

Politica per la felicità: un manifesto

Verso i futuri possibili dell'unico pianeta che abbiamo

Editore: **WWF**
Lintulahdenkatu 10
FI-00500 Helsinki
www.wwf.fi
© WWF Finlandia, 2010

Testo: **Demos Helsinki**
Olli Alanen, Tuuli Kaskinen, Tommi Laitio
Roope Mokka, Aleksi Neuvonen, Satu Onnela, Outi Silfverberg e Simo Vassinen
Impaginazione e progetto grafico: Kirmo Kivelä & Inari Savola

Versione in lingua italiana a cura di:
staff di V1MB – vogliounamelablu.blogspot.com
Laura Dossena - www.minimoblog.it
Maria Marino

Sommario

Prefazione 1

Introduzione:

Il momento di una politica per la felicità è ora 3

1. Per un tempo libero migliore 6

2. Trasformare gli spazi in luoghi significativi 10

3. Attività costruttive e collettive 13

4. La cultura del benessere 17

5. Amici, vicini e familiari 20

Bibliografia 24

Prefazione

Caro lettore,

a oggi, il consumo delle risorse naturali degli abitanti del pianeta supera il livello di sostenibilità del 50%. In altre parole, stiamo creando un deficit ecologico che peserà sulle generazioni future.

Garantire i presupposti per la vita e il benessere deve rappresentare un obiettivo fondamentale per la società. La crescita economica, basata sull'eccesso dei consumi, da sempre impiegata come strumento per creare benessere, sta invece rapidamente diventando un ostacolo.

Per garantire che il pianeta possa supportare la vita anche in futuro è necessario ripensare ciò che consumiamo e le sue modalità produttive. La domanda chiave, tuttavia, rimane: perché consumiamo? Il consumo crescente delle risorse naturali genera davvero benessere e felicità?

Il WWF ritiene che uno stile di vita sostenibile, compatibile con la capacità del pianeta, sia realizzabile senza scendere a compromessi in termini di benessere, che può aumentare anche adattando le nostre attività economiche alla capacità della Terra. Questo richiede un supporto all'innovazione in campo ambientale, il passaggio a metodi di produzione basati sul riciclo e sul riutilizzo delle materie prime, ma anche un riorientamento dei consumi, dai beni fisici ai servizi.

La felicità e il benessere sono oggetto di interesse crescente da parte dei ricercatori: sulla base di studi recenti, il WWF ritiene che rivalutare le priorità ponendo l'accento sul benessere, piuttosto che sul consumo di beni fisici, costituisca un modo ideale per ridurre la nostra impronta ecologica. WWF Finlandia ha incaricato Demos Helsinki di elaborare questo concetto. In che modo la società può contribuire al maggiore benessere dei suoi cittadini? *Politica per la felicità: un manifesto* nasce da questo sforzo

collaborativo e vuole trasmettere un messaggio positivo. Del resto, chi non vorrebbe garantire la felicità delle persone e il benessere del pianeta?

Il WWF si augura che questo manifesto possa stimolare l'avvio di una riflessione sulla direzione verso la quale indirizzare lo sviluppo dell'umanità, nella politica e non solo.

Liisa Rohweder
Segretario Generale
WWF Finlandia

La definizione di benessere del WWF

Il WWF aspira a un mondo in cui tutti godano di un livello di benessere elevato, e possano condurre un'esistenza sana e felice utilizzando una quota adeguata delle risorse del pianeta. La definizione di benessere del WWF si basa sul "Millennium Ecosystem Approach" delle Nazioni Unite. Il benessere della persona dipende da una serie di fattori: bisogni materiali essenziali, possibilità di dedicarsi ad attività costruttive, libertà di scelta, salute, rapporti sociali di valore e sicurezza. Per gli obiettivi di tutela ambiente è essenziale anche l'eliminazione della povertà: migliorare la qualità della vita e il benessere è un modo per mettere fine all'esaurimento progressivo delle risorse naturali.

