



Durante il Festival della Psicologia organizzato dall'Ordine degli Psicologi del Piemonte, nel mese di giugno di quest'anno, si è tenuto un convegno dal titolo: "Dove sta la felicità?".

All'interno del mio intervento ho chiesto al pubblico di partecipare alla **simulazione di un esperimento**, che aveva come oggetto l'effetto del donare sulla felicità delle persone.

Ad alcuni partecipanti all'esperimento, scelti a caso, è stato consegnato un cartoncino sul quale c'era scritto: **"Hai vinto un tesoro, scoprirai alla fine di cosa si tratta. Il tesoro è per te"**.

Ad altri, invece, è stato distribuito un cartoncino con la dicitura: **"Hai vinto un tesoro, ma attenzione, devi regalarlo a qualcuno in sala"**.

Infine, a un terzo gruppo di persone, sempre scelte a caso, veniva detto solo che qualcuno degli altri aveva ricevuto un tesoro, e niente di più.

Tutti e tre i gruppi di persone, poi, dovevano rispondere a una stessa domanda: **"Quanto ti senti felice, in una scala da 0 a 10?"**



Durante la conferenza, i donatori sono stati invitati ad alzarsi, a cercare qualcuno che non aveva il tesoro e renderlo “ricco”. Finito il gioco, prima di spiegarne il senso, raccontando i risultati di alcuni esperimenti veri che hanno ispirato questa attività<sup>1</sup>, tutti i presenti hanno risposto nuovamente alla domanda sul livello della loro felicità a quel punto della mattinata.

L’idea era quella di **misurare eventuali variazioni in questo valore dichiarato**, rispetto al numero iniziale. Tra tutte le persone, solamente due hanno indicato una riduzione della felicità tra l’inizio del gioco e la fine. Più della metà si è detta più felice.

Queste variazioni sono però state diverse all’interno dei tre gruppi. Certo, le differenze non sono tutte significative in senso statistico, in quanto il campione era piccolo e questo era comunque un gioco, ma vanno esattamente nel senso degli esperimenti che hanno ispirato questa attività.

**Tra chi ha donato e chi si è tenuto il tesoro, le differenze sono limitate**, e già questo è un dato sorprendente in una certa ottica: qualcuno si è trovato a mani vuote, dopo avere posseduto l’ambito talloncino che prometteva un premio, eppure non era meno felice di coloro ai quali non era stato chiesto di donarlo. Il dato più interessante è che chi ha donato il suo tesoro ha dichiarato un aumento di felicità più elevato del 15% circa, rispetto a chi lo ha tenuto per sé. Inoltre, una percentuale maggiore di donatori ha aumentato la propria felicità (5% in più). Dunque, **donare il premio ha reso più felici le persone che tenerlo**. “Io ho quel che ho donato”, avrebbe detto D’Annunzio.

<sup>1</sup> Dunn, E. W., Aknin, L. B. & Norton, M. I. (2008). Spending Money on Other Promotes Happiness. *Science*, 319 (5870), 1687-1688.



Ricevere il dono da uno sconosciuto che si priva del talloncino (è vero che era obbligato a farlo ... ma in fondo poteva benissimo tenerlo e fare finta di nulla, non c'erano controlli) ha reso il tesoro più piacevole: il 70% delle persone che hanno ricevuto il premio da altri, si è detta, infatti, più felice rispetto a quanto dichiarato durante l'inizio del gioco.

**Gli spettatori del gioco, gli esclusi, sono quelli che hanno tratto minori benefici:** infatti, chi non ha ricevuto il tesoro, né lo ha donato, ha avuto un incremento medio quasi nullo in termini di felicità. Solo un paio di persone appartenenti a questo gruppo non coinvolto, si sono dette più felici rispetto all'inizio dell'esperimento.

**La felicità dichiarata, in fondo, è molto volubile, dato che vincere o meno un piccolo e misterioso premio la influenza.** Quando la nostra attenzione si focalizza su un aspetto, anche quell'aspetto si inserisce nella nostra valutazione generale su quanto siamo felici in un dato momento.

Sicuramente, quello che abbiamo ricavato da questa esperienza fatta insieme è che **il dono, che venga fatto o che sia ricevuto, ha sempre un effetto sul nostro umore.**