cosciente.

I pareri sulla affidabilità delle risposte non sono concordi. C'è chi, come Daniel Nettle, uno psicologo dell'Università di Newcastle, autore di un brillante libro sul tema, ritiene che i giudizi sulla propria felicità e le relative risposte siano illusorie e condizionate da una psicologia irrealistica nella quale agisce in misura preponderante una necessità di autorappresentazione positiva e una sorta di propensione volontaristica a vedere positivo come premessa ad agire in modo positivo (Nettle, 2007). Per essere felici «bisogna essere suscettibili alle illusioni, perché è alle illusioni che dobbiamo la maggior parte dei nostri piaceri. Infelice è colui che le ha perdute», diceva la marchesa di Châlet nel suo *Discorso sulla felicità* (cit. in McMahan, 2007, 229).

Eppure, come riconosce lo stesso Nettle, i risultati delle ricerche sperimentali sembrano testimoniare a favore della affidabilità del giudizio soggettivo; non sembra che il giudizio sul proprio benessere si discosti molto dallo stato effettivo e mostra di avere significativi correlati fisiologici e sociali, cioè è coerente con parametri fisiologici e sociali rilevati contestualmente. Gli stati di benessere sia cognitivi che esperienziali hanno una definita base neuronale, gli stati di maggior benessere essendo correlati a una maggiore attivazione dell'emisfero sinistro (Davidson, 2004; Layard, 2005).

Altra prova a sostegno è che la felicità autoriferita è correlata fortemente con lo stato di salute (Danner, Snowdon, Friesen, 2001). Questi studi documentano la validità degli strumenti di rilevazione, sembrano cioè rilevare la stessa cosa. Inoltre, se si chiede ad amici e parenti, risulta che il loro giudizio è fortemente correlato col giudizio del soggetto sulla sua felicità, vale a dire che la valutazione soggettiva di uno trova conferma nella valutazione delle persone che lo conoscono (Sandvik, Diener, Seidlitz, 1993). Dal lato della attendibilità dei risultati delle rilevazioni e cioè se esse rilevano correttamente lo stato dei soggetti, è anche documentata una certa stabilità dei punteggi: quando si chiede alle stesse persone, più volte nel corso del tempo,

quanto sono felici le risposte sono stabili (Diener, 1994; ma anche Helliwell, Layard, Sachs, 2016). In breve, gli studi confermano l'attendibilità e la validità delle misure con le quali si rileva lo stato di benessere delle persone e se dicono di esserlo, si può ragionevolmente credere che lo siano.

Abbiamo detto che gli stati di benessere possono essere cognitivi ed esperienziali. Vediamo di cosa si tratta. Quando Haidt (2006) invita a non prestare troppo ascolto all'io cosciente, invita a osservare la dimensione esperienziale del benessere, quella di come ci si sente momento per momento. Mentre se ascoltiamo l'io cosciente otteniamo un parere che risulta, sostanzialmente, da un processo cognitivo, dunque relativamente avvertito e consapevole che opera una sorta di valutazione di sintesi e, per così dire, a freddo, della vita. Sembra che la domanda solleciti nell'intervistato un bilancio della vita fra aspirazioni e risultati, fra adempimenti dei doveri e appagamento di bisogni e aspettative. Il risultato, attenendoci alla domanda canonica dei sondaggi, è un punteggio identico a quello scolastico delle scale da 1 (o da zero) a dieci.

Mentre i primi sondaggi sulla felicità risalgono agli anni Quaranta e furono condotti negli Stati Uniti (Skidelsky e Skidelsky, 2013) la prima ricerca mondiale sul benessere soggettivo è quella di Hadley Cantril in *The Pattern of Human Concerns*, un libro del 1966 realizzato anche grazie alla collaborazione con la Gallup. È in questa ricerca che viene utilizzata la "self anchoring striving scale" cioè un indicatore autoriflessivo della soddisfazione personale (Davies, 2016). In sostanza si chiede all'intervistato di indicare, su una scala da 0 a 10, quanto è soddisfatto della propria vita attuale.

È un indicatore abbastanza grossolano, indubbiamente. Inoltre, sembra particolarmente esposto a fluttuazioni derivanti da fattori molto contingenti come mostra un esperimento di Kahneman (2017) da cui risulta che chi incappa casualmente in eventi avversi o propizi anche di minima entità, poco prima di rispondere alla domanda, ne viene condizionato in misura che si riflette sui punteggi complessivi attribuiti alla propria soddisfazione per la vita attuale. Nel caso in questione un gruppo aveva trovato in modo apparentemente casuale (anche se, in realtà era parte del set dell'esperimento), una monetina di qualche centesimo e questo era bastato a far crescere la soddisfazione dichiarata per la vita.

Tuttavia, malgrado questi limiti, si tratta di una scala molto utilizzata, anzi è il principale strumento impiegato da anni per la rilevazione del benessere soggettivo, per lo meno nella sua dimensione cognitiva. È impiegato nella "General social survey" negli Stati Uniti ma anche nella "World Value Survey". È la domanda che pone l'Istat agli italiani ed è la domanda che anche noi, nel nostro piccolo, abbiamo posto al nostro campione di popolazione

della città di Agrigento. Dobbiamo qui anticipare che i nostri risultati suggeriscono che le risposte sembrano proprio riferirsi alla dimensione privata della vita delle persone e dunque si deve raccomandare un uso molto cauto dei risultati. Nella valutazione della propria soddisfazione non sembrano entrare valutazioni in ordine alla vita pubblica, al contesto collettivo e alla sua dotazione di servizi e alla sua adeguatezza alle domande legate al benessere.

L'altra dimensione del benessere soggettivo è quella, come abbiamo detto, esperienziale. Il riferimento fondamentale degli studi su questa dimensione del benessere è Kahneman, il premio Nobel per l'economia che ha dedicato la sua vita di studioso ad indagare come funziona (e più spesso come malfunziona) il giudizio soggettivo, quello che presiederebbe alle decisioni.

Kahneman spiega che le domande volte a rilevare la soddisfazione soggettiva sono sostanzialmente rivolte a quello che egli chiama sé mnemonico, cioè alla memoria che si ha di sé stessi e della propria vita. Siccome i suoi esperimenti avevano dimostrato quanto il sé mnemonico fosse esposto a una serie di *bias*, ne concluse che non era un testimone affidabile. Ritenne più efficace rivolgersi al sé esperienziale, cioè al sé che sperimenta momento per momento i propri stati d'animo. Kahneman utilizzò un metodo che invitava le persone a ricostruire la loro giornata precedente dividendola in una serie successiva di momenti, e registrando il proprio stato d'animo del momento. Mise così in evidenza quanto lo stato d'animo dipenda dal momento e dalle circostanze contingenti. Ad esempio, l'umore sul luogo di lavoro non è «influenzato quasi per niente dai fattori che determinano il livello generale di soddisfazione di una persona per la propria professione come i benefici economici e lo Stato» (2017, 531). Kahneman ha rilevato che è decisiva l'attenzione che si presta all'attività che si sta svolgendo. È vero che lo stato d'animo è condizionato appunto da quanto accade al momento, ma al variare dell'attenzione varia anche il piacere o il dispiacere per quanto si sta svolgendo nel momento presente. Se, mentre mangi, fai altro proverai meno piacere rispetto a chi si concentra solo sul mangiare.

La conclusione di Kahneman è che «la soddisfazione per la qualità della vita non è una misura difettosa del benessere esperito bensì qualcosa di completamente diverso» (2017, 535).

Un contributo chiarificatore viene da Nettle (2007) che distingue fra la dimensione legata alla soddisfazione e quella più propriamente eudemonica e dispone le dimensioni in termini gerarchici. Ci sarebbe così una differenziazione sostanzialmente legata alla estensione temporale della valutazione e percezione dello stato di benessere. Il primo livello è quello delle sensazioni momentanee e sostanzialmente coincide con il benessere edonico; il secondo livello è quello della soddisfazione per la vita mentre il terzo è quello della

realizzazione delle proprie potenzialità, la dimensione appunto eudemonica quella che attiene al buon funzionamento psicologico e che dipende dalla convinzione di vivere una vita significativa e che abbia uno scopo.

Dunque, riassumendo, il benessere soggettivo può essere definito come costituito da tre dimensioni distinte: il benessere cognitivo, quello che consiste nella valutazione che gli individui fanno della propria vita e della propria situazione complessiva; il benessere esperito, quello delle emozioni vissute quotidianamente e, infine, il senso di vivere una vita che abbia significato e scopo.

Come si vede, l'area semantica del concetto è ampia e articolata, presenta più dimensioni non riconducibili l'una all'altra. Questa polisemicità del concetto pone dei problemi in sede di rilevazione sociologica perché si tratta di individuare dei correlati empirici sufficientemente validi e attendibili che tengano conto delle diverse dimensioni del benessere soggettivo.

Gli studiosi e le organizzazioni che rilevano il benessere soggettivo lo rilevano innanzitutto distinguendo le tre dimensioni e poi fornendo le definizioni operative che consistono in domande dirette ai soggetti intervistati sulla soddisfazione per la loro vita, sui loro stati emotivi in un determinato momento e sul significato che pensano abbia la loro vita.

3. Cosa sappiamo di come funziona la felicità

Immaginate un gabbiano in volo: si libra nell'aria, le ali aperte a cogliere le correnti e, poi, a rimanere sospeso, quasi fermo a scrutare qualcosa o in attesa di intercettare con le ali la corrente giusta. Possiamo immaginare che quel gabbiano – se ne vedono sempre di più anche a distanza di chilometri dalla costa, specie nei giorni di vento a mare – stia vivendo una esperienza di totale immersione nel proprio atto; che sia totalmente assorbito dalla esperienza del volo. È quella che certi psicologi chiamano “esperienza ottimale”, una esperienza di flusso (*flow*), di totale e immersiva concentrazione sull'atto. È una esperienza che facciamo anche noi umani quando facciamo qualcosa su cui ci concentriamo tantissimo e ci dimentichiamo di tutto il resto. Anche di noi stessi. Questo tipo di esperienza così peculiare è una delle espressioni del benessere, anzi, per qualcuno è la forma principe del benessere (Csikszentimihalyi, 2021). Potrebbe essere questa la forma di benessere a cui pensavano gli stoici. Per come la descrive il suo massimo teorico, il *flow* è uno stato caratterizzato da una profonda concentrazione e un profondo coinvolgimento in una attività impegnativa. Secondo l'autore sono soprattutto le personalità autoteliche, cioè quelle capaci di darsi autonomamente

obiettivi, che più facilmente raggiungono il *flow* e sono felici. Sono più autonome e indipendenti perché meno esposte ai capricci del caso e alle frustrazioni esterne. Come predicavano gli stoici. Ma anche gli epicurei. Con la loro enfasi sulla indipendenza dalle passioni terrene e dal condizionamento esterno.

Tuttavia non sembra proprio che le persone che sperimentano con maggiore facilità le cosiddette esperienze ottimali, che entrano facilmente in una condizione di *flow* (artisti, musicisti, scrittori...) siano poi quelle che ottengono i punteggi più alti sulle scale di benessere e anzi sembrerebbero persino più esposte a stati di profonda insoddisfazione quali depressione e dipendenza (che, per altro, possono essere assunti come fattori della loro creatività) (Nettle, 2007 ne cita tre a p. 199, n. 36) Inoltre le persone con punteggi più alti nelle scale della felicità risultano anche particolarmente socievoli, mentre chi vuol sperimentare lo stato di flusso deve potenziare autonomia e indipendenza (Nettle, 2007).

La felicità è difficile da definire, sembra sfuggire costantemente a una concettualizzazione chiara e univoca, sembra mostrare una molteplicità di dimensioni che possono persino sembrare reciprocamente opposte e incompatibili come se ciascuno potesse essere contemporaneamente soddisfatto e insoddisfatto, felice e infelice, completamente appagato dalla esperienza che sta facendo e sentire da qualche altra parte un profondo stato di disagio.

Sembra che nella nostra psiche agisca qualcosa come un “sistema felicità” (Nettle, 2007), cioè un insieme di schemi che ci inducono ad assumere atteggiamenti rispetto alla registrazione nel foro interiore e rispetto alla comunicazione al mondo esterno, volti a “rappresentare”, a noi stessi e agli altri, il nostro stato di benessere secondo direttive abbastanza manipolative. Si potrebbe dire che il nostro sé si comporti in modo indulgente dichiarando a sé stesso e agli altri di essere più soddisfatto di quanto non sia (o, se preferite, meno insoddisfatto di quanto non sia). La ragione sembrerebbe risiedere nella combinazione di questa dimensione cognitiva con quella della volontà: rappresentarsi come insoddisfatto, oltre una certa soglia, può incidere sulla motivazione e spingere all’inazione; rappresentarsi come infelice può offrire agli altri una immagine di noi come perdenti e questo non fa bene, soprattutto a noi. Quando lo abbiamo chiesto al nostro campione, abbiamo ottenuto un indice di soddisfazione che lì per lì, nutriti come siamo dei luoghi comuni sulle piccole città di provincia del profondo Sud e della Sicilia in particolare, ci ha abbastanza sorpreso. Ma poi abbiamo visto che non è una anomalia locale o, se lo è, questa sola rilevazione non basta per certificarla.

Insomma, il “sistema felicità” ci induce a un approccio illusorio e ottimistico sul nostro stato di benessere ma tutto questo sarebbe comunque funzionale al nostro personale sistema motivazionale.

Dobbiamo un po’ mentire a noi stessi, non solo agli altri, sul nostro livello di soddisfazione se non vogliamo compromettere il sistema motivazionale che ci fa andare avanti e d’altra parte perché uno dovrebbe raccontare agli altri che va peggio di quanto vorrebbe facendo loro credere che è un perdente? Quindi è umano sovrastimare ed esagerare davanti agli altri la propria soddisfazione. Quanto a noi che ci preoccupiamo di rilevare lo stato effettivo potremmo uscircene dicendo che se è una condotta universale basta fare la tara, immaginare che il punteggio sia in effetti un po’ più basso e la distorsione è corretta. Ma non è questo quello che qui conta. Qui conta capire come funziona la soddisfazione per un verso e la valutazione del proprio benessere per l’altro. Sono due facce della stessa medaglia che innescano dinamiche profondamente intrecciate.

Per comprendere come funziona dovremmo mettere in luce l’altra faccia della condizione della felicità, il lato oscuro, cioè l’infelicità o l’insoddisfazione. L’insoddisfazione secondo molti autori è una condizione cronica della modernità (lo spiega il Faust di Goethe cit. da Csikszentmihalyi, 2021, vedi anche Berman, 2012). Ma probabilmente è, invece, una condizione tipica dell’essere umano. L’insoddisfazione ha basi fisiologiche, psicologiche e sociali e più si sale nella scala evolutiva più cresce l’importanza delle ultime.

Gli psicologi evolutivisti hanno sottolineato che gli esseri umani hanno la tendenza ad adeguarsi ai propri livelli di benessere e hanno chiamato questo meccanismo *tapis roulant* edonico (Buss, 2000). Questo meccanismo fa sì che riteniamo che acquisire beni e posizioni, usufruire di servizi, ottenere cambiamenti nella vita, avviare nuove attività, intraprendere nuove relazioni farà aumentare il nostro benessere, ci farà stare meglio. Tuttavia, una volta acquisito ciò che ritenevamo avrebbe fatto aumentare il nostro benessere, in effetti, il livello della nostra soddisfazione tornerà al suo punto base e questo, piuttosto che generare delusione, genera il rinnovamento della motivazione ad acquisire nuovi livelli di benessere⁴. Questo meccanismo ha, secondo gli psicologi, un carattere evolutivo; è l’esito dei processi selettivi della evoluzione e dunque avrebbe un carattere adattivo e strategico per la sopravvivenza. La considerazione che qui dobbiamo fare è che se è questa la costituzione umana prodotta dalla selezione, ne dobbiamo concludere che la nostra insoddisfazione è dettata dalla natura e non da particolari configurazioni

⁴ Harari (2017) scrive che «una delle poche leggi ferree della storia è che il lusso tende a diventare necessità e a generare nuovi bisogni».

della società; l'altra considerazione è che il sistema felicità è fatto apposta per motivarci piuttosto che per fornirci una rappresentazione realistica del nostro stato di benessere. Esso ci inganna ma, si potrebbe dire, a fin di bene.

Come scriveva Hobbes «la felicità di questa vita non consiste nella immobilità della mente soddisfatta... ma in un continuo passaggio da un desiderio ad un altro ed il raggiungimento di uno non è che il ponte di passaggio per realizzarne un altro» (*Leviatano*, Parte I, cap. 11).

La condizione di insoddisfazione però ha delle peculiarità storiche che non vanno sottovalutate. Una delle diagnosi della modernità più influenti è quella rousseauviana (come da splendida lezione di McMahon, 2007) per il quale, con la civilizzazione, bisogni e desideri non si conciliano più, perché la dinamica del progresso si alimenta di rinnovati desideri che lasciano costantemente in uno stato di insoddisfazione.

Condizionato dalla teoria dei regimi politici di Montesquieu costruita sulla dialettica fra libertà e uguaglianza, Tocqueville scriveva che “una società democratica sarà animata dalla preoccupazione per l’uguaglianza e sarà quindi tormentata da una specie di inquietudine permanente”. Dal punto di vista sociologico, l’osservazione di Tocqueville è illuminante perché mette a fuoco una dinamica della soddisfazione/insoddisfazione eminentemente sociale e tipicamente moderna. “L’uguaglianza non può creare una società tranquilla e soddisfatta perché ognuno si paragona agli altri e la prosperità non è mai assicurata” scriveva Aron (1972, 244). Nella diagnosi di Tocqueville ciò che dinamizza la società è proprio la pulsione verso l’eguaglianza, cioè il confronto sociale. È quella che la sociologia del Novecento ha chiamato “teoria della deprivazione relativa”⁵. Nelle società di *ancien régime*, quelle aristocratiche, questa dinamica era fortemente mitigata dalla stabilità e legittimazione delle diseguaglianze: chi aveva qualcosa che uno non aveva, lo aveva per diseguaglianze ammesse e riconosciute e questo non suscitava sentimenti acquisitivi o emancipativi che invece caratterizzano la modernità delle eguaglianze e dei diritti. Se la condizione umana è quella detta da Hobbes, un costante e diuturno trascorrere da uno stato di disagio a uno di soddisfazione e ritorno, quella moderna è la iperattivazione di questa dinamica per via della forza della idea di uguaglianza.

Secondo la teoria della deprivazione relativa «la soddisfazione di una persona o di un gruppo non è collegata ad una situazione oggettiva, ma, piutto-

⁵ Per uno studio che documenta statisticamente il ruolo limitato, se comparato con quello assoluto, della deprivazione relativa almeno rispetto al livello di reddito vedi Stevenson, Wolfers, 2008.

sto, alla situazione relativa rispetto ad altre persone o gruppi» (Taylor, Moghaddam, 1995, 167). Il disagio è una conseguenza del confronto con altri in condizioni migliori.

Un curioso studio sulle espressioni dei vincitori delle medaglie di argento e di bronzo nelle Olimpiadi di Barcellona del 1992 ha documentato come le espressioni dei secondi arrivati, sia nel momento in cui la gara era finita e avevano realizzato come si erano piazzati, sia al momento della premiazione, risultassero meno felici dei terzi arrivati. I secondi arrivati, si potrebbe dire, esibivano meno sorrisi di Duchenne, quei sorrisi pieni che si stampano in faccia quando sono coinvolti tutti i muscoli facciali coinvolti nel sorriso espressivo di contentezza (Medvec, Madey, Gilovic, 1995). Qui la spiegazione è che il termine di confronto dei secondi è diverso e opposto rispetto ai terzi: l'ipotesi controfattuale più prossima (cioè "cosa mi sarebbe potuto accadere se le cose fossero andate diversamente?") per i secondi arrivati era arrivare primi, mentre per i terzi era arrivare quarti. Da questo confronto, non obiettivo, ma esito di una proiezione delle aspettative, deriva la minore soddisfazione dei secondi rispetto ai terzi arrivati. La teoria della deprivazione relativa è così, come si vede, legata al confronto e al gruppo col quale ci si confronta.

Lo studio pionieristico che per primo isolò questo meccanismo è quello di Stouffer, *The American Soldier*, pubblicato nel 1949 che si è confrontato col dato, apparentemente controintuitivo, per cui il grado di insoddisfazione dei soldati di leva di classe sociale media era minore rispetto a quello dei soldati di estrazione operaia. I primi si confrontavano coi loro pari fra i quali l'esenzione dal servizio di leva era meno frequente che fra gli operai spesso esentati per lavorare nelle fabbriche impegnate nello sforzo bellico (Hyman, 1980). In breve, la percezione di essere deprivati è un correlato dell'idea di eguaglianza: sento di essere privo di qualcosa che hanno gli altri e che penso di avere diritto ad avere.

La deprivazione relativa ha un correlato: il meccanismo della distinzione. Come spiegava Kant l'essere umano è socievolmente insocievole, egli ha bisogno dell'altro per essere riconosciuto e nello stesso tempo lo avversa perché ne teme appunto il mancato riconoscimento. In questa dinamica si innesca il bisogno di distinzione: vogliamo essere uguali ma vogliamo anche distinguerci. Questo comporta che l'altro riconosca qualcosa che potrebbe non piacergli. Nel Novecento chi meglio ha esplorato questo meccanismo è senz'altro Bourdieu (1980b) con la disamina del gusto, dei consumi e degli stili di vita. Sono campi in cui esercitiamo l'arte della distinzione che serve ad affermare una appartenenza di classe, secondo l'analitica di Bourdieu,

che, nello stesso tempo, è una distinzione di classe. Questo meccanismo, apparentemente contraddittorio, dinamizza la società e spiega la tensione costante fra soddisfazione e insoddisfazione⁶.

Se questi sono i meccanismi che possiamo ritenere coinvolti nei processi che hanno a che fare con la soddisfazione e abbiamo visto quanto complessi, articolati e intrecciati sono fra di loro, cosa possiamo dire a proposito di quello che succede quando si chiede alle persone se sono soddisfatte?

Come abbiamo visto si attiva un meccanismo di autorappresentazione particolarmente incisivo. Sappiamo ad esempio che i punteggi medi sono più alti quando le domande sono poste faccia a faccia che quando lo sono attraverso la mediazione di un telefono o di un questionario autocompilato. La domanda canonica, quella relativa alla dimensione cognitiva del benessere, è “Quanto sei soddisfatto della tua vita attuale?”; come abbiamo visto, questa domanda non copre affatto tutto lo spettro delle dimensioni del benessere ma è molto utilizzata e lo è da molto tempo, dunque offre numerosi elementi di analisi. Ma qui vogliamo solo dire che la reazione immediata che segue la domanda è una contro-domanda: “Rispetto a che cosa?”. Infatti, la domanda suscita il bisogno di ancorarla a un qualche cosa, di inquadrarla dentro una cornice di riferimento. Uno può chiedersi se la domanda è riferita alla salute, al lavoro, alla famiglia, a un bilancio complessivo o al momento attuale. In realtà posta la domanda, la domanda rimane la stessa. L’intervistatore al massimo può essere istruito a “specificare” che è rivolta “in generale” alla sua vita attuale. Alla fine, otteniamo delle risposte, cioè un punteggio e, come abbiamo detto, raramente le persone si sottraggono alla domanda. Ci dicono qual è il loro livello di soddisfazione. Ma cosa possiamo immaginare accade nella loro testa quando la elaborano? Istruito dalla teoria della deprivazione relativa risponderò con un aneddoto.

Negli anni di apprendistato sociologico venivo sguinzagliato per i quartieri e le case di Palermo per fare interviste su svariati temi. Più volte mi capitò di fare interviste nel quartiere di Danisinni, un quartiere popolare nel centro della città. Quella volta mi accolse una famiglia di giovani con due figlioletti ancora bambini che risiedeva in un appartamento mi pare al terzo o quarto piano di un palazzo. Mi fecero accomodare nel salone e ci sedemmo attorno a un grande tavolo di marmo come usava una volta. A rispondere era il marito, un ragazzo di circa venticinque anni che faceva l’operaio. La moglie era casalinga. A un certo punto arrivò la domanda sulla auto-collocazione di classe che grosso modo recitava: “A quale classe sociale pensi di

⁶ Ma prima di Bourdieu c’è Simmel (2015): è lui che individua nella moda il doppio meccanismo della imitazione e della differenziazione col e dal gruppo.

appartenere? Superiore, media o inferiore?”. Il ragazzo ci pensò un po’ e poi disse: “Operai sugnu, travagghiu chi manu: classe inferiore!”. La moglie assisteva curiosa e cordiale all’intervista. Lo interruppe: “Ma cosa dici?! E allora quelli che stanno quaggiù?” e con la mano indicò fuori dal balcone che si affacciava su un cortile di case fatiscenti. Ecco, la signora, a quella domanda, aveva trovato un’immediata cornice di riferimento, il suo controfattuale non erano i quartieri della classe media di Palermo, ma le aree degradate della Palermo popolare e dunque corresse il marito: “Noi siamo classe media”.

Anche la soddisfazione ha bisogno di cornici di riferimento, quando ci chiediamo se lo siamo, facciamo un percorso mentale che ci mette a confronto con posizioni, condizioni, stati che probabilmente non sono scelti in modo asettico ma condizionato, in modo tale da farci collocare in un gradino diverso da quello che un osservatore esterno potrebbe ritenere obiettivo. Questo condizionamento è parte imprescindibile del meccanismo della soddisfazione, della valutazione che ne diamo e di quello che riferiamo agli altri sul nostro benessere. Non bisogna dimenticarselo.

4. Siamo soddisfatti quanto dovremmo?

Poco meno di cento anni fa Keynes tenne un discorso all’Università di Cambridge in cui pronosticò che, con un tasso di crescita del 2% annuo e con un incremento di produttività dell’1%, entro cento anni, la popolazione del mondo avrebbe potuto provvedere a tutte le sue necessità materiali riducendo a non più di tre ore giornaliere l’impegno lavorativo (Skidelsky e Skidelsky, 2013). L’abbondanza di tempo libero avrebbe potuto consentire all’umanità di dedicarsi a quelle che John Stuart Mill chiamava grazie della vita (cit. in Ruffolo, 1986, p. 66)⁷. Keynes, insieme ad altri padri dell’economia classica come Smith, Ricardo e lo stesso Mill riteneva che i bisogni non fossero estensibili in misura illimitata per cui a un certo punto la crescita si sarebbe fermata, non ci sarebbe più stato bisogno di incrementare la produzione, i bisogni sarebbero stati soddisfatti e l’umanità avrebbe potuto godere di tempo libero da dedicare alle cose che a ciascuno piacciono.

⁷ Sulla centralità del tempo libero nella società contemporanea e per un esame dei diversi modi in cui viene impiegato nonché delle principali linee di ricerca si rimanda ai lavori di Lo Verde in particolare al suo *Sociologia del tempo libero*.

In effetti, rispetto a cento anni fa viviamo più a lungo, siamo più istruiti, guadagniamo di più. Tuttavia, chi direbbe che la profezia di Keynes si è avverata? È vero che si sono ridotte le ore di lavoro e si è esteso il tempo libero ma si è ampliata molto di più la sfera dei beni da produrre e dei bisogni da soddisfare. Pure il tempo libero è stato colonizzato dalla produzione di merci, lo abbiamo dotato di dispositivi, attrezzi, aggeggi (smartphone, cyclette, serie tv...) per cui la crescita produttiva non si ferma. Quale miglior risposta alla domanda se siamo soddisfatti quanto dovremmo? Sembra che siamo insaziabili. La questione è se questa dinamica è intrinsecamente legata all'economia capitalistica così orientata al profitto o è una dinamica naturale che trascende l'organizzazione economica specifica nella quale si configura.

Potremmo spostare la domanda e chiederci se siamo insaziabili perché siamo insoddisfatti. E, se siamo felici, lo siamo perché siamo sazi (in senso lato)? Probabilmente no. La felicità ha una intrinseca natura dinamica, si compone di elementi di appagamento e di impegno per cui è nella natura stessa della nostra soddisfazione che essa non si adagi. La soddisfazione è anche mirare a un obiettivo, avere uno scopo. Se si ha uno scopo si ha un senso, ci si sente impegnati e, a certe condizioni, anche importanti per la vita degli altri. E avere uno scopo significa vivere una condizione, per così dire, di mancanza e di desiderio di qualcosa che, una volta conquistato, solo allora, genererà soddisfazione.

Se questa domanda fosse “possiamo essere felici?” la risposta sarebbe deducibile da quanto abbiamo detto su come funziona la felicità e la risposta sarebbe che lo possiamo essere, come dire, a intermittenza, un po' sì e un po' no, a ondate, a seconda se siamo nella fase dell'appagamento per un obiettivo raggiunto o in quella dell'impegno per il raggiungimento di un rinnovato obiettivo.

La domanda che ci poniamo qui è un po' diversa: si tratta di capire se l'abbondanza nella quale viviamo produce la quantità di benessere che ci dovremmo aspettare. Per ancorare a una qualche possibilità di controllo empirico questa domanda bisogna stabilire un criterio col quale ottenere delle indicazioni relative al benessere atteso e il criterio adottato, in letteratura, mi pare possa dirsi sia la relazione fra qualche indicatore del benessere e il reddito. Ad esempio, Preston osservò nel 1975 la correlazione fra reddito e speranza di vita mostrando come la speranza di vita cresca molto rapidamente al crescere del reddito pro capite dei paesi poveri e cresca molto più lentamente al crescere dei redditi dei paesi più ricchi (Deaton, 2015, p. 51-2). Altri studi hanno correlato direttamente il reddito con la felicità dichiarata. I dati mostrano che al crescere del reddito cresce la felicità ma oltre una certa soglia di reddito, il benessere non cresce più ai tassi precedenti e anzi, secondo

il paradosso di Easterlin (1974), cessa addirittura di crescere⁸. L'indebolimento della correlazione fra crescita economica e benessere può essere variamente spiegato: possiamo chiamare in causa i costi secondari della crescita economica, per cui, per esempio, se rimaniamo intrappolati nel traffico è perché si sono vendute più auto, si è consumato più carburante, più gomma, più olio, più catrame e così il Pil è cresciuto ma il nostro benessere è declinato⁹. Oppure si può chiamare in ballo la natura stessa della soddisfazione che certo non può crescere indefinitamente come sembrerebbe si creda del prodotto interno lordo e del reddito. Lo stesso strumento di misurazione della soddisfazione o della felicità è una scala da 0 (o da 1) a dieci, cioè ha un limite massimo. Si può ritenere inoltre che esista una sorta di rendimento decrescente del reddito rispetto al benessere per cui, man mano che cresce, il suo impatto sul benessere va riducendosi come predicava Ricardo a proposito dei fattori produttivi¹⁰.

Oppure possiamo convenire con la filosofia espressa da Brueghel ne *La terra della cuccagna*: l'abbondanza materiale non genera affatto benessere, anzi degenera in accidia e vuoto umano. E dunque non sarebbe neanche teoricamente legittimo aspettarsi una indefinita crescita del benessere al crescere del Pil e dell'abbondanza economica. Ci vuole altro.

L'insaziabilità umana sembrerebbe costituire l'archetipo di ogni narrazione. Neanche la beatitudine eterna del Paradiso fu sufficiente a distogliere Adamo ed Eva dalla tentazione di violare la proibizione divina a proposito dell'albero della conoscenza. L'insaziabilità sembrerebbe dunque essere qualcosa che ci connota in modo essenziale, come se fosse un dato astorico, un tratto intrinseco della natura umana.

Adottassimo questo approccio ci precluderemmo l'analisi delle peculiarità della condizione storica dell'uomo e in specie quella moderna e contemporanea e non si può affatto dire che, dal punto di vista del benessere, data la natura intrinsecamente insoddisfatta del genere umano, ogni epoca è uguale all'altra e ogni condizione storica, dal punto di vista del benessere e della soddisfazione, è sostanzialmente simile a ciascun'altra. Ai suoi tempi Hobbes poteva scrivere che «la vita di un uomo è solitaria, povera, odiosa, brutale e breve» mentre oggi il dominio che la modernità tecnologica ha instaurato sulla natura, il controllo sui fattori malthusiani che hanno per secoli falciato

⁸ Pare si possa dire che i dati recenti, che non erano disponibili negli anni in cui Easterlin formulava la propria tesi, non la confermano (Veenhoven 2014).

⁹ Non è un caso che a una maggiore urbanizzazione corrisponde un livello inferiore di benessere (Lenzi, Perucca, 2019).

¹⁰ Sembra questa, detto per inciso, la tesi di Deaton (2015) e di Pinker (2018) con la quale contestano il paradosso di Easterlin.

l'umanità (carestie, malattie, guerre), la crescita così della speranza di vita, l'abbattimento della mortalità infantile, l'eradicazione di moltissime malattie endemiche, la quantità incredibile di ricchezza prodotta, di beni e di servizi a disposizione di gran parte dell'umanità (al cospetto del passato) dovrebbero farci ritenere che l'umanità interessata da questa crescita sia felicissima.

E, in effetti, questo prodigioso incremento dei fattori di benessere, questo straordinario miglioramento della qualità della vita, lo sappiamo, si è anche tradotto in un incremento del benessere percepito dalle persone e dunque sappiamo che, se la natura intrinseca del benessere è – come spiegava Hobbes – un continuo transitare dalla soddisfazione di un desiderio alla coltivazione di un altro, in un processo ininterrotto di disagio e appagamento, d'altra parte la crescita dei fattori materiali e non solo, legati al benessere e alla qualità della vita si è tradotta, e si traduce, in incrementi significativi dei livelli di soddisfazione e felicità. E, dunque, se vediamo che comunque nelle cosiddette società affluenti, l'insoddisfazione permane, potremmo ritenere che sia per la natura stessa della soddisfazione che ha, come abbiamo detto, continuamente bisogno di rinnovarsi cercando nuovi obiettivi. Eppure, alcuni fattori storici sembra che abbiano potenziato e amplificato la dinamica inesausta della insoddisfazione. Il primo di questi fattori è il denaro. Qui vale l'analisi di Georg Simmel (2015).