Il benessere dell'uomo e dell'ambiente sono strettamente interdipendenti. La biodiversità genera ecosistemi che offrono, naturalmente, servizi ecosistemici, quali ciclo dei nutrienti, formazione dei suoli, regolazione climatica e produzione di risorse naturali come cibo, acqua potabile e materie prime, ma anche servizi dotati di un valore culturale: bellezza, spiritualità, tempo libero. Nel suo insieme, tutto questo rende possibile la vita sul pianeta.

L'attività umana modifica gli ecosistemi in modo diretto e indiretto: e, data la natura interdipendente del rapporto uomo/natura, tali modifiche finiscono per influenzare anche il benessere delle persone. L'attività umana ha effetto anche sulle altre specie, e sugli ecosistemi in generale. Il benessere delle persone e del pianeta è strettamente dipendente da quello degli ecosistemi. Il mondo occidentale ha raggiunto un punto in cui l'aumento dei consumi a impiego elevato di materie prime non genera più benessere, ma anzi lo mette a rischio: per gli ecosistemi, le persone, le altre specie e le generazioni future.

Introduzione:

Il momento di una politica per la felicità è ora

“Noi riteniamo che le seguenti verità siano di per se stesse evidenti; che tutti gli uomini sono stati creati uguali, che essi sono dotati dal loro Creatore di alcuni Diritti inalienabili, che fra questi sono la Vita, la Libertà e la ricerca delle Felicità”. *Dichiarazione di Indipendenza degli Stati Uniti d'America, 1776*

Tutti desideriamo una vita più felice.

Negli ultimi anni, sul tema della felicità è stato condotto un numero crescente di studi, arrivando alla conclusione che disponiamo di strumenti scarsi e di utilità limitata per valutare cosa veramente sarebbe in grado di renderci più felici¹. In generale, cerchiamo di arrivare alla felicità attraverso semplici palliativi, come acchiappare un pacchetto di patatine al supermercato, o fare gli straordinari in ufficio per guadagnare di più. Andiamo alla ricerca di piaceri istantanei, semplicemente perché non abbiamo la percezione delle conseguenze a lungo termine delle nostre azioni². Faticiamo a valutare con immediatezza l'incidenza delle diverse variabili sul nostro livello di felicità.

Nel frattempo, le scienze umane e sociali continuano a progredire: le ricerche in materia, sperimentali e pratiche, ci offrono un quadro più chiaro che mai su cosa sia la felicità. Dagli studi emergono due osservazioni fondamentali sulla natura umana. La prima: siamo creature sociali, che trovano significato nel confronto con gli altri. La seconda: siamo in grado di adattarci ai cambiamenti in modo estremamente rapido³.

A determinare il nostro livello di felicità è, almeno per metà, la genetica: chi è penalizzato da questo punto di vista dovrà compiere uno sforzo maggiore, per essere felice. Per il resto, i fattori che influenzano la felicità sono costituiti principalmente dalle nostre azioni, mentre componenti quali il livello di reddito, il fatto di essere o meno genitori, i prodotti consumati o lo stato civile hanno un'importanza molto limitata⁴. In qualità di membri attivi di una comunità significativa, potremo essere malati, divorziati, senza figli e poveri, e comunque felici. Analogamente, potrà essere infelice qualsiasi membro sano di una ricca famiglia nucleare. Le politiche per la felicità possono influenzare le nostre opportunità di partecipazione ad attività costruttive.

1 Kahneman & Thaler 2006

2 Gilbert 2006

3 Lyubomirsky 2009

4 Lyubomirsky 2009

Alla luce di questi risultati, non meraviglia che il livello di felicità si sia stabilizzato. Da diversi decenni, ormai, il sempre maggiore benessere materiale ha smesso di rendere più felici gli abitanti delle nazioni occidentali⁵. Eppure, la politica continua a concentrarsi sull'incremento dei livelli di reddito: siamo vittime della sindrome collettiva del “*solo un altro po'...*”. È una visione prevalente nonostante, nel mondo odierno, il rapporto tra ricchezza e felicità sia assolutamente illusorio.

