

## Il contagio della felicità così può trasmettersi

**Una ricerca americana - durata 20 anni, con 5.000 persone osservate - dimostra come la gioia passi di persona in persona di ELENA DUSI**

La felicità non riesce a stare sola. Traspare dagli occhi, trasuda nelle mani, vibra nel corpo e alla fine come un virus scappa e si trasmette a chi si trova accanto. E c'è un gruppo di scienziati che ha provato a disegnare una mappa del "contagio", chiedendo a 5mila individui, per ben vent'anni di seguito, quanto si sentissero felici, facendo il riscontro con mogli, fratelli, amici e vicini di casa. A furia di unire puntini colorati (le persone, ognuna con il suo punteggio del buon umore) si è formato sul tavolo dei ricercatori americani un disegno che sembra quello di una mano innervata da vasi sanguigni. Ogni pulsazione della felicità parte da un punto e si trasmette come un fluido lungo tutto l'organismo.

Non tutto è rose e fiori, ovviamente. Anche il contagio segue le sue regole, e gli autori della ricerca "La diffusione della felicità in un'ampia rete sociale di individui", pubblicata oggi sul British Medical Journal, ne hanno individuate alcune. La legge del contagio, per iniziare, non sembra funzionare fra colleghi.

Il luogo di lavoro è come un cuscinetto che blocca il flusso di felicità da un individuo all'altro" spiegano James Fowler dell'università della California a San Diego e Nicolas Christakis dell'Harvard Medical School. I due (sociologo il primo, un medico specializzato nel rapporto fra umore e salute il secondo) sono gli autori di uno studio che ha scavato fra montagne di dati, interviste e fatti personali relativi a 5.124 persone negli Stati Uniti.

Nonostante il successo dei gruppi su Internet – è la seconda regola del contagio - le emozioni positive non sono capaci di viaggiare né in rete né via telefono. Come un virus vero e proprio, la felicità per trasmettersi ha bisogno del contatto fisico. E questo ci riporta un po' più indietro nella nostra scala evolutiva, ai tempi in cui la tecnologia delle comunicazioni non aveva ancora messo le ali. "Molte delle nostre emozioni si trasmettono attraverso i segnali del corpo, e il viso ha un ruolo principe in questo", spiega Pio Ricci Bitti, che insegna psicologia all'università di Bologna e ha studiato la comunicazione dei sentimenti tra gli uomini.

"Il contagio dipende probabilmente dal meccanismo dell'empatia e dei neuroni specchio. Quando osserviamo una persona manifestare un sentimento, nel nostro cervello si attivano le stesse aree che sono "accese" in quel momento nel cervello dell'interlocutore".

Nell'ultimo decennio lo studio dei neuroni specchio - iniziato in Italia, a Parma, dal neuroscienziato Giacomo Rizzolatti - ha aiutato molto a spiegare come avviene la condivisione delle emozioni e come individui diversi possano entrare "in sintonia". I detrattori di questa teoria sostengono che il meccanismo dell'empatia (negli uomini come negli animali) scatti solo quando osserviamo un altro individuo muoversi. Ma se consideriamo i gesti che una persona compie con il viso e il resto del corpo quando è felice, non è difficile completare il salto dai movimenti del corpo alle emozioni della mente. "E non solo la gioia può trasmettersi in questo modo. Pensiamo alla commozione e al pianto, quanto rapidamente invadono un gruppo di persone riunite insieme", aggiunge Ricci Bitti.

Commozione e felicità viaggiano veloci tra gli uomini. Non così avviene invece per la tristezza, che nella mappa dei ricercatori americani rimane confinata in piccoli bacini privi di emissari. A tutte le loro conclusioni, Fowler e Christakis hanno dato anche un riscontro numerico. Una persona che abbia un amico, parente o partner felice ha una probabilità di essere anch'egli soddisfatto più alta del 9 per cento rispetto alla media. Stare invece accanto a un individuo depresso fa aumentare l'umore grigio solo del 7 per cento. Ma Paolo Legrenzi, psicologo che insegna all'università Iuav di Venezia e per Il Mulino ha scritto "La felicità", trova un carattere molto americano in questo dato, che non necessariamente ha corrispondenza sul nostro versante dell'oceano.

"Oggi negli Stati Uniti la felicità ha un valore sociale positivo, mentre la tristezza non è vista di buon occhio. E questo porta gli individui depressi (ma magari sono solo malinconici) a isolarsi". Ecco che nello studio del British Medical Journal la tristezza diventa una macchia senza ramificazioni. "Ma se pensiamo alla Germania romantica dell'800, erano piuttosto gli allegri a doversi nascondere per non fare la figura di individui superficiali e vuoti. In quel caso avremmo avuto dei risultati completamente capovolti.

L'imperatore Adriano di Marguerite Yourcenar, nonostante il suo incedere malinconico, è felice per aver raggiunto maturità ed equilibrio. E noi in Italia siamo in una posizione di mezzo. Nelle nostre soap opera per esempio non incontriamo mai protagonisti davvero felici. Ci sono problemi, complicazioni. In questo siamo un po' più sofisticati degli statunitensi. Da noi i risultati di una ricerca sulla contagiosità della gioia darebbe risultati frastagliati".

In uno studio che è considerato il fratello minore di quello attuale e che fu pubblicato nel 1984, Fowler e Christakis misurarono che vincere 5mila dollari alla lotteria poteva aumentare le probabilità di essere molto felici del 2 per cento. Oggi dunque - sarà anche l'effetto della crisi - trovare un amico vale molto di più che trovare un tesoro. Una persona con cui si è in sintonia, se abita nel raggio di un chilometro e mezzo da casa propria, può innalzare le chance di gioia del 25 per cento. Un po' meno efficace, ma sempre più prezioso della lotteria, è il contributo del partner con cui si convive (più 8 per cento), mentre fratelli e sorelle (purché, come sempre, abbastanza vicini da poterci scambiare un'occhiata o un abbraccio) contribuiscono con il 14 per cento.

L'uso di una contabilità così minuziosa per misurare una sensazione impalpabile come la gioia può lasciare perplessi. Ma l'introduzione di indicatori numerici, oggettivi nei limiti del possibile, nella misurazione della felicità avvenne negli anni '70. Fowler e Christakis hanno pescato i loro dati da uno studio che era nato nel 1948 per misurare la salute cardiovascolare di un gruppo di persone (il Framingham Heart Study), e si è esteso nel corso dei decenni anche al rapporto fra cuore e buon umore. Nei questionari distribuiti ai 5mila volontari, comparivano domande come "Sei ottimista nei confronti del futuro" o "Sei felice" e "Ti senti più soddisfatto rispetto agli altri". "Tra individui dello stesso sesso - spiega Mario Bertini, professore di psicologia della salute alla Sapienza di Roma - la diffusione dell'emozione avviene molto più rapidamente che non fra individui di sesso opposto. E nello studio si vede anche un livello di reciprocità alto: chi dà gioia, spesso la restituisce". Il contagio della felicità, hanno notato i ricercatori americani, non è limitato al contatto diretto ma riesce a penetrare fino a tre gradi di separazione.

L'amico dell'amico dell'amico di una persona sorridente, pur non sapendolo, è infatti più felice anche grazie a lei. "Qualcuno che non conosciamo e non abbiamo nemmeno mai incontrato? conferma Fowler? può influenzare il nostro buon umore più di cento banconote nelle nostre tasche. È incredibile quanto potere abbiano le persone che ci vivono accanto".

(5 dicembre 2008)