L'economia monetaria, nella quale siamo immersi, è caratterizzata dalla intercambiabilità generalizzata, il denaro infatti è potenzialmente e di per sé illimitato, cioè non conosce un limite teorico. E così esso tende a diventare, da mezzo, fine. Il denaro innesca una dinamica oggettivante che è premessa di liberazione, spiegava Simmel. Esso al suo apparire consentì l'affrancamento della prestazione dal rapporto personale di servo e padrone. Fu così che le prestazioni servili si trasformarono in tributi, liberando gli individui dal servaggio feudale, quello legato alla persona. Ma il denaro consente anche di trasformare la nostra concezione della disponibilità delle risorse e dei beni in esso contenuti dalla somma zero alla somma positiva. Se partiamo dall'idea che la quantità di beni nel mondo è limitata ne deriva che ciò che viene dato ad uno viene necessariamente tolto ad un altro. L'appagamento del bisogno di qualcuno coincide con la sottrazione dello stesso bene a qualcun altro col corollario che questa sottrazione equivale sostanzialmente a un furto. Il progresso della civiltà – spiega Simmel – consiste esattamente in questo, nell'affrancare l'appagamento del bisogno dall'idea che sia una rapina. Con le sue parole, «il risultato più nobile, raffinato dal processo storico è la costruzione di un mondo di cui ci si può appropriare senza lotta e reciproca oppressione di valori, la cui acquisizione, il cui godimento da parte dell'uno non escludono l'altro» (Simmel, 2015, cap. IV). In un mondo a

somma zero, il passaggio di proprietà o avviene per *furto* o avviene per *dono*. Ecco perché nelle società a debole economia monetaria, dove di denaro ne circola poco, è radicata nella mentalità diffusa una profonda avversione verso l'arricchimento, avversione che ancora si conserva in cose come la nota di dispregio che accompagna parole come *parvenu*, o il siciliano *arrinzatu*. È in un mondo a somma positiva che si apre la prospettiva dello *scambio*. Ma perché si transiti a un mondo a somma positiva è necessaria una oggettivazione delle relazioni che è resa possibile dal denaro. Il denaro rende possibile «una equivalenza oggettiva tra prestazione e ciò che viene offerto in cambio», grazie alla sua divisibilità e alla sua illimitata validità. «Solo il denaro poiché non è altro che la rappresentazione del valore di altri oggetti e poiché è quasi illimitatamente divisibile e sommabile, offre la possibilità tecnica di determinare in modo preciso l'uguaglianza dei valori di scambio». «Nello scambio tra prestazioni e denaro, l'uno ottiene l'oggetto di cui ha *specificatamente* bisogno; l'altro qualcosa di cui ognuno ha *genericamente* bisogno. In virtù della sua illimitata utilizzabilità e della sua perenne desiderabilità, che ne è la conseguenza, il denaro può rendere ogni scambio ugualmente vantaggioso per entrambe le parti; chi vuole ottenere l'oggetto in natura lo vuole sicuramente soltanto perché ne ha bisogno proprio in quel momento, l'altro che riceve denaro, ne ha bisogno proprio in quel momento perché ne ha sempre bisogno». Lo scambio di beni come reciproco arricchimento è reso possibile dall'intermediazione del denaro, «lo scambio stesso si è incarnato nel denaro». Tuttavia, è grazie al dominio del denaro che i fini ultimi diventano illusori. Poi c'è il fatto che il denaro tende ad affrancarsi dalla sua condizione di mezzo. Per la precisione, mentre i mezzi tendono ad essere rimossi nel momento in cui vengono raggiunti gli obiettivi per i quali essi vengono utilizzati, gli strumenti hanno la caratteristica di continuare ad esistere al di là della loro singola utilizzazione. Il denaro è per eccellenza il mezzo che si affranca dalla sua destinazione strumentale e tende ad acquistare un valore universale, di mezzo universale. E per questo tende a trasformarsi anche in un fine. Questo ha un impatto fondamentale sul benessere.

Ci sia consentita una lunga citazione di Simmel (2010) davvero illuminante. Egli scrive che in epoca premoderna «l'uomo si trovava in una condizione di appartenenza che lo vincolava a una comunità o a una proprietà terriera, a un feudo o a una corporazione. Tale unità è stata distrutta dall'epoca moderna che ha reso autonomo l'individuo fornendogli un'incomparabile libertà». Però se il denaro libera, presenta una insidia decisiva: «Potendo pagare e ottenere sempre più cose col denaro, si trascura che gli oggetti del traffico economico hanno lati che non sono esprimibili in denaro». Si crede

di possedere gli oggetti possedendone il valore monetario. «Questo è sicuramente uno dei motivi del carattere problematico, dell'irrequietezza e dell'infelicità del nostro tempo... il valore monetario si afferma come l'unico criterio valevole... si trascura sempre più il significato specifico, non esprimibile economicamente, delle cose che si vendica attraverso quei sentimenti cupi, così tipici dei moderni: la sensazione cioè che l'essenza e il senso della vita ci scivoli continuamente dalle mani, che la felicità definitiva diventi sempre più rara, che tutto lo sforzo e la dedizione non ripaghino... Dal fatto che la maggioranza degli uomini moderni, per molta parte della vita, abbia come scopo prossimo il guadagno di denaro, nasce l'idea che ogni felicità e ogni definitiva soddisfazione della vita sia collegata al possesso di una certa somma di denaro. Da semplice mezzo e preconditione, il denaro diventa scopo finale. Si tratta di una sopraffazione dei fini a opera dei mezzi... Il denaro frapponne fra gli uomini e i loro desideri... un meccanismo facilitante e, poiché col raggiungimento del denaro innumerevoli altre cose diventano accessibili, si ha l'illusione che queste siano più facilmente ottenibili. Tuttavia, con la vicinanza alla felicità, se ne accresce anche il desiderio... E questa enorme richiesta di felicità dell'uomo moderno è chiaramente alimentata da questo potere e successo del denaro» (Simmel, 2010, 69-71).

L'analisi acutissima di Simmel sembra suggerire che nelle società ad economia monetaria l'insoddisfazione sia inevitabile, che nelle società siffatte sia sostanzialmente endemica una condizione di inappagamento costante e dunque di assenza di benessere. Sembra un paradosso, malgrado si disponga di una quantità di beni inimmaginabile per i nostri antenati, non siamo paghi. *I can't get no satisfaction* come inno della società affluente e inappagata.

La questione sollevata Simmel chiama in ballo la compatibilità fra la felicità e la società moderna e la società moderna non è solo caratterizzata dalla pervasività dell'economia monetaria.

Tocqueville, parlando dell'America, arrivò alla conclusione che la scontentezza potesse essere una infelice conseguenza della ricerca della felicità. La passione americana per l'eguaglianza a partire dal diritto di tutti a vedere rispettata la propria libertà e a perseguire la felicità rischiava di trasformarsi nella fonte di una insoddisfazione permanente: il confronto costante con gli altri, sotto la lente del diritto a essere uguali, avrebbe prodotto un disagio invincibile e una condizione di costante inappagamento

Tocqueville legava, dunque, il disagio della modernità all'uguaglianza. Scriveva infatti che «più gli uomini sono uguali, più insaziabile sarà il loro desiderio di uguaglianza» (McMahon, 2007, 377). Siamo insaziabili perché siamo esposti al confronto sociale in una cultura e mentalità egualitaria. Alla

tesi di Tocqueville si potrebbe obiettare, dando ascolto a Rousseau, che, piuttosto che essere l'esito della ricerca dell'eguaglianza, il disagio è il prodotto del permanere delle disuguaglianze e basterà realizzare una società di eguali per neutralizzare il disagio prodotto dalla ambizione all'uguaglianza frustrata nel confronto sociale. Ma anche questa obiezione non reggerebbe alla luce di quello che sappiamo su come funzionano le interazioni e le relazioni sociali nella modernità. Quello a cui fa riferimento Tocqueville è l'imitazione, l'uguaglianza dà legittimità a processi di imitazione che, nelle società di *ancien régime*, erano limitate da una cultura che legittimava le diseguaglianze di rango. Nelle società democratiche invece l'imitazione, combinata con la capillarità dell'economia monetaria per la quale tutto è reso valore di scambio, può estendersi, almeno nelle intenzioni e nei desideri, indefinitamente. Ma le relazioni sociali sono condizionate dall'altro fattore che si combina con l'imitazione e cioè la distinzione. È un meccanismo che ha messo in luce Simmel a proposito della moda. La moda è un fenomeno generato da una spinta imitativa che è parte della connotazione conformistica dell'azione sociale: gli individui tendono ad agire conformemente agli altri e questo li conferma nella loro identità mediata dalla appartenenza al gruppo. Nello stesso tempo, la moda è una forma di distinzione, cioè il campo nel quale potere affermare o esibire la propria individualità. Con le parole di Simmel: nella moda «la tendenza all'eguaglianza sociale e quella alla differenziazione individuale e alla variazione si congiungono in un fare unitario» (2015, 16). La centralità della moda nelle società consumistiche è un dato di tutta evidenza (Tallarita, 2011).

Per John Stuart Mill la causa del disagio non era la ricerca dell'uguaglianza, ma «la meschina ricerca di meschini aumenti di fortuna». Era la “civiltà commerciale” cioè la corsa alla ricchezza e al denaro¹¹.

Come si vede, è la dinamica sociale stessa a generare condizioni permanenti di disagio e insoddisfazione. Per cui se, come abbiamo visto nel capitolo precedente, è nella natura stessa della felicità di non essere appagata, in questo capitolo stiamo vedendo che è nella natura stessa delle dinamiche sociali e della società che si danno le condizioni per assecondare e addirittura potenziare questa dinamica instabile e reiterativa di bramosia e appagamento.

E una delle applicazioni più potenti che sfrutta questa natura doppia della felicità è la società dei consumi. Dalla sobrietà e parsimonia della società contadina e dalla centralità della produzione le società moderne sono passate, quali prima e quali dopo e comunque nel corso del Novecento, alla centralità

¹¹ J. Stuart Mill, *De Tocqueville on Democracy in America* cit. in McMahon 2007, p. 386.

del consumo, come spiegava Daniel Bell (1974), coi correlati dell'elogio del consumo, dell'esaltazione del nuovo, del nuovissimo e dell'ultimo modello di qualunque oggetto, appunto, di consumo. Questa profonda trasmutazione dei valori è legata alla logica accumulativa del capitalismo: a un certo punto il capitalismo ha avuto bisogno che i cittadini spendessero piuttosto che risparmiare. E per ottenere questo scopo si trattava di promuovere campagne pubblicitarie capaci di generare un senso di insoddisfazione che solo il consumo avrebbe appagato. Come scriveva Galbraith, l'impresa mira, nella società affluente, «a creare bisogni che intende soddisfare» (Rifkin, 1995, p. 49)¹². Il consumo di massa vive proprio della dinamica incessante e a ritmi sempre più rapidi di insoddisfazione orientata all'acquisizione di beni, acquisto di beni e soddisfazione temporanea prontamente rimpiazzata da nuove insoddisfazioni relative ad altri ambiti o allo stesso oggetto esposto a rapida obsolescenza per moda o per innovazione tecnologica più che per effettivo venir meno del suo funzionamento. Si compra per soddisfare un bisogno che spesso rimane vago e che sembra avere più a che fare con un indefinito sentimento di deprivazione relativa, di confronto sociale, per essere al passo coi tempi. La merce, come spiegava Marx, diventa feticcio e secondo la diagnosi della Scuola di Francoforte, non c'è nulla di liberatorio ed emancipativo in questa dinamica. C'è solo la logica accumulativa e di dominio del capitale. Ne consegue che la soddisfazione che potremmo rilevare fra i cittadini, oggi sempre più consumatori, potrebbe essere fittizia, ingannevole, prodotta da una colossale manipolazione.

Come escludere che sia proprio così? E torna in mente il pensiero di Max Weber che nella diffusione della razionalità del mondo moderno vedeva il suo inverso, l'affermazione di una sottostante e più profonda forma di irrazionalità, quella che inverte i mezzi e i fini, che confonde ciò per cui vale la pena vivere con ciò che dovrebbe servire a rendere di valore la vita: la razionalità strumentale che diventa gabbia d'acciaio, colossale dispositivo tecnologico e istituzionale che invece che servire a liberare, assoggetta; piuttosto che emancipare, aggioga.

¹² Non era solo una strategia orientata al profitto, serviva a prevenire o rimediare alla sovrapproduzione e alla disoccupazione. E non si trattò solo di una transizione dalla frugalità all'edonismo ma anche di un riorientamento rispetto al tempo: il cittadino che risparmia è orientato verso il futuro, quello che consuma guarda al presente. Questa transizione ha profondamente cambiato la psicologia del cittadino delle società contemporanee avanzate.

5. Come si rileva il benessere soggettivo?

Sul tema del benessere gli studiosi sostanzialmente individuano e distinguono tre dimensioni, quella cognitiva, quella edonica e quella eudemonica¹³. Questa tripartizione corrisponde a una rappresentazione del benessere da punti di vista diversi rispetto al tempo. È come se il benessere venisse visto dal passato, dal presente e dal futuro. La dimensione valutativa che guarda al benessere come un bilancio della propria vita è quella cognitiva [“se non so come morirai non posso sapere se sei felice” rispose Solone al ricchissimo re di Lidia (McMahon, 2007, 18)], il benessere visto come stato d’animo del momento è la dimensione edonica, mentre la dimensione di senso, quella per la quale ciascuno si sente di avere uno scopo nella vita per il quale impegnarsi in modo profondo, è quella eudemonica.

Dal punto di vista delle survey e delle rilevazioni su scala internazionale la dimensione che sembrerebbe più indagata, e anche da più tempo, è quella cognitiva. I primi studi su scala internazionale risalgono agli anni Sessanta ed è qui che si comincia a utilizzare lo strumento che poi diventerà quello standard, la self anchoring striving scale, un indicatore soggettivo della soddisfazione per la propria vita (Davies, 2016)¹⁴. Si trattava di una semplice domanda con la quale si chiedeva agli intervistati di attribuire un punteggio da 0 a 10 alla soddisfazione per la propria vita attuale. Questo strumento continua ad essere impiegato ed è quello che sostanzialmente rileva la dimensione cognitiva del benessere soggettivo.

La scala Cantril è uno strumento di rilevazione e valutazione soggettiva del benessere e, come abbiamo visto, è particolarmente esposto a una serie di distorsioni. Innanzitutto, il giudizio è condizionato dalle esperienze immediatamente precedenti, come mostra l’esperimento di Kahneman (2006) della monetina rinvenuta casualmente dai soggetti sperimentali riferito precedentemente. Inoltre, il giudizio è esposto alle distorsioni prodotte dal peculiare funzionamento selettivo della memoria che, anche in questo caso, piuttosto che soppesare i singoli momenti di una esperienza, enfatizza gli ultimi e se una esperienza felice si è conclusa male, l’intera esperienza sarà vista, alla luce del ricordo, come negativa.

Tuttavia, malgrado queste considerazioni e quello che sappiamo sugli inganni della memoria, i dati raccolti in quantità si presentano coerenti e regolarmente associati a specifiche proprietà e dunque depongono a favore di un

¹³ Più precisamente il primo a rilevare la distinzione fra la dimensione cognitiva e quella edonica è Diener (1984). Per la dimensione eudemonica si rimanda a Seligman (2002).

¹⁴ La ricerca è quella di Hadley Cantril, *The Pattern of Human Concerns*, 1966.

sostanziale affidabilità dello strumento di rilevazione (Diener, 1994, Helliwell, Putnam 2004). I punteggi sulla scala Cantril di soddisfazione sono correlati regolarmente con il reddito (Deaton, 2008), l'istruzione, la salute, e persino con manifestazioni fisiche di benessere come la frequenza dei sorrisi (Kahneman, 2006)¹⁵. E dunque almeno sul piano statistico, sembrerebbe che le persone che rispondono alla domanda sulla soddisfazione non mentono e non ingannano né gli altri né se stessi¹⁶.

Come abbiamo detto, la dimensione cognitiva è quella che guarda al benessere dal punto di vista del passato. Quando, invece, rivolgiamo l'attenzione al benessere come condizione del tempo presente, ai fini della rilevazione l'attenzione deve concentrarsi sulla esperienza dei propri stati d'animo che, momento per momento, fa il soggetto¹⁷. Per questa dimensione del benessere gli studi pionieristici sembrano essere quelli di Csikszentmihalyi (Larson, Csikszentmihalyi, 1983) che, negli anni Ottanta dello scorso secolo, mise a punto l'Experience Sampling Method (ESM), un metodo che consiste nel chiedere ai soggetti sotto osservazione di riferire, in diversi momenti della giornata, e possibilmente non in modo programmato, quali sono i loro pensieri, stati d'animo (con relativa graduazione), comportamenti in quel preciso momento. Data l'onerosità per il soggetto sotto osservazione di questo metodo, Kahneman ne ha elaborato uno alternativo chiamato Day Reconstruction Method (DRM) che, sostanzialmente, consiste nel chiedere ai soggetti di ricostruire a distanza di un giorno la giornata precedente e di riferire pensieri, stati d'animo e azioni in specifici momenti suddividendola in episodi¹⁸. Alla fine, l'attenzione si concentra sulla intensità e la frequenza delle emozioni e sul bilancio fra emozioni negative ed emozioni positive. Utilizzando questo strumento su una scala piuttosto ampia, Kahneman e collaboratori riuscirono ad accertare che, ad esempio, le donne americane trascorrevano il 19% della loro giornata in uno stato spiacevole contro il 16% delle francesi e il 14% delle danesi (Kahneman, 2017, 529). È da sottolineare che, come si vede, l'unità di analisi non è più l'individuo, non si dice che il 19% delle donne americane vive stati d'animo di un certo tipo o di un altro ma

¹⁵ Chi dice di essere molto soddisfatto è, ad esempio, più resiliente alle malattie (Cohen et al., 2003 cit. in Kahneman 2006) e agli infortuni (Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles e Glaser, 2002 cit. in Kahneman, 2006), cioè guarisce prima.

¹⁶ Per fare un esempio della validità di questo indicatore, negli studi gerontologici l'indicatore di benessere soggettivo è utilizzato con efficacia per valutare la condizione psicologica degli anziani (Nguyen, et al. 2016).

¹⁷ Si capisce che a volerne fare una sintesi, si chiederebbe al soggetto sostanzialmente di fare una operazione mentale che corrisponde all'integrale matematico e anche qui si aprirebbero scenari complicati su come escludere distorsioni, inganni e autoinganni.

¹⁸ Una descrizione più dettagliata è in Kahneman, 2017, 528.

che il 19% del loro tempo è occupato da certi stati d'animo. Sembra che la attendibilità di questi dati possa essere riconosciuta se, appunto, li si riferisce a una quantità di tempo e a unità collettive (comuni, regioni, Paesi) piuttosto che ai singoli individui essendo soggetta, la loro testimonianza, alla aleatorietà dei momenti e delle giornate.

I vincoli delle survey nelle quali bisogna intervistare migliaia di persone facendo loro moltissime domande rendono impraticabile il ricorso a metodi così analitici ed impegnativi per gli intervistati. Sicché il complesso delle domande utilizzate per le rilevazioni specifiche del benessere esperito si riduce ad alcune e, invece di chiedere di riferire stati d'animo, pensieri e azioni di diversi momenti della giornata, anche in questo caso si chiede di fare una sintesi e di dire, come fa il World Happiness Report, con che frequenza, nel corso della giornata trascorsa, hanno provato sentimenti negativi come rabbia, preoccupazione, tristezza, e sentimenti positivi come divertimento e allegria (Helliwell, Layard, Sachs, De Neve, 2020). Una alternativa è quella praticata dall'Istat che chiede, nelle indagini multiscopo, la frequenza con cui, nelle ultime quattro settimane, la persona si è sentita calma, triste, agitata, giù di morale, felice.

Veniamo alla terza dimensione del benessere, quella eudemonica. Il benessere eudemonico dipende dall'orientamento verso il futuro, dalla capacità di nutrire speranze e dal sentire di avere un compito, uno scopo, un progetto che dia senso e significato alla vita e che, per lo più, significa essere importanti per gli altri, avere un ruolo rilevante nella vita degli altri.

Il benessere come eudemonia è definito come “la realizzazione che deriva dall'impegno in attività significative e dall'attuazione del proprio potenziale” (King, 2008) cioè dal sentire di stare impiegando le proprie doti al servizio di qualcosa di più grande come spiega Seligman (2002).

Sia la dimensione cognitiva che quella esperita del benessere hanno a che vedere con la questione di “come si sentono le persone”. È il punto di vista che la tradizione culturale occidentale ha ereditato dall'illuminismo inglese e in particolare da Bentham e da Adam Smith (Layard, 2005). La dimensione eudemonica, invece, riguarda la presenza di un significato unitario della vita che la orienta e, in qualche modo, presuppone che non basta essere felici, bisogna esserlo per le ragioni giuste. Ma proprio questa natura della eudemonia apre una problematica difficile da sciogliere, specie se ci si pone il problema da un punto di vista della rilevazione empirica. Infatti, non c'è solo una questione di quantità ma anche di qualità. Non si tratta solo di misurare questo tipo di benessere, di rilevare chi ne gode di più e chi ne gode di meno. Non tutte le felicità, infatti, dal punto di vista eudemonico, sono uguali: due

persone che si dicono felici in misura uguale possono esserlo per motivi diversi e questi motivi possono essere diversi sul piano qualitativo ed essere – ed è qui il problema – gerarchizzabili: ci sono felicità più importanti, di maggior valore di altre. Questo elemento apre uno scenario complicato per le scienze sociali e per i loro assunti empirici: chi stabilisce quali forme di felicità hanno maggior valore? Non possiamo certo affidarci al giudizio di un comitato etico che dica quali forme di vita sono più eudemoniche di altre e, anche a farlo, è facile immaginare che non si troverebbe un accordo tanto le questioni etiche si presentano dilemmatiche (e a volte tragiche). Si tratterebbe, d'altra parte, e forse soprattutto, di fare una scelta etica che certamente non spetta allo studioso di scienze sociali che indaga sul benessere delle persone.

Gli studiosi che hanno cercato di esplorare questa dimensione del benessere da un punto di vista empirico hanno stilato degli elenchi delle componenti di questa dimensione del benessere ma non mi pare siano approdati a risultati solidi o siano partiti da assunti che non offrano il fianco a una certa contestazione di arbitrarietà. Ryff sostiene che le componenti del benessere eudemonico sono relazioni positive con gli altri, padronanza personale, autonomia, sentire di avere uno scopo nella vita che le dia un significato, accettazione di sé, crescita e sviluppo come persona (Ryff, 1989) mentre gli Skidelsky (2016) scrivono che le componenti sono amicizia, sicurezza, autonomia, salute, rispetto, armonia con la natura, tempo libero. Al di là delle corrispondenze, qual è il criterio con cui questi elenchi sono stilati se non le personali convinzioni degli autori? Carol Ryff sembra affidarsi alla letteratura sul tema ma quale legittimità “scientifica” queste scelte più o meno personali possono avere? Se una persona si sente soggettivamente soddisfatta ma manca in alcune di queste componenti, in base a quale argomento il suo benessere dovrebbe essere derubricato come inferiore a quello di chi invece soddisfa i requisiti del benessere eudemonico stabilito estrinsecamente? Gabrielle è felice, si gode la vita, ha una vita sessualmente attiva anche se vive nella tensione di venire scoperta dal marito possessivo e violento ma non sembra avere un particolare scopo nella vita, non vuole avere figli e non si cura dell'obbligo di fedeltà. Il sociologo che ne rilevasse il benessere dovrebbe attribuirgli un punteggio inferiore per queste ragioni malgrado lei si dichiari felice?

In genere nelle scienze sociali, quando si tratta di rilevare opinioni e valutazioni sullo stato dei soggetti, ci si affida direttamente al giudizio soggettivo delle persone. Infatti, l'obbligo di semplificazione, derivante dalla necessità di operativizzare le proprietà, finisce col suggerire di fare la domanda diretta: “Quanto senso ritieni abbia la tua vita?”. Ecco allora che la complessità della tematica dell'eudemonia viene costretta dentro il letto di Procuste

dei vincoli della rilevazione empirica ai fini delle survey e questa riduzione sostanzialmente ne nega o tradisce il contenuto. La domanda su “quanto senso (o significato) ha la tua vita?” non coglie un’area semantica granché diversa da quella della scala Cantril. È così che si rileva l’eudemonia e la questione della gerarchizzazione del senso viene bellamente liquidata di nuovo affidandosi al giudizio del soggetto, assumendo in linea di principio che gerarchia non c’è o se c’è chissà nella testa di chi sia. Questa soluzione è probabilmente insoddisfacente ma non mi pare che ce ne possano essere altre.

6. Come è distribuito nel mondo e in Italia?

L’umanità nel complesso sta meglio. Gode di redditi più alti, di una più lunga speranza di vita, di maggiore istruzione. Questo maggiore benessere si riflette pure in altezza, forza e capacità cognitive (Deaton, 2015). Dal 1800 il reddito medio degli abitanti del mondo è cresciuto di sette, otto volte e la quota di popolazione in povertà estrema è passata dall’84% al 24% (Deaton, 2015, 195). La crescita materiale contribuisce al benessere, essa ha liberato da lavori pesanti, i mezzi di trasporto ci hanno reso più liberi, offerto più occasioni di svago e anche di trascorrere più tempo con amici e parenti, liberato tempo di lavoro per i divertimenti più vari, dal giardinaggio alla letteratura, dallo shopping allo sport in tv, reso accessibili nuove terapie mediche.

Il benessere materiale contribuisce in modo fondamentale alla soddisfazione della propria esistenza. I dati mondiali sulla felicità documentano che la maggior parte della gente nel mondo è felice (Veenhoven, 2018). Nel 2018 Inglehart scriveva che i dati World Value Survey rappresentativi al livello nazionale, relativi al periodo che va dal 1981 al 2014 mostrano che la felicità è cresciuta nella stragrande maggioranza dei 62 paesi per i quali sono disponibili delle serie temporali di dati. Veenhoven (2018) confermava il giudizio sulla base del World database of happiness per i quali si registrava una crescita a livello mondiale della felicità.

Dal lato della distribuzione però le differenze sono marcate. In giro per il mondo le società non sono affatto omogenee e questo si riflette sui livelli di soddisfazione che vanno dal 7,89 della Finlandia al 2,38 dell’Afghanistan (Ortiz-Ospina, Roser, 2017). Se si scorre la mappa lungo la linea del tempo, Africa e Medioriente mostrano un peggioramento dei livelli di soddisfazione nell’arco di tempo che va dal 2005 al 2020 mentre altrove la situazione o è migliorata (Europa, Asia orientale e sud-orientale) o è rimasta pressoché stabile (America latina) (vedi anche World Happiness Report 2022).

Secondo Veenhoven (2018), tuttavia, le disparità nei livelli di felicità tendono a diminuire. Negli ultimi dieci anni la soddisfazione per la vita è stata relativamente stabile, ma in alcuni paesi è cresciuta sensibilmente (paesi balcanici come Bulgaria, Romania, Serbia), in altri si è ridotta sensibilmente (Afghanistan, Libano, Venezuela) (World Happiness Report 2022).

Poi va considerata la dimensione edonica del benessere, quella delle emozioni quotidianamente esperite. Circa il 75% della popolazione mondiale dice di avere provato emozioni positive e nel corso del tempo questa quota mostra una tendenza, poco pronunciata ma chiara, a diminuire. Quelli che invece dichiarano di avere provato emozioni negative il giorno prima sono costantemente e sensibilmente aumentati dalla metà degli anni 2000: si è passato da circa il 23% al 29% (World Happiness report 2022, fig. 2.2, p. 27). Dunque, le emozioni negative, preoccupazione, tristezza e rabbia, sono aumentate costantemente; soprattutto sono aumentate le prime due e più di tutte la preoccupazione.

Le emozioni positive (gioia, allegria, apprendere cose interessanti) sono più frequenti nelle Americhe, ma la tendenza è verso una diminuzione. Sono cresciute più rapidamente nell'Europa orientale (ma la rilevazione è precedente lo scoppio della guerra in Ucraina), nel sud-est asiatico e nella CSI, mentre sono basse e in calo nell'Asia meridionale e nei paesi del Medioriente e del Nordafrica. Non ci sono tendenze significative nell'Africa subsahariana e nell'Asia orientale (World Happiness Report 2022).

Le emozioni negative (tristezza, preoccupazione, rabbia, stress) nel loro insieme sono state più elevate e in aumento in Medioriente, nel Nordafrica e nell'Asia meridionale, con l'aumento maggiore nell'Asia meridionale. Ovunque si registra un incremento rispetto a dieci anni fa, ad eccezione dell'Europa orientale.

Gli anni della pandemia sono stati anni peculiari. Per quanto riguarda la soddisfazione per la vita nel complesso non si è registrata una variazione significativa ma fra i giovani la soddisfazione di vita è diminuita, mentre per gli over 60 è aumentata.

Incidentalmente è importante segnalare come sia aumentata la benevolenza. È aumentata la disponibilità all'aiuto e al sostegno reciproco. In ogni regione del mondo, c'è stato un forte aumento della percentuale di persone che donano denaro in beneficenza, aiutano estranei e fanno volontariato. Complessivamente, la media globale di queste tre misure è aumentata di un quarto nel 2021, rispetto a prima della pandemia (ibidem).

Gli anni della pandemia (specie per il 2020) hanno registrato ovunque una crescita della tristezza, della preoccupazione, dello stress. È da rilevare come

il 2021, l'anno dell'avvio della campagna vaccinale ha fatto registrare una riduzione della tristezza e della preoccupazione registrate l'anno prima.

Discorso a parte merita la rabbia che è mediamente poco frequente ma con forti differenze per area. È molto alta in Medioriente e Nordafrica ed è aumentata nell'Asia meridionale. È diminuita in Nordamerica e nell'Europa orientale (ma la rilevazione, lo ribadiamo, precede la guerra in Ucraina) (World Happiness Report 2022, pp. 22, 29-32).

Per quanto riguarda l'Italia, i dati del World Happiness Report 2019 e 2020 ci dicono che la soddisfazione per la vita è in ripresa ma ha subito un crollo verticale negli anni successivi alla crisi finanziaria del 2008 e, cosa sorprendente, non sembra avere affatto risentito del buio periodo della pandemia e del lockdown: nel 2020 i valori rilevati sono stati persino superiori a quelli del 2019 (6,488 contro 6,387, [World Happiness Report 2021 p. 18]). È un dato confermato anche dal rapporto BES dell'Istat. È un dato che troviamo in numerosi paesi del mondo occidentale: è così in Francia, in Germania, in Spagna, negli Stati Uniti¹⁹.

I dati Gallup sulle emozioni negative sono le risposte alla domanda se durante gran parte della giornata che ha preceduto l'intervista la persona ha provato emozioni negative come rabbia, preoccupazione, tristezza. Risulta che in Italia c'è stata una impennata delle emozioni negative a partire dal 2010 seguita da una leggera contrazione e un'altra impennata nel corso del 2018 (vedi Gucciardo 2020). Per gli anni della pandemia si registra il curioso dato che le emozioni negative sarebbero diminuite e quelle positive aumentate ma la variazione è così ridotta da non essere statisticamente significativa (World Happiness report 2021, p. 25 e 30). I dati che WHR 2022 ha raccolto con twitter dicono tutt'altro: sono aumentati ansia e tristezza e diminuite le emozioni positive. Per altro l'ansia è aumentata proporzionalmente al numero dei casi di COVID tranne in Italia dove invece è cresciuta in modo esponenziale rispetto alla crescita della diffusione del virus, probabilmente, come suggerisce lo stesso report, in conseguenza del fatto che l'Italia è stato il primo paese a essere toccato dal contagio (World Happiness report 2022, p. 91).

¹⁹ Per i dati vedi il DataPanelWHR2021C2 in <https://worldhappiness.report/ed/2021/#appendices-and-data>.

7. I legami sociali e il benessere

Le relazioni sociali sono fondamentali per il benessere. Gli esseri umani formano facilmente legami sociali e resistono al loro scioglimento. La mancanza di legami è associata a numerosi effetti negativi sul piano della salute fisica e della salute psichica. Angoscia e depressione si accompagnano alla solitudine e non certo allo stare in relazione con gli altri ed è significativo che la zona del cervello che si attiva quando proviamo una forte sensazione di solitudine è la stessa che si attiva per le emozioni associate al dolore fisico (Cacioppo, Patrick, 2009).

La psicologia ha indagato la centralità delle relazioni sociali in base alle teorie dell'attaccamento e del need to belong. L'assunto della teoria dell'attaccamento è che sia centrale per il benessere psicofisico, soprattutto del bambino, il bisogno di una relazione forte e stabile con la figura allevante, la teoria di Baumeister (Baumeister e Leary, 1995), dal canto suo, estende l'assunto della centralità della relazione dall'attaccamento alla intera vita e dalla figura allevante a qualunque persona o gruppo. Le relazioni di cui si ha bisogno primario non sono solo quelle dell'attaccamento. Ciò di cui si ha bisogno sono proprio le relazioni umane; relazioni che devono essere stabili e attive e che diano modo di prendersi cura e di essere riconosciuti. Le basi evolutive di questo bisogno dovrebbero essere chiare: ne derivano benefici riproduttivi e di sopravvivenza. Nei gruppi si trova il/la partner, si condivide il cibo, il riparo, la cura della prole.

Abbiamo un bisogno vitale di relazioni e, attraverso il senso di appartenenza, di inclusione e di esclusione, propendiamo verso la formazione e l'appartenenza a gruppi (Tajfel, 1999).

Le indagini sul contributo delle relazioni sociali al benessere adottano il capitale sociale come proxy delle relazioni sociali e però anche il capitale sociale ha diverse dimensioni e diverse unità di riferimento: sicuramente va distinto nella sua componente culturale (fiducia, affidabilità, reciprocità...) e nella sua componente strutturale (le relazioni effettive, di conoscenza, di amicizia, di parentela) e può essere visto dal punto di vista macro come dotazione di unità collettive, stati, città, regioni, organizzazioni sia come risorsa degli individui²⁰.

Sul rapporto fra capitale sociale e salute è utile l'articolo di Minelli (2007) cui rimando per i riferimenti bibliografici. Qui, in sintesi, possiamo dire che,

²⁰ Per la dimensione micro i punti di riferimento sono Bourdieu (1980a) e Coleman (2005), per la dimensione macro Fukuyama (1996) e Putnam (2000), per la distinzione fra la componente strutturale e quella culturale vedi Paxton, 1999.

in genere, gli studi documentano una relazione positiva fra il capitale sociale e il benessere ma bisogna, anche in questo caso, intendersi sul termine benessere. Lo si può affrontare dal punto di vista della salute. Sotto questo profilo gli studi sono risalenti nel tempo e specie negli Stati Uniti il rapporto è stato studiato sin dagli anni Settanta assumendo le reti sociali primarie come predittive di diversi aspetti legati alla salute come lo stress, le dipendenze quali quelle da fumo e da alcol, le malattie mentali, quelle cardiovascolari. Il capitale sociale è associato positivamente alla salute anche dal punto di vista macro perché le organizzazioni sanitarie funzionano meglio laddove c'è più capitale sociale e sono dotate di più capitale sociale. D'altra parte, le ricerche documentano il ruolo positivo del capitale sociale per la cura, specie relativamente alla salute mentale e alle dipendenze.

Pur nella molteplicità degli aspetti sia del capitale sociale sia della salute, complessivamente, capitale sociale e salute sono in un rapporto positivo e laddove c'è più capitale sociale, le persone stanno meglio (Ehsan et al., 2019 utile anche per una rassegna più recente).