La felicità non solo è l'unico obiettivo dotato di valore intrinseco, ma rappresenta anche la nostra fonte di ispirazione più autentica: la maggioranza delle persone le attribuisce più valore che alla ricchezza⁶. In una società democratica, questo deve influenzare la politica. In condizioni di relativa povertà, l'eliminazione delle carenze materiali ha contribuito ad aumentare la felicità: in quel momento, crescita economica e politica per la felicità coincidevano. Purtroppo, la strada verso la felicità delle ricche società moderne non è più così diretta. Alla lunga, fine e mezzi si sono confusi tra loro.

Per il momento la Finlandia, in gran parte grazie a uno stato sociale basato su un *welfare* forte, si colloca molto in alto all'interno delle classifiche internazionali che misurano la felicità soggettiva⁷. Sfide nuove, però, richiedono meccanismi nuovi. La politica per la felicità consiste nello sviluppare questi meccanismi e nell'impiegarli in modo ottimale.

La migliore comprensione dei cambiamenti climatici e della riduzione delle risorse naturali ci ha costretti a ripensare non solo la separazione tra PIL e felicità, ma anche il modo in cui coltiviamo la nostra ricchezza. La crescita economica causa un aumento delle emissioni di gas serra e del consumo delle risorse naturali. Studi come il *Living Planet Report* del WWF (2008) indicano che la ricchezza sta aumentando in modo non sostenibile. Le tendenze della crescita economica e il consumo globale delle risorse naturali si sono rincorsi a vicenda ovunque e in tutte le fasi della storia umana. Questo significa che la nostra esistenza si basa su presupposti non logici: stiamo creando un enorme debito ecologico e distruggendo il benessere del futuro, senza contribuire in alcun modo alla nostra felicità presente.

La politica ha a che fare con le conseguenze collettive delle nostre azioni. Dobbiamo essere in grado di partecipare in modo ottimale alla costruzione del bene comune, e di ottenere il massimo sostegno possibile per soddisfare i nostri bisogni. Attualmente, la politica si concentra più sulla riduzione della sofferenza che sull'incremento della felicità. Idealmente, invece, dovrebbe portare gli individui ad agire a vantaggio della comunità nel suo insieme, cioè guidarli verso la realizzazione di una felicità condivisa. In definitiva, non c'è nessuno il cui benessere non dipenda da quello degli altri.

Dal punto di vista della felicità, il tempo della politica, che va di quattro anni in quattro anni, è troppo breve. Realizzare un autentico cambiamento sociale richiede più tempo. Ottenere cambiamenti significativi, come gli sforzi compiuti in passato per costruire lo

5 Bacon et al 2010

6 Halpern 2010

7 Bacon et al. 2010; Bok 2010; New Economics Foundation 2009

stato sociale o per arrivare al coinvolgimento delle donne nell'occupazione, richiede decenni di convinta collaborazione tra politici e cittadini. Oggi, contribuenti, consumatori, minoranze, gruppi di interesse, cittadini, agricoltori, mercato del lavoro e settori industriali sono rappresentati in ogni consiglio e in ogni comitato: mentre le generazioni future, e la creazione di nuovi posti di lavoro non hanno alcuna voce. Abbiamo aggirato i problemi del costo ambientale delle nostre attività, e la necessità di prendere nella dovuta considerazione il futuro e i suoi interessi.

La politica per la felicità rappresenta un approccio diverso, destinato a chi crede che l'arena politica debba adottare un nuovo corso, finalizzato a costruire un'esistenza più felice. Il modello sociale corrente non è in grado di garantire un futuro felice per le generazioni a venire.

La politica non può essere direttamente responsabile della nostra felicità, ma è in grado di renderne possibile la ricerca, o di facilitarla. Al momento, la società è una specie di corsa a ostacoli sulla strada per la felicità, abbastanza complessa da far perdere la rotta anche ai cercatori più capaci.