Per quel che riguarda il nostro tema dobbiamo focalizzare l'attenzione sul benessere soggettivo quindi sul benessere percepito e dichiarato. Helliwell (2003), sulla base di tre rilevazioni successive della WVS, l'indagine che dagli anni Settanta registra in un numero elevato di paesi del mondo, il cambiamento dei valori (www.worldvaluesurvey.com), documenta che le persone coinvolte in associazioni di volontariato dichiarano livelli di soddisfazione personale più alti. Anche sul piano aggregato le società con livelli complessivamente più elevati di capitale sociale hanno livelli più elevati di benessere soggettivo. Pure la fiducia generalizzata, intesa come stima di quanto ci si possa fidare degli altri che è dunque un indicatore di quanto affidabile ciascuno ritiene il mondo nel quale vive (Knack, 2001), è associata ai livelli più alti di benessere soggettivo.

È documentato, dunque, che le persone più connesse e che nutrono fiducia generalizzata dichiarano più elevati livelli di benessere soggettivo e di soddisfazione per la propria vita. Le connessioni derivanti dal matrimonio, dalla famiglia, dal vicinato, dalle amicizie, dal lavoro, dall'impegno civico sono sempre associate a più elevati livelli di benessere e di soddisfazione per la vita (Helliwell, Putnam, 2004). La cosa notevole è che i dati e le elaborazioni di Helliwell (2003) mostrano pure che maggiori livelli di connessione arrecano benefici in termini di benessere, non solo ai connessi ma anche ai non connessi, vale a dire che le persone che vivono in società con tassi più elevati di partecipazione e capitale sociale stanno meglio delle persone non connesse di società con livelli di capitale sociale inferiori.

E pure tra i più svantaggiati, prostitute, senza tetto, abitanti degli slums di Calcutta, se sono socialmente inseriti, stanno, comparativamente, meglio. I più poveri che però sono soddisfatti delle proprie relazioni sociali, delle relazioni familiari, dei legami amorosi, esprimono livelli di soddisfazione per la vita maggiori, mentre i senza tetto degli Stati Uniti che vivono in condizioni di estremo isolamento hanno più bassi livelli di soddisfazione. Il supporto sociale offerto dalla famiglia e dagli amici, cioè il potere usufruire di una rete di relazioni, compensa gli effetti negativi della povertà estrema. Quelli che vivono in condizioni di isolamento esprimono i più bassi livelli di soddisfazione e il maggiore supporto sociale fornito dalla famiglia e dagli amici compensa gli effetti negativi della povertà estrema (Eid, Larsen, 2008).

Alla domanda canonica sul benessere soggettivo “Quanto sei soddisfatto della tua vita attuale?” è facile immaginare che l’intervistato cominci a pensare a una sorta di bilancio di ciò che ha realizzato, di quello cui aspirava, dello scarto fra la realtà e quello che immaginava per sé. La soddisfazione implica un compimento, il raggiungimento di un risultato, l’appagamento di un bisogno o di un desiderio. Ma ci porremmo la questione negli stessi termini se ci chiedessero: “Quanto senso pensi abbia la tua vita?”? Essere soddisfatti della propria vita potrebbe voler dire qualcosa di diverso dal sentirla significativa. A cosa pensiamo quando e se poniamo a noi stessi una simile domanda?

La domanda sul senso richiama questioni filosofiche fondamentali ma, come spiegava Elias (1985), la filosofia e certa filosofia, quella che più si è interrogata sul senso della vita, rischia, paradossalmente, di oscurare il punto fondamentale: la percezione di senso comune del legame indissolubile fra il senso della nostra vita e le nostre relazioni con gli altri. Si pensi a filosofi come Sartre col suo “l’inferno sono gli altri” perché oggetti che ci considerano oggetti: ogni soggetto è oggetto per ciascun altro perché ciascuno è estraneo alla coscienza dell’altro, o si pensi a Pirandello per il quale l’identità individuale è estranea al soggetto stesso essendo posseduta dagli altri, i centomila il cui sguardo sull’uno, lo trasforma in nessuno. Queste rappresentazioni oscurano, piuttosto che illuminare, il senso vissuto della vita.

È il senso comune quello che va interrogato: ognuno può reperire il senso della propria vita non nella ricerca solipsistica di qualcosa che trascenda la propria mortalità ma nella relazione con gli altri.

Tornano utili le parole di Elias:

Da lungo tempo la riflessione filosofica ... si accosta al problema del senso ... iniziando dall’individuo isolato... da un ‘io’ sigillato... Espressamente o meno ci si aspetta che ogni uomo, appunto come monade isolata, debba avere

un senso per sé stesso e se non si riscontra ci si lamenta dell'insensatezza dell'esistenza umana. Ma la categoria di senso diviene incomprensibile se la si rapporta a un individuo isolato o a un universo astratto. Ciò che noi chiamiamo senso è costituito da una pluralità di uomini dipendenti gli uni dagli altri, in un modo o in un altro, e fra loro comunicanti, i segni che gli uomini si scambiano... assumono un senso che è innanzitutto collettivo... Nella prassi della vita sociale la connessione fra la percezione dell'individuo che la propria vita abbia un senso e la sua idea del significato di sé stesso per gli altri uomini... è perfettamente chiara (Elias, 1985, 70-71).

Se consideriamo che senso è sinonimo di significato, l'etimo di significato (*signum*) richiama i segni che gli individui si scambiano fra loro e coi quali comunicano. Ecco perché, dice Elias, "il senso è costituito da una pluralità di individui" ed è lì che va reperito il senso, nella nostra relazionalità.

E prosegue:

in genere si comprende senz'altro che espressioni come 'vita sensata', 'di senso compiuto', 'priva di senso' riferite ad una vita umana, sono strettamente connesse al significato che un individuo riveste per altri uomini... Nel campo della prassi è immediatamente evidente l'appartenenza di un individuo ad un mondo di altre persone ed oggetti. [...] Quando un uomo giovane, sposato, con figli, muore improvvisamente in un incidente non solo vengono distrutte le aspettative, le speranze, le gioie dell'uomo che muore, ma anche quelle della famiglia, della moglie e dei figli

cioè "qualcosa che per quella famiglia aveva un grande significato... Quando qualcosa che possiede questi significati viene a mancare allora parliamo di perdita di senso" (Elias, 1985, 79).

Elias suggerisce un esperimento mentale per accertarsi della consistenza dell'Io: cosa ne è dell'Io quando viene investito dalla perdita di una persona assolutamente cara? Quell'Io, investito dal tremendo dolore della perdita, come sente sé stesso? Nel dolore, il soggetto cosa sperimenta? La frantumazione dell'Io o la sua integrità dolente? Potrebbe persino pensarsi che sia esattamente la sua integrità che espone il soggetto al dolore. Se uno dice: "Sono distrutto dal dolore" quella distruzione è riferita all'io? Oppure è vero esattamente l'opposto e cioè che l'io, nell'impatto col dolore, non si è frantumato anzi è più che mai integro e certo della propria identità? È proprio lui, il nostro io, che sta soffrendo.

È dentro questa centralità delle relazioni sociali per il benessere che le relazioni familiari hanno un ruolo essenziale. La vita familiare e il matrimonio sono fondamentali per il benessere soggettivo di tutti i componenti. Quello familiare è il dominio della vita di ciascuno più fortemente legato al benessere (Campbell et al. 1976).

È documentata in letteratura che le coppie esprimono livelli di soddisfazione superiori rispetto ai non sposati (Grover, Helliwell (2014); Zimmerman, Easterlin, 2006); ovunque nel mondo le persone sposate mostrano livelli di benessere superiori rispetto ai non sposati (Diener, 2000). Una nostra elaborazione di dati WVS della rilevazione 2017-20 (WVS 2017-20) conferma che la soddisfazione media dei coniugati è complessivamente più alta dei non coniugati²¹. L'associazione fra matrimonio e benessere in termini di soddisfazione per la vita, maggiore frequenza di emozioni positive e minore frequenza di emozioni negative è documentata abbondantemente in diversi paesi del mondo (Diener *et al.*, 2000)²².

È, inoltre, documentato che spendere più tempo con i familiari è correlato a una più alta qualità della vita (Greenhouse e Powell 2006).

Gran parte del benessere e anche della capacità di stare bene dei coniugi come dei figli dipende dalle relazioni reciproche degli uni con gli altri, dei coniugi fra di loro e, in quanto genitori, con i figli, dei figli con i genitori e fra di loro come fratelli e sorelle. Ovviamente la condizione coniugale si associa al benessere se la qualità della relazione è positiva. Chi rimane in una condizione coniugale negativa mostra livelli di soddisfazione inferiori di quelli che non sono sposati (Williams, K., 2003). Gli studi spiegano che nelle relazioni strette, se le interazioni sono negative esse tradiscono una aspettativa normativa fondamentale con pesanti ripercussioni sul piano psicologico, in termini di stress, di riduzione della capacità di affrontare le situazioni, di autostima (Nguyen, 2016)²³.

Alle stesse conclusioni giunge Nettle (2007, 90-92) esaminando i dati relativi al Regno Unito: i coniugati sono più soddisfatti dei conviventi che

²¹ <https://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>. Il dato è depurato dai valori ovviamente inferiori di divorziati e vedovi.

²² È pure vero che non è chiarissimo se la relazione causale va dal matrimonio al benessere o viceversa, essere positivi e contenti, infatti, aumenta le probabilità di sposarsi (uno studio originale ha esaminato le espressioni dei volti degli annuari fotografici dei college delle donne accertando che le espressioni positive erano associate a una maggiore probabilità di essere sposate a 27 anni e a più alti livelli di soddisfazione a 52 (Harker, Keltner, 2001). Studi longitudinali hanno, tuttavia, mostrato che il matrimonio si associa a un aumento della felicità cui fa seguito una diminuzione diluita nel tempo (Lucas et al. 2003).

²³ Nguyen (2016), in una indagine sugli afroamericani, ha rilevato le interazioni negative in famiglia chiedendo: "Oltre al tuo coniuge/partner quanto spesso i tuoi familiari: (a) ti fanno troppe richieste, (b) criticano te e le cose che fai, (c) cercano di trarne vantaggio?". Egli mostra che il senso soggettivo di vicinanza dei familiari incide di più sulla soddisfazione rispetto alla frequenza dei contatti; quelli che hanno relazioni negative in famiglia ma hanno strette relazioni con gli amici sono più felici non solo di quelli che stanno male in famiglia e non hanno amici ma pure di quelli che, pur non avendo (o avendone poche) interazioni negative in famiglia, hanno poche relazioni amicali strette.

sono, a loro volta, più soddisfatti dei single. Gli studi che giungono alle medesime conclusioni sono numerosi (Haring-Hidore et al. 1985). Uno studio longitudinale su venti rilevazioni nel tempo, del German Socio-Economic Panel (GSOEP), ha confermato che al matrimonio si associano livelli di benessere soggettivo significativamente più elevati (Clarks et al. 2008; per una analisi chiarificatrice vedi anche Easterlin, 2003).

In Kislev (2018) si legge: “Ci sono forti prove che suggeriscono che le persone sposate stanno meglio finanziariamente, mostrano maggiore felicità e benessere, ridotti livelli di depressione, ridotti livelli di abuso di sostanze, meno violenza, salute migliore e maggiore longevità”.

L’attaccamento infantile è essenziale per lo sviluppo psichico e per il benessere. Il bambino o la bambina che cresce con un attaccamento sicuro (verso la figura allevante) sviluppa un modello interno di funzionamento del mondo che lo/a rassicura, per cui si aspetta che le relazioni con le altre persone siano affidabili e si comporta in modo da suscitare affidabilità (Diener e Diener, 2008, 350-351). L’attaccamento insicuro si accompagna, invece, a diffidenza e a una aspettativa negativa verso gli altri ed espone i bambini a un più elevato rischio di depressione, rabbia e difficoltà relazionali in età adulta (Diener, 351).

Sono evidenti le relazioni fra la qualità dell’attaccamento infantile e il benessere in età adulta. In una prospettiva più generale le relazioni familiari sono centrali per il benessere lungo l’intero arco della vita; lo sono le relazioni genitori-figli nell’infanzia e nell’adolescenza, lo sono le relazioni sentimentali in età adulta, lo sono quelle coniugali per le persone anziane.

Famiglia e attaccamento richiamano il ruolo della genitorialità. Se guardiamo a noi stessi con le lenti della psicologia evolutiva, la genitorialità dovrebbe essere in cima alle priorità e ad essa dovrebbero associarsi livelli di benessere significativamente più alti rispetto a chi non lo è (per una analisi puntuale della letteratura vedi Yu *et al.* 2019). Le cose però non sono così lineari. Nello studio seminale di Campbell già citato mentre si dice che lo stato coniugale si associa a più elevati livelli di benessere, la nascita di figli si associa a una riduzione del benessere.

Una rassegna spesso citata degli studi in materia ma risalente agli anni Ottanta (McLanahan, Adams 1987), conclude che nessuno studio ha trovato che i genitori (con figli a casa) stanno meglio dei non genitori e uno studio più recente, del 2012, di Hansen, arriva alle medesime conclusioni e dunque, malgrado le credenze popolari, le evidenze empiriche documentano invece che i genitori (di figli piccoli) stanno peggio dei non genitori. Soprattutto per le

donne, i single, gli strati sociali inferiori e nelle società meno pro fertilità e più individualiste, la genitorialità si accompagna a livelli inferiori di benessere²⁴.

Questa perdita di benessere sembra debba essere attribuita non tanto alla genitorialità in sé ma alle conseguenze sul piano lavorativo, finanziario e del ménage familiare.

È da ritenere, inoltre, che la soddisfazione derivante dalla genitorialità si manifesti a distanza di anni (Baetschmann et al. 2016).

L'effetto della condizione di coniugato dovrebbe essere distinto da quello di genitore per verificare quale delle due agisce effettivamente e di più sulla soddisfazione. Dopo i 14 anni di età del figlio o figlia, le traiettorie di soddisfazione per la vita sono in aumento sia per le donne sia per gli uomini e fino al secondo figlio (Mikucka, Rizzi 2020).

Ciò suggerisce che il periodo in cui la genitorialità ha un effetto depressivo sul benessere può essere transitorio, legato alla fase di crescita più intensa dei figli dopo la quale la genitorialità migliora la soddisfazione della vita dei genitori.

Un'altra importante dimensione del benessere che viene più intensamente investita dalla genitorialità quando i figli sono piccoli, è quella emotiva. È probabile si registrino con più frequenza sia emozioni positive (gioia e rispetto) sia emozioni negative (stress, rabbia e preoccupazione). Il confronto fra genitori e non genitori non separa l'effetto della genitorialità dall'effetto dello stato civile di coniugato/a. Bisognerebbe così confrontare i livelli di soddisfazione fra coniugati con figli e coniugati senza figli, cioè la genitorialità e la sua assenza a parità di stato civile (Nelson-Coffey, 2018).

Tab. 2 – *Soddisfazione media per stato civile e genitorialità negli stati europei (WVS 2017-20)*

<i>Genitorialità</i>	<i>Stato civile</i>	
	<i>Coniugati</i>	<i>Divorziati</i>
<i>Senza figli</i>	7,49	6,51
<i>Con figli</i>	7,52	7,00

Fonte EVS/WVS (2022). European Values Study e World Values Survey: Joint EVS/WVS 2017-2022 Dataset (Joint EVS/WVS). JD Systems Institute e WVSA. Set di dati versione 4.0.0, doi:10.14281/18241.21

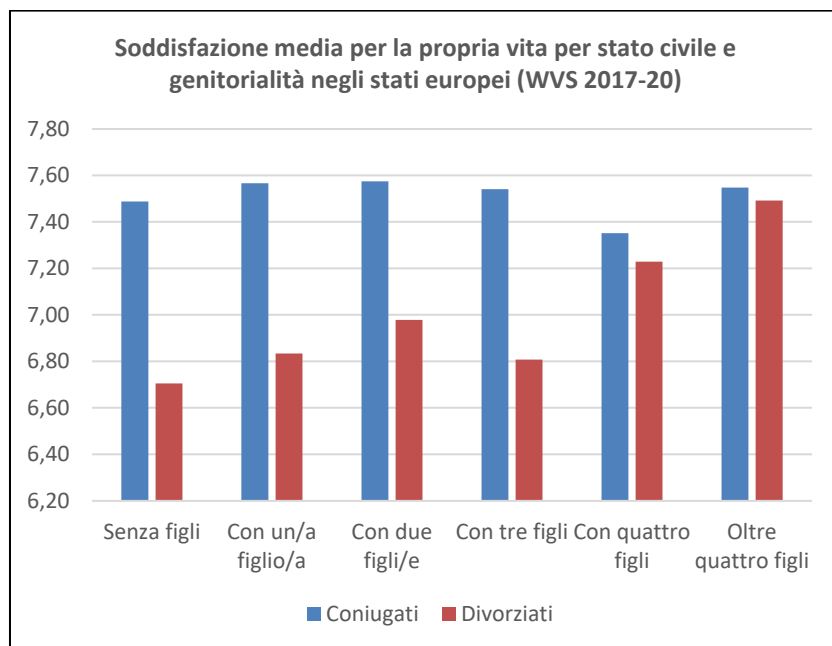
Se si esaminano i dati WVS del 2017-20 relativamente ai paesi europei il risultato è che c'è poca differenza: chi ha figli è di qualche decimale di punto

²⁴ Bisogna però dire che alcuni studi hanno documentato, invece, che i genitori sono significativamente più soddisfatti dei non genitori (Balbo, Arpino, 2016).

più soddisfatto dei coniugi senza ma se i figli sono più di due la soddisfazione scende sotto il livello dei coniugi senza figli. Stiamo però parlando di decimali²⁵. La tabella 2 ci dice qualcosa in merito.

La genitorialità non sembra incidere sui livelli di soddisfazione dei coniugati; sembra invece incidere, positivamente, sui livelli di soddisfazione dei divorziati. E più numerosi sono i figli più cresce la soddisfazione fra i divorziati mentre rimane stabile fra i coniugati:

Fig. 1 – Soddisfazione media per la propria vita per stato civile e genitorialità negli stati europei (WVS 2017-2020)



Fonte WVS 2017-20

Pur non potendo escludere un effetto di selezione per cui sarebbero i genitori che stanno meglio quelli che fanno più figli e non viceversa (Cetre *et al.*, 2016), va detto che la soddisfazione dei genitori con figli a carico è maggiore laddove esistono politiche pubbliche di sostegno alla genitorialità (Beja, 2015), forme di assistenza all'infanzia e una certa flessibilità negli orari di lavoro (Pollmann-Schult, 2018). come, indirettamente, confermato da uno studio che documenta che la soddisfazione associata alla genitorialità

²⁵ <https://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>.

sia negativamente condizionata dai costi finanziari e di tempo che devono affrontare i genitori (Pollmann-Schult 2014).

Se i legami sociali contribuiscono al nostro benessere così deve essere anche per i legami di amicizia. L'amicizia è associata a livelli più elevati di soddisfazione per la propria vita (Helliwell, Putnam, 2004; Demir, Ozdemir, 2010) e gli individui con più alti livelli di benessere emotivo hanno più amici stretti (Elmer et al., 2017)

La classica lezione di Aristotele è che l'amicizia ha tre componenti: l'utile, il piacere e la virtù. Dalla nostra prospettiva, il benessere nella sua dimensione cognitiva, quella di soddisfazione per la vita dovrebbe combinarsi dunque con l'amicizia animata dal riconoscimento della virtù dell'amico: stanno meglio gli individui che coltivano le amicizie disinteressate in cui il legame è motivato dalle virtù dell'amico stesso. Uno studio molto interessante (Anderson, 2020) ha, appunto, cercato di individuare quale dimensione dell'amicizia agisce di più sul benessere ed è giunto alla conclusione che sia proprio il senso più profondamente umano della relazione di amicizia, l'amicizia disinteressata, quella che più si accompagna a livelli più elevati di benessere.

2. *Il BES al livello comunale al servizio dei policy makers e delle comunità*

di Emanuele Plata¹

2.1 L'origine del BES

La qualità della vita e il suo derivato di felicità sono temi sono temi classici del pensiero e gli argomenti religiosi, filosofici, sociologici, psicologici e politici emersi nei secoli sono ricchi di significato e riflessi sulla società (de Luise, Farinetti, 2001; Felice, 2019; McMahon, 2007). Grosso modo si potrebbe dire che il tema della qualità della vita è al centro del dibattito e della ricerca degli scienziati sociali dalla metà degli anni Sessanta (Bauer, 1966) per riferirsi ai valori e obiettivi di una comunità, al loro progresso o regresso e quindi alla loro misurazione.

Nel passato, grazie all'Italia, con Benedetto Cotrugli nel 1400 e Antonio Genovese nel 1700, si argomentava che la pratica del commercio e l'economia, intesa come sistema di regole (il *nomos* dell'*oikos*), avevano come scopo quello di creare felicità, felicità che il pensiero anglosassone di Adam Smith ha collegato alla capacità di creare ricchezza avviando nella modernità, con la scuola marginalista fino ai monetaristi della scuola di Chicago, una progressiva esasperazione della crescita di ricchezza da non considerarla più come un mezzo per la felicità ma il fine stesso (De Masi, 2022, Skidelski e Skidelski, 2013).

La possibilità di misurare con un metodo omogeneo questa entità secondo criteri impostisi nel mondo dopo la Seconda guerra mondiale, con l'omologazione nelle contabilità nazionali dell'indicatore di sintesi definito Prodotto Interno Lordo, ha facilitato l'imporsi di questa misura che, comparabile tra tutte le comunità nazionali e non solo, è diventata di uso comune e d'interpretazione corrente del progresso delle società.

¹ Già amministratore delegato di società industriali e commerciali, cofondatore e rappresentante di PLEF nel Consiglio nazionale Green economy e in Alleanza italiana sviluppo sostenibile.

Un progresso che nella fase storica attuale ha denunciato l'insorgenza di esternalità negative sull'ambiente e sulle specie viventi, incluso l'uomo, che hanno obbligato la scienza, la politica e l'opinione pubblica a riflettere su come correggere il sistema di misurazione andando oltre al PIL e quindi inserendo nell'agenda urgente dei lavori la ricerca di una misurazione della Qualità della vita da utilizzare in modo complementare, non sostitutivo, al PIL.

L'elemento nuovo non è tanto il concetto e il significato della Qualità della vita ma il modo e i criteri con cui misurarla. Si può dire che tutto l'apparato storico analitico sul concetto di Qualità della vita serve a proporre e sperimentare i possibili criteri di misurazione e la loro sistematizzazione utile per un approccio universale funzionale alle comparazioni. E così come accade per il PIL e per la pianificazione correlata allo stesso PIL, gli indicatori della Qualità della vita (Stiglitz, Sen, Fitoussi, 2009), come lo Human Development Index (HDI), sviluppato dall'economista pakistano Mahbub ul Hap (Stanton, 2007), dovrebbero consentirci di considerare il progresso della società nel rispetto della complessità che la contraddistingue. Questa svolta ci approssimerebbe di più alla nostra stessa natura di uomini facendo funzionare l'emisfero destro e quello sinistro del cervello.

Il lavoro di ricerca ha trovato autorevole ospitalità nell'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE) a Parigi e nel 2008, grazie all'iniziativa del Presidente Francese Sarkozy, fu costituita la commissione Sen-Fitoussi-Stiglitz con l'incarico specifico di elaborare strumenti statistici idonei a rilevare le dimensioni del progresso e del benessere sociale non considerate dal PIL. Dei ventidue membri di quella commissione faceva parte Enrico Giovannini, allora responsabile dei servizi statistici dell'OCSE, che, assumendo nel 2009 la responsabilità dell'ISTAT, ha avviato subito, in collaborazione con il CNEL, lo studio per la definizione e l'introduzione in Italia dell'indicatore destinato a diventare il complemento del PIL e che al termine della sperimentazione nel 2010 è stato introdotto ufficialmente nelle pubblicazioni dell'Istituto Nazionale di Statistica con la denominazione di Benessere Equo e Sostenibile, in acronimo BES. Nel novero degli indicatori che costituiscono il BES è incluso anche il benessere soggettivo che è l'oggetto specifico della ricerca i cui risultati costituiscono l'oggetto di questo testo.

2. Il significato del BES

Rilevante è stato che i criteri ed il metodo di rilevazione messi a punto dalle commissioni tecnico-scientifiche di ISTAT e CNEL sono stati sperimentati in un territorio specifico ed esattamente quello della provincia di Pesaro e Urbino nell'ambito di un festival locale collegato al progetto di “Una provincia felice” e segnando in anticipo quello che PLEF, partecipando ai lavori preparatori dell'iniziativa, intuì come missione tipica di questo nuovo strumento ovvero la sua funzionalità a rappresentare le vulnerabilità e le potenzialità di un territorio omogeneo imprescindibili fonti di valutazione su quanto fatto e sul da farsi in quella comunità.

Le dimensioni del BES, dodici nell'attuale configurazione, esprimono gli ambiti riconosciuti come influenti sulla qualità della vita nella nostra comunità nazionale e costituiscono, con gli indicatori elementari selezionati, il palinsesto analitico e con quelli aggregati come fattoriali i riferimenti di sintesi per le valutazioni di monitoraggio.

Salute (13 indicatori elementari e 3 fattoriali)

Istruzione e formazione (11 indicatori elementari e 5 fattoriali)

Lavoro e conciliazione tempo di vita (14 indicatori elementari e 6 fattoriali)

Benessere economico (10 indicatori elementari e 6 fattoriali)

Relazioni sociali (9 indicatori elementari e 8 fattoriali)

Politica ed istituzioni (12 indicatori elementari e 7 fattoriali)

Sicurezza (11 indicatori elementari e 4 fattoriali)

Benessere soggettivo (4 indicatori elementari e 1 fattoriale)

Paesaggio e patrimonio culturale (11 indicatori elementari e 4 fattoriali)

Ambiente (18 indicatori elementari e 8 fattoriali)

Ricerca e sviluppo (7 indicatori elementari e 3 fattoriali)

Qualità dei servizi (10 indicatori elementari e 6 fattoriali)

Immaginandoci l'utilizzo di questo approccio nella situazione a livello territoriale, il comune o l'unione di comuni omogenei hanno un ruolo di timoniere di una barca che è il territorio di riferimento navigante in un mare che è il contesto nazionale. “Siamo tutti sulla stessa barca”, come recita il vecchio adagio, e il timoniere ha delle responsabilità di scelte e di rotte verso la propria comunità – in termini di *benessere* presente – verso gli altri, – in termini di *equità* – verso l'ambiente e le future generazioni – in termini di *sostenibilità*. Benessere, equità e sostenibilità sono i tre versanti dentro cui sono racchiuse le dodici dimensioni del BES.

Come abbiamo detto e come si vedrà più avanti nel testo, il benessere soggettivo è uno delle dimensioni del BES e per esso possono essere individuate tre dimensioni: la cognitiva, la eudemonica e l'edonica. I tre elementi del BES (benessere, equità e sostenibilità) possono essere intesi come attinenti, per le dimensioni del presente, alla valenza cognitiva del benessere, per le dimensioni dell'equità e della sostenibilità, alla valenza eudemonica e per lo specifico del benessere soggettivo, con gli indicatori sul giudizio del futuro, alla valenza edonica. In altre parole, responsabilità di scelte che diano risultati, rispettino uno scopo e procurino emozioni positive.

Se è vero che filosoficamente non esiste un *summum bonum* pragmaticamente si persegue un miglioramento complessivo rendendo le comunità via via più consapevoli di ciò che può contribuire a rendere la vita più ricca di senso.

3. Il valore del BES

Consapevolezza è una bella parola ma per sapere se si diventa consapevoli di una forza/opportunità o di una debolezza/ minaccia bisogna che le evidenze raccolte siano paragonate a dei riferimenti nel tempo e/o nello spazio.

Con la prima rilevazione il confronto è possibile solo nello spazio ovvero confrontando il dato del territorio con il dato nazionale e dalle successive rilevazioni col periodo precedente. Questo presuppone che, fino a quando non verrà reso obbligatorio per norma che i comuni redigano il rapporto annuale del BES (attualmente il rapporto annuale ISTAT considera i territori regionali e delle provincie a statuto autonomo) le Amministrazioni che volontariamente lo adottano devono avere la tenacia di eseguirlo con continuità, addestrando il proprio personale e se possibile convenzionando i dipartimenti delle università locali di riferimento come supporto tecnico in collaborazione con ISTAT per il reperimento dei dati dal database nazionale dell'Istituto o dalle fonti amministrative indicate o ancora, per il benessere soggettivo, con ricerche *ad hoc* conformi allo standard nazionale e la loro successiva elaborazione, così detta normalizzazione.

Questo lavoro formativo non si esaurisce con l'aspetto tecnico ma coinvolge i responsabili degli assessorati competenti per le dodici dimensioni che devono interpretare le evidenze acquisite mettendole in reazione a fatti precedenti, a progetti in corso, ai vincoli esterni o interni e aprendo un dibattito pubblico con la cittadinanza affinché l'informazione diffusa diventi strumento di democrazia, argomento concreto di conoscenza e premessa per una

discussione documentata sulle cose da fare localmente o da proporre in sedi regionali, nazionali o europee

Un approccio di questo tipo per il PIL è altrettanto fattibile nel senso che il PIL di territorio è disponibile ma la sua grandezza, per quanto confrontabile nel tempo e nello spazio, non è disaggregabile in modo trasparente come si può fare col BES nelle sue dodici dimensioni che, includendo anche il benessere economico, offrono una piattaforma di scelte traducibili, con opportuni modelli econometrici, in simulazioni del PIL risultante.

Per una comunità e per i suoi rappresentanti politici conoscere le condizioni della salute della propria cittadinanza nel tempo e a confronto con altre comunità, regionali e nazionali, è esercizio di responsabilità come per l'istruzione, la sicurezza e l'ambiente. Conoscere, in modo analogo, la situazione del benessere economico, del rapporto fra lavoro e vitalità della ricerca e innovazione consente una dialettica con le imprese, le professioni e gli enti d'istruzione e ricerca. Ancora più significativo è capire lo stato delle relazioni sociali e del benessere soggettivo e che possono ispirare scelte e azioni relative alla qualità dei servizi, al ruolo delle istituzioni come della politica, al patrimonio culturale, a quello paesaggistico e ambientale.

Tutte queste opportunità disponibili con l'adozione regolare del rapporto BES perdono valore se considerate in modo meccanico, una per una, anziché in modo complessivo rispetto ad una visione, missione e obiettivo che ciascuna comunità territoriale dovrebbe poter elaborare, anche grazie ai profili emergenti dall'analisi BES, per finalizzare il proprio posizionamento strategico sostenibile.

4. Il posizionamento Strategico Sostenibile del Territorio prima e dopo il BES

Il posizionamento strategico sostenibile di una comunità territoriale enuncia uno scopo e un'identità che si esprime all'esterno e all'interno per qualificare in modo distintivo le proprie caratteristiche attrattive, i propri valori, le proprie competenze, la propria offerta declinando verso i propri cittadini e relativi portatori d'interesse, gli aspetti di mercato, di rispetto ambientale e sociale.

Questa impostazione pianificatoria delle Amministrazioni locali, laddove viene perseguita, consente di incidere sui processi partecipativi creando un livello di appartenenza utilissimo a rinforzare le dimensioni relazionali, di benessere soggettivo, di fiducia nelle istituzioni e di riconoscimento del proprio patrimonio culturale e paesaggistico.

Con queste premesse le azioni sulle dimensioni dell'istruzione, del lavoro, del benessere economico, della qualità dei servizi e della ricerca e sviluppo possono sfruttare la coerenza al posizionamento per definire delle aspettative di qualità della vita pertinenti, specifiche, non omologabili che in parte condizionano in positivo anche le dimensioni più universali che sono la sicurezza e la salute.

Di fatto questo vuol dire rispettare e alimentare la cultura locale e non imporre benessere e qualità della vita secondo schemi standard.

La stessa griglia delle dimensioni adottata a livello nazionale non deve essere uno standard per tutti i paesi, l'importante è che tutti i paesi definiscano le loro dimensioni e alcune come benessere economico e benessere soggettivo saranno presenti ovunque ma paesaggio e patrimonio culturale non è detto che lo siano.

L'esempio della cultura mediterranea è classico per raffigurare uno stile e una qualità della vita che, coerente con le sue condizioni pedo-geo-climatiche e di biodiversità, dovrà essere riscontrata nell'indicatore compositivo relativo.

Questo esercizio condotto per tutti i territori italiani, non necessariamente i singoli comuni ma senz'altro i comuni aggregati per omogeneità pedo-geo-climatica e culturale, potrebbe portare ad un affinamento significativo proprio degli indicatori elementari da disporre in sede locale perché le radici dei nostri territori sono talmente differenziate nella longitudine del paese da rendere potenzialmente ricchissima la serie dei fattori da considerare.

Un processo di questo tipo affronta la complessità mettendo in grado i policy makers di ragionare sui modelli di sviluppo, le motivazioni necessarie da condividere e le risorse programmabili da procurare sia sul lato pubblico che su quello privato finanziario, industriale e dei servizi.

Per far ciò occorre che anche il mondo imprenditoriale sia consapevole dell'importanza della qualità della vita che la propria attività genera tentando di misurarla per capire il contributo che può dare alla comunità e quale contributo riceve a sua volta dalla comunità.

5. Il BES nelle imprese e la convergenza dei posizionamenti tra imprese e territori

Anche in questo ambito l'Italia è stata anticipatrice di modelli di attività virtuose. Il riferimento è ad Adriano Olivetti e alla straordinaria storia della sua impresa negli anni '50 quando secondo il mantra "non c'è benessere

nell'impresa se non c'è nel territorio" il processo di dare e ricevere reciproco tra le due entità era sistematico.

Oggi si parla di valore condiviso, ma questo valore non è solo quello tratto dal margine operativo lordo di un'impresa disponibile a utilizzarlo anche per fini filantropici extra aziendali ma è anche il valore intangibile di come l'attività quotidiana dell'impresa interagisce sul benessere delle persone dell'impresa e coinvolte nel mercato in cui l'impresa opera e a cui si rivolge.

La prospettiva di un approccio di questo tipo può indurre a cercare di misurare nella comunità interna all'impresa tutte le dodici dimensioni del BES cercando di usare gli indicatori elementari praticati a livello territoriale così da capire quanto del BES territoriale sia generato nell'ambito della sotto comunità dell'impresa ai fini di immaginare le opzioni praticabili nell'organizzazione interna per contribuire al suo miglioramento.

Senza altro molte dimensioni possono avvantaggiarsi grazie ad azioni e programmi realizzati in azienda; pensiamo alla salute, alla sicurezza, all'istruzione e formazione, al bilancio lavoro e vita, al benessere economico, alla ricerca e innovazione, all'ambiente, alle relazioni sociali, ma in modo sussidiario anche alla qualità dei servizi e al paesaggio e cultura. Meno immediata rimane solo la dimensione delle istituzioni e della politica ma invece molto rilevante e di impatto può essere la dimensione del benessere soggettivo per tutte le tre aree concettuali: quella cognitiva della soddisfazione della vita, quella edonica del fare qualcosa che piace, ma soprattutto quella eudemonica di dare senso e realizzazione a sé stessi.

È un fatto che un'impresa di "orientamento olivettiano" dovrebbe dotarsi di sistemi di raccolta dati e informazioni continuativi, attrezzando il proprio strumentario di un originale piano dei conti fatto non per seguire costi e ricavi, attività e passività, ma indicatori elementari identici o assimilabili a quelli del rapporto BES-ISTAT che costituiscano i fattori positivi e negativi da sintetizzare per le singole dimensioni.

Questo rappresenterebbe uno sforzo gestionale non da poco, ma ancora più rilevante sarebbe se la ricerca di indicatori elementari riferibili alle dodici dimensioni per l'impresa non fosse semplicemente la copia di quelli rilevati per il BES territoriale riferito alla sotto comunità dell'impresa ma fossero ricercati in funzione del posizionamento strategico sostenibile dell'impresa stessa ovvero fossero riferiti, più che all'organizzazione, alla strategia dell'impresa rendendo la stesura del rapporto BES d'impresa una vera e propria rendicontazione dell'impatto dell'attività dell'impresa sul Benessere Equo e Sostenibile.

Lo sforzo in questo caso sarebbe di ricercare quali fattori collegati ai target e ai portatori d'interesse hanno impatto sulla salute e sulle altre dimensioni del BES e così via quali fattori del beneficio offerto, della categoria di mercato in cui operiamo, delle modalità di fruizione del nostro prodotto/servizio e infine delle condizioni di prezzo e margine proposto hanno sulle dimensioni del BES individuando indicatori originali e specifici che, sintetizzati, potranno esprimere un profilo del Benessere Equo Sostenibile d'impresa comunque comparabile con quello del territorio.

6. Il BES espressione del cambio di paradigma

Il modello di riferimento per la valutazione del progresso delle società è ancora quello della crescita economica misurata dal PIL ed è tuttora condiviso dalla comunità internazionale ma dal Limit of Growth del Club di Roma del 1972 al Rapporto Brundtland dell'87 all'Agenda ONU 2030 del 2016 si è arrivati a parlare di sviluppo sostenibile e a considerare necessario il superamento di una misurazione puramente quantitativa dello sviluppo fatta attraverso un indicatore sintetico di carattere monetario a favore dell'aggiunta di un indicatore complementare composito di valori ambientali e sociali, oggettivi e soggettivi.

In Italia l'Istat ha introdotto nel 2013 e annualmente viene rilasciato un rapporto sul Benessere Equo e Sostenibile come rapporto sulla qualità della vita del Paese anche su scala locale (regionale e provinciale, per il momento). Il BES è strumento per il cambio di paradigma in economia e nella società: da quello meramente economicista del PIL a quello che integra le diverse dimensioni della qualità della vita. In una formula: dalla crescita allo sviluppo.

Rendersi conto che la valutazione del progresso non è solo legata alla quantità di valore prodotto ma alla qualità di vita che quel prodotto ha contribuito a generare, cambia il modo di fare le scelte, cambia il modo di argomentare le scelte sia per chi le propone che per chi le domanda.

Se pensiamo che nel 2018, anno in cui PLEF l'associazione non profit Planet Life Economy Foundation di cui sono socio fondatore dedicata alla promozione della sostenibilità nelle scelte strategiche delle imprese, con il ricercatore Fabio Battaglia e con il centro di ricerca di Gian Marco Stefanini, ha indagato quanti italiani sapevano e parlavano del PIL e quanti invece di BES e qualità della vita, riscontrando che del PIL parlavano l'82% e del BES il 18% degli intervistati, ci rendiamo conto che arrivare ad un uso abituale delle due grandezze di misurazione da parte di tutta la popolazione rappresenterebbe un vero cambio di mentalità e di comportamenti conseguenti.

Ma il cambiamento auspicato coi ragionamenti fatti promuove anche un processo pianificatorio e valutativo che ha come baricentro il territorio, comune o unioni di comuni, che devono trovare verso l'alto il sistema di aggregazione delle distintive grandezze di PIL e di BES nei livelli regionali, nazionali ed europei e verso il basso nei livelli delle imprese individuali attive nel territorio.

La complessità impone che non si proceda per somma o sottrazione ma per sistematizzazione a mo' di un puzzle o di un mosaico in cui le tessere sono tra loro fissate per l'affinità dei posizionamenti e confermate in questo gioco di incastri in base all'efficacia dei risultati misurati col BES e col PIL.

Un cambio di paradigma formidabile che esprime l'aspirazione ad una evoluzione cooperativa così come è in natura tra le specie vegetali e così come è ancor prima della nascita degli umani il cui sistema neurologico è a priori interattivo con gli altri, a partire dalla madre e con tutto l'ambiente esterno in un divenire che potrebbe essere eterno se gli umani saranno capaci di comprendere il potenziale di cui dispongono anche grazie a questo interprete del cambiamento che è l'indicatore composito del Benessere Equo Sostenibile.

3. *Qualità della vita, benessere e salute: significati e metafore conoscitive della vita*

di Marco Ciziceno¹

1. Lo studio scientifico della Qualità della vita (QdV)

Nel corso degli ultimi decenni termini quali salute, benessere soggettivo, felicità e qualità della vita hanno conquistato uno spazio sempre maggiore sia all'interno che all'esterno del dibattito scientifico, rientrando talvolta anche nel lessico comune. Si deve probabilmente alla figura di Achille Ardigò (1988, 1997), il fondatore della sociologia della salute in Italia, la tensione verso questi temi di studio. In tempi a noi più recenti, il rapporto tra salute e società si è sviluppato nel segno dell'eterogeneità raccogliendo riflessioni sulla qualità della vita (Maturò, 2009), sulla medicina (Giarelli e Vignera 2004; Cipolla 2004), sui sistemi di socio-sanitari (Corposanto 2007; Giarelli 2005) e ultimamente anche sulla felicità percepita e sul benessere soggettivo (Secondulfo, 2011).

Tuttavia, se da un lato la popolarità ha contribuito a sviluppare un diffuso interesse attorno a questi temi, l'uso spesso improprio che ne è stato fatto ha reso difficile districarsi dalle critiche mosse da più parti alla nascente "scienza della felicità" (vedi Layard, 2006; Diener et al., 2002). Considerato dai suoi detrattori argomento futile o "poco serio", lo studio della qualità della vita (in senso ampio) ha da poco tempo conquistato una propria autonomia scientifica istituzionalizzando la sua presenza all'interno di apposite riviste di settore come, ad esempio, *Social Indicator Research* e *Applied Research in Quality of Life*, o ancora il *Journal of Happiness Studies* (tutte editate dalla prestigiosa casa editrice Springer). Le riflessioni accumulate attorno al tema sono molteplici e classificabili a partire da almeno tre importanti piste teoriche: quella di matrice più filosofica che si ispira alla teoria dei bisogni

¹ Marco Ciziceno è ricercatore in Sociologia Generale presso il Dipartimento di Scienze Economiche, Aziendali e Statistiche dell'Università degli Studi di Palermo.

di Maslow (1954) e al pensiero di Inglehart (1981) sui valori post-materialistici nelle società occidentali, quella prettamente medico-biologica sulla quale non mi soffermerò in questa sede, ed infine quella politico-sociale presente in autori come Sen (1993) e Nussbaum (2002).

Se si guarda all'evoluzione del dibattito interno sul tema della qualità della vita, si nota un andamento incerto, talvolta altalenante, da parte dell'accademia. Come sostiene, infatti, Nuvolati (2010, p. 97):

L'uso indiscriminato e spesso spregiudicato di questa espressione: qdv [qualità della vita], dotata peraltro di un *appeal* particolare, deriva soprattutto dalla sua capacità di evocare e riassumere la complessità dei problemi che caratterizzano l'esistenza dell'uomo moderno, in senso non soltanto materiale, ma anche esistenziale.

Occorre, tuttavia, riconoscere che l'argomento è presente nell'agenda delle scienze sociali da circa un cinquantennio, periodo durante il quale la ricerca scientifica si è occupata a fasi alterne della questione, senza però giungere a conclusioni definitive. Solo a partire dai primi anni Duemila si registra un riaccesso ancorché discusso interesse nello studio della "buona vita" da parte di diverse discipline (vedi King, 2001). Per esempio, in psicologia si deve ai contributi offerti da Michael Argyle (2001) e Martin Seligman (2002), considerati i padri fondatori della *Positive Psychology*, l'approccio scientifico allo studio del benessere soggettivo. D'altro canto, non stupisce il ritardo con il quale tali argomenti siano entrati a pieno titolo tra i *topics* delle scienze sociali; infatti, tradizionalmente, sia di benessere che di qualità della vita se ne è occupata la filosofia, disciplina che prima e più di altre ne ha affrontato le implicazioni morali e non solo (si pensi al concetto di "buona vita" in Aristotele).

Tuttavia, l'affermazione definitiva della qualità della vita come area di studio, si deve probabilmente al contributo offerto dai premi Nobel Joseph Stiglitz, Amartya Sen e dal noto economista francese Jean-Paul Fitoussi. Tutto ha inizio nel 2008, vale a dire quando l'allora presidente della Repubblica francese Nicolas Sarkozy commissionò al gruppo di esperti di indagare le metodologie più idonee per misurare il benessere sociale e il progresso di un paese. Il risultato del lavoro svolto dalla *Commission sur la Mesure de la Performance Économique et du Progrès Social*, conosciuto ai

più come Rapporto Stiglitz, Sen Fitoussi², ha contribuito a ribadire la necessità di accompagnare la crescita economica dei paesi al miglioramento della qualità della vita delle persone, superando le metriche economiche tradizionali come il PIL (Prodotto Interno Lordo).

Il lavoro della Commissione ha inciso sulle scelte di politica economica che l'Unione Europea ha intrapreso negli anni a seguire, anche se sul versante dello studio della qualità della vita o delle sue determinanti si registrano notevoli ritardi e qualche volontaria omissione. Questa mancanza di sistematicità e continuità ha prodotto una ricerca incerta, con parecchi spazi vuoti o poco esplorati.

In primo luogo, i termini benessere, salute, qualità della vita e felicità sebbene concettualmente appartenenti alla stessa matrice di senso e quindi simili, non sono del tutto sovrapponibili (Ciziceno, 2021). Infatti, la felicità – così come la salute – può essere declinata in base a svariati ambiti (nello sport, nel tempo libero, nella famiglia, etc...) e dimensioni. Per esempio, Hirschman (1983), nel descrivere le disaffezioni e le frustrazioni che caratterizzano il consumatore moderno, sottolinea il labile confine tra la felicità pubblica e la felicità privata, rimarcando la duplice dimensione del termine. Il suo contributo è di grande interesse per la comprensione delle azioni tese al raggiungimento della felicità, o *flow* (letteralmente flusso) come viene definito da Csikszentmihalyi (2000), anche se non è l'unico.

Attraverso il *Capability Approach* di Nassubaum (2002) è possibile, infatti, distinguere le principali *capabilities*, intese come capacità di essere o di fare; quindi, azioni e relazioni che l'essere umano mette in pratica per raggiungere il benessere personale, la buona salute fisica, o un certo tenore di vita. Le riflessioni teoriche precedentemente accennate svelano il complesso articolato di significati, pratiche sociali e modelli culturali attribuibili a felicità, benessere, salute e qualità della vita.

La ricerca scientifica si è a lungo spesa per riuscire a definire i perimetri semantici che tali termini assumono, nonché le proprietà specifiche di ognuno di essi. Così oggi, grazie anche ai *findings* provenienti da studi comparativi internazionali (si veda per un approfondimento Delle Fave et al., 2011), non è difficile distinguere le componenti che differenziano il benessere individuale dalla felicità, quantomeno in termini di operazionalizzazione delle variabili di interesse.

² La versione originale del *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*, è disponibile all'indirizzo: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/8131721/8131772/Stiglitz-Sen-Fitoussi-Commission-report.pdf>

In secondo luogo, l'aspetto che probabilmente ha più sofferto della mancanza di una ancor più rigorosa ricerca scientifica è quello definitorio. Infatti, ad oggi, nel lessico comune e talvolta anche in quello scientifico, qualità della vita, benessere e felicità vengono usati in maniera intercambiabile (Clark, 2014). Nonostante il numero di tentativi per definirli sia sterminato, il loro livello di ambiguità non è diminuito con il tempo (Lent, 2004). Benessere, qualità della vita e felicità sono spesso usati come sinonimi e come tali vengono trattati in una moltitudine di lavori scientifici, comprese le survey che vengono appositamente commissionate dai policy-makers per misurare l'impatto che le politiche pubbliche hanno generato sulla vita dei propri cittadini (Austin, 2016).

Infine, un terzo ed ultimo aspetto che risente meno dell'ambiguità semantica dei termini sopramenzionati e sul quale la ricerca scientifica è riuscita a fare adeguata chiarezza è quello relativo alla loro soggettività e/o oggettività. Probabilmente risiede in questa ultima distinzione la principale differenza tra la qualità della vita e gli altri termini ad essa vicini (felicità o benessere individuale). Mentre la prima è intesa come insieme di aspetti non solo economici, ma anche sociali e ambientali, tuttavia oggettivi e misurabili, i secondi sono perlopiù caratterizzati da percezioni individuali o valutazioni soggettive. Si può affermare che mentre la qualità della vita richiama a sé sempre più frequentemente elementi di natura materiale, quali ad esempio il reddito percepito, lo stato di salute oggettivo, la qualità dell'ambiente e dell'aria nelle città (per un approfondimento si veda OCSE, Better Life Index³); felicità e benessere individuale sembrano, invece, appartenere al dominio della immaterialità ovvero della soggettività. È la riscoperta ed il ritorno al proprio sé, la modernizzazione riflessiva annunciata da Beck et al. (2000) tesa ad affermare la centralità della persona come essere nel mondo, a caratterizzare la felicità privata, ma anche la propria idea di salute e benessere (Bauman, 2000). Argomento non nuovo in sociologia, che trova ampi spazi nei lavori di Cesareo e Giarelli (2007) nel caso della medicina narrativa.

A partire dalle tre direttrici precedentemente accennate, il presente capitolo prova a indagare dal punto di vista teorico i profili evolutivi del concetto di qualità della vita e dei termini ad esso collegati, quali benessere, felicità e salute. L'obiettivo è quello di fornire al lettore un quadro quanto più ampio e chiaro dei significati che ruotano attorno alla qualità della vita che, è bene precisare, sono frutto delle caratteristiche socio-culturali di una determinata società. Attraverso la revisione della principale letteratura internazionale e

³ <https://www.oecdbetterlifeindex.org/>

nazionale sull'argomento, si offre al lettore uno sguardo multidisciplinare e multidimensionale sui termini precedentemente accennati.

Nella prima parte del contributo viene ricostruito il percorso storico-sociale che ha portato alla nascita e all'adozione degli attuali indicatori di qualità della vita. La seconda parte del capitolo, invece, prova a fare maggiore chiarezza su ciò che è la qualità della vita sul piano semantico, facendo emerge, per contrasto, le differenze con il benessere soggettivo e la felicità. Nell'ultimo paragrafo viene discusso il legame esistente tra la qualità della vita e la salute, con un esplicito riferimento al nesso salute-alimentazione. Infine, nelle conclusioni si ribadisce il ruolo di assoluta centralità assunta dal termine qualità della vita nella progettazione e valutazione delle politiche pubbliche, pur non celando le difficoltà e i ritardi con i quali si stanno tentando di raggiungere gli obiettivi dell'Agenda ONU 2030 in tema di sviluppo sostenibile e qualità della vita.

2. La nascita del concetto di Qualità della Vita e il movimento degli indicatori sociali

La nota *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (Michalos, 2014) rappresenta forse il contributo più sistematico nella definizione di qualità della vita e benessere degli ultimi anni. Secondo l'enciclopedia (Rojas, 2014, p. 5360, trad. nostra):

Il concetto di qualità della vita è emerso come alternativa a quella di tenore di vita o standard di vita. Lo standard di vita pone l'attenzione su ciò che le persone possono acquistare e, di conseguenza generare per aumentare il loro reddito. Il concetto di qualità della vita mira a spostare il focus dell'attenzione al di là della predominanza del reddito; suggerisce che l'aumento del reddito non dovrebbe essere l'obiettivo principale della società e che dovremmo guardare al di là del reddito nel giudicare una vita buona e nel progettare politiche per il progresso sociale.

Questa definizione di qualità della vita che, è bene precisare, non è l'unica presente in letteratura, rimanda al tema più generale sulla sostenibilità ambientale e sociale riportato alla ribalta da numerose discipline oggi. Tuttavia, per comprendere come si è giunti a questa definizione di qualità della vita è necessario ricostruire il suo significato storico.

La crisi dei mercati di Wall Street del 1929 e la conseguente recessione economica segna un particolare momento storico dal quale si svilupperanno, successivamente, le condizioni necessarie alla nascita dei welfare state e

delle statistiche sulla qualità della vita. Infatti, come è noto, il periodo di ripresa post-crisi, caratterizzato da politiche economiche di tipo espansivo, i cosiddetti “assetti keynesiani”, consentì una rapida benché sostenuta crescita economica, a cui seguì un aumento generale del livello di ricchezza di famiglie, individui e gruppi sociali. Convinti che il nuovo scenario economico mondiale, caratterizzato da crescenti e nuove ricchezze, dovesse essere tenuto sotto controllo per evitare un eventuale nuovo “Crollo di Wall Street”, l’amministrazione Hoover commissionò al premio Nobel Kuznets l’elaborazione di un sistema di statistiche e metriche economiche capaci di monitorare i propri conti nazionali: il National Accounting (Niero, 2011). Tra le misure proposte dal gruppo di ricercatori guidato da Kuznets, un indicatore, in particolare, si distinse per la sua semplicità e completezza: il Prodotto Interno Lordo (PIL) o Gross Domestic Product (GDP). L’approccio keynesiano all’economia si diffuse presto anche oltreoceano, in Europa, dove il PIL si affermò presto come affidabile indicatore economico, capace di descrivere in sintesi lo stato di salute di una economia e soprattutto di confrontare le performance economiche tra più paesi nel corso del tempo. Da quel momento in poi, il PIL non rappresentò più soltanto una misura di crescita economica, ma una vera e propria *proxy* del benessere sociale, non perfetta, ma complessivamente accettabile. Il rapporto tra il PIL e il numero dei suoi abitanti, il PIL pro-capite, oltre a indicare il tenore di vita medio registrato nel paese, divenne immediatamente l’indicatore di benessere individuale delle famiglie (Ciziceno, 2021; Niero, 2011). Il PIL come misura aggregata della ricchezza prodotta all’interno di un paese non è di certo esente da limiti, tanto che nel 1968, l’allora candidato alla presidenza americana, Robert Kennedy mise in guardia sui rischi di una società che mira esclusivamente ad accrescere il proprio PIL. Infatti, esso contabilizza gli investimenti pubblici e privati, senza però tenere conto della loro “qualità”. Così un paese in guerra, ad esempio, registrerà una crescita del PIL elevata per via degli ingenti investimenti in armamenti, ma questa misura non esprimerà di certo una crescita anche nel livello di benessere sociale. Il PIL non tiene conto di quei valori d’uso che non danno luogo a spesa, come ad esempio le donazioni, il servizio di volontariato e i prestiti intra-familiari, ma che tuttavia indicano un certo livello di fiducia e capitale sociale all’interno di un paese, fattore considerato positivo per il progresso di una nazione (per un approfondimento sul capitale sociale si veda Putnam, 1994, Coleman 1990, Bourdieu 1980b; Granovetter 1998 e più recentemente per l’Italia Di Nicola et al., 2008; Sciolla, 2003; Cartocci, 2000).

Le contraddizioni che presto furono evidenti nel sistema dei conti nazionali nel rappresentare rilevanti aspetti della vita quotidiana delle persone,

nonché della loro qualità di vita, vennero mitigati da programmi di ricerca nati con il preciso compito di superare i limiti del PIL.

Così a partire dagli anni Sessanta del secolo scorso, sulla scia dei fortunati cicli economici che segnano un momento di prosperità per quasi tutti i paesi del mondo, si assiste all'ampliarsi dei processi di individualizzazione e all'affermazione di almeno tre tipologie di diritti: civili, politici e sociali (Di Nicola, 2011). Rispetto a questi ultimi (i diritti sociali), lo sviluppo dei moderni sistemi di welfare è accompagnato da riforme che mirano ad assicurare a tutti i cittadini un certo standard di servizi o beni, quali reddito minimo, salute, istruzione e alimentazione. E come contropartita, lo stato si aspetta dai suoi cittadini che garantendo loro le condizioni minime di cui sopra, possano essi esprimersi al meglio nella società e autorealizzarsi, contribuendo individualmente alla crescita del benessere di tutti.

L'idea di qualità della vita nasce come risultato dei programmi di sviluppo sociale lanciati in quel periodo, che consistevano nella dotazione di un set minimo di beni e servizi, alcuni dei quali offerti dallo stato e altri reperibili nel mercato (si pensi ai primi elettrodomestici o alla televisione). Parallelamente, in Italia, Francesco Alberoni (1968, p. 89), descrive il processo di *democratizzazione dei consumi* coniato il termine «beni di cittadinanza», per indicare quel «patrimonio elementare di beni che costituiscono il segno distintivo dell'appartenenza a pieno diritto alla comunità e la cui mancanza o rifiuto è un segno di esclusione e marginalità».

L'espressione qualità della vita, modernamente intesa, viene usata probabilmente per la prima volta dal presidente americano Lyndon B. Johnson in un suo discorso del 1964 (Niero, 2011). Il termine mostra delle chiare differenze con il Nazional Accounting. La qualità della vita nasceva come antagonista del PIL e delle metriche di progresso basate su statistiche economiche (si veda Sen, 1993). In primo luogo, perché si poneva il dichiarato intento di superare o almeno completare queste ultime e, in secondo luogo, perché la qualità della vita assumeva un carattere multidimensionale. Infatti, i programmi di riforma sociale lanciati in quegli anni avevano l'obiettivo di favorire la crescita della qualità della vita in molteplici direzioni. Si parla di una vera e propria lotta ai *concerns* che in quel periodo causavano disagi sociali, come ad esempio la povertà assoluta, il crimine, l'inquinamento ambientale o la mancanza di istruzione.

All'implementazione di tali programmi che costituiranno i *pillars* dei moderni welfare state seguì la nascita del "movimento degli indicatori sociali". Il *Social Indicators Movement*, espressione che viene attribuita a Bauer (1966), perseguiva almeno tre finalità: la prima, che è quella più ovvia, supportare e monitorare l'implementazione dei programmi di sviluppo sociale e

qualità della vita; la seconda, in qualche modo legata alla precedente, fornire una piattaforma statistica capace di valutare *ex-post* l'impatto delle politiche pubbliche attraverso azioni di social reporting; infine, la terza e probabilmente più nobile finalità, consentire, attraverso lo sviluppo di metodologie statistiche, la creazione di appositi indicatori sociali capaci di superare il sistema del National Accounting e favorire così il processo di mutamento sociale (Bauer, 1966).

L'approccio degli indicatori sociali contribuì notevolmente ad aumentare l'attenzione di sociologi e statistici sociali verso temi quali appunto il benessere, la qualità della vita e la salute delle persone. Parallelamente, nacquero modelli teorici che provavano a spiegare, o meglio interpretare, il cambiamento che stava avvenendo in quegli anni nelle società dei consumi, ovvero la transizione dalle società materialiste, alle società post-materialiste, come verranno definite da Inglehart (1981).

Sul piano contenutistico, il movimento degli indicatori sociali si sviluppò ulteriormente coinvolgendo svariate comunità scientifiche che, a loro, volta sulla base delle loro vocazioni di ricerca tentarono la strada della specializzazione, dando vita ad almeno due scuole: quella degli indicatori oggettivi e quella degli indicatori soggettivi. I primi si svilupparono nel segno della statistica sociale e delle *statistical communities*, in cui i *concerns* precedentemente accennati venivano analizzati in serie storiche e accompagnavano i programmi di riforma sociale varati in quegli anni. Il movimento degli indicatori sociali oggettivi era perlopiù interessato all'approfondimento delle condizioni sociali materiali, come ad esempio disoccupazione, educazione, crimine, immigrazione clandestina, buon governo, scuola, etc... Si può dire che la misurazione della qualità della vita nasce dalla tradizione portata avanti da questa scuola. L'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE), in inglese OECD (Organization for Economic Cooperation and Development), è tra le prime organizzazioni sovranazionali ad inaugurare un proprio programma di misurazione della qualità della vita nel 1970, rilevando informazioni su aspetti oggettivi e misurabili come ambiente, salute, occupazione e educazione, ma anche lavoro e tempo libero.

L'approccio degli indicatori sociali soggettivi, invece, nasce nell'ambito di alcuni studi condotti a partire dagli anni Cinquanta sulla salute mentale (in particolare su pazienti affetti da depressione), per poi includere nella propria area di competenza la felicità personale, grazie anche ai primi sondaggi realizzati negli Stati Uniti dalla famosa agenzia Gallup (Veenhoven e Hagerty, 2006). Dal punto di vista metodologico l'approccio degli indicatori soggettivi si caratterizzava per l'utilizzo di questionari e survey che avevano

l'obiettivo di rilevare le percezioni e le sensazioni degli intervistati su una serie di argomenti quali la soddisfazione per la propria vita e la felicità.

Si ricorda che una delle prime indagini realizzate dal movimento degli indicatori sociali soggettivi, grazie al contributo dalla Russell Sage Foundation, è quella di Campbell, Converse e Rodgers (1976).

Oggi l'esperienza del movimento degli indicatori sociali può considerarsi conclusa in quanto ha raggiunto gli obiettivi originariamente prefissati da Bauer (1966). Resta, semmai, l'impulso impresso dal movimento allo studio del benessere e della qualità della vita. Tale impulso è oltremodo testimoniato dalle numerose indagini nazionali ed europee, come l'*Eurobarometer*, la *European Values Study*, la *European Social Survey* o ancora l'indagine multi-scopo sugli aspetti della vita quotidiana realizzata da Istat.

3. Qualità della vita, Benessere Soggettivo e Felicità: una necessaria distinzione

Un primo esempio di teorizzazione del concetto di qualità della vita viene offerto da Allardt (1976) in un noto articolo scientifico in cui egli compara le proprietà del termine *welfare* nei paesi scandinavi. Nella sua teoria, Allardt, riprende i temi della *Hierarchy of Needs* elaborata qualche decennio prima da Maslow e identifica tre tipologie di bisogni individuali: 1) *having*, che rappresenta il bisogno di soddisfare le necessità di base dell'individuo, 2) *loving*, che definisce come il bisogno post-materialistico di relazionarsi con altre persone, ma anche il bisogno di appartenenza alla propria collettività/nazione; ed infine 3) *being*, che viene indicato dall'autore come il bisogno di crescita e soddisfazione personale, in pratica di autorealizzazione (vedi tab. 1). Nella sua teorizzazione Allardt distingue un piano prettamente oggettivo in cui il soddisfacimento dei bisogni materiali coincide con il *welfare*, da un piano soggettivo, che riguarda la soddisfazione personale per le condizioni sopraelencate, da lui indicato come *happiness*. In un lavoro successivo, Allardt (1993) considera la qualità della vita come sintesi positiva di *welfare* e *happiness*, vale a dire il soddisfacimento dei bisogni oggettivi e soggettivi. Alla teorizzazione di Allardt, ne sono susseguite molte altre nel corso degli anni, tra cui si ricorda il modello proposto dal sociologo Ruut Veenhoven (2007), o ancora la teoria dei bisogni di Max-Neef (1991) su cui si basa la costruzione della scala di sviluppo umano (Human Scale Development).

Le posizioni assunte dall'economista e premio Nobel Amartya Sen e dalla filosofa americana Martha Nussbaum costituiscono, probabilmente, il *framework* teorico più esaustivo sull'argomento qualità della vita e benessere degli ultimi decenni. Il *Capability Approach* (Sen 1993; Nussbaum 2002), a differenza di altre teorizzazioni, concentra la sua attenzione sulle risorse materiali e non che l'individuo è in grado di mettere in atto per raggiungere il proprio benessere, posizione che si pone in contrasto con i modelli economici neoliberisti. Il *Capability Approach* segue un modello logico in cui i beni e le risorse a disposizione dell'individuo si trasformano in funzionamenti (*functioning*) rilevanti per il suo benessere a partire dalle sue capacità (*capabilities*), che si distinguono in *capabilities* fondamentali (o di base), interne e le *capabilities* combinate (Nussbaum, 2002). Come lo stesso Sen (1993, pp. 86.87) spiega:

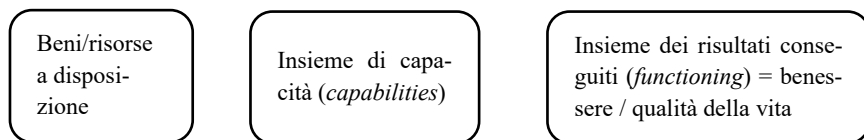
[...] un funzionamento è un conseguimento, mentre una capacità è l'abilità di conseguire. I funzionamenti sono, in un certo senso, più direttamente collegati alle condizioni di vita, dal momento che essi costituiscono diversi aspetti delle condizioni di vita. Le capacità invece sono nozioni di libertà, nel senso positivo del termine: quali opportunità reali si hanno per quanto riguarda la vita che si può condurre.

Tab. 1 – Lista di indicatori di qualità della vita secondo Allardt (1993)

Dimensione	Esempio di indicatore
<i>Having</i>	i) risorse economiche: reddito o PIL pro-capite
	ii) occupazione: tasso di occupazione
	iii) istruzione: anni di istruzione formale
<i>Loving</i>	i) contatti nella comunità di appartenenza
	ii) contatti con associazioni e organizzazioni sul territorio
	iii) attaccamento a famiglia ed amici
<i>Being</i>	i) opportunità di tempo libero/attività ricreative
	ii) opportunità di una vita significativa e appagante
	iii) partecipazione alla vita politica

La sintesi tra queste componenti costituisce il parametro di base sul quale calcolare il benessere e la qualità della vita nelle società (vedi fig. 1). In tempi a noi più recenti, Edward Diener è stato forse il primo studioso che si è occupato in maniera sistematica di benessere e più precisamente di benessere soggettivo, aumentando, per contrasto, la chiarezza sui termini a lui prossimi.

Fig. 1 – Schema riassuntivo dell'approccio delle capacità



Riadattato da Biggeri e Bellanca (a cura di), L'approccio delle capability applicato alla disabilità: dalla teoria dello Sviluppo Umano alla pratica (p. 14). Fonte: https://www.oxfamitalia.org/wp-content/uploads/2011/07/Umanamente_Interno_Copertina_.pdf

Il termine benessere soggettivo si sviluppa a partire dai concetti chiave di *edonia* ed *eudaimonia* nell'ambito della *Positive Psychology*, attirando in poco tempo l'interesse dei sociologi e ultimamente anche di studiosi che si occupano di economia della felicità (Barbieri, 2014). I due termini, *edonia* ed *eudaimonia*, sono presi in prestito dalla scuola filosofica aristotelica e rappresentano i due approcci più rilevanti nello studio del fenomeno. Ryan e Deci (2001) in una nota *review* di letteratura chiariscono le differenze sostanziali tra il cosiddetto benessere "edonico" ed il benessere "eudemonico". Mentre il primo, da cui deriva il termine edonismo, si basa essenzialmente, sull'appagamento immediato di bisogni e desideri, uno stato transitorio ed emozionale, il secondo è il risultato di un processo cognitivo più complesso che include la crescita personale e l'autorealizzazione dell'individuo. La ricerca che si è maggiormente concentrata sulla prospettiva edonica, che fa riferimento agli studi di Kahneman, Diener e Schwarz (1999), misura le valutazioni di tipo affettivo/emozionale sperimentate dalle persone e spesso tradotte con il termine felicità; mentre la prospettiva eudaimonica (Ryan e Deci, 2001), è maggiormente concentrata alla misurazione delle valutazioni cognitive, espresse attraverso giudizi sulla propria soddisfazione di vita.

Nella sua definizione standard il benessere soggettivo è la valutazione sia affettiva che cognitiva di una persona rispetto alla propria vita (Diener et al., 1999). Sul piano empirico, il livello di benessere soggettivo è dato dalla combinazione di tre elementi essenziali: a) la soddisfazione di vita, b) le emozioni positive e c) le emozioni negative (*ibidem*).

In sintesi, coloro che si sono occupati di misurazione della qualità della vita hanno dovuto tenere conto, sia sotto il profilo concettuale che metodologico, della distinzione tra i "domini" oggettivi e soggettivi. È importante ricordare come oggi, le principali ricerche sul benessere (si veda ad esempio

il rapporto ISTAT BES – Benessere Equo e Sostenibile⁴) hanno superato questa dicotomia e si basano su approcci ibridi, in cui indicatori oggettivi e soggettivi si combinano per restituire un quadro quanto più completo e reale del fenomeno.

4. Qualità della vita e salute: il ruolo dell'alimentazione

Il termine qualità della vita è tradizionalmente associato a quello di salute, anche per via del forte significato che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha voluto attribuire al concetto nel 1948, in vista della preparazione della Carta di Ottawa. Uno stato completo di benessere fisico, mentale e sociale è, in sintesi, l'interpretazione dinamica e multidimensionale che dà l'OMS di salute. Rispetto a tale concettualizzazione, appare opportuno ricordare come Achille Ardigò (1997) sia stato tra i primi autori a superare le vecchie contrapposizioni tra sociologie soggettive da un lato e sociologie del sistema sociale dall'altro. Attraverso il cosiddetto “quadrilatero”, un paradigma multidimensionale e multi-sistemico, egli pone la persona/paziente al centro del sistema delle cure (Giarelli, 2009; Cesareo e Giarelli, 2007).

Tale concettualizzazione, che è solitamente accettata e diffusa nella nostra società contemporanea, rappresentò una rivoluzione negli anni in cui la salute veniva considerata ancora come mera assenza di malattia o infermità. L'idea di guardare alla salute in maniera positiva (come promozione della salute), piuttosto che sottrattiva (come semplice cura della malattia), segnò un importante cambio di prospettiva nell'ambito delle politiche sanitarie pubbliche di tutto il mondo, affermando l'importanza di fattori culturali, psichici e ambientali nella costruzione partecipata della salute. Per Giarelli (2008, p. 28), tale cambio di paradigma è stato possibile a partire dalla scoperta della «[...] centralità e unitarietà della persona come soggetto nella sua globalità di mente-corpo-cervello-spirito, dotato di autonomia e in grado di costruire la propria storia ed esprimere i propri bisogni, anziché mero organismo biologico o agente esecutore delle prescrizioni sociali di ruolo».