Grazie alla ricerca scientifica, anche la ricerca della felicità dovrebbe risultare facilitata rispetto al passato. Questo manifesto illustra in che modo tale ricerca possa diventare alla portata di tutti, grazie a un ritmo di vita meno frenetico, alla partecipazione, ad attività condivise e costruttive, all'instaurazione di una nuova cultura del benessere e di rapporti umani più profondi.

I valori fondanti della politica per la felicità

1. Politica per la felicità significa politica per il pianeta. Stiamo utilizzando le risorse naturali in modo eccessivo, e sappiamo che questo non può continuare.
2. Politica per la felicità significa un approccio intergenerazionale. Si differenzia nettamente dalla politica attuale, concentrata sulla lotta per un benessere a breve termine ottenuto attraverso la crescita economica.
3. Tempo, comunità e significato sono risorse vitali. La politica per la felicità mette in discussione l'idea che la crescita economica debba rappresentare l'obiettivo finale della nostra società.
4. La felicità sostenibile si basa sulla condivisione delle esperienze. La responsabilità nei confronti della società passa attraverso le esperienze comuni; la condivisione delle responsabilità è l'obiettivo della politica.
5. La politica per la felicità si basa su dati scientifici, e può contribuire a colmare il divario tra risultati della ricerca e politica.

1. Per un tempo libero migliore

Qualcuno ha scelto per noi. La crescita importante della produttività ha portato a un aumento dei salari, piuttosto che a una riduzione dell'orario di lavoro⁸: e questo perché, in buona fede, si è partiti dall'idea che ricchezza e felicità si equivalgano.

È vero solo in parte: studi trasversali indicano che, nei paesi occidentali, la proporzione diretta tra ricchezza e felicità perde di rilevanza a partire da un livello di reddito notevolmente inferiore a quello medio⁹. La mancanza di tempo è considerata un peso maggiore della mancanza di denaro: redditi più alti e orari lavorativi prolungati aumentano lo stress collegato al lavoro, la sensazione di non avere abbastanza tempo e le differenze di classe percepite¹⁰. Una politica che punti semplicemente a incrementare il reddito non solo non contribuisce alla felicità, ma è anche insostenibile dal punto di vista delle risorse naturali.

In un mondo che ruota intorno al lavoro e al reddito, la corsa ai consumi non ha traguardo. Aspirare alla felicità attraverso una maggiore capacità di consumo equivale a immergersi nell'acqua in una gelida giornata invernale: il risultato è una sensazione di

8

Soininvaara 2007

9

Bacon et al. 2010

10

Schiffrin & Nelson 2008

calore solo momentanea, che svanisce immediatamente. La pressione ad aumentare la nostra capacità di consumo è dominante anche durante il tempo libero, che trascorriamo comprando oggetti. La produttività aumenta e ci ritroviamo a riempire le nostre case di acquisti che ci procurano una gioia di brevissima durata. Le nostre vite si dividono tra lavoro e tempo libero, ovvero tra il momento in cui accumuliamo denaro e quello in cui lo spendiamo. Per un tempo autenticamente libero, non c'è spazio.

La causa di questo comportamento maniacale è da ricercare nella nostra natura sociale. Aspiriamo a uno status sociale elevato, proviamo ammirazione per il successo, l'immagine che abbiamo di noi stessi si basa sul confronto con gli altri: se far cessare completamente questo confronto forse non è possibile, possiamo almeno fare uno sforzo per ripensare il valore che attribuiamo a status sociale e successo.

Essere meno occupati va a vantaggio dell'ambiente

L'idea di un ritmo di vita più lento e rilassato attira un numero di persone sempre maggiore. Regimi pensionistici a tempo parziale, congedi temporanei, cambiamenti di carriera, il Movimento internazionale Slow, l'incremento del tasso di natalità nei paesi con una qualità della vita elevata, come Finlandia e Svezia, il sempre maggior valore attribuito al tempo libero e la ridotta significatività percepita del lavoro: sono tutti componenti di questo *megatrend* culturale, e parlano del nostro desiderio di andare alla ricerca della felicità attraverso ritmi di vita alternativi. La promessa di una vita vissuta in termini di "altro" dal lavoro è particolarmente attraente.