Secondo alcuni autori tra cui Paccagnella (2005) e Cipolla (2004) grazie all'impulso diretto dell'OMS e ad altre successive realizzazioni organizzate in quegli anni (si pensi alla dichiarazione di Alma Ata nel 1978 e poi alla Conferenza di Ottawa nel 1984), è avvenuto il passaggio dal paradigma bio-medico a quello psico-bio-sociale (si veda Cipolla, 2004). Mentre il primo

⁴ Per un approfondimento: [https://www.istat.it/it/benessere-e-sostenibilit%C3%A0/la-misurazione-del-benessere-\(bes\)-](https://www.istat.it/it/benessere-e-sostenibilit%C3%A0/la-misurazione-del-benessere-(bes)-)

era solito affrontare la malattia in termini prettamente eziologici, guardando esclusivamente ai sintomi riportati dal paziente e ignorando tutti gli altri fattori esterni ad esso, il secondo si concentra sull'individuo nella sua interezza, valutando non soltanto le sue condizioni mediche, ma anche quelle psicologiche, sociali e ambientali.

Il legame tra qualità della vita e salute si fa così stretto da affermarsi in campo clinico con l'acronimo HRQoL (Health-Related Quality of Life) e vale dire un parametro che misura in che modo la salute di una persona influisce su come quest'ultima è in grado di esprimersi da un punto di vista sociale, relazionale ed affettivo, cioè sulla qualità della sua vita. Occorre comunque sottolineare le differenze assunte dalle parole benessere e salute tra le scienze: infatti se nelle scienze mediche salute e benessere sono essenzialmente una questione di tipo bio-organico (Giarelli e Vignera, 2004), nelle scienze sociali i due termini si costruiscono e ri-costruiscono socialmente e culturalmente, assumendo significati talvolta diversi.

A partire da queste premesse, si afferma l'idea che la "qualità di vita e di salute" è un diritto della persona, nonché condizione indispensabile per il buon funzionamento della vita sociale. Da questo momento in poi raggiungere l'equilibrio psico-fisico non è soltanto una meta socialmente accettata, ma anche un obiettivo di cui i sistemi di welfare sanitari e socio-sanitari si faranno carico (Di Nicola, 2011). Una delle possibili declinazioni della qualità della vita riguarda l'adozione di stili di vita sani e l'attenzione verso una corretta alimentazione, componente tutt'altro che secondaria del buon vivere. L'alimentazione, infatti, gioca un ruolo chiave nella salute di ognuno di noi. Se proviamo a misurare il tempo medio dedicato all'acquisto, alla preparazione e al consumo del cibo nelle società economicamente avanzate (dove la sua disponibilità non scarseggia di certo) ci rendiamo conto di quanto la "gerarchia dei bisogni" teorizzata da Maslow, secondo la quale soddisfatti i bisogni primari (tra cui nutrirsi) ci si sposta via via verso bisogni di natura immateriale, sembra essere smentita. Del resto, anche la teoria dei valori post-materialistici di Inglehart (1981), secondo la quale i valori immateriali o spirituali trovano maggiore spazio nelle società economicamente avanzate non descrive il contesto che tutti noi osserviamo.

E allora ci si può chiedere il perché di questa apparente contraddizione in termini e come mai continuiamo ad occuparci in maniera così costante di cibo ed alimentazione a svariati livelli (si pensi ad esempio al "made in Italy" nel settore agroalimentare o al turismo enogastronomico e il suo peso economico). La spiegazione sociologicamente più plausibile è da rintracciare nelle dinamiche e nelle pratiche di consumo degli individui. Assumendo che il consumo alimentare non è diverso da altre pratiche di consumo, allora il cibo

diventa un marcatore identitario forte, nonché un segno di distinzione e quindi identificazione sociale rispetto agli altri gruppi o individui (Bourdieu, 1980b; Sassatelli, 2004). D'altro canto, la sfida alimentare che l'occidente affronta è quella legata al cambiamento dei suoi stili alimentari e di vita, dove consumi elevati di *junk food* (cibo spazzatura) minacciano la salute pubblica in quanto principale fattore di rischio, assieme alla sedentarietà, di obesità, diabete e malattie cardiache. Paradossalmente, la qualità e varietà di cibo a disposizione nelle società economicamente avanzate non sono sufficienti, da soli, a modificare le abitudini alimentari delle persone nelle aree urbane, dove invece ritmi spesso frenetici e modelli culturali di tipo "onnivoro" (Peterson, 1992; Terraneo, 2010) si accompagnano a stili alimentari scorretti o poco salutari. Ed infatti come sostiene Neresini (2008, p. 10):

Il nesso fra cibo e salute, così come quello fra cibo e aspetto fisico, appartengono infatti al corredo della consapevolezza individuale e collettiva, al punto da consentire l'attribuzione di responsabilità ai singoli individui sia per l'insorgere di patologie collegabili a regimi alimentari non idonei, sia per un fisico non modellato secondo i canoni estetici dominanti a causa di diete non regolate.

La relazione tra salute e nutrizione interessa tutto il mondo e non rappresenta più soltanto una questione di ordine estetico che riguarda il corpo o la corporeità (sul concetto si veda Sassatelli, 2004). Occorre infatti ricordare che il cibo è da sempre un marcatore di importanti confini (culturali, sociali, economici). L'alimentazione, oggi, non assolve più esclusivamente alla sua funzione di fonte di nutrimento ed energia, ma sembra connotarsi sempre più per il suo valore simbolico, identitario, culturale e non in ultimo salutista. Così, la propria soddisfazione di vita passa anche attraverso la soddisfazione alimentare (Grunert et al., 2007), termine che suggerisce un approccio olistico all'alimentazione, per cui il cibo si inserisce, al par di altri importanti domini, nella più ampia prospettiva del benessere personale.

5. Verso una definizione comune di Qualità della Vita

Qualità della vita è un concetto multidimensionale che tende ad un progresso sociale sostenibile e non solo economico. A partire dagli anni Sessanta del secolo scorso il termine qualità della vita si configura come un insieme di utilità necessarie per l'uomo che afferiscono sia alla sfera oggettiva che soggettiva (i cosiddetti domini), così come a quella relazionale, ambientale e sociale. La moltitudine di definizioni, che è legata alla complessità del

concetto e dei termini a lui prossimi (ricordiamo ancora l'ambiguità semantica con benessere, felicità e salute), hanno richiesto alla ricerca scientifica uno sforzo definitorio ulteriore, che ad oggi non ha prodotto risultati definitivi.

D'altro canto, le singole comunità scientifiche (sociologi, psicologi ed economisti), nel corso degli anni, hanno portato avanti, con non poca fatica, svariati tentativi di classificazione del concetto, senza però giungere ad un accordo su cosa rappresenti la qualità della vita. Il termine, così, resta sfuggente e per certi aspetti controverso. Infatti, risente di fattori individuali e personali, che a livello paese si traducono in differenze socio-culturali. Un'ulteriore conferma dell'importanza dei fattori socio-culturali nella definizione della qualità della vita viene riportata da Bertin (1997) nel definire il processo di costruzione del Nottingham Health Profile⁵, un indicatore della salute percepita. Partendo dall'assunto che i codici semantici utilizzati tra e nei paesi sono differenti, il Nottingham Health Profile tiene conto delle variabili socio-culturali che differenziano la concezione di salute, ad esempio. È dello stesso avviso anche la Commissione Europea che, partendo da premesse analoghe, ha definito un quadro generale per la misurazione della qualità della vita nei paesi UE, le 8+1 dimensioni⁶, nel tentativo di armonizzare le rilevazioni e le comparazioni tra paesi.

I significati e le metafore conoscitive del termine qualità della vita, benessere e salute sono molteplici, poiché in alcuni casi socialmente costruiti. Oggi sembra che siano i gusti e le pratiche di consumo ad orientare il significato di qualità della vita e le abitudini alimentari non sono esenti da tale tendenza. Le abitudini alimentari contribuiscono a pieno titolo alla costruzione sociale di ciò che è buono, sano e quindi positivo per la nostra salute (Barthes, 1961). Ne è prova il fatto che l'interesse ai consumi e alle pratiche alimentari è cresciuto così tanto da rappresentare un settore specializzato della sociologia, la cosiddetta sociologia dell'alimentazione o *sociology of food* nei paesi anglofoni. Il cibo assume un ruolo centrale nella formazione degli stili di vita, dove a caratterizzare gruppi o singoli individui sono non soltanto i gusti e quindi ciò che mangiamo, ma anche quello che evitiamo o escludiamo dalla nostra dieta (Sassatelli, 2004).

In conclusione, il dibattito ancora in corso sulle determinanti della qualità della vita e del benessere sociale non consente di tirare delle conclusioni definitive, tuttavia suggerisce alcune direzioni verso cui indirizzare la ricerca futura. In primo luogo, senza voler trascurare la necessità di implementare

⁵ Cfr: <https://reseauconceptuel.umontreal.ca/rid/%3D1J1WXYDK-CPP19Z-1ZQY/>

⁶ Cfr: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_measuring_quality_of_life#Framework_for_measuring_quality_of_life.

indicatori di qualità della vita capaci di combinare gli aspetti quantitativi con quelli qualitativi, occorre sottolineare che il problema dell'auto percezione della qualità della vita resta ancora aperto e di non facile risoluzione. Infatti, come riportato brevemente nella parte finale di questo capitolo, è fondamentale tenere conto degli orientamenti culturali e dei set di valori che caratterizzano una determinata società, i quali influenzano, inevitabilmente, l'auto percezione della propria qualità di vita.

In secondo luogo, per misurare la “qualità”, sfida che oggi riguarda soprattutto l'insieme di politiche pubbliche messe in campo dai governi, occorre superare i confini talvolta iper-specialistici dell'accademia e farsi maggiormente *mainstream*. È necessario favorire percorsi dal basso di tipo *bottom-up* nella valutazione della qualità della vita, come quelli già intrapresi da ISTAT e OCSE, basati sulla partecipazione attiva di cittadini e terzo settore, cioè di quei corpi sociali capaci di meglio interpretare le necessità del paese e rappresentare i punti di forza e debolezza dei sistemi di policy.

4. *Il benessere alimentare ad Agrigento: i risultati della ricerca*

di *Gaetano Gucciardo*

1. **Mangiare bene per stare bene**

Quando si parla di benessere alimentare si potrebbe pensare che la cosa abbia a che fare col mangiare bene, con una alimentazione sana e genuina, equilibrata, nutriente ecc. Quanti sono gli slogan pubblicitari che associano esplicitamente o in forme allusive un cibo o una bevanda alla salute e al benessere? Evocando il potere salutare e benefico dei cibi la pubblicità riesce nel suo intento di promuovere il prodotto ma l'idea che il benessere alimentare consista nell'effetto benefico del cibo è troppo riduttiva.

Nel romanzo di Luisa Adorno, *L'ultima provincia*, la moglie del prefetto ingiunge costantemente al figlio di mangiare. "Mangia! Non lo vedi che sei sciupato?! Lo ha detto il medico!". Ma, racconta Adorno, il medico che lo aveva visitato trovandolo sciupato, lo aveva visitato quando era bambino, molti ma molti anni prima. Adesso era un uomo fatto e sposato. Oggi sappiamo che quel bambino non stava così bene come avrebbe potuto. L'idea che mangiare tanto sia salutare, sia condizione di benessere, funzionava in tempi di penuria alimentare e di incertezza quotidiana sulla possibilità stessa di nutrirsi. Adesso che lo spettro della fame si è allontanato vale l'idea che l'alimentazione vada regolata e contenuta se deve produrre benessere. Inoltre, l'alimentazione non produce benessere soltanto sul piano fisiologico. Essa produce benessere anche perché si associa alla connessione sociale.

Il benessere sembra infatti essere parte integrante di un insieme complesso di fattori che sembrano avere in comune la connessione sociale, anche il benessere alimentare. Ciò che conta del benessere sono le relazioni sociali, e cioè, nel caso del benessere alimentare, la convivialità.

L'alimentazione fa bene se è associata alla condivisione del pasto, se è convivialità. Questo ci restituiscono gli studi ma anche il buon senso. Vediamo.

Il cibo è uno dei domini della vita più importanti che influenzano non semplicemente la salute ma il benessere generale delle persone (Corvo, 2015; Grunert et al., 2007; Schnettler et al. 2015). L'alimentazione, dal punto di vista del benessere, non è solo il soddisfacimento del bisogno primario di nutrizione, non svolge solo una funzione fisiologica come se costituisse la base perché poi si possa godere di altri beni che danno benessere. Bisogna guardarsi da una lettura schematica del modello di Maslow dei bisogni, non sarebbe corretto ritenere che l'alimentazione soddisfi solo bisogni primari. Essa agisce sul benessere anche sul piano psicologico ed emotivo. I dati cosa ci dicono, a questo proposito? Se l'alimentazione fosse solo nutrizione dovremmo trovare che ci sia sostanziale indipendenza, nel complesso, fra la soddisfazione alimentare e la soddisfazione per la vita. La soddisfazione alimentare consisterebbe soltanto nell'appagamento di un bisogno fisiologico che fa da condizione per il benessere e non costituirebbe da solo un fattore di benessere. Per generare incrementi di benessere dovrebbero intervenire altri fattori, di ordine non fisiologico, di carattere psicologico, emotivo, sociale. Invece troviamo (Schnettler et al., 2013), che al crescere della soddisfazione alimentare cresce anche la soddisfazione per la vita. Nutrirsi non è solo nutrirsi, potremmo dire. L'alimentazione non costituisce solo un atto fisiologico, esso è pieno di significati soggettivi, emotivi e sociali.

E così non sembra essere un caso che chi mangia più spesso presso i fast food mostri livelli di soddisfazione per la vita inferiori e chi mangia più spesso a tavola in famiglia abbia livelli di soddisfazione superiori. Mangiare a casa vuol dire godere della compagnia dei familiari e degli amici, può volere dire preparare le pietanze in vista del consumo condiviso e, riunita attorno alla tavola, la famiglia celebra la propria unità. Infatti, la frequenza della condivisione familiare dei pasti a casa si accompagna a un maggiore coesione familiare (Schnettler, 2013). E, inoltre, spendere più tempo con i familiari è correlato a una più alta qualità della vita (Greenhouse e Powell 2006).

La percezione che la propria vita sia significativa, coerente o abbia uno scopo chiaro sembra svolgere un ruolo decisivo pure rispetto all'alimentazione, è infatti associata positivamente a un'alimentazione sana (Brassai et al., 2015) Uno studio longitudinale su 456 casi di adolescenti dell'Europa orientale ha verificato l'ipotesi che la percezione del significato della vita supporti comportamenti di promozione della salute quali ad esempio l'alimentazione sana (come preferire la frutta ai dolci come snack) e attività fisica. Prima si sono rilevati i livelli di significato attribuiti alla propria vita, il benessere e la salute, poi, a distanza di tredici mesi si sono rilevati i livelli di alimentazione sana e attività fisica. Tutte le variabili indipendenti si sono

dimostrate predittrici efficaci dell'impegno in un'alimentazione sana e nell'attività fisica, in particolare la presenza di significato e la ricerca di significato.

Il che vuol dire che il rapporto fra alimentazione e benessere può andare in direzione opposta e che cioè come ci sentiamo ci fa mangiare meglio.

Il grado in cui si giudica significativa la propria vita ha un effetto protettivo sulla salute sia degli adulti, sia per gli anziani sia per gli adolescenti (Steger et al., 2012).

Stando al modello biomedico di salute, l'alimentazione è un atto fisiologico volto al soddisfacimento dei bisogni nutritivi e al mantenimento della salute fisica. L'idea moderna di salute come condizione complessiva di benessere ha indotto un completo riorientamento concettuale e teorico per cui anche l'alimentazione è vista in modo diverso. La soddisfazione alimentare è un requisito per una qualità della vita complessivamente più alta (Corvo, 2015, Grunert, 2007). Grunert (2007) suggerisce un approccio olistico all'alimentazione per cui il cibo non dovrebbe più essere visto come principalmente funzionale e strumentale alla salute ma nella più ampia prospettiva del benessere. L'approccio olistico suggerisce di considerare il benessere alimentare dal punto di vista, oltre che fisico, psicologico, emotivo, sociale (Frentz, 2020).

Il benessere alimentare consiste in “una relazione psicologica, fisica, emotiva e sociale positiva con il cibo a livello sia individuale che sociale” (Frentz, 2020, 6). Su questa base alcuni studiosi hanno sviluppato un modello analitico che mette in luce la molteplicità delle dimensioni del benessere alimentare e la molteplicità dei fattori e agenti che intervengono a produrlo, non solo la qualità del prodotto o l'ambiente della vendita al dettaglio, ma anche la socializzazione, le politiche relative alla produzione e distribuzione, le emozioni vissute nel complesso dell'esperienza alimentare, dal consumo all'esperienza dell'acquisto e all'esposizione (nonché alla resistenza) alle strategie di marketing.

Questo approccio concepisce il benessere alimentare come un costrutto che include come le persone sperimentano le situazioni nelle vesti di consumatori (acquisto e consumo di prodotti, percezione di una campagna di mercato, esperienza di un servizio) (Frentz, 2020). Il benessere derivante dal consumo di un alimento, si vuol dire, include anche l'esperienza del suo acquisto e dunque anche l'interazione con chi ce lo ha venduto, la qualità di questa interazione. Questo versante dell'esperienza ha un effetto sull'umore associato al prodotto e al suo consumo e, se l'esperienza è positiva, essa rafforza la fiducia fra consumatore e fornitore del bene. Il consumo di un pro-

dotto alimentare è parte di una esperienza sociale che immette nella rete sociale disposizioni che possono alimentare fiducia, atteggiamenti prosociali ed emozioni positive.

Questi sono modelli utili per l'analisi e anche per le policy ma dobbiamo chiederci cosa sta accadendo nella società. A che punto è la soddisfazione alimentare?

Nelle società industriali avanzate, nelle società che Galbraith chiamava "affluenti", l'alimentazione è molto cambiata in una direzione che sembra presentare due fenomeni interconnessi. Il primo è che la cattiva nutrizione non deriva più da forme più o meno accentuate di carenze alimentari – le carestie sono relegate nei libri di storia – ma, all'opposto, da eccessi. Stando ad Attali, tra il 1975 e il 2011 i casi di obesità sono triplicati e hanno superato quelli di malnutrizione (Attali 2020, 126). Sovrappeso e obesità sono in crescita nel mondo. Nel 2016 più di 1,9 miliardi di persone nel mondo erano in sovrappeso e circa 650 milioni erano obesi (Frentz, 2020). Si diffondono disturbi alimentari quali l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e i disordini da *binge eating* (ivi).

L'altro processo in corso sarebbe la perdita della convivialità, la tavola starebbe perdendo, in giro per il mondo, più in alcuni luoghi e meno in altri, il ruolo di luogo di ritrovo e di convivialità. I dati richiamati da Attali non sembrano così decisivi per suffragare la tesi che conserva tuttavia una sua plausibilità in considerazione dei potenti fattori complessivi che nelle società capitalistiche agiscono sul piano economico e sociale: la crescita della produttività investe anche la vita privata e le funzioni riproduttive: l'idea del fast food è in linea con l'idea che nutrirsi debba essere una operazione rapida per potersi dedicare a cose più importanti. Bisogna però dire che i McDonald's, a dispetto del loro essere fast food, sono diventati di fatto, specie in Europa, luoghi per le feste di compleanno dei bambini e dunque la convivialità sembra riaffermare i propri diritti. Ad ogni modo i dati richiamati da Attali ci dicono che mentre spagnoli, greci e italiani passano a tavola mediamente 2 ore e 5 minuti, gli americani ci stanno poco più di un'ora. E gli europei del nord (estoni, finlandesi, svedesi) ci stanno la metà del tempo degli europei mediterranei. I cinesi stanno a tavola un'ora e 36 minuti, gli indiani un'ora e 19 minuti¹.

Se si sta meno tempo a tavola e magari pure da soli è certo che l'atto del nutrirsi finisca col ridursi alla sua mera funzione fisiologica perdendo quella

¹ <https://www.nielsen.com/it/it/press-releases/2015/in-europa-i-consumatori-di-cta-media-sono-i-piu-propensi-a-utilizzare-smartphone-e-tv-durante-i-pasti/#:~:text=Sala%20stampa-,In%20Europa%20i%20consumatori%20di%20eta'%20media%20sono%20i%20piu,rinunciano%20alla%20tecnologia%20a%20tavola.>

invece legata al benessere della persona. Se davvero si diffonde la dissociazione fra il nutrirsi e lo stare insieme agli altri a tavola, vuol dire che si sta perdendo la funzione sociale, conviviale, di produzione di coesione sociale che il pasto ha sempre avuto (Attali 2020, 141) saremmo cioè in presenza di un segmento di un processo più generale di frammentazione e perdita di coesione e capitale sociale lamentato da tempo. La perdita di capitale sociale mette a rischio il nostro benessere, compreso quello alimentare.

Il focus di questa problematica eccede i limiti della nostra indagine. Per poter dire se è in atto una dinamica come quella denunciata da Attali e cioè una sostanziale perdita della dimensione conviviale della alimentazione sotto la pressione degli imperativi della produttività e del mercato lo spettro spaziale e temporale della ricerca dovrebbe essere molto più ampio del nostro. La nostra ricerca si è concentrata su una realtà locale con l'obiettivo di indagarne le peculiarità e il legame fra alimentazione e benessere verificando la tesi che l'alimentazione si associa al benessere se è intesa in termini di convivialità e commensalità, se è un atto investito di significato che eccede il mero atto del nutrirsi.

2. Benessere e alimentazione ad Agrigento

Presentiamo i principali risultati della ricerca sul benessere soggettivo e l'alimentazione ad Agrigento commissionato da Planet Life Economy Foundation (PLEF) e realizzato dall'Università di Palermo, Polo territoriale di Agrigento, in collaborazione con la stessa PLEF e i suoi partner AIQUAV e AREGAI.

Si è trattato di una indagine con campione probabilistico, estratto da un universo di casi costituito dai 51.384 iscritti all'anagrafe del comune di Agrigento con età minima di 14 anni. I casi sono stati estratti con modalità probabilistica pura e la rilevazione è stata fatta con interviste faccia a faccia e interviste telefoniche con l'ausilio di un dispositivo mobile (smartphone o tablet) o computer e tramite web. Intervistatrici e intervistatori potevano cercare e contattare i casi recandosi presso il domicilio (il cui indirizzo era contenuto nelle liste anagrafiche) oppure tramite i social (sostanzialmente Facebook e Instagram) e, una volta ottenuto il consenso, procedere con l'intervista o di presenza o per telefono. La campagna di interviste è durata dal 10 gennaio al 6 marzo 2020.

Sono state realizzate 464 interviste avendo contattato 971 persone (506 rifiuti)

L'obiettivo della ricerca è stato di indagare il rapporto fra il benessere soggettivo e l'alimentazione. Sia il benessere sia l'alimentazione sono stati indagati nelle loro diverse dimensioni e articolazioni e nei loro reciproci rapporti. L'ipotesi che ci ha guidato è, come detto, che il benessere alimentare è una componente essenziale del benessere complessivo della persona non solo come soddisfazione di un bisogno fisiologico di nutrimento ma come parte della soddisfazione di bisogni più generali di convivialità e socialità. Per confermare l'ipotesi avremmo dovuto trovare anzitutto che chi è soddisfatto della propria alimentazione tende ad avere più elevati livelli di benessere soggettivo. Inoltre, avremmo dovuto trovare che chi investe la propria alimentazione di significati che eccedono la mera dimensione del nutrirsi dovrebbero esprimere livelli di soddisfazione complessivamente più alti. Possiamo anticipare che i risultati della nostra ricerca sono coerenti con queste ipotesi.

La nostra esposizione procederà a partire dall'esame del benessere soggettivo per poi affrontare il tema del benessere alimentare.

2.1 Il benessere soggettivo

L'importanza della rilevazione del benessere soggettivo è legata alla consapevolezza, ormai ampiamente condivisa, della necessità di ricorrere a misure ulteriori e alternative rispetto a quelle meramente economiche come, ad esempio, il reddito. Le dimensioni del benessere su cui abbiamo concentrato la nostra attenzione sono quella cognitiva legata alla valutazione retrospettiva della propria vita e quella edonica legata al proprio stato emozionale del momento (Diener, 1984; Kahneman, Diener e Schwarz (1999); Seligman, 2002). Queste dimensioni, come abbiamo visto precedentemente, non sempre vanno di conserva, sia sul piano individuale sia su quello collettivo (Stiglitz, Fitoussi, Durand, 2018): la soddisfazione su una dimensione può accompagnarsi a varie forme di malessere sull'altra e viceversa.

3. La dimensione cognitiva del benessere

Cominciamo con la dimensione cognitiva del benessere. Il testo della domanda è “nel complesso, in una scala da 0 a 10 (dove 0 indica “Per niente soddisfatto/a” e 10 “Completamente soddisfatto/a”) quanto si ritiene soddisfatto/a della Sua vita attuale?”.

Il dato è che, in una scala da 0 a 10, gli agrigentini hanno un punteggio medio di soddisfazione pari a 8,03. È un punteggio alto, molto alto: si consideri che il paese col punteggio più alto è la Finlandia con 7,8 (WHR, 2022, p. 17, fig. 2.1) mentre il punteggio dell'Italia sulla scala Cantril, secondo il Gallup World Poll, è 6,5 (ibidem). Un altro termine di confronto è offerto dai dati Istat secondo i quali gli italiani che attribuiscono alla propria soddisfazione un punteggio fra 8 e 10 sono il 46% (BES, 2021)², in Sicilia sono il 43,2% (ivi, 159) ed è impressionante che ad Agrigento la percentuale corrispondente sia pari al 70,5%. A conferma di questa condizione così positiva ci confortano le risposte alla domanda su quanto ci si sente felici. Ben il 92,6% ha risposto “molto” o “abbastanza”.

Ricordiamo che il nostro campione è probabilistico e, in base al numero di casi intervistati (costituito da 464 casi), il margine di errore è un po' superiore al 4%. Quindi anche nella ipotesi che il campione contenga il massimo errore la percentuale dei soddisfatti che dobbiamo ipotizzare come effettivamente presente in città sarebbe pari all'88%. Rimaniamo abbondantemente sopra il dato italiano.

Si può però continuare ad avere il sospetto di una sostanziale poca attendibilità del dato ma si dovrebbe trovare qualcosa che lo dimostri. Ci abbiamo provato per primi noi. Il primo fattore di vulnerabilità statistica è rappresentato dalla autoselezione del campione: più tentativi di intervista falliscono, più forte è il processo di autoselezione del campione, che finisce col produrre dati che si discostano da quelli effettivi. Nel nostro caso però l'autoselezione è stata particolarmente bassa avendo avuto “solo” 506 rifiuti espliciti, praticamente un rifiuto per ogni intervista fatta, quando, invece, nei sondaggi elettorali reperibili su, per esempio, www.sondaggipoliticoelettorali.it/ del governo italiano troviamo che nelle indagini pubblicate in un periodo scelto a caso come dal 20 al 26 maggio 2020 il rapporto è circa 4 rifiuti per ogni intervista concessa. Anche ricalcolando la soddisfazione media in base a una ponderazione che attribuisca a certe categorie un peso corrispondente alla consistenza rispetto alla popolazione effettiva (per esempio, per genere, per età, per stato civile), il punteggio sulla scala di soddisfazione sostanzialmente non cambia.

E allora l'impressione di inattendibilità deve essere attribuita ad altro cioè a come noi stessi ci rappresentiamo la realtà e al fatto che questa rappresen-

² Negli anni della pandemia, abbastanza controintuitivamente, i livelli di soddisfazione sono cresciuti. La categoria per la quale invece la soddisfazione è significativamente diminuita è quella dei giovani fra i 14 e i 19 anni (BES, 2021, 147).

tazione risponde a meccanismi cognitivi distorsivi e anche a narrazioni sedimentate nel tempo che non sempre concordano con i risultati che possono emergere da indagini come quella che abbiamo effettuato. Agisce sicuramente lo stereotipo di un Mezzogiorno arretrato e dolente ma sono in azione anche meccanismi che producono una sorta di visione iperdrammatica del mondo (Rosling, 2018). Gli psicologi la chiamano inclinazione alla negatività, cioè una propensione a rilevare con più attenzione e a reagire con maggiore prontezza alle cose negative, alle minacce, aggressioni, violazioni, danni, che a quelle positive. È un meccanismo cognitivo ancestrale inscritto nelle strategie di sopravvivenza e dunque non si tratta di contrastarlo, perché sarebbe velleitario, ma di non farsene ingannare in sede di valutazione (Haidt, 2006).

Questo meccanismo è attivo in una distorsione messa in luce da Duffy che consisterebbe nel fatto che ovunque nel mondo esiste uno scarto marcato fra benessere percepito e benessere dichiarato (2019). Le persone che dichiarano di essere felici sono decisamente più numerose delle persone che la gente pensa lo siano. Se si chiede alle persone di stimare quante persone sono felici, la quota è sistematicamente inferiore a quella effettiva. Se ci chiedono se siamo felici è molto probabile che risponderemo di sì, se ci chiedono se lo sono gli altri è più probabile che sottostimeremo il numero di quelli che lo sono. Perché questo accade è difficile da stabilire. Bisognerebbe indagare a cosa precisamente rispondiamo quando ci viene posta la domanda sulla felicità altrui, cosa vagliamo quando rispondiamo, qualcuno potrebbe suggerire che ci immaginiamo le facce delle persone che incrociamo per strada andando al lavoro o sbrigando le nostre faccende quotidiane e sulla base di quelle facce decidiamo quanto sono felici o meno. Potrebbe essere che agisca la propensione a essere indulgenti verso di noi ed esigenti verso gli altri, è il “pregiudizio della superiorità illusoria” (ne parla Duffy, 2019, a pagina 24).

Come lo racconta Alessandro Piperno:

Una delle cose che Semi e Silvia amavano fare di più era tornare a casa dopo avere cenato con Luciano e Giada e parlare male degli amici con cui avevano appena trascorso una piacevole serata. Questo sì che li faceva sentire migliori (Alessandro Piperno, *Il fuoco amico dei ricordi*, 654)

4. I risultati della ricerca

Abbiamo rilevato l'opinione del nostro campione anche su questo e il risultato ha confermato l'effetto Duffy (2019): se chiediamo agli agrigentini

quanti credono che siano i loro concittadini soddisfatti la risposta media è 37,3%. Questa è la soddisfazione percepita, quella dichiarata è invece pari a 70,5%. Si potrebbe pensare che sia una persistenza pirandelliana: nella terra di Pirandello l'essere e l'apparire sono intrinsecamente divergenti. Ma qui, al di là delle suggestioni letterarie, quello che a noi interessa è rendere conto della prevedibile reazione di incredulità davanti a questo dato sulla diffusione del benessere soggettivo.

Gli agrigentini si dichiarano soddisfatti e felici e però, parlando con le persone, leggendo i giornali, navigando sui social, non sembra lo dicano e neanche lo sappiano. Siamo anche noi dentro questa distorsione e invece dobbiamo attenerci al dato che ci restituisce la rilevazione campionaria.

Dunque, assumiamo il dato come attendibile e allora si tratta di capire meglio che cosa esattamente rileviamo con questa domanda. La soddisfazione ha a che fare con la soddisfazione dei bisogni in un senso complessivo, bisogni legati alle necessità materiali (l'alimentazione, la casa, la sicurezza) e quelli postmateriali quali la qualità della vita, delle relazioni sociali, del lavoro. La domanda sulla soddisfazione invita a una valutazione relativa all'equilibrio fra il dare e l'avere, fra quanto ci si aspetta e quanto si ottiene e si è ottenuto.

L'ipotesi che avanza è che la domanda indichi una dimensione privata della soddisfazione, solleciti nell'intervistato un bilancio della propria vita fra aspirazioni e risultati, fra adempimenti dei doveri e appagamento di bisogni e aspettative. Da questo vaglio rimangono escluse le dimensioni pubbliche quali quelle implicate nelle valutazioni di quanto dato e di quanto ricevuto dalla comunità di riferimento (la città, la regione, la nazione, l'azienda...). Credo che accada la stessa cosa anche con le altre domande sulla soddisfazione: anche queste, benché richiedano una specificazione, fanno riferimento al bilancio privato e non alle aspettative, per così dire, politiche. Se pensiamo di ricavare indicazioni sulla dimensione politica (cioè legata alla dimensione pubblica) della soddisfazione con la scala Cantril ci sbagliremmo.

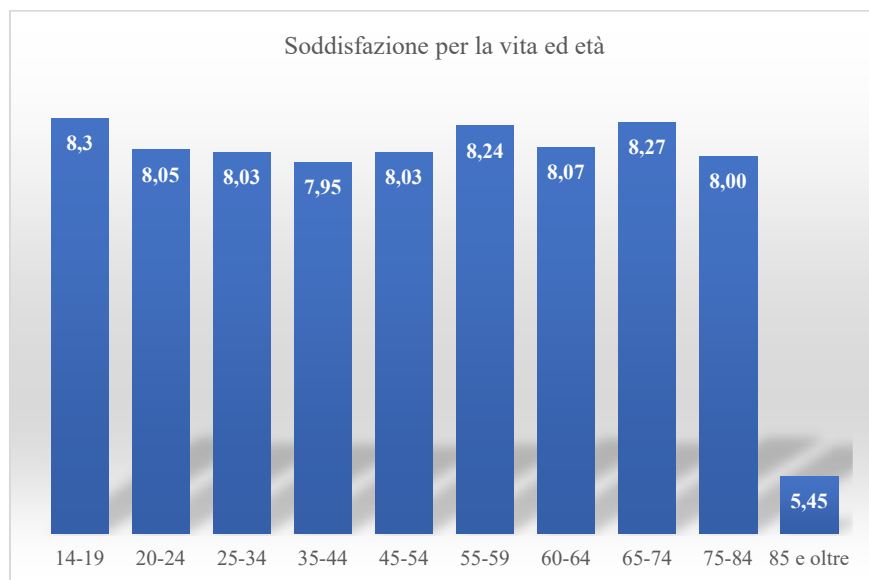
Vediamo come si distribuisce la soddisfazione fra le diverse categorie. C'è un certo scarto legato al genere: gli uomini sono leggermente più soddisfatti (8,2 contro 7,8)³.

In rapporto all'età, i punteggi più alti e quelli più bassi sono significativamente collocati agli estremi della scala: i più soddisfatti sono gli adolescenti (8,3) e i meno i più anziani che hanno un punteggio pari a 5,45. Ed è

³ Dai dati Gallup risulta che in genere sono le donne ad avere livelli di soddisfazione più elevati, spesso pure a dispetto di condizioni meno favorevoli (Joshnloo, Jovanović 2020).

un dato in linea con le rilevazioni internazionali come lo è quello relativo alla crisi della mezza età.