La politica per la felicità mette in discussione il nostro concetto di tempo, spostandolo dalla valorizzazione e dal sostegno al lavoro alla valorizzazione dell'attività "pubblica". Così, il diritto e il dovere di agire sul mondo esterno, a partire dalla nostra dimensione domestica, diventano importanti quanto il tradizionale diritto/dovere al lavoro.

Il cambiamento inizia da un nuovo approccio nei confronti del tempo. Se il tempo che abbiamo è limitato, le nostre decisioni in merito a casa, cibo, abbigliamento... e alla felicità tendono a essere poco valide¹¹. Le risorse naturali globali sono sempre più limitate, e non possiamo più permetterci decisioni sbagliate con conseguenze di vasta portata. La riduzione della pressione sul tempo va a vantaggio nostro come del pianeta. Dobbiamo stimolarci l'un l'altro a svolgere attività costruttive, anziché concentrarci solo e sempre sul lavoro.

La politica per la felicità non è solo una questione di equilibrio tra lavoro e tempo libero, e iniziative come la settimana di quattro giorni o il reddito di cittadinanza non risolvono automaticamente i nostri problemi in relazione all'impiego del tempo. Anche nel tempo libero, spesso, ci concentriamo sul rendimento¹², e subiamo l'effetto delle distanze crescenti tra casa, luogo di lavoro e servizi (per non parlare delle loro conseguenze sull'ambiente). Il tempo libero finisce facilmente per essere subordinato al lavoro, dedicato com'è a "ricaricare le batterie". Separare le due dimensioni è difficile: il lavoro

11 Halpern 2010

12 Vehmas 2010

ci segue fino a casa, e mentre siamo in ufficio usiamo i *social media* per rimanere in contatto con gli amici. Lavoriamo durante il tempo libero, e viceversa.

Oggi, la politica si concentra sull'orario di lavoro e sul prolungamento della vita lavorativa, nonostante il pensionamento in età più avanzata non crei nuovi posti di lavoro, né risolve il problema del cambiamento strutturale nel settore dell'occupazione. La vita lavorativa non risulta prolungata se il lavoro consuma gli individui. Diventa allora più importante concentrarsi su modalità costruttive di impiego del tempo da parte dei pensionati, e su come organizzare la produzione nel momento in cui il lavoro non è percepito come portatore di valore. Dovremmo considerare non solo la disoccupazione giovanile, ma anche i modi con cui gli adulti affrontano il lavoro e il problema dell'inattività dei pensionati, che rappresenta la vera "crisi delle pensioni".

La giusta quantità di tempo

Il tempo è una risorsa unica, impossibile da immagazzinare. Tutti ne disponiamo, ma per la maggior parte di noi è scarsa. Tutti sosteniamo l'importanza di poter decidere autonomamente come impiegare il nostro tempo libero, la cui importanza è cresciuta negli ultimi due decenni¹³. Allo stesso tempo, la questione ha caratteristiche paradossali: per una persona occupata, il tempo libero può essere la chiave per la felicità; se non si ha niente da fare, l'infelicità è dietro l'angolo. Per una persona sola, il tempo può diventare un problema. L'effetto negativo della disoccupazione sulla felicità ha più a che fare con la mancanza del lavoro, inteso come "qualcosa da fare", che con la riduzione del reddito¹⁴.

Lavoro e tempo libero si riducono facilmente a una "ruota" guadagno/consumo

Nei paesi industrializzati, la produttività ha superato la capacità di consumo: questo ci ha letteralmente imprigionati nel circolo vizioso dei consumi e del lavoro. Già negli anni '20 le attrezzature produttive e le grandi aziende avevano raggiunto un livello di efficienza tale per cui la produzione non poteva essere venduta completamente, e il denaro restava inutilizzato nelle banche. Oggi consumiamo per garantirci altro lavoro, e così facendo sprechiamo non solo risorse naturali, ma anche un'enorme quantità di tempo e di fatica.

Il dibattito sociale tende facilmente a dividere le persone tra chi ha successo e chi vive "a carico" degli altri, quando in realtà le alternative possibili sono molte di più. Un numero crescente di individui sta iniziando a rendersi conto che è possibile condurre una vita ricca senza partire dal presupposto del costante aumento delle capacità di consumo. Il mantra della mancanza di alternative si sta sgretolando.

Del resto, che la definizione di successo si modifichi in base a fattori culturali e storici non è una novità. L'individuo "di successo" del mondo moderno è tenuto a mostrare che

13 Liikkanen et al. 2005

14 Clark et al. 2001

la felicità può essere raggiunta in altri modi, oltre al semplice lavorare e consumare: questo può contribuire a rendere la felicità sostenibile uno status desiderabile e uno stile di vita da imitare.

Nonostante l'aumento della ricchezza, la felicità dei finlandesi non è aumentata dagli anni '80

Rallentare il tapis roulant della felicità

Il reddito, a partire da un certo livello, ha un impatto minimo sulla felicità. Tale livello, in Finlandia, è stato raggiunto negli anni '80, dopodiché la felicità dei finlandesi è rimasta stabile¹⁵. Allo stesso tempo, l'economia nazionale e i redditi individuali sono cresciuti a un ritmo incredibile¹⁶. Ad aumentare di pari passo con il reddito è stato invece il livello delle emissioni di gas serra. Dove questo non è avvenuto, la spiegazione è da ricercare semplicemente nell'esportazione delle emissioni, tramite la delocalizzazione della produzione in altri paesi¹⁷.

Le ragioni principali per la separazione tra felicità e reddito sono due. La prima è costituita dai paragoni sociali: se la ricchezza del nostro vicino aumenta, abbiamo l'impressione di diventare più poveri. In secondo luogo (nonostante quel che possiamo pensare), la nostra capacità di adattamento ai cambiamenti, positivi e negativi, cresce e migliora di continuo¹⁸. Questo spiega perché perfino disoccupazione e infelicità non si equivalgono necessariamente. La recessione finlandese degli anni '90 non ha avuto incidenza sulla felicità nonostante il tasso di disoccupazione sia passato dal 3% al 17% in un lasso di tempo molto breve¹⁹. Cercare il successo e la felicità attraverso la ricchezza significa semplicemente correre sempre più forte, mentre il *tapis roulant* della felicità acquista velocità, senza mai riuscire a raggiungere il proprio obiettivo.

Faticare su questo proverbiale tappeto è dannoso da molti punti di vista. La ricerca estenuante della ricchezza personale esaurisce le risorse naturali, aumenta lo stress e occupa tempo che potrebbe essere dedicato ad attività portatrici di un piacere più duraturo²⁰. È imperativo trovare un modo per rallentare la nostra corsa sul posto, spostando l'attenzione dal lavoro al tempo libero attivo (i cui effetti positivi spiegano perché giovani e anziani sono più felici rispetto alla media²¹).

Raccomandazioni pratiche

1. Le imposte sul reddito devono essere riformate per favorire periodi prolungati di astensione dal lavoro, anziché l'aumento dei guadagni.

15 World Database of Happiness
16 Statistics Finland
17 Watt 2008
18 Lyubomirsky 2009
19 Böckerman & Ilmakunnas 2006
20 Kahneman et al. 2006
21 Blanchflower e Oswald 2008

2. Il governo dovrebbe istituire un “fondo del tempo” nazionale, finalizzato a sviluppare una cultura del volontariato, unitamente a vari incentivi per l'attività civica. Questo fondo andrebbe a premiare con ulteriori periodi di astensione dal lavoro quei cittadini che partecipino estensivamente alle attività civiche.