Fig. 1 – Soddisfazione per la vita per fasce di età ad Agrigento nel 2020

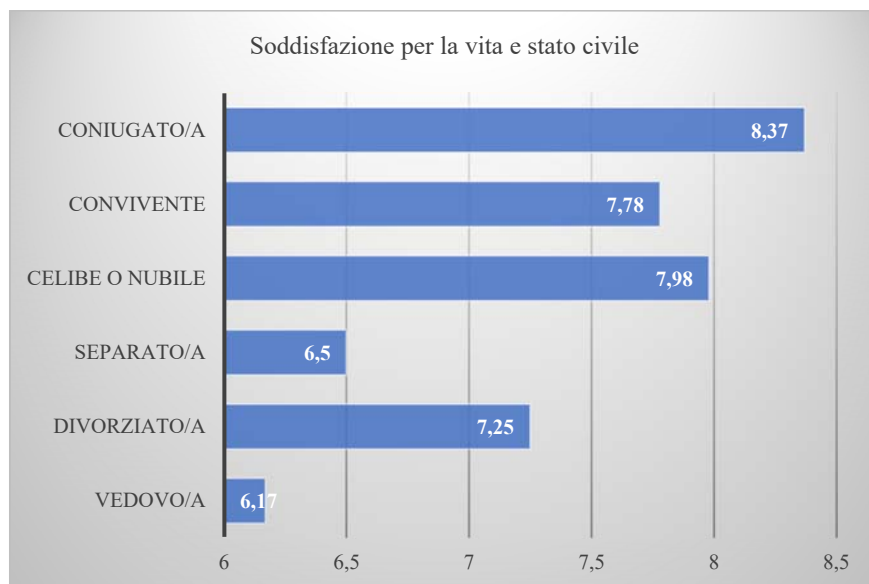


* Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

La soddisfazione è sensibile allo stato civile: i più soddisfatti sono i coniugati e i meno soddisfatti sono vedove/i nonché separati e divorziati.

È questa una delle chiavi di interpretazione alle quali prestare più attenzione. I livelli così alti di soddisfazione per la vita si possono spiegare con la forte tenuta dei legami familiari insieme a quelli di amicizia e di vicinato. È una cosa che vedremo confermata anche per la soddisfazione alimentare. La forza dei legami di comunità è una peculiarità della struttura sociale del Mezzogiorno e della Sicilia e può dare conto anche di questo esito abbastanza sorprendente relativo ai livelli di soddisfazione.

Fig. 2 – Soddisfazione per la vita in base allo stato civile



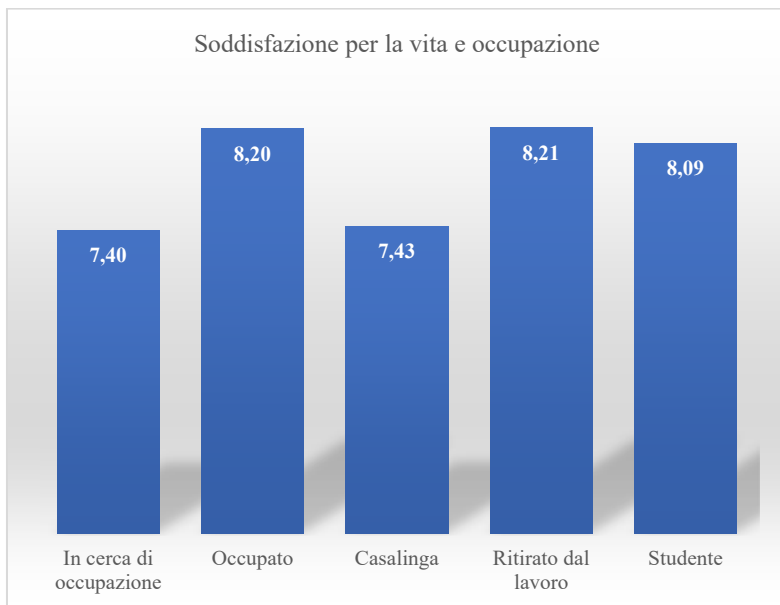
* Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

La soddisfazione è sensibile rispetto all'occupazione: chi ne ha una, indipendentemente che sia autonoma o dipendente, è più soddisfatto di chi è mantenuto dalla famiglia o da indennità varie. Fra i lavoratori sono più soddisfatti quelli che fanno lavori non manuali mentre non c'è differenza rispetto al carattere routinario o meno e all'autonomia nel lavoro. Anche i pensionati sono molto soddisfatti. La soddisfazione più bassa è di disoccupati e casalinghe (è così anche su scala nazionale [BES, 2017, p. 125])⁴.

Rispetto all'istruzione la letteratura documenta una significativa relazione fra soddisfazione e gli anni di scolarizzazione (Oreopoulos 2003 cit. in Kahneman, 2006). Nel nostro campione troviamo che i punteggi più bassi sono di chi non ha titolo di studio o ha solo quello elementare mentre il punteggio di quelli con la sola licenza media è un po' più alto ma solo per via della più alta soddisfazione degli over sessanta. In sostanza il livello di istruzione non fa differenza se si è fra i trenta e i sessant'anni. Non la fa per gli adolescenti, per i giovani e neanche per gli anziani.

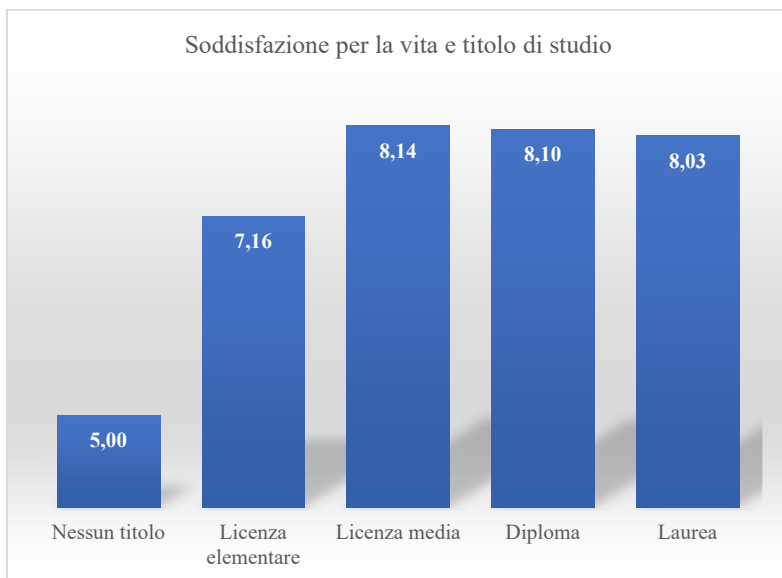
⁴ I disoccupati nel nostro campione sono il 6,5%, gli occupati il 51,2%, le casalinghe il 6,5%, i pensionati il 13,3% e gli studenti il 19,8%.

Fig. 3 – Soddisfazione per la vita in base allo stato occupazionale



* Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Fig. 4 – Soddisfazione per la vita in base al titolo di studio



* Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Chi è coniugato è più soddisfatto di chi non lo è e chi ha figli è più soddisfatto di chi non ne ha purché non siano più di due.⁵

L'83,2% è soddisfatto (molto o abbastanza) della propria situazione economica.

Il 99,9% lo è della propria salute.

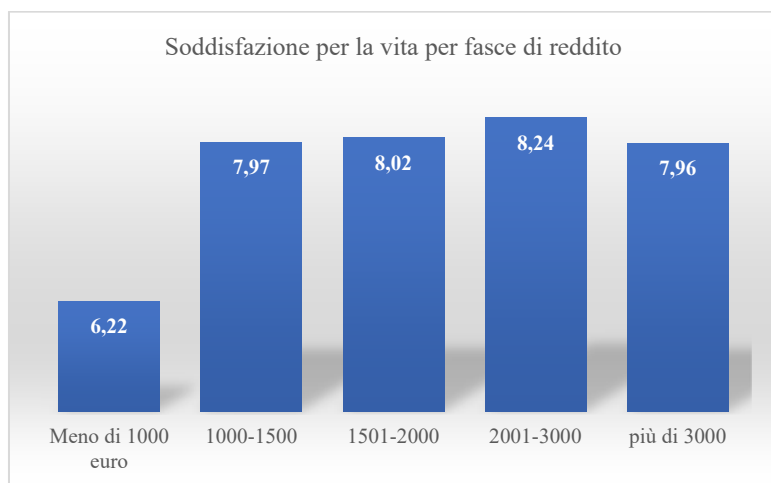
Il 95,9% è soddisfatto delle proprie relazioni familiari.

L'87,7% è soddisfatto delle proprie relazioni di amicizia.

Il 75,5% del proprio tempo libero.

Il livello di soddisfazione è sensibile al reddito ma lo è soprattutto per chi ha redditi molto bassi, oltre una certa soglia, invece, le differenze diventano minime.

Fig. 5 – Soddisfazione per la vita in base al reddito mensile (in EUR).



* Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

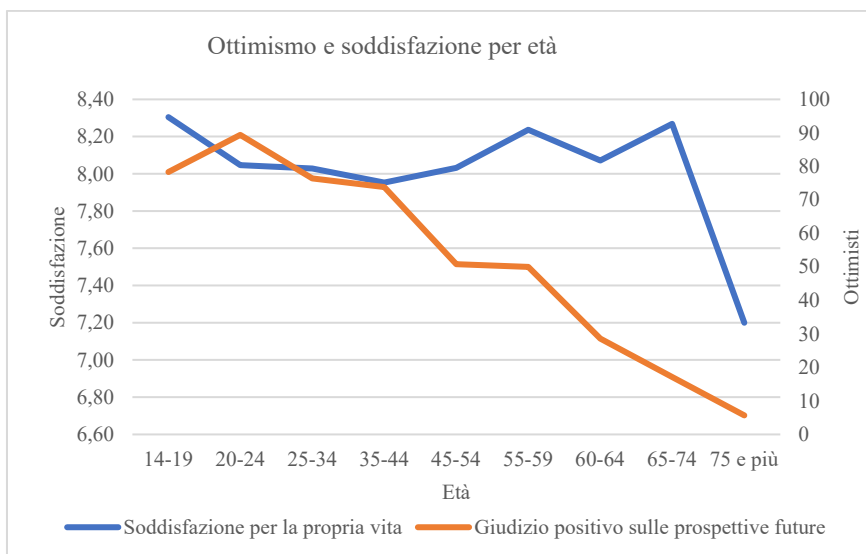
Per quanto riguarda il futuro, il 59,1 ritiene che migliorerà ed è una quota decisamente alta considerando che la corrispondente percentuale italiana nel 2017 era pari a 27,2%, ulteriormente cresciuta pure negli anni di pandemia avendo raggiunto la quota di 31,9% nel 2021 (BES, 2021, p. 150)⁶ e siciliana a 20,9% (BES 2018, p. 114); solo il 6,9% pensa che peggiorerà (il dato italiano era 15% e siciliano 19,1% [ivi, p. 115]).

⁵ Kahneman [2006] scrive che “la soddisfazione di vita più bassa sembra essere vissuta da coloro che hanno adolescenti a casa e da allora in poi la soddisfazione migliora”.

⁶ Presumibilmente per effetto dell'arrivo del vaccino.

L'ottimismo è fortemente legato all'età: più in là si va negli anni più si riduce la quota di quanti pensano che il futuro sarà migliore e cresce quella di quanti pensano che sarà peggiore. Si noti come la curva della soddisfazione abbia un andamento decisamente diverso e crolli solo quando sopraggiunge la vecchiaia. È il segno di come la domanda sulla soddisfazione per la propria vita solleciti la dimensione cognitiva, come spiega Kahneman (2017), piuttosto che quella emozionale o esperienziale ed evochi risposte che sono un bilancio generale della vita e non una valutazione contingente, legata al momento.

Fig. 6 – Soddisfazione per la vita e prospettive future (dato per fasce d'età)



* Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

4.1 Le componenti della soddisfazione globale

Adesso esploriamo quanto le diverse dimensioni indagate relative alla soddisfazione (per il lavoro, per la famiglia, per le amicizie, per il tempo libero, per l'alimentazione) incidano sul giudizio di soddisfazione per la propria vita. La tabella sottostante mostra la forza della relazione fra gli aspetti

della vita e la soddisfazione generale per la vita stessa. Come si vede, la dimensione più fortemente correlata alla soddisfazione per la vita è il lavoro, poi vengono i rapporti personali, l'alimentazione e il tempo libero.⁷

Si potrebbe dire che, in assenza di preoccupazioni legate alla salute e al reddito, il fattore principale per il benessere siano le relazioni sociali.⁸ Quelli che non hanno nessuno cui poter chiedere un sostegno morale, un familiare, un vicino, qualche amico, sono appena il 4% dei casi. In città la solitudine è rara. Si conserva la forza delle relazioni familiari, di vicinato, di amicizia. È questo il fattore che, pure al di là dei dati statistici e confidando nel punto di vista del ricercatore che è inserito nella comunità, può spiegare il punteggio così alto sulla scala di soddisfazione.

Tab. 1 – Correlazioni fra le dimensioni della soddisfazione (Correlazione di Pearson)

Quanto è soddisfatto	Quanto è soddisfatto della Sua vita attuale?
- del suo lavoro attuale?	,603**
- dei suoi rapporti personali?	,423**
- della qualità della sua alimentazione?	,300**
- del suo tempo libero?	,290**

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento
 ** La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

4.2 La dimensione esperienziale

Come abbiamo detto, il benessere si compone di diverse dimensioni: c'è quella che risiede nella valutazione che ciascuno fa della propria condizione e questa è la dimensione che abbiamo appena illustrato. C'è poi la dimensione della quotidiana esperienza che facciamo della nostra vita, il vissuto momento per momento. Questa dimensione ha sede nella sfera emotiva che

⁷ È opportuno qui richiamare il dibattito sul rapporto fra la soddisfazione generale e la soddisfazione per le singole dimensioni che abbiamo già visto nel capitolo sul benessere alimentare. Ci sono due modelli teorici che si confrontano: l'uno propende per un rapporto bottom up, per cui sono le singole dimensioni che "spiegano" il livello di soddisfazione generale mentre l'altro, quello top down, propende per una spiegazione inversa per la quale è la soddisfazione generale a "spiegare" i livelli di soddisfazione specifici. Ai nostri fini va detto che, seguendo l'approccio bottom up, Grunert (2007) sostiene che l'alimentazione è un prerequisito perché le persone possano essere contente della propria vita.

⁸ La letteratura sul tema della centralità delle relazioni sociali per il benessere è sterminata. Sugeriamo Bartolini (2014); Felice (2019); Haidt (2006).

sperimentiamo giorno per giorno e attimo per attimo. È una dimensione del benessere altrettanto se non più difficile da rilevare specie con gli strumenti delle survey. Abbiamo, a questo scopo, impiegato alcune domande standard utilizzate sia dall'Istat sia da altri istituti di ricerca (in particolare il Gallup) per poter poi fare dei confronti. Si tratta di domande che indagano la sfera emotiva circoscritta a specifici momenti.

Non pare che Gallup metta a disposizione i risultati analitici delle loro rilevazioni. Disponiamo solo dei dati relativi agli indici delle emozioni positive e delle emozioni negative. Questi indici sono costruiti in modi che tengono insieme le risposte a domande quali: “Ieri hai provato per la maggior parte del tempo un sentimento di felicità?”; “Ieri hai provato per la maggior parte del tempo un sentimento di felicità/divertimento”, oppure “hai riso o sorriso molto?”. Per le emozioni negative le domande impiegate per la costruzione dell'indice sono state: “Ieri hai provato per la maggior parte del tempo un sentimento di preoccupazione?”; “...un sentimento di tristezza?”; “... un sentimento di rabbia?”. Si prende dunque un giorno a caso delle persone – quello precedente l'intervista – e si chiede qual è stato sostanzialmente il loro umore prevalente⁹.

Gli ultimi dati di cui disponiamo relativi all'Italia sono del 2020 e ci dicono che sull'indice delle emozioni positive l'Italia ha un punteggio pari a 0,670 (nel 2013 era 0,779 ma nel 2008 era 0,637, media mondiale 0,710 nel 2018). Le emozioni negative si attestano allo 0,311, ma nel 2008 erano allo 0,268 (media mondiale 0,294 nel 2018)¹⁰.

Sulle emozioni positive il punteggio medio degli agrigentini è sensibilmente inferiore a quello medio italiano essendo pari a 0,555. È un punteggio, persino inferiore al punteggio più basso registrato per l'Italia in tutte le rilevazioni Gallup (0,596 del 2010). Un punteggio prossimo a quello di paesi come il Togo o la Sierra Leone.

Quanto alle emozioni negative, il punteggio medio è 0,333, cioè meglio della media italiana. Dunque, la soddisfazione è alta ma giorno per giorno l'umore degli agrigentini è meno attraversato da emozioni positive ma anche

⁹ Per quanto riguarda le emozioni negative le nostre variabili corrispondono esattamente a quelle del World Happiness Report (WHR) e abbiamo così costruito un indice identico. Per quanto riguarda invece l'indice delle emozioni positive abbiamo adattato le nostre variabili e abbiamo impiegato la domanda sul piacere e sul divertimento che ci sembrano quelle più vicine all'area semantica richiamata dai tre indicatori originari del WHR. Il calcolo è fatto con la media dei punteggi sulle due variabili.

¹⁰ La fonte di questi dati è il Data Panel WHR 2021 scaricabile al seguente indirizzo: <https://worldhappiness.report/ed/2021/#appendices-and-data>. Ultima consultazione 15 luglio 2022.

meno da emozioni negative. Con una formula: più soddisfatti con la testa e meno emotivi in generale, sia in positivo sia in negativo.

Al di là dei confronti, quello che possiamo dire è che benché, come abbiamo visto, la soddisfazione per la vita si accompagni alla prevalenza di emozioni positive, questa non va intesa in modo semplice e lineare. La maggior parte delle persone intervistate ha detto di aver provato, il giorno prima dell'intervista, stress e preoccupazione: come mostra la letteratura sul tema (Kahneman, 2012), il benessere cognitivo può accompagnarsi a condizioni quotidiane di logoramento e fatica nervosa.

Ci siamo chiesti se i livelli di benessere emotivo variano in ragione del genere, dell'occupazione, dell'età, dell'istruzione. Come per la soddisfazione cognitiva, stanno un po' meglio i maschi che le femmine (0,586 contro 0,521).

Per quanto riguarda le emozioni positive quelli con una occupazione (0,575) stanno meglio di quelli il cui reddito dipende da provvidenza varie (0,500) e ancora meglio dei pensionati (0,444). Man mano che passano gli anni anche il benessere emotivo declina. E stanno meglio, cioè hanno un punteggio più alto sull'indice delle emozioni positive, quelli con un reddito più alto e quelli con titoli di studio superiori (ma i laureati meno dei diplomati).

Per le emozioni negative le donne le vivono più spesso degli uomini (0,392 contro 0,279). Quelli con una occupazione le vivono meno spesso di quelli che vivono di indennità e provvidenze varie e dei pensionati. Le emozioni negative sono più frequenti fra i più giovani e fra i più anziani. Anche il reddito incide: man mano che aumenta diminuisce la frequenza delle emozioni negative (ma oltre la soglia dei 3000 euro tornano a crescere). Chi ha istruzione superiore prova meno frequentemente emozioni negative.

4.3 La sicurezza

L'ultima dimensione indagata è quella della sicurezza. La gente ad Agrigento è relativamente poco preoccupata di subire reati se la si confronta con la Sicilia e l'Italia. È quello che mostra la tabella sottostante.

Per tutte le manifestazioni di insicurezza la città ha punteggi sensibilmente inferiori a quelli regionali siciliani e a quelli italiani. Per l'amministrazione può essere interessante sapere come si distribuisce l'insicurezza in relazione ai quartieri.

Tab. 2 – Persone di 14 anni e più per percezione della sicurezza

	Molto e abbastanza		
	Agrigento 2020*	Sicilia 2015-16**	Italia 2015-16**
<i>Quanto è preoccupato/a che lei o qualcuno della sua famiglia possa subire, in città, i seguenti reati?</i>			
Il furto dell'automobile	15,9	33,6	37,0
Il furto in abitazione	33,6	45,6	60,2
Altri furti come scippo e borseggio	20,2	37,7	41,9
Un'aggressione/rapina	18,7	36,4	40,5
Una violenza sessuale	19,8	24,1	28,7
	Poco e per niente		
<i>Quanto si sente sicuro/a camminando per strada quando è buio ed è da solo/a nella zona in cui vive?</i>	11,2	23,6	27,6
	Sì		
<i>Negli ultimi tre mesi, c'è stata una situazione particolare, in città, in cui ha avuto paura di stare per subire un reato?</i>	4,1	4,3	6,4
Non esce mai da solo	5,6	11,0	6,6

* Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

** Fonte Istat (<https://www.istat.it/it/archivio/217502>)

Le zone più insicure sono quelle residue rispetto alle aree principali ma sostanzialmente le percentuali più alte delle zone residue sono dovute alle risposte dei residenti del quartiere di Favara Ovest un quartiere che fino a poco tempo fa ricadeva nell'area di amministrazione comunale di Agrigento ma che di fatto è un quartiere di Favara. Questa condizione di doppia non appartenenza ha evidentemente inciso sulla percezione di sicurezza.

Tab. 3 – Preoccupazione di subire reati per quartiere di residenza

	<i>Quanto è preoccupato/a che lei o qualcuno della sua famiglia possa subire, in città, i seguenti reati? (Molto e abbastanza)</i>				
	Il furto dell'automobile	Il furto in abitazione	Altri furti come scippo e borseggio	Un'aggressione/rapina	Una violenza sessuale
Centro urbano	16,8	32,8	21,6	17,9	18,1
Fontanelle	8,8	27,6	10,5	11,8	9,5
Monserato-Villaseta	0,0	25,0	8,3	8,4	8,3
San Leone	18,0	35,9	16,7	24,3	27,0
Villaggio Mosè	17,6	39,7	25,0	17,9	23,5
Altro	32,3	40,6	43,8	40,0	38,7

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

4.4 L'alimentazione

Abbiamo precedentemente visto quanto il benessere alimentare sia strettamente connesso al benessere complessivo e come questo sia legato alla qualità delle relazioni sociali. L'esame delle abitudini alimentari degli agrigentini non può naturalmente prescindere da questi assunti ma prima di esplorare la relazione fra l'alimentazione e il benessere esporremo i dati relativi alle abitudini alimentari e di consumo del nostro caso di studio.

Articoliamo l'esame dell'alimentazione in cinque paragrafi: nel primo vedremo che cosa gli agrigentini mangiano, dove e con che frequenza, nel secondo vedremo cosa e dove fanno gli acquisti alimentari, nel terzo indagheremo l'idea che hanno della propria alimentazione, nel quarto illustreremo i giudizi sull'offerta di ristorazione in città e, infine, ci occuperemo della relazione fra alimentazione e benessere.

La dieta degli agrigentini non sembrerebbe sostanzialmente diversa da quella standard degli italiani anche se non manca qualche peculiarità pure rispetto alla Sicilia: come gli italiani, gli agrigentini preferiscono pane, pasta, carni bianche e frutta. Alcuni cibi ricorrono più spesso della media italiana

(il pane e la pasta¹¹ e anche i salumi, le carni bianche, le uova, i formaggi e, *sa va sans dire*, i dolci) altri meno (il latte, gli ortaggi e la frutta).

Tab. 4 – Abitudini alimentari nel campione intervistato (confronto)

	Italiani 2018	Siciliani 2018	Agrigentini 2020*
Mangiano...			
pane, pasta (almeno una volta al giorno)	78,0	84,5	85,4
latte (almeno una volta al giorno)	50,5	50,8	44,6
formaggio (almeno una volta al giorno)	21,0	21,1	27,8
dolci (almeno qualche volta alla settimana)	51,1	42,5	54,1
salumi (almeno qualche volta alla settimana)	59,7	59,4	66,8
carni bianche (almeno qualche volta alla settimana)	80,0	78,5	83,4
carni bovine (almeno qualche volta alla settimana)	59,9	67,1	59,1
carni maiale (almeno qualche volta alla settimana)	44,2	45,8	43,5
uova (almeno qualche volta alla settimana)	64,6	73,4	71,4
pesce (almeno qualche volta alla settimana)	61,0	65,9	62,8
verdure (almeno una volta al giorno)	51,7	45,0	51,2
ortaggi (almeno una volta al giorno)	45,2	41,3	42,5
frutta (almeno una volta al giorno)	75,8	78,8	71,0

* Popolazione in età superiore ai 14 anni

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Dunque, in Sicilia come ad Agrigento si mangia più pane e pasta e più uova ma c'è qualche scostamento pure rispetto alla Sicilia: sia rispetto agli italiani sia ai siciliani, gli agrigentini mangiano meno latte, più formaggio, più dolci, più salumi, più carni bianche, meno frutta¹².

È relativamente poco diffuso il consumo di bevande gassate: gli italiani che ne fanno un consumo quotidiano sono il 12,1%, ad Agrigento sono l'8,1%. Il 23,8% mangia ogni giorno cibi confezionati e il 19,3% consuma giornalmente cereali integrali.

¹¹ È una peculiarità condivisa con gli italiani del Mezzogiorno e soprattutto i siciliani <http://dati.istat.it/Index.aspx?QueryId=16823#>.

¹² Le popolazioni confrontate non sono integralmente sovrapponibili perché il dato Istat si riferisce a tutta la popolazione mentre quello relativo ad Agrigento riguarda la popolazione con 14 anni e più. È possibile che questa differenza possa spiegare lo scostamento rispetto al consumo di latte ma cosa dire rispetto al consumo di dolci o di frutta?

Potrebbe essere di un qualche interesse esaminare la diffusione del rifiuto di certi alimenti come illustrata nella tabella sottostante:

Tab. 5 – *Quelli che non mangiano mai...*

	Numero	%
pane, pasta	3	0,6
latte	128	27,5
formaggi	23	4,9
dolci	45	9,7
salumi	42	9,0
carni bianche	16	3,4
carni ovine	153	32,9
carni bovine	35	7,5
carni maiale	53	11,4
uova	14	3,0
pesce	29	6,2
verdure	10	2,2
ortaggi	12	2,6
frutta	12	2,6

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Non disponiamo di dati di confronto puntuali ma rifacendosi al Rapporto Censis (2020) sulle abitudini alimentari non sembra emergere qualche elemento che ci consenta di dire che esiste una qualche specificità locale a escludere certi alimenti dalla dieta rispetto alle abitudini degli italiani: pochissimi sono quelli che non mangiano mai cereali come il pane, la pasta o il riso: sia a livello nazionale sia locale non sono più dell'1%. Quelli che non mangiano pesce sono appena uno su dieci sia localmente che in Italia; quelli che non mangiano verdura e ortaggi sono meno dell'1% mentre la percentuale locale è di poco superiore al 2%. Gli italiani che non mangiano mai frutta sono l'1,8%, gli agrigentini sono il 2,6%. Un italiano su dieci non mangia dolci e la stessa percentuale troviamo fra gli agrigentini. Un terzo degli italiani non consuma bevande gassate e altrettanto ad Agrigento.

Una analisi della associazione fra gli alimenti e cioè della tendenza a presentarsi insieme nelle diete delle persone sembra far emergere una certa tendenza a combinare gli alimenti in gruppi relativamente omogenei: sono associazioni basse ma, relativamente alla loro entità, quelle più pronunciate mostrano che ci sono i mangiatori di carne e i mangiatori di frutta e verdura.

Tab. 6 – Matrice di correlazione tra il consumo di gruppi alimentari (Tau c di Kendall)

	Pane, pasta, riso	Salumi	Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello	Carni ovine (agnello, pecora, capra)	Carni bovine (manzo, vitellone, ecc.)	Carni di maiale (escluso salumi)	Latte	Formaggi, latticini	Uova	Pesce	Verdure	Ortaggi	Frutta
Pane, pasta, riso	1												
Salumi	0,118	1											
Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello	0,051	0,147	1										
Carni ovine (agnello, pecora, capra)	0,073	0,149	0,096	1									
Carni bovine (manzo, vitellone, ecc.)	0,087	0,176	0,18	0,22	1								
Carni di maiale (escluso salumi)	0,028	0,236	0,161	0,188	0,359	1							
Latte	0,014	0,049	0,044	0,076	-0,021	0,001	1						
Formaggi	0,109	0,17	0,053	0,094	0,084	0,007	0,23	1					
Uova	-0,016	0,037	0,048	0,083	0,031	0,075	0,144	0,103	1				
Pesce	-0,015	0,003	0,05	0,075	0,067	0,038	-0,008	0,011	0,067	1			
Verdure	0,041	-0,197	-0,002	0,011	-0,085	-0,122	0,037	0,038	0,034	0,055	1		
Ortaggi	0,021	-0,161	-0,031	0,080	-0,077	-0,055	0,063	0,058	0,055	0,015	0,559	1	
Frutta	0,138	-0,146	-0,030	0,065	-0,051	-0,124	0,14	0,141	0,087	0,075	0,355	0,349	1

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Tab. 7 – Tipo di dieta per sesso

	Sesso		Totale
	Femmina	Maschio	
Prevalenza di carne	39,1%	60,9%	100% (161)
Prevalenza di vegetali	56,5%	43,5%	100% (170)
Equilibrata fra carne e vegetali	47,0%	53,0%	100% (132)
Totale	47,7%	52,3%	100% (463)

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Chi mangia carne tende a mangiarne di vari tipi più di quanto non faccia con altri generi di alimenti e lo stesso vale per chi mangia verdura che, infatti, tende a mangiare ortaggi e frutta più di quanto non faccia con la carne. E, addirittura, chi mangia verdure, ortaggi e frutta tende a non mangiare alimenti come i salumi. Va detto che è una differenza che si sovrappone a una

differenza di genere: le donne mangiano più verdura degli uomini e gli uomini mangiano più carne delle donne. È così in generale (Ridley, 2012; Massella e Malorni, 2017; Prattala, 2006)¹³ ed è così anche nel nostro campione.

Poco meno di due agrigentini su dieci fa colazione al bar più volte alla settimana mentre la metà la fa almeno una volta alla settimana; oltre un terzo non la fa mai fuori casa. È testimonianza di una abitudine alimentare legata alla dimensione domestica che troviamo confermata anche nella quantità di quelli che pranzano o cenano fuori casa. Solo un quarto degli agrigentini lo fa più di una volta a settimana mentre il rimanente 75% lo fa al massimo una volta a settimana (30%) ed è da ritenere che si tratti delle uscite per il fine settimana e dunque di una abitudine non legata a esigenze di lavoro che costringono a mangiare fuori casa. Il 7,5% non lo fa mai. È un'abitudine condizionata dal genere: sono gli uomini quelli che mangiano più spesso fuori casa ed è chiaramente una conseguenza della maggiore presenza maschile nel mercato del lavoro (gli uomini occupati, nel nostro campione, sono il 57,4% mentre le donne sono il 44,3%).

4.5 Gli acquisti alimentari

Di quelli che si occupano in famiglia della spesa alimentare, quasi tutti si approvvigionano attraverso la grande distribuzione (supermercati) ma è alta la quota di quelli che fanno la spesa almeno una volta la settimana al mercato locale (il 73,8% [172 casi su 233]). Altrettanto numerosi sono quelli che fanno la spesa alimentare presso i negozianti cioè nelle botteghe alimentari di quartiere (il 77,3% [180 su 233]). È un po' segno del politeismo dei valori in sede di acquisti alimentari descritto dal Censis (2020) cioè la tendenza a mescolare le opzioni, a scegliere in base a criteri e valori mobili, mutevoli, funzionali: una volta si sceglie il cibo confezionato e un'altra il prodotto biologico, una volta si acquista attraverso la grande distribuzione e un'altra presso la bottega del commercio equo e solidale.

A cosa prestano attenzione gli agrigentini quando fanno la spesa? Anche le risposte a queste domande testimoniano il legame con la cucina domestica. La cosa alla quale gli agrigentini prestano più attenzione quando fanno la spesa è, infatti, l'impatto sulla salute dei prodotti alimentari e la stagionalità.

¹³ American Society for Microbiology, *Men And Women Have Different Eating Habits, Study Shows*, «ScienceDaily», 21 March 2008. www.sciencedaily.com/releases/2008/03/080319120318.htm.

Poi viene l'impatto sull'ambiente. Prestano meno attenzione alla provenienza dei prodotti dall'agricoltura sociale e dal commercio equo e solidale. Anche l'attenzione al carattere biologico dei prodotti non è in cima ai pensieri degli agrigentini quando fanno la spesa.

Gli agrigentini non badano molto alla tradizione quando fanno la spesa. Quella locale è una cucina domestica ma non è una cucina particolarmente legata a tradizioni peculiari, anche se va detto che è possibile che questa attenzione relativamente debole sia un effetto della persistente presenza di una cucina e di abitudini alimentari domestiche che si combinano in varie forme con la conservazione di qualche elemento della tradizione e con gli adattamenti e le innovazioni indotte dall'offerta agroalimentare contemporanea. Insomma, la tradizione è incorporata nelle abitudini e non c'è bisogno di una particolare attenzione per recuperarla.

Tab. 8 – Se è lei che, a casa, se ne occupa, quanto sono importanti, quando acquista gli alimenti, i seguenti fattori, in una scala da 0 a 10 dove 0 significa poco importante e 10 molto?

	Media	Deviazione std.
Il costo	7,12	2,129
La prossimità al luogo di abitazione / lavoro	7,36	2,395
La facilità di cottura/preparazione	6,41	2,320
Che sia un prodotto locale	7,92	2,209
La stagionalità	8,13	1,960
L'impatto sulla salute	8,75	1,488
L'impatto sull'ambiente	8,01	1,986
La tradizione alimentare agrigentina	7,17	2,459
Che siano prodotti biologici	7,08	2,310
Che siano prodotti da agricoltura sociale, del commercio equo-solidale	6,16	2,430
La conoscenza diretta del produttore	6,85	2,817

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

4.6 Stili di consumo

Facciamo un esame degli stili di acquisto cercando di vedere se i vari elementi si combinano fra di loro e secondo quali linee. Esaminando le correlazioni fra i diversi elementi che abbiamo indagato su cosa conta quando

si fa la spesa emerge che chi bada alla stagionalità bada anche a un insieme di elementi che riguardano la dimensione della responsabilità in molteplici direzioni, verso la salute, l'ambiente, la produzione biologica, sociale, locale, la conoscenza diretta del produttore.