3. Sui beni di consumo dovrebbe essere indicato il ciclo di vita previsto. La legge sulla tutela dei consumatori dovrebbe garantire che la durata effettiva dei beni di consumo sia nota.

2. Trasformare gli spazi in luoghi significativi

Una felicità duratura nasce da esperienze e da attività dal significato profondo, che si svolgono sempre in un determinato spazio, variabile secondo i casi. Un centro commerciale, un parco, la propria casa sono luoghi che portano a svolgere attività specifiche e molto diverse tra loro. Oggi, ogni spazio è caratterizzato da finalità e da un livello di intimità precisi: una sauna privata²², un impianto *home theater* e un bagno termale tendono a separare le persone, piuttosto che il contrario. La politica per la felicità si orienta piuttosto su esperienze irripetibili, spazi gradevoli, ambienti di vita esteticamente piacevoli, strutture pubbliche che invitano le persone a essere attive insieme, e che ispirano un senso di calma e di appartenenza. Accesso e disponibilità paritaria di queste strutture sono tra i presupposti di una società felice.

L'impiego dello spazio è una questione fortemente politica, in grado di agevolare come di impedire le nostre attività, il nostro benessere, la nostra felicità. Un'esperienza irripetibile contribuisce alla felicità, perché rende le persone partecipi di qualcosa che le trascende. Chi si pone obiettivi che vanno di là dell'interesse personale è più felice²³. Un'esperienza grandiosa, edificante, può a tutti gli effetti determinare un cambiamento definitivo negli individui: può trattarsi di uno spettacolo (i Giochi Olimpici, le elezioni politiche o l'Eurofestival), di eventi dalla valenza estetica (il tuono, un film avvincente, la natura, una macchina sportiva) o liberatoria (la fine di una relazione non soddisfacente, la capacità di fare scelte contro il proprio interesse, o la sensazione esilarante della velocità). Questo tipo di esperienze unisce le persone e trasforma gli spazi in luoghi dotati di significato.

I luoghi della felicità

Diamo per scontata la capacità di modificare i luoghi che consideriamo importanti, senza dover chiedere il parere o il permesso altrui. Quando rinunciamo a ciò che è condiviso, il bisogno di esprimere noi stessi ci conduce verso un'esistenza improntata alla solitudine e all'isolamento. Basta visitare una scuola, struttura sanitaria o stazione

22

In Finlandia moltissime case dispongono di una sauna privata - *ndt*

23

French & Joseph 1999

degli autobus per capire che la creazione di spazi condivisi, che suscitino nei loro utenti una sensazione di appartenenza, non è tra le nostre principali abilità. Architettura, pianificazione degli spazi e programmazione urbanistica non riescono a prendere in considerazione il concetto di condivisione delle esperienze come condizione preliminare per la felicità: spazi pubblici e comuni poco piacevoli non sono in grado di supportare il benessere e la soddisfazione degli uomini e delle donne del 21° secolo.

Le persone desiderano fortemente un'esistenza che rifletta i loro sogni. Mentre la struttura sociale si sviluppa, città e altri spazi di condivisione esistenziale non riescono a offrire le opportunità necessarie a tale sviluppo. La mancanza di spazi pubblici di qualità, inoltre, determina una riduzione delle occasioni valide di incontro tra persone. Allo stato attuale, lo spazio pubblico ci mette in rotta di collisione con persone con cui abbiamo poco in comune, e le aree residenziali non sono pensate avendo come primo obiettivo il benessere e la felicità.

L'esigenza di esprimerci e di godere del nostro ambiente richiede professionisti della progettazione, della costruzione e della manutenzione delle nostre città che siano veramente capaci. Una pianificazione del territorio che vada a sostegno della felicità parte dall'attenzione alle persone, alle esperienze e alla destinazione d'uso, anziché alla massa, a un edificio o a una struttura. Questo nuovo approccio richiede metodi di collaborazione, tecnologie e applicazioni che promuovano il consenso sull'impiego dello spazio condiviso. Strutture urbane ad alta densità forniscono una base per servizi sofisticati e per un ambiente vivace. La sfida principale è quella di rendere positiva l'esperienza del vivere in aree densamente popolate: questo richiede spazi esterni adattabili, spazi residenziali che agevolino una certa intimità, spostamenti su rotaia, aree pubbliche improntate alla tranquillità e città a misura di bambino.