Tab. 9 – Quanto sono importanti i seguenti fattori quando acquista gli alimenti? Matrice di correlazione (indice di Pearson)

	Il costo	Prossimità alla abitazione/ lavoro	Facilità di preparazione	Prodotto locale	Stagionalità	Impatto sulla salute	Impatto sull'ambiente	Tradizione alimentare locale	Prodotti biologici	Prodotti da agricoltura sociale, equo-solidali	Conoscenza diretta del produttore
Il costo	1										
Prossimità all'abitazione/ lavoro	,374**	1									
Facilità di preparazione	,261**	,349**	1								
Prodotto locale	-0,056	,176**	,180**	1							
Stagionalità	0,071	0,012	0,014	,660**	1						
Impatto sulla salute	-0,033	0,030	0,065	,512**	,435**	1					
Impatto sull'ambiente	-0,081	-0,068	0,095	,545**	,494**	,615**	1				
Tradizione alimentare locale	0,083	,223**	,138*	,573**	,475**	,358**	,434**	1			
Prodotti biologici	-0,035	-0,002	0,098	,581**	,522**	,549**	,621**	,467**	1		
Prodotti da agricoltura sociale, equo-solidali	-0,075	0,097	0,056	,619**	,360**	,436**	,588**	,534**	,708**	1	
Conoscenza diretta del produttore	-0,091	0,095	-0,018	,619**	,477**	,420**	,436**	,556**	,543**	,610**	1

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

** La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

* La correlazione è significativa a livello 0,05 (a due code)

Chi, invece, si preoccupa del costo, della prossimità del luogo di acquisto e della facilità di cottura se ne preoccupa di meno. In breve, potremmo dire che emergono due profili che potremmo chiamare, con un po' di ironia, i *salutisti* e i *comodisti*. Potremmo dire che, nelle scelte alimentari, i primi attribuiscono importanza alla dimensione espressiva dell'acquisto e dell'alimentazione, i secondi la attribuiscono alla dimensione strumentale. L'alimentazione come un mezzo, un costo e un'incombenza e l'alimentazione come un fine, un modo per dire chi si è¹⁴.

¹⁴ Kasser e Ahuvia (2002) parlano di valori intrinseci ed estrinseci.

4.7 L'idea di alimentazione

Agli agrigentini piace cucinare ma non moltissimo. In una scala da 0 a 10 il punteggio medio è 6,96 con una sensibile differenza di genere: alle donne piace 7,75, agli uomini 6,25. In verità, preferiscono mangiare: il punteggio che danno al piacere di mangiare è 8,53 persino superiore alla soddisfazione per la propria vita (8,03). E alla domanda quanto buon umore ti mette la prospettiva di un buon pasto il punteggio medio è addirittura 8,72. Tuttavia, la soddisfazione per la propria alimentazione è un po' più bassa: il punteggio è 7,52. L'alimentazione conta moltissimo per il benessere: messa insieme alle dimensioni come la famiglia, il lavoro o gli amici, sostanzialmente solo la famiglia è più importante. Ci torneremo più avanti quando esamineremo nello specifico il rapporto fra benessere e alimentazione.

4.8 Cosa pensano gli agrigentini dei servizi di ristorazione di Agrigento?

Tab. 10 – Nei ristoranti, negozi, bar di Agrigento quanta attenzione prestano (valori in %):

	Molto	Abbastanza	Totale
1. Alla cucina tradizionale agrigentina	15,7	53,8	69,5
2. Alla proposta di nuove ricette o nuovi servizi	8,2	43,7	51,9
3. A fidelizzare il cliente attraverso l'attenzione ai bisogni personali	9,5	40,6	50,1
4. A moderare i prezzi	4,9	37,4	42,3
5. A offrire menu e servizi per rendere ospitale la città	8,8	40,9	49,7
6. Alla qualità del servizio	12,9	59,6	72,5
7. All'ambiente	6,7	32,5	39,2
8. A evitare sprechi	6,0	30,1	36,1
9. All'igiene e alla pulizia	13,1	57,8	70,9
10. Ai bisogni delle persone (disabilità, divieti religiosi, intolleranze)	8,8	43,4	52,2

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Prima di affrontare il tema del benessere alimentare, ecco un breve resoconto dei risultati relativi alle domande su cosa pensano gli agrigentini dei servizi di ristorazione in città. Il giudizio è che nei ristoranti, negozi e bar si presta più attenzione alla qualità del servizio, all'igiene e anche alla proposta culinaria della tradizione, se ne presta di meno ai servizi specificamente

orientati alle peculiarità della clientela, ai turisti, ai disabili, a chi ha intolleranze o si attiene a prescrizioni religiose. E ancora di meno a evitare sprechi, all'ambiente e a moderare i prezzi.

Tab. 11 – Giudizi positivi sui servizi di ristorazione per frequenza dei pranzi e delle cene fuori (valori in %)

	Con che frequenza si reca a pranzo o a cena fuori casa in trattoria o pizzeria o ristorante ecc.				
	<i>Mai</i>	<i>Qualche volta l'anno</i>	<i>Una o più volte al mese</i>	<i>Una volta alla settimana</i>	<i>Più volte alla settimana</i>
<i>Nei ristoranti, negozi, bar di Agrigento quanta attenzione prestano (percentuale di quanti rispondono molto o abbastanza...)</i>					
1. Alla cucina tradizionale agrigentina	42,8	66,7	66,3	78,2	71,4
2. Alla proposta di nuove ricette o nuovi servizi	22,9	48,7	57,9	52,1	57,4
3. A fidelizzare il cliente attraverso l'attenzione ai bisogni personali	25,8	46,2	48,5	57,8	52,2
4. A moderare i prezzi	22,9	33,3	38,9	45,6	49,5
5. A offrire menu e servizi per rendere ospitale la città	25,8	50,0	40,0	54,3	59,1
6. Alla qualità del servizio	45,7	69,3	72,7	78,2	75,7
7. All'ambiente	25,8	37,2	33,7	45	41,7
8. A evitare sprechi	22,9	37,2	32,7	39,4	38,2
9. All'igiene e alla pulizia	40,0	66,6	70,6	78,9	73,9
10. Ai bisogni delle persone (disabilità, divieti religiosi, intolleranze)	25,7	47,4	52,7	50,4	64,3

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

La maggioranza esprime un giudizio negativo su una serie di aspetti che sono riconducibili alla dimensione della ricerca e innovazione (domanda 2) della sostenibilità (7 e 8) e alla attenzione per i bisogni delle persone (3 e 10). I giudizi sono invece positivi per l'attenzione alla tradizione, per la qualità del servizio e l'igiene e la pulizia. Questi giudizi, tuttavia, vanno ponderati

in relazione alla frequenza con cui gli intervistati si recano fuori per pranzo o cena, cioè è necessario valutare in qualche modo la conoscenza che gli intervistati hanno dei servizi di ristorazione offerti dalla città. Proxy di questa caratteristica è la domanda sulla frequenza con cui ci si recano fuori per pranzo e cena.

Troviamo che chi mangia più spesso fuori casa esprime un giudizio più positivo su tutte le singole dimensioni indagate.

Non sappiamo precisamente a cosa possa essere dovuto questo fenomeno che abbiamo trovato con sistematicità. Potrebbe senz'altro essere una conseguenza di una valutazione più informata, potrebbe essere invece il contrario e cioè che chi esprime un giudizio negativo, proprio per questo, non si reca fuori a mangiare non ritenendo l'offerta adeguata ai propri standard. Potrebbe esserci un effetto esposizione per cui si esprime un giudizio positivo rispetto a qualcosa che si conosce e il giudizio negativo sarebbe l'effetto di una mancata esposizione.

La nostra impressione è che chi mangia più spesso fuori casa esprima un giudizio più informato e dunque più attendibile. Ne dovremmo concludere che il giudizio degli agrigentini sui servizi di ristorazione è meno severo di quanto risulti a una prima analisi non ponderata dei dati. Tuttavia, le insufficienze permangono, in particolare rispetto alla apertura all'innovazione, alla sostenibilità e all'attenzione per il cliente (fidelizzazione e prezzi) mentre il giudizio sulla attenzione ai bisogni specifici (disabilità, intolleranze, divieti religiosi) è più controverso: quelli che mangiano più spesso fuori casa esprimono un giudizio sensibilmente diverso e, in maggioranza, positivo.

4.9 Alimentazione e benessere

Abbiamo detto che l'alimentazione è importante per il benessere: quelli che dicono che conta "molto" la collocano dopo famiglia, amicizia, lavoro e tempo libero ma se mettiamo insieme quelli che gli attribuiscono "molta" importanza con quelli che gliene attribuiscono "abbastanza", solo la famiglia è più importante.

Agli agrigentini piace mangiare, come abbiamo visto. La prospettiva di un buon pasto mette decisamente molto buon umore. Abbiamo anche visto che gli agrigentini esprimono un punteggio di soddisfazione alimentare abbastanza alto (7,52).

La rappresentazione più efficace del contributo dell'alimentazione al benessere è offerta dal grafico di figura 7 che mostra come al crescere dell'una cresca l'altra. Chi è soddisfatto della propria vita è anche soddisfatto della

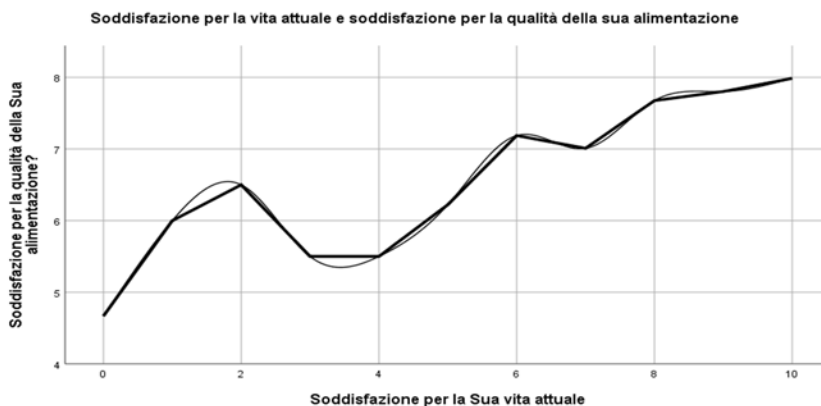
propria alimentazione. È, con ogni probabilità e come suggeriscono le ricerche¹⁵, un rapporto biunivoco.

Tab. 12 – Quanto sono importanti nella vita i seguenti aspetti?

	Molto importante	Abbastanza importante	Totale
Famiglia	94,2	5,2	99,4
Alimentazione	48,6	48,2	96,8
Lavoro	67,1	26,9	94,0
Tempo libero	55,9	37,2	93,1
Amici	67,7	24,9	92,6
Religione	32,9	34,4	67,3
Politica	12,7	31,2	43,9

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

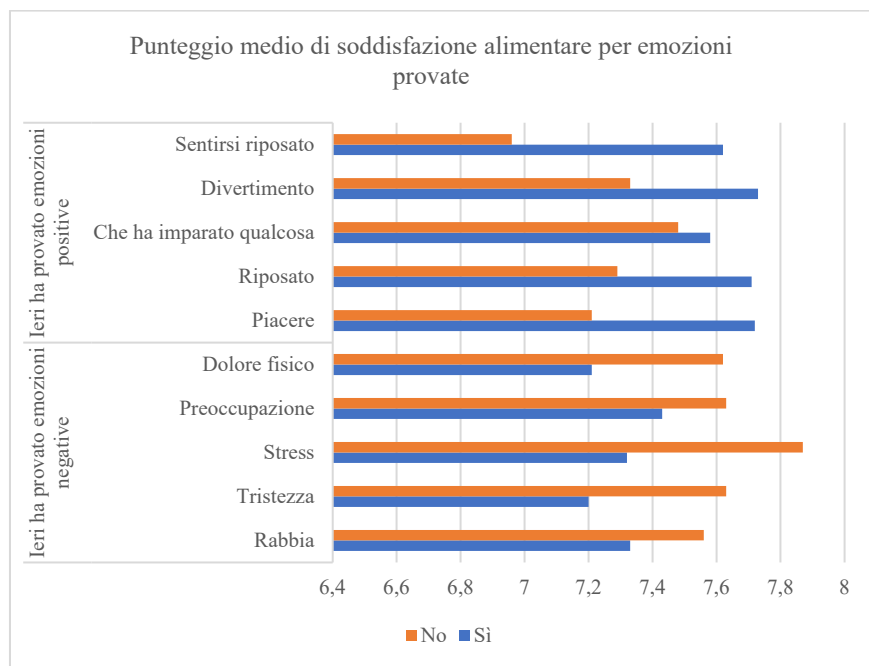
Fig. 7 – Soddisfazione per la vita attuale e soddisfazione per la qualità dell'alimentazione



Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

¹⁵ Schnettler (2015) sembra suggerire che la soddisfazione alimentare si presenti come condizione necessaria per la soddisfazione per la vita e la cosa è abbastanza ragionevole ma, mi pare, solo considerando l'alimentazione un bisogno primario che, se non soddisfatto, compromette le possibilità di soddisfazione su tutte le altre dimensioni. Qui, tuttavia, si sta parlando non della soddisfazione del bisogno di nutrizione ma di una soddisfazione alimentare, per così dire, di secondo grado, quella legata alla salubrità, al piacere, alla varietà della dieta e non è così chiara la direzione della relazione con la soddisfazione per la vita, la cui area semantica, per altro, pone interrogativi e dubbi non trascurabili.

Fig. 8 – Le emozioni e la soddisfazione alimentare



Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

La soddisfazione alimentare è associata con sistematicità alle condizioni generali di soddisfazione e di benessere. Lo abbiamo visto con tutte le variabili impiegate che indagano l'area semantica del benessere. Abbiamo visto che la soddisfazione alimentare è, seppur non in modo particolarmente pronunciato, legata alla soddisfazione per la vita. Questa è la dimensione cognitiva del benessere, quella legata a valutazioni complessive che le persone fanno sulla propria vita. C'è però, come abbiamo visto, una dimensione esperienziale del benessere che è quella che riguarda come ciascuno vive giorno per giorno e le emozioni che accompagnano quello che facciamo¹⁶. Ebbene, per ciascuna emozione risulta che quelli che hanno provato le emozioni negative hanno un punteggio medio sulla soddisfazione alimentare inferiore

¹⁶ Questa dimensione è indagata attraverso una serie di strumenti fra i quali alcune domande (che abbiamo mutuato dall'Istat) come "Per quanto tempo, nelle ultime 4 settimane, si è sentito molto agitato?/giù di morale?/calmo e sereno?/scoraggiato o depresso?/felice?/solo?". Più prossimi ancora alla dimensione edonica del benessere, cioè quella relativa alle emozioni momento per momento, sono gli item a partire dalla domanda "Ieri ha provato i seguenti sentimenti durante gran parte della giornata? Rabbia, Tristezza, Stress, Preoccupazione, Dolore Fisico, Piacere, Riposato, Imparato, Divertimento, Rispettato".

(che, inoltre, diventa più basso al crescere della frequenza con cui le hanno provate) e, per converso, quelli che hanno provato emozioni positive hanno punteggi sulla soddisfazione alimentare superiori (che aumentano al crescere della frequenza con cui le hanno provate).

Tutte le diverse componenti del benessere indagate (la soddisfazione per la vita, la soddisfazione per singole dimensioni quali il lavoro, la famiglia, gli amici, la salute, ecc., la soddisfazione degli ultimi dodici mesi, il benessere cognitivo e quello edonico) sono legate alla soddisfazione alimentare in modo coerente: chi è soddisfatto di ciascuna delle prime ha più probabilità di essere soddisfatto della seconda, come se si trattasse di una sindrome della soddisfazione cioè di una condizione generale che presuppone un fattore di fondo che non potrebbe che essere una certa disposizione soggettiva verso la vita. Questo esula dall'ambito della nostra analisi ma deve farci riflettere: la soddisfazione e il benessere sono dipendenti dalla soddisfazione di bisogni ma sono anche condizioni a monte delle stesse condizioni per la conduzione di una buona vita¹⁷.

5. La soddisfazione alimentare e le sue componenti

Come abbiamo visto, nutrirsi non è semplicemente nutrirsi, non è meramente funzionale alla nostra riproduzione, esso coinvolge dimensioni psicologiche e sociali fondamentali. Le ricerche mostrano come il benessere alimentare sia legato alla sua dimensione conviviale. Il confronto fa emergere la peculiarità della dimensione comunitaria del mangiare. E infatti il benessere alimentare è strettamente legato alla sua dimensione conviviale (Ridley, 2012, 139-140).

Lo diciamo con le parole di Schnettler: “Mangiare non è solo un atto biologico ma un atto pieno di significati soggettivi e sociali che legano gli individui con bisogni di affetto, di riconoscimento e di identità” (2015), la soddisfazione alimentare è una componente essenziale del benessere non solo in quanto risponde a un bisogno primario ma anche perché alimenta ed è a sua volta alimentato dal benessere psichico e sociale.

¹⁷ “We don’t laugh because we’re happy, we’re happy because we laugh” scriveva William James. Nell’esperimento condotto da Fritz Strack nel 1988 i partecipanti, istruiti a tenere una matita in bocca (provocando una contrazione della bocca simile al sorriso), percepivano come più divertenti i filmati di cartoni animati, rispetto a coloro che non erano istruiti a tenere la matita in bocca, come dire che anche solo fare finta di ridere aiuta a ridere.

Tab. 12 – Soddisfazione alimentare e soddisfazione per le singole dimensioni (indice di correlazione)

Quanto è soddisfatto...	della qualità della sua alimentazione?
del suo lavoro attuale	,236**
del suo tempo libero?	,273**
dei suoi rapporti personali?	,353**

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

** . La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

I nostri dati documentano come fra le varie dimensioni della soddisfazione quella che è più associata alla soddisfazione alimentare e la soddisfazione per i rapporti personali. Stare bene con gli altri è un predittore più efficace della soddisfazione alimentare della soddisfazione per il lavoro o per il tempo libero.

Inoltre, la soddisfazione alimentare cresce al crescere della soddisfazione per le relazioni sociali sia con i familiari sia con gli amici: più stai bene con gli altri, familiari o amici che siano, maggiore è la soddisfazione alimentare.

Tab. 13 – Punteggio medio di soddisfazione alimentare per soddisfazione sulle singole dimensioni degli ultimi dodici mesi (valore in %)

	Soddisfatto/a delle sue relazioni familiari?	Soddisfatto/a delle sue relazioni con gli amici?
Per niente	4,25	5,63
Poco	6,47	7,13
Abbastanza	7,34	7,37
Molto	7,72	7,80

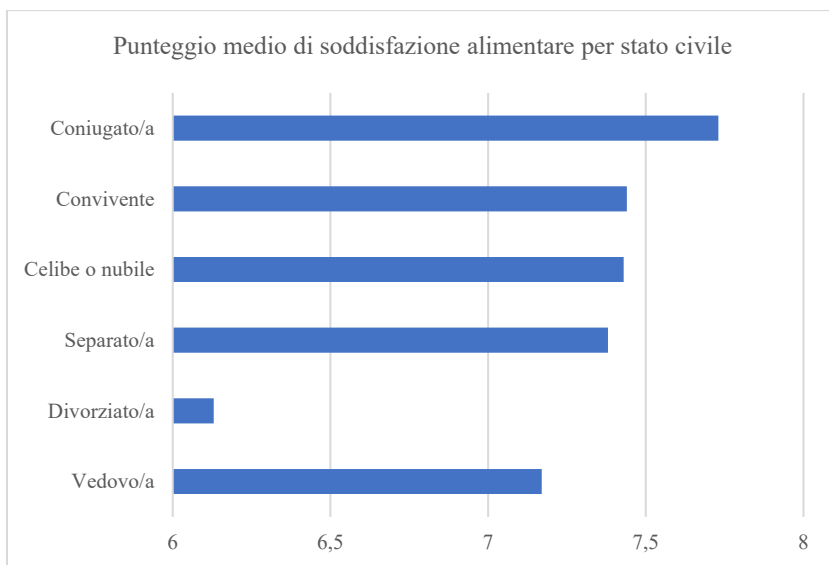
Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

5.1 La soddisfazione alimentare dipende da ciò che mangi o dalle circostanze in cui lo mangi?

La dimensione conviviale incide sulla soddisfazione alimentare: è quello che suggerisce la ricerca di Schnettler (2015). Le ricerche documentano che “la frequenza con cui ceni durante la settimana con la famiglia è un altro predittore di soddisfazione per la vita nel senso che chi lo fa è più soddisfatto

di chi non lo fa. Questo potrebbe essere correlato al fatto che il consumo edonico viene sperimentato principalmente in presenza di persone familiari che si impegnino facilmente in interazioni sociali durante il pasto” (Macht, 2005). Il cibo è preparato nell’aspettativa che sarà condiviso e goduto in compagnia di parenti e amici (Dean 2008; Gillespie 2007; Kniazeva, 2007) così la preparazione del cibo e la sua consumazione a casa sono considerati salutarì e benefici (Alonso 2012) perché il cibo fatto in casa simbolizza l’unità della famiglia (Kniazeva 2007).

Fig. 9 – Soddisfazione alimentare per stato civile



Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

In effetti, nel nostro campione, accade che, all’aumentare dell’integrazione familiare, la soddisfazione per la propria alimentazione cresce.¹⁸

Possiamo dire che la soddisfazione alimentare è associata all’integrazione familiare ed è, come abbiamo visto, dentro una sindrome complessiva di maggiore soddisfazione per la vita di chi ha famiglia.

¹⁸ Eta quadrato è basso: 0,025 ma l’andamento è monotono e regolare: all’aumento dell’integrazione dell’individuo in famiglia cresce la soddisfazione alimentare media.

5.2 La dieta e il reddito

Tab. 14 – Soddisfazione alimentare per fascia di reddito mensile

Fascia di reddito	Media	N	Deviazione std.
Meno di 1000	7,67	9	2,179
1000-1500	6,94	36	2,177
1501-2000	7,64	53	1,36
2000-3000	7,66	32	1,558
Più di 3000	7,32	25	1,574
Totale	7,43	155	1,706

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Che la componente, per così dire, materiale della soddisfazione alimentare non sia quella decisiva è indirettamente confermato dal fatto che non c'è relazione fra la soddisfazione alimentare stessa e il reddito.

5.3 La soddisfazione alimentare e i profili dei consumatori

Adesso esaminiamo come e se la soddisfazione alimentare varia in ragione di alcuni aspetti specifici della alimentazione stessa come il profilo del consumatore e il tipo di dieta. Semplificando, le domande sono: come cambia la soddisfazione alimentare, cosa conta quando si fa la spesa e come cambia questa soddisfazione in base a ciò che si mangia.

Esaminiamo come variano le correlazioni fra la soddisfazione alimentare e le priorità e l'importanza che le persone attribuiscono a una serie di elementi quando fanno la spesa quali il costo, la stagionalità, o la provenienza biologica dei prodotti.

Pur non essendoci correlazioni molto forti, emerge una netta differenza nelle correlazioni fra le priorità di carattere materiale (il costo, la prossimità, la facilità di preparazione) e quelle di carattere espressivo. Come se costituissero due gruppi distinti di priorità, i primi orientati verso la soddisfazione dei bisogni primari, più strettamente legati al denaro e al tempo, i secondi, invece, orientati verso i bisogni espressivi, di rappresentazione e di responsabilità.

Tab. 15 – Correlazione fra soddisfazione per la propria alimentazione e priorità negli acquisti alimentari

	Quanto è soddisfatto/a della qualità della sua alimentazione?
Il costo	-0,071
La prossimità al luogo di abitazione / lavoro	-0,084
La facilità di cottura/preparazione	0,011
Che sia un prodotto locale	0,349
La stagionalità	0,308
L'impatto sulla salute	0,257
L'impatto sull'ambiente	0,441
La tradizione alimentare agrigentina	0,293
Che siano prodotti biologici	0,337
Che siano prodotti da agricoltura sociale, del commercio equo-solidale	0,285
La conoscenza diretta del produttore	0,401

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

** La correlazione è significativa a livello 0,01 (a due code)

Le ricerche documentano come gli individui con obiettivi materialistici mostrano più bassi livelli di soddisfazione e di felicità (Sirgy, 1998; Kasser e Ahuvia, 2002)¹⁹. Vogliamo vedere se anche i nostri dati lo confermano.

¹⁹ Sirgy (2002) teorizza che la soddisfazione della vita sia correlata alla soddisfazione per il tenore di vita e questa a sua volta dipende dalla valutazione del proprio tenore rispetto a un obiettivo prefissato. Potremmo dire che i materialisti, , sono condannati a essere insoddisfatti perché fissano obiettivi remoti, irrealistici, emozionali, indulgono in confronti sociali con referenti remoti, mentre gli altri sono più cognitivi, fissano obiettivi realistici, su predizioni basate su capacità. In breve, i materialisti hanno aspettative gonfiate e sarebbero più esposti alle conseguenze frustranti della deprivazione relativa. Noi, sulla scorta di Ricolfi (2019), suggeriremmo che la frustrazione è più probabile se il confronto è fatto con gli altri piuttosto che con la propria condizione progressa.

5.4 Le scelte di acquisto: i comodisti e i salutisti

Come distinguere i salutisti dai comodisti? Questi attribuiscono più importanza al costo, alla facilità di preparazione e alla prossimità del luogo di acquisto, quelli invece attribuiscono più importanza alla stagionalità, all'impatto sull'ambiente e sulla salute, alla conoscenza diretta del produttore, alla provenienza biologica del prodotto.

Se si fa una analisi semantica delle undici opzioni offerte relative a cosa conta quando si fa la spesa emergono tre aree: salubrità dei prodotti, responsabilità sociale, economicità. "Salute", "stagionalità" e "provenienza biologica" fanno riferimento alla salubrità dei prodotti; "attenzione all'ambiente" e "provenienza equo-solidale" fanno riferimento a una dimensione di responsabilità sociale mentre "costo", "facilità di cottura" e "prossimità del luogo di acquisto" fanno riferimento alla comodità e economicità. È possibile dunque costruire tre indici, uno di comodità, uno di salutismo e uno di eco-equo-solidarietà²⁰.

Come cambia la soddisfazione alimentare in relazione a questi tre profili che l'analisi ci ha consentito di isolare?

Tab. 16 – *Soddisfazione alimentare per tipo di consumatore*

Tipo di consumatore	Media	N	Deviazione std.
Comodista	6,87	54	1,884
Salutista	7,61	122	1,572
Equo-ambientalista	7,91	32	1,174
Totale	7,47	208	1,641

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

²⁰ Gli indici sono stati costruiti unendo i punteggi su ciascun elemento e facendo la media. Poi, per distinguere ciascun caso e attribuirlo a una di queste tre categorie, abbiamo scelto in base al punteggio aggregato e ogni caso è stato collocato nella categoria nella quale ha un punteggio più alto, dunque, chi, sull'indice di comodità ha un punteggio più alto rispetto a quello sulla salute e sull'ambiente, è classificato come comodista e così di seguito (abbiamo scartato i casi misti, cioè quelli che hanno punteggi pari su due dimensioni che sono, complessivamente, ventitré).

Tab. 17 – Soddisfazione per la vita attuale per tipo di consumatore

Tipo di consumatore	Media	N	Deviazione std.
Comodista	7,46	54	1,85
Salutista	8,22	122	1,32
Equo-ambientalista	7,67	33	0,82
Totale	7,94	209	1,45

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Tab. 18 – Percentuale di persone che hanno provato emozioni per tipo di consumatore

	Tipo di consumatore			Totale
	Comodista	Salutista	Ambientalista	
Rabbia	13,0%	18,0%	27,3%	18,2%
Tristezza	33,3%	23,0%	30,3%	26,7%
Stress	70,4%	50,0%	66,7%	57,9%
Preoccupazione	64,8%	54,5%	57,6%	57,7%
Dolore fisico	30,2%	27,5%	21,9%	27,3%
Piacere	54,7%	69,8%	60,6%	64,4%
Riposato	56,6%	63,3%	36,4%	57,3%
Che ha imparato qualcosa	53,7%	60,5%	66,7%	59,7%
Divertimento	38,9%	51,3%	51,5%	48,1%
Sentirsi rispettato/a	82,7%	90,8%	93,8%	89,2%

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Come si vede i tre profili di consumatore hanno soddisfazioni alimentari medie diverse e mostrano una certa coerenza: i consumatori più prossimi ai bisogni materiali risultano meno soddisfatti della propria alimentazione degli altri. Abbiamo la conferma che la soddisfazione alimentare è una funzione della cura prestata all'alimentazione stessa e, in fondo, comincia all'atto dell'acquisto. E possiamo aggiungere che più l'atteggiamento all'atto dell'acquisto è responsabile, inclusivo, altruista, maggiore è la soddisfazione per la propria alimentazione. Quanto al rapporto con il benessere soggettivo

complessivo trova conforto l'ipotesi che chi connota l'alimentazione di significati che trascendono la mera funzione nutrizionale, esprime livelli di benessere soggettivo superiori: è più soddisfatto della propria vita, prova meno spesso emozioni negative, più spesso emozioni positive, attribuisce maggior significato alla propria vita²¹.

Tab. 19 – Significato della vita per tipo di consumatore

Tipo di consumatore	Media	N	Deviazione std.
Comodista	8,13	54	2,27
Salutista	8,74	121	1,26
Ambientalista	8,45	33	1,33
Totale	8,54	208	1,61

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Tab. 20 – Fiducia media per tipo di consumatore

Tipo di consumatore	Media	N	Deviazione std.
Comodista	4,3	54	2,819
Salutista	6,22	122	2,153
Equo-ambientalista	6,36	33	2,028
Totale	5,75	209	2,469

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

La differenza fra i comodisti e gli altri può essere rintracciata in una disposizione strumentale o espressiva verso l'acquisto ma la differenza fra salutisti ed equo-ambientalisti è ancora più interessante, se possibile, perché i salutisti hanno in comune con i comodisti l'orientamento verso sé stessi.

²¹ La posizione di salutisti e ambientalisti non è sovrapponibile. Si distinguono entrambe da quella dei comodisti ma presentano valori divergenti che sottendono profili diversi che meritano approfondimenti futuri. Gli ambientalisti esprimono livelli di benessere soggettivo complessivo inferiori rispetto ai salutisti ma per certe componenti positive del benessere emotivo (avere imparato qualcosa, divertimento, sentirsi rispettato) esprimono livelli di benessere superiori, mentre per le componenti negative (rabbia, tristezza, stress) sembrano essere più vicini ai comodisti che ai salutisti.

Nell'acquisto di alimenti è prioritaria, per i salutisti, la *propria* salute, invece, gli equo-ambientalisti concepiscono l'acquisto come un atto di responsabilità sociale.

Alla ricerca di una conferma della bontà della distinzione possiamo vedere cosa succede alla domanda sulla fiducia che è spesso rivelatrice di atteggiamenti sociali complessivi. Come mostra questa tabella i comodisti si fidano degli altri meno dei salutisti i quali, a loro volta, si fidano meno degli equo-ambientalisti²².

Tab. 21 – Soddisfazione alimentare media per tipo di consumatore e reddito

Reddito	Tipo di consumatore	Media	N	Deviazione std.
Meno di 2000	Comodista	5,63	8	2,615
	Salutista	7,36	28	1,929
	Ambientalista	7,75	4	1,258
	Totale	7,05	40	2,112
Più di 2000	Comodista	7,18	11	1,471
	Salutista	7,92	25	1,605
	Ambientalista	8	11	1,183
	Totale	7,77	47	1,492
Totale	Comodista	6,53	19	2,118
	Salutista	7,62	53	1,789
	Ambientalista	7,93	15	1,163
	Totale	7,44	87	1,828

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

La differenza nella soddisfazione alimentare fra i tre profili di consumatori che abbiamo delineato si conserva anche a parità di reddito. Dunque, questo conferma che la soddisfazione è più l'esito di un certo atteggiamento verso l'alimentazione (mediata da come ci si orienta nell'acquisto di alimenti) che della disponibilità economica.

²² Mediamente i comodisti sono più anziani ma hanno anche una st. dev. più ampia.

5.5 Dove fanno la spesa

Gli agrigentini si riforniscono tutti al supermercato ma anche al mercato locale e al negozio di quartiere.

Tab. 22 – *Acquista gli alimenti prevalentemente*

	Frequenza	Percentuale valida
Dai negozianti e al supermercato	86	18,9
Ovunque	135	29,6
Dai negozianti e al mercato locale	12	2,6
Al mercato locale e al supermercato	64	14,0
Dai negozianti	13	2,9
Al mercato locale	7	1,5
Al supermercato	139	30,5
Totale	456	100

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

La distribuzione per reddito non fa emergere alcuna differenza e lo stesso vale per il livello di istruzione.

Quanto all'età, al supermercato ci vanno i più giovani e al mercato i più anziani. Rispetto ai profili di consumo emerge qualcosa di coerente.

Tab. 23 – *Dove acquista gli alimenti**

	Al Supermercato	Al negozio	Al mercato locale	N
Comodista	96,3	38,9	44,4	54
Salutista	88,5	59,0	56,6	122
Ambientalista	81,8	66,7	54,5	33

* In questa tabella ho aggirato il problema della collocazione dei casi di quelli che fanno la spesa equamente in due o tre delle opzioni previste, rinunciando al principio della prevalenza o meglio ho contato per ciascun caso le opzioni prevalenti e le ho contate anche se erano ex aequo per cui se qualcuno ha detto di fare la spesa equamente spesso al mercato, al negozio e al supermercato, questo è stato contato tre volte, una volta per ciascuna opzione. Il risultato è che sappiamo, adesso, dove ciascuna categoria va a fare la spesa. Naturalmente la somma analitica non coincide con la somma generale. I comodisti, per esempio, sono 54 ma le scelte sono molte di più (97 per la precisione) perché ciascuno ha indicato più opzioni.

Fonte: Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

I comodisti, quelli che, quando fanno la spesa, danno priorità al costo, alla facilità di preparazione e alla prossimità del luogo di acquisto, prediligono la grande distribuzione; invece, i salutisti, quelli che danno priorità alla stagionalità, alla salute e alla provenienza biologica dei prodotti, e gli equo-ambientalisti, quelli che danno priorità all'ambiente e alla provenienza equo-solidale, pur servendosi in larga maggioranza della grande distribuzione, si servono più spesso del negoziante e del mercato locale. Questo ci dice qualcosa sul profilo del consumatore e sulle modalità di offerta dei beni alimentari in ragione delle priorità del consumatore che se è attento alla salute e all'ambiente è anche, comparativamente, più propenso a servirsi presso i negozi di quartiere o il mercato locale.

Conclusione

L'alimentazione è effettivamente una componente significativa del benessere soggettivo e lo è se è intesa in un senso che trascende il mero atto del nutrirsi. Essa, in quanto fattore che soddisfa bisogni non solo fisiologici ma psicologici e sociali contribuisce in modo determinante al benessere soggettivo della persona. Inoltre, la soddisfazione alimentare è associata alla qualità delle relazioni sociali. Chi sta meglio con gli altri gode di maggior benessere ed è anche più soddisfatto della propria alimentazione. È una indicazione importante se si persegue la qualità a tavola: non bisogna dimenticarsi della dimensione conviviale della alimentazione. Ma è una indicazione importante anche sul piano generale: se gli indicatori di benessere devono servire a orientare le policy e ad integrare gli indicatori economici quali reddito pro capite e Pil, allora il suggerimento è chiaro: Agrigento gode di così alti livelli di benessere, malgrado la debolezza della sua economia, la carenza e l'inefficienza di molti servizi, grazie alla forza delle sue relazioni sociali, familiari, di vicinato, di amicizia. Le virtù della socialità sono una componente essenziale della qualità della vita, tali persino da compensare eventuali limiti e inadeguatezze su altri piani. Le comunità, le città, i governi ne devono tenere conto più di quanto non si sia fatto e non si faccia.

Appendice metodologica: i numeri della ricerca

Dati generali della ricerca

Tema

Benessere soggettivo e alimentazione ad Agrigento

Committente

Planet Life Economy Foundation (PLEF)

Finanziamento

La ricerca è finanziata dal gruppo CRAI – CRAI CODE' nell'ambito del premio nazionale Bezzo, istituito dall'Associazione Aregai, dall'Associazione AIQUAV e da PLEF, per la ristorazione equo-sostenibile vinto dal ristorante Ginger People & Food di Agrigento

Ammontare

€ 10.000

Esecutore

Università di Palermo, Polo territoriale di Agrigento

Responsabile scientifico

Gaetano Gucciardo

Intervistatrici/ori*

Rita Bellavia; Doriana Felice; Anna Claudia Lentini; Clelia Messina; Diega Nobile; Micaela Pennacchio; Angela Pirrera; Monia Santalucia; Daniela Sardella; Giuseppe Sicorello; Noemi Sicorello; Silvia Vitello

Campionamento

Estrazione probabilistica dalle liste anagrafiche del comune di Agrigento della popolazione dai 14 anni in su. Da una prima lista di 5000 casi abbiamo estratto inizialmente 750 casi, una volta esauriti i contatti raggiunti con questa lista abbiamo utilizzato la lista completa dei casi rimanenti (4250) per proseguire nella rilevazione. Dalla prima lista di 750 casi abbiamo realizzato 94 interviste (una percentuale di “successo” pari al 12,5% [94/750%]), con la seconda, costituita dai 5000 casi iniziali meno i 750 già estratti, ne abbiamo intervistati 371 (una percentuale di “successo” pari all’8,7% [371/4250%]). Complessivamente abbiamo raggiunto 971 persone, intervistandone 465. I rifiuti espliciti sono stati 506.

Universo

Popolazione iscritta all'anagrafe del Comune di Agrigento con età minima 14 anni: 51.384 casi.

Lista di campionamento

5000

Modalità di estrazione

Probabilistico puro

Modalità di rilevazione

Interviste faccia a faccia o per telefono con l'ausilio di un dispositivo mobile (smartphone o tablet) o computer e tramite web. Le intervistatrici potevano cercare e contattare i casi recandosi presso il domicilio (il cui indirizzo era contenuto nelle liste anagrafiche) oppure tramite i social (sostanzialmente Facebook e Instagram) e, una volta ottenuto il consenso, procedere con l'intervista o di presenza o per telefono (solo in due casi due persone hanno chiesto, per motivi personali, di disporre del questionario e di autocompletarlo e, pur di ottenere i dati, glielo abbiamo concesso).

Durata campagna interviste

Dal 10 gennaio al 6 marzo 2020

Interviste fatte

464

Contatti

971

Rifiuti

506

Riferimenti bibliografici

- Alberoni F. (1964), *Consumi e società*, il Mulino, Bologna.
- Allardt E. (1976), *Dimensions of Welfare in a Comparative Scandinavian Study*, *Acta Sociologica*, 19(3), 227-239.
- Allardt E. (1993), "Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research", in Nussbaum M., Sen A. (a cura di), *The Quality of Life*. Oxford University Press, Oxford New York.
- Alonso A.D., O'Neill M.A., Zizza C. (2012), *Eating out, nutrition, education and the consumer: A case study from Alabama*, «International Journal of Consumer Studies», 36, 291-299.
- Anderson A.R., Fowers B.J. (2020), *An exploratory study of friendship characteristics and their relations with hedonic and eudaimonic well-being*, «Journal of Social and Personal Relationships», 37 (1) 260-280.
- Ardigò A. (1988), *Per una sociologia oltre il post-moderno*. Laterza, Roma-Bari.
- Ardigò A. (1997), *Società e salute. Lineamenti di Sociologia Sanitaria*, FrancoAngeli, Milano.
- Argyle M. (2001), *The Psychology of Happiness*, Routledge, London.
- Aron R. (1972), *Le tappe del pensiero sociologico*, Mondadori, Milano.
- Attali J. (2020), *Cibo. Una storia globale dalle origini al futuro*, Ponte alle Grazie, Milano.
- Austin A. (2016), *On well-being and public policy: Are we capable of questioning the hegemony of happiness?*, «Social Indicators Research», 127(1), 123-138.
- Baetschmann G., Staub K.E., Studer R. (2016), *Does the stork deliver happiness? Parenthood and life satisfaction*, «Journal of Economic Behavior & Organization», 130, 242-260.
- Balbo N., Arpino B. (2016), *The Role of Family Orientations in Shaping the Effect of Fertility on Subjective Well-being: A Propensity Score Matching Approach*, *Demography*, 53(4). 955-978.
- Barbieri A.A. (2014), *L'economia della felicità può rinnovare l'economia del benessere?*, IRPPS Working Papers, 1-28.
- Barthes R. (1961), *Pour une Psychosociologie de l'alimentation contemporaine*, *Annales ESC*, 16 (trad. it. in Scritti, Torino, Einaudi, pp. 31-41).
- Bartolini S. (2014), *Manifesto per la felicità*, Donzelli, Roma.
- Bauer R.A. (1966), *Social indicators and sample surveys*, «Public Opinion Quarterly», 30(3), 339-352.

- Bauman Z. (2000), *La solitudine del cittadino globale* (trad. it Giovanna Bettini), Feltrinelli, Milano.
- Baumeister R., Leary M. (1995), *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation*, «Psychological Bulletin», 117(3).
- Beck U., Giddens A., Lash S. (1994), *Reflexive modernization: Politics, tradition and aesthetics in the modern social order*, Stanford University Press.
- Beja E.L. (2015), *Direct and indirect impacts of parenthood on happiness*, «International Review of Economics», 62, 307-318.
- Bell D. (1974), *The Coming of Post-Industrial Society: A Venture in Social Forecasting*, Heinemann, London.
- Berman, M. (2012). *Tutto ciò che è solido svanisce nell'aria. L'esperienza della modernità*, il Mulino, Bologna.
- Bertin G. (1997), «Alcuni problemi metodologici nell'uso del concetto di qualità della vita per il confronto e la valutazione dei diversi sistemi di Welfare State», in Altieri L., Luison L. (a cura di), *Qualità della vita e Strumenti Sociologici: tecniche di rilevazione e percorsi di analisi*, FrancoAngeli, Milano, pp. 35-58.
- Boudon R. (1991), *L'ideologia. Origine dei pregiudizi*, Einaudi, Torino.
- Bourdieu P. (1980a), *Le capital social. Notes provisoires*, «Actes de la recherche en sciences sociales», 31, 2-3.
- Bourdieu P. (1980b), *La distinzione*, il Mulino, Bologna.
- Brassai L., Piko B.F, Steger M.F. (2015), *A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents*, «Journal of Health Psychology», 20(5), 473-482.
- Brickman P., Coates D., Janoff-Bulman R. (1978), *Lottery Winners and Accident Victims. Is Happiness Relative?*, «Journal of Personality and Social Psychology», 36, 917-927.
- Brown R. (1997), *Psicologia Sociale del pregiudizio*, il Mulino, Bologna.
- Buss D.M. (2000), *The evolution of happiness*, «American Psychologist», 55(1), 15-23.
- Cacioppo J., Patrick W. (2009), *Solitudine. L'essere umano e il bisogno dell'altro*. Il Saggiatore, Milano.
- Campbell A., Converse P.E., Rodgers W.L. (1976), *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*, Russell Sage Foundation, New York.
- Cartocci R. (2000), *Chi ha paura dei valori? Capitale sociale e dintorni*, «Italian Political Science Review/Rivista Italiana di Scienza Politica», 30(3), 423-474.
- Censis (2020), *Primo rapporto sulle abitudini alimentari degli italiani*, Coldiretti.
- Cesareo V., Giarelli G. (2007), *Centralità della persona e trasformazioni della salute nel tempo della globalizzazione*, «Studi di Sociologia», 2, 147-156.
- Cetres S., Clark A.E. Senik C. (2016), *Happy People Have Children: Choice and Self-Selection into Parenthood*, «Eur J Population», 32, 445-473.
- Cipolla C. (2004) (a cura di), *Manuale di sociologia della salute* (Vol. 1), FrancoAngeli, Milano.
- Ciziceno M. (2021), *Cultura del benessere e soggettività: una introduzione*, FrancoAngeli, Milano.

- Clark A.E., Diener E., Georgellis Y., Lucas R.E. (2008), *Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis*, SOEP papers on Multidisciplinary Panel Data Research, <http://www.diw.de/soeppapers>.
- Clark D.A. (2014), *Defining and Measuring Human Well-Being*, «Global Environmental Change», 1, 833-855.
- Cohen S., Doyle W.J., Turner R.B., Alper C.M., Skoner D.P. (2003), *Emotional style and susceptibility to the common cold*, «Psychosomatic Medicine», 65 (4), 652-657.
- Coleman J. (1990), *Foundations of Social Theory*, Cambridge, University Press Cambridge.
- Coleman, J.S. (2005). *Fondamenti di teoria sociale*, il Mulino, Bologna.
- Corosanto C. (2007), *Sulla valutazione della qualità nei servizi sociali e sanitari*, FrancoAngeli, Milano.
- Corvo P., Fassino G. (2015), *Quando il cibo si fa benessere. Alimentazione e qualità della vita*, FrancoAngeli, Milano.
- Csikszentmihalyi M. (2000), “The contribution of flow to positive psychology”, in J.E. Gillham (a cura di), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 387-395), Templeton Foundation Press.
- Csikszentmihályi M. (2022), *Flow: Psicologia dell'esperienza ottimale*, ROI Edizioni (ed. or. 1990).
- Danner D.D., Snowdon D.A., Friesen W.V. (2001), *Positive emotions in early Life and longevity. Findings from the Nun study*, «Journal of personality and social psychology», 80 (5), 804-813.
- Davidson R.J. (2004), *Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates*, «Phil. Trans. R. Soc. Lond.», 2004, B 359 1395-1411.
- Davies W. (2016), *L'industria della felicità*, Einaudi, Torino.
- De Luise F., Farinetti G. (2001), *Storia della felicità, Gli antichi e i moderni*, Einaudi, Torino.
- De Masi D. (2022), *La felicità negata*, Einaudi, Torino.
- Dean M., Grunert K.G., Raats M.M., Nielsen N.A., Lumbers M. (2008), *The impact of personal resources and their goal relevance on satisfaction with food-related life among the elderly*, «Appetite», 50(2-3), 308-315.
- Deaton A. (2008), *Income, Health, and Well-Being around the World: Evidence from the Gallup World Poll*, «Journal of Economic Perspectives», 22, (2), 53-72.
- Deaton A. (2015), *La grande fuga*, il Mulino, Bologna.
- Delle Fave A., Brdar I., Freire T., Vella-Brodrick D., Wissing M.P. (2011), *The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings*, «Social Indicators Research», 100, 185-207.
- Demir M., Ozdemir M. (2010), *Friendship, Need Satisfaction and Happiness*, «Journal of Happiness Study», 11, 243-259.
- Di Nicola P. (2011), “Del benessere o del Welfare”, in D. Secondulfo (a cura di), *Sociologia del benessere. La religione laica della borghesia*, FrancoAngeli, Milano.
- Di Nicola P., Stanzani S., Tronca L. (2008), *Reti di prossimità e capitale sociale in Italia*, FrancoAngeli, Milano.

- Diener E. (1984), *Subjective wellbeing*, «Psychological Bulletin», 95, 542-575.
- Diener E. (1994), *Assessing Subjective wellbeing. Progress and opportunities*, «Social Indicators Research», 31(2), 103-157.
- Diener E. (2000), *Subjective well-being: the Science of happiness and proposal for a National Index*, «American Psychologist», 55(1), 34-43.
- Diener E., Gohm C., Suh E., Oishi S. (2000), *Similarity of relations between marital status and subjective well-being across cultures*, «Journal of Cross-Cultural Psychology», 31(4), 419-436.
- Diener E., Lucas R.E., Oishi S. (2002), *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*, «Handbook of Positive Psychology», 2, 63-73.
- Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. (1999), *Subjective well-being three decades of progress*, «Psychological Bulletin», 125(2), 276-302.
- Diener M.L., Diener McGavran M.B. (2008), “What makes people happy?: A developmental approach to the literature on family relationships and well-being”, in M. Eid, R.J. Larsen (a cura di), *The science of subjective well-being* (pp. 347-375). Guilford Press.
- Duffy B. (2019), *I rischi della percezione*, Einaudi, Torino.
- Easterlin R.A. (1974), “Does economic growth improve the human lot?”, in David P.A., Melvin W.R. (a cura di), *Nations and Households in Economic Growth*, pp. 89-125, Academic Press, New York, USA;
- Easterlin R.A. (2003), *Explaining happiness*, «PNAS», september 16, vol. 100 n. 19, www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1633144100.
- Ehsan A., Klaas H.S., Bastianen A., Spini D. (2019), *Social capital and health: A systematic review of systematic reviews*, «SSM - Population Health», Volume 8.
- Eid, M., Larsen. R.J. (2008), *The Science of Subjective Well Being*, The Guilford Press, New York London.
- Elias N. (1985), *La solitudine del morente*, il Mulino, Bologna.
- Elmer T., Boda Z., Stadtfeld C. (2017), *The co-evolution of emotional well-being with weak and strong friendship ties*, «Network Science», 5 (3), 278-307.
- Felice E. (2019), *Storia economica della felicità*, il Mulino, Bologna.
- Frentz F. (2020), *The Pursuit of Food Well-Being. The Mechanisms Behind Consumers' Food Well-Being, and Their Relevance for Food Retailing and Marketing*, SpringerGabler.
- Frienberg S.E., Goodman L. (1974), “Social indicators, statistical considerations”, in Van Dusen, R.A. (a cura di), *Social indicators, 1973: a Review Symposium*, Social Science Research Council, Centre for Coordination of Research on Social Indicators, Washington.
- Fukuyama F. (1996), *Fiducia*, Milano, Rizzoli.
- Giarelli G., Vignera R. (2004) (a cura di), *Sociologia e Sociologia della salute: andata e ritorno*, FrancoAngeli, Milano.
- Giarelli G. (2005), *Medicine non convenzionali e pluralismo sanitario. Prospettive e ambivalenze della medicina integrata*, FrancoAngeli, Milano.
- Giarelli G. (2008), *Centralità della persona e partecipazione dei cittadini nei processi d'integrazione socio-sanitaria*, «Politiche Sociali e Servizi», 1, 25-39.

- Giarelli G. (2009), *Il quadrilatero di Ardigo: genealogia e sviluppo di un paradigma emergente*, «Salute e Società», VIII, 2, 1-21.
- Gillespie A., Gillespie G. (2007), *Family food decision making: An ecological systems framework*, «Journal of Family and Consumer Sciences», 99, 22-28;
- Granovetter M. (1998), *La forza dei legami deboli e altri saggi*, Napoli, Liguori.
- Greenhaus J.H., Powell G.N. (2006), *When Work and Family Are Allies: A Theory of Work-Family Enrichment*, «The Academy of Management Review», 31(1), 72-92.
- Grover S., Helliwell F.J. (2014), *How's Life at Home? New Evidence on Marriage and the Set Point for Happiness*, NBER Working Paper No. 20794. <http://www.nber.org/papers/w20794>.
- Grunert K., Dean D., Raats M., Nielsen N., Lumbers M. (2007), *A measure of satisfaction with food-related life*, «Appetite», 49, 486-493.
- Gucciardo G. (2020), *L'epicentro del malessere. Gli indicatori di benessere e la situazione in Italia*, «Socioscapes, International Journal of Societies, Political and Cultures», 1(1), 243-250.
- Haidt J. (2006), *Felicità. Un'ipotesi*, Codice, Torino.
- Hansen, T. (2012), *Parenthood and Happiness: A Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence*, «Social Indicators Research», 108(1), 29-64.
- Harari Y.N. (2017), *Sapiens. Da animali a dei: breve storia dell'umanità*, Bompiani, Milano.
- Haring-Hidore M., Stock W.A., Okun M.A. Witter R.A. (1985), *Marital Status and Subjective Well-Being: A Research Synthesis*, «Journal of Marriage and Family», 947-953.
- Harker L., Keltner D. (2001), *Expressions of Positive in Women's College Yearbook Pictures and Their Relationship to Personality and Life Outcomes Across Adulthood*, «Journal of Personality and Social Psychology», 80 (1).
- Headey B., Wearing A. (1989), *Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model*, «Journal of Personality and Social Psychology», 57(4), 731-739, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>.
- Helliwell J.F. (2003), *How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being*, «Economic Modelling», vol. 20, n. 2, 2003, pp. 331-360.
- Helliwell J.F., Layard R., Sachs J., De Neve J.-E. (a cura di) (2020), *World Happiness Report 2020*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell J.F., Putnam R.D. (2004), *The social context of well-being*, «Phil. Trans. R. Soc. Lond.», B 359, 1435-1446. doi:10.1098/rstb.2004.1522.
- Helliwell J., Layard R., Sachs J. (2016), *World Happiness Report 2016, Update (Vol. I)*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hirschman A.O. (1983), *Felicità privata e felicità pubblica* (trad. it. J. Sassoon, il Mulino, Bologna).
- Hochschild A R. (2013), *Lavoro emozionale e struttura sociale*, Roma, Armando.
- Hyman H.H. (1980), *Disegno della ricerca e analisi sociologica*, Marsilio, Venezia.
- Inglehart R. (1981), *Post-materialism in an environment of insecurity*, «American Political Science Review», 75(4), 880-900.
- Inglehart R. (2018). *Cultural Evolution. People's Motivations are Changing, and Reshaping the World*. Cambridge University Press.

- Joshanloo M., Jovanović V. (2020), *The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions*, «Archive's of Women's Mental Health», 23, 331-338.
- Kahneman D. (2012), *Pensieri lenti e veloci*, Mondadori, Milano.
- Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (Eds.), (1999), *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, Russell Sage Foundation, New York.
- Kahneman D., Krueger A.B. (2006), *Developments in the Measurement of Subjective Well-Being*, «Journal of Economic Perspectives», 20(1), 3-24.
- Kasser T., Ahuvia A. (2002), *Materialistic values and well-being in business students*, «European Journal of Social Psychology», 32, 137-146.
- Kiecolt-Glaser J.K., McGuire L., Robles T.F., Glaser R. (2002), *Psychoneuroimmunology: Psychological Influences on Immune Function and Health*, «Journal of Consulting and Clinical Psychology», 70 (3), 537-547.
- King L.A. (2001), *The hard road to the good life: The happy, mature person*, «Journal of Humanistic Psychology», 41(1), 51-72.
- King L.A. (2008), "Interventions for enhancing subjective well-being: Can we make people happier and should we?" in M. Eid, R.J. Larsen (a cura di), *The science of subjective well-being* (pp. 431-448). Guilford Press.
- Kislev E. (2018), *Happiness, post-materialist values, and the unmarried*, «Journal of happiness Studies», 19 (8), 2243-2265.
- Knack S. (2001), *Trust, associational life and economic performance*, in Helliwell J.F. Ed., *The Contribution of Human and Social Capital to Sustained Economic Growth and Well-Being*. Proceedings of an OECD/HRDC conference, Quebec, March 19-21. 2000. HDRC, Ottawa
- Kniazeva K., Venkatesh A. (2007), *Food for thought: A study of food consumption in postmodern US culture*, «Journal of Consumer Behaviour», 6, 419-435. <http://dx.doi.org/10.1002/cb.232>.
- Land K.C. (1983), *Social Indicators*, «Annual Review of Sociology», 9(1), 1-26.
- Larson R., Csikszentmihalyi M. (1983), *The experience sampling method*, «New Directions for Methodology of Social and Behavioral Science», 15, 41-56.
- Layard R. (2006), *Happiness and public policy: A challenge to the profession*, «The Economic Journal», 116 (510), C24-C33.
- Lent R.W. (2004), *Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and Psychosocial Adjustment*, «Journal of Counseling Psychology», 51(4), 482-509.
- Layard R. (2005), *Felicità. La nuova scienza del benessere comune*, Milano, Rizzoli.
- Lenzi C., Perucca G. (2019), *Subjective well-being over time and across space*, «Scienze Regionali», 18 (Special issue), 611-632.
- Lo Verde, F. M. (2009). *Sociologia del tempo libero*, Laterza, Bari-Roma.
- Lucas R.E., Clark A.E., Georgellis Y., Diener E. (2003), *Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status*, «Journal of Personality and Social Psychology», 84(3), 527-539.
- Lykken D., Tellegen A. (1996), *Happiness is a Stochastic Phenomenon*, «Psychological Science», 7(3), 186-189.
- Macht M., Meininger J., Roth J. (2005), *The pleasures of eating: A qualitative analysis*, «Journal of Happiness Studies», 6, 137-160.

- Masella R., Malorni W. (2017), *Gender-related differences in dietary habits*, «Clinical Management Issues», 11 (2).
- Maslow A.H. (1964), *Religions, values, and peak-experiences* (Vol. 35), Ohio State University Press, Columbus.
- Maturo A. (2009), *La sociologia della malattia in Achille Ardigò e nei classici della sociologia della salute*, «Salute e Società», VIII, 2, 1-17.
- Max-Neef, M.A. (1991), *Human scale development: conception, application and further reflections*, The Apex Press, New York, NY USA.
- McLanahan S., Adams J. (1987), *Parenthood and Psychological Well-Being*, «Annual Review of Sociology», 13 (1), 237-257.
- McMahon D.M. (2007), *Storia della felicità: dall'antichità ad oggi*, Garzanti, Milano.
- Medvec V., Madey S.F., Gilovich T. (1995), *When Less Is More: Counterfactual Thinking and Satisfaction Among*, «Journal of Personality and Social Psychology», 69 (4), 603-610.
- Michalos A.C. (a cura di) (2014), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, Springer Netherlands.
- Mikucka M., Rizzi E. (2020), *The Parenthood and Happiness Link: Testing Predictions from Five Theories*, «European Journal Population», 36, 337-361.
- Nelson-Coffey S.K. (2018), “Married... With Children: The Science of Well-being in Marriage and Family Life” in Diener E. Oishi S., Tay L. (a cura di), *Handbook of well-being*, Salt Lake City, UT.
- Neresini F. (2008), “Introduzione”, in Rettore V., Neresini F. (a cura di), *Cibo, cultura, identità*, Carocci, Roma (pp. 9-11).
- Nettle D. (2007), *Felicità. Il segreti dietro al tuo sorriso*, Giunti, Milano.
- Nguyen A.W., Chatters L.M., Taylor R.J. et al. (2016), *Social Support from Family and Friends and Subjective Well-Being of Older African Americans*, «Journal of Happiness Studies», 17, 959-979.
- Niero M. (2011), “Le misure del benessere”, in Secondulfo D. (a cura di) *Sociologia del benessere. La religione laica della borghesia*, FrancoAngeli, Milano.
- Nussbaum M.C. (2002). *Giustizia sociale e dignità umana. Da individui a persone*, il Mulino, Bologna.
- Nuvolati G. (2010), *La qualità della vita. Tradizione di studi e nuove prospettive di ricerca nella sociologia urbana*, «Quaderni di Sociologia», (52), 97-111.
- Oreopoulos P. (2003), *Do Dropouts Drop Out Too Soon? Evidence from Changes in School-Leaving Laws*, Mimeo, University of Toronto.
- Ortiz-Ospina E., Roser M. (2017), *Happiness and Life Satisfaction in Our World in Data* in <https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction>.
- Paccagnella B. (2005), *L'evoluzione del concetto di salute*, «Pace e diritti umani», 3, 21-36.
- Parsons T. (1959), *The School Class as a Social System: Some of its Functions in American Society*, «Harvard Educational Review», 29, pp. 297-318 (trad. in Cesareo V. (1971), *Sociologia dell'educazione*, Milano, Hoepli).
- Passerini L. (2012), “Nutrition, health and sickness”, in Michelini A. (a cura di), *Food nutrition agriculture: the challenges of the new millennium*, L'Erma di Bretschneider, Roma, pp. 153-160.
- Paxton P. (1999), *Is Social Capital Declining in the United States? A Multiple Indicator Assessment*, «American Journal of Sociology», vol. 105, n. 1, 88-127.

- Peterson R.A. (1992), *Understanding Audience Segmentation: From Elite and Mass to Omnivore and Univore*, «Poetics», 21, 243-258.
- Pinker S. (2018), *Illuminismo adesso*, Mondadori, Milano.
- Pollmann-Schult M. (2014), *Parenthood and Life Satisfaction: Why Don't Children Make People Happy?*, «Journal of Marriage and Family», 76, 319-336.
- Pollmann-Schult M. (2018), *Parenthood and Life Satisfaction in Europe: The Role of Family Policies and Working Time Flexibility*, «European Journal of Population», 34, 387-411, <https://doi.org/10.1007/s10680-017-9433-5>.
- Prattala R. et alii. (2006), *Gender differences in the consumption of meat, fruit and vegetables are similar in Finland and the Baltic countries*, «European Journal of Public Health», 17, (5), 520-525.
- Putnam R. (2000), *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*, New York, Simon & Schuster (edizione italiana, *Capitale sociale e individualismo*, il Mulino, Bologna, 2004)
- Putnam R.D. (1994), *Social capital and public affairs*, «Bulletin of the American Academy of Arts and Sciences», 5-19.
- Ricolfi L. (2019), *La società signorile di massa*, La Nave di Teseo, Milano.
- Ridley M. (2012), *Le origini della virtù*, IBLLibri, Torino.
- Rifkin J. (1995), *La fine del lavoro*, Baldini & Castoldi, Milano.
- Rojas M. (2014), “Quality of Life, Conceptualization” in Michalos, A. (a cura di), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, Springer, Netherlands, pp. 5360-5363.
- Rosling H. (2018), *Factfulness*, Rizzoli, Milano.
- Ruffolo G. (1986), *La qualità sociale*, Laterza, Roma-Bari.
- Ryan R.M., Deci E.L. (2001), *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*, «Annual Review of Psychology», 52, 141-166.
- Ryff C. (1989), *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, «Journal of Personality and Social Psychology», 57(6), 1069-1081.
- Sandvik E., Diener E., Seidlitz L. (1993), *Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures*, «Journal of Personality», 61(3), 317-342.
- Sassatelli R. (2004), *Presentazione. L'alimentazione: gusti, pratiche e politiche*, «Rassegna Italiana di Sociologia», 45(4), 475-492.
- Schnettler B., Lobos G., Orellana L., Grunert K., Sepúlveda J., Mora M., ... Miranda H. (2015), *Analyzing food-related life satisfaction and other predictors of life satisfaction in central Chile*, «The Spanish Journal of Psychology», 18, 1-14.
- Schnettler B., Peña J.P., Mora M., Miranda H., Sepúlveda J., Denegri M., Lobos G. (2013), *Food-related lifestyles and eating habits inside and outside the home in the Metropolitan Region of Santiago, Chile*, «Nutrición Hospitalaria», 28(4), 1266-1273.
- Sciolla L. (2003), *Quale capitale sociale? Partecipazione associativa, fiducia e spirito civico*, «Rassegna Italiana di Sociologia», 44(2), 257-290.
- Secondulfo D., (a cura di), *Sociologia del benessere. La religione laica della borghesia*, FrancoAngeli, Milano.

- Seligman M.E. (2002), *Authentic Happiness: Using the new Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York.
- Sen A.K. (2000), *Lo sviluppo è libertà. Perché non c'è crescita senza democrazia*, Mondadori, Milano
- Sen A. (1993), *Il tenore di vita*, Marsilio, Venezia.
- Simmel G. (2010) (a cura di Francesco Mora), *Il denaro nella cultura moderna in Denaro e vita. Senso e forme dell'esistere*, Mimesis, Milano.
- Sirgy M.J. (1998), *Materialism and quality of life*, «Social Indicators Research», 43, 227-260.
- Skidelsky R., Skidelsky E. (2013), *Quanto è abbastanza. Di quanto denaro abbiamo davvero bisogno per essere felici? (Meno di quello che pensi)*, Mondadori, Milano.
- Stanton E. (2007), *The Human Development Index: A History*, Political Economy Research Institute, University of Massachusetts, Working Papers n. 127.
- Steger M., Joseph M., Yeager D.S. (2012), "Understanding and promoting meaning in life during adolescence" in *Encyclopedia of Adolescence*, Springer, New York, pp. 1666-1677.
- Stevenson B., Wolfers J. (2008), *Economic growth and subjective well-being: reassessing the Easterlin paradox*, CESifo Working Paper, No. 2394, Center for Economic Studies and ifo Institute (CESifo), Munich.
- Stiglitz J., Sen A., Fitoussi J.-P. (2009), *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress*.
- Stiglitz J., Fitoussi J., Durand M. (2018), *Beyond GDP: Measuring What Counts for Economic and Social Performance*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264307292-en>.
- Strack F., Martin L.L., Stepper S. (1988), *Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis*, «Journal of Personality and Social Psychology», 54(5), 768-777.
- Tajfel H. (1999), *Gruppi umani e categorie sociali*, il Mulino, Bologna.
- Tallarita L. (2011), *La vie en rose. Una sfida imprenditoriale*, FrancoAngeli, Milano.
- Taylor D., Moghaddam F. (1995), *Teorie dei rapporti intergruppi: prospettive psicosociali internazionali*, Imprimerur.
- Terraneo M. (2010), *Bourdieu, gli onnivori, i post-moderni e le pratiche culturali*, «Quaderni di Sociologia», 54, 165-202.
- Veenhoven R. (2000), *The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life*, «Journal of Happiness Studies», 1, 1-39.
- Veenhoven R. (2007), "Subjective measures of well-being", in McGillivray M. (a cura di), *Human well-being Concept and Measurement*, Palgrave Macmillan, London, pp. 214-239.
- Veenhoven R. (2014), *The Easterlin Illusion: Economic growth does go with greater happiness*, «International Journal of Happiness and development», 1(4), 311-343.
- Veenhoven R. (2018), "Sociology of Happiness. Topic in social indicators research", in Schulz M.S. (a cura di), *Frontiers of Global Sociology: Research Perspectives for the 21st century*, chapter 23, pp 243-251 ISA Research 2018 Berlin/New York (https://worlddatabaseofhappiness-archive.eur.nl/hap_nat/findingreports/TrendReport_InequalityHappiness.pdf).

- Veenhoven R., Hagerty M. (2006), *Rising happiness in nations 1946-2004: A reply to Easterlin*, «Social Indicators Research», 79(3), 421-436.
- Warde A. (2016), *The practice of eating*, Polity, Cambridge.
- Weber M. (1991), *L'etica protestante e lo spirito del capitalismo*, Rizzoli, Milano.
- Williams K. (2003), *Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being*, «Journal of Health and Social Behavior», 44, 470-487.
- Yu Q., Zhang J., Zhang L., Zhang Q., Guo Y., Jin S., Chen J. (2019), *Who gains more? The relationship between parenthood and well-being*, «Evolutionary Psychology», 17(3).
- Zimmermann A.C., Easterlin R.A. (2006), *Happily ever after? Cohabitation, marriage, divorce, and happiness in Germany*, «Population and Development Review», 511-528.

Questo 
LIBRO

 ti è piaciuto?

Comunicaci il tuo giudizio su:
www.francoangeli.it/opinione



**VUOI RICEVERE GLI AGGIORNAMENTI
SULLE NOSTRE NOVITÀ
NELLE AREE CHE TI INTERESSANO?**



ISCRIVITI ALLE NOSTRE NEWSLETTER

SEGUICI SU:



FrancoAngeli

La passione per le conoscenze

Vi aspettiamo su:

www.francoangeli.it

per scaricare (gratuitamente) i cataloghi delle nostre pubblicazioni

DIVISI PER ARGOMENTI E CENTINAIA DI VOCI: PER FACILITARE
LE VOSTRE RICERCHE.



Management, finanza,
marketing, operations, HR

Psicologia e psicoterapia:
teorie e tecniche

Didattica, scienze
della formazione

Economia,
economia aziendale

Sociologia

Antropologia

Comunicazione e media

Medicina, sanità



Architettura, design,
arte, territorio

Informatica, ingegneria
Scienze

Filosofia, letteratura,
linguistica, storia

Politica, diritto

Psicologia, benessere,
autoaiuto

Efficacia personale

Politiche
e servizi sociali



FrancoAngeli

La passione per le conoscenze

Salute e Società – *Health & Society*

Le persone sanno se e quanto sono felici; riconoscono il loro livello di soddisfazione per la vita, sanno precisamente come si sentono. Se, però, ci chiediamo a cosa precisamente si riferiscono quando rispondono alle domande sul loro benessere, le cose diventano molto complicate; l'oggetto sembra perdere i propri contorni e, in più, per certi versi, sembra moltiplicarsi, non essere più una cosa riconducibile a unità. Si può essere soddisfatti se osserviamo noi stessi secondo una prospettiva ampia che guarda ai tempi di una vita ed essere molto meno soddisfatti se ci si osserva sul momento; si può fare un bilancio di quanto fatto e di quanto raggiunto oppure guardarsi dal punto di vista di come ci si sente emotivamente adesso. Come si fa a fare una sintesi? Cosa sappiamo di come funziona il benessere? Siamo soddisfatti quanto dovremmo? E come è distribuito? Stiamo meglio o stiamo peggio?

Il volume cerca le risposte a queste domande nelle ricerche, nella letteratura scientifica sul tema, nei dati mondiali disponibili e anche indagando le dimensioni del benessere in una realtà locale attraverso i risultati di una survey con la quale si è analizzato anche il funzionamento del benessere alimentare. E se sappiamo che le relazioni sociali sono fondamentali per il benessere, direttamente e indirettamente, scopriamo che lo sono anche per il benessere alimentare.

Gaetano Gucciardo è professore associato di Sociologia generale e di Metodologia della ricerca sociale nell'Università di Palermo ed è direttore del Laboratorio di ricerca sociale applicata – LAPP. Fra le sue pubblicazioni: *La legge e l'arbitrio*, 1999, *L'uguale e il diverso*, 2017.

STUDI e RICERCHE