Nella politica per la felicità, lo spazio pubblico promuove la formazione di gruppi di pari, la cui importanza aumenta di pari passo con la riduzione dell'accesso, da parte dei singoli, alle comunità positive rappresentate da famiglie, colleghi o amici. Oltre alle attività ricreative e agli interessi condivisi, i gruppi di pari offrono una base per lo sviluppo di rapporti umani e rappresentano un prerequisito per attività condivise in un contesto aperto. Senza attività condivise non esiste felicità, e i luoghi esperienziali offrono i migliori presupposti per il loro svolgimento: si tratta di luoghi che differiscono notevolmente dagli spazi pubblici attualmente esistenti. Abbiamo bisogno di un rinascimento degli spazi pubblici. Dobbiamo porci domande sulle caratteristiche dei luoghi dove le persone provano soddisfazione e felicità, e sul tipo di contesti in cui possono verificarsi incontri significativi.

Dal privato al pubblico

Lo spazio vissuto come proprio è privato e adattabile. Questa dimensione privata e intima può essere vista come una forma di chiusura e di apertura controllata all'interazione con gli altri. La sua mancanza determina un senso di reclusione, il suo eccesso tende a creare isolamento. La ricerca del proprio spazio può variare, per modalità, da una passeggiata nel verde all'utilizzo della propria auto. L'intimità è necessaria anche nella costruzione di una propria identità. Nel tentativo di creare spazi propri, è cresciuto l'impiego di energia per i trasporti e il riscaldamento, con

conseguente enorme aumento del consumo delle risorse naturali. Finiamo per desiderare e per consumare il doppio dello spazio di cui abbiamo effettivamente bisogno. Dato che le città non riescono a darci la sensazione di disporre di uno spazio nostro, e di un ambiente gradevole, tendiamo a spostarci verso le aree residenziali suburbane e le enclaves delle case vacanza. Ovviamente, alcuni modi per andare alla ricerca dell'intimità sono ecologicamente più sostenibili di altri.

Ecologia e felicità sono obiettivi in qualche modo legati anche da questo punto di vista. Gli studi indicano che, per ottenere lo stesso livello di felicità, chi guida per circa un'ora andando al lavoro deve guadagnare quasi il doppio di chi si reca al lavoro a piedi²⁴. Vivere vicino al luogo di lavoro riduce l'impronta ecologica e aumenta la felicità percepita.

I finlandesi sono noti come un popolo che attribuisce grande importanza all'autosufficienza. In Finlandia, tranquillità e riservatezza sono considerati attributi positivi. Gli anni inebrianti dell'ultimo decennio hanno visto un aumento significativo del tempo e del denaro investiti nella casa, in termini di arredamento e di interventi migliorativi. Il desiderio di costruire o ampliare la propria casa spesso è andato oltre le capacità delle persone. Possiamo cambiare l'atmosfera di una casa attraverso singoli elementi e superfici, ma come progettare bene uno spazio è meno chiaro. Più tempo trascorriamo in casa, più oggetti tendiamo ad accumulare al suo interno. Sentiamo l'esigenza di spazio, di un cortile nostro, di essere immersi in un ambiente tranquillo, e questo perché gli spazi pubblici non riescono a comunicarci un senso di intimità e di appartenenza.

La mancanza di spazi comuni di qualità porta a una sorta di “corsa agli armamenti” tra case private

La percezione generale dell'esigenza di spazio è direttamente collegata alla percezione degli spazi condivisi come non abbastanza gradevoli, incapaci di stimolare i cittadini a svolgere insieme attività costruttive o a formare comunità. I centri commerciali occupano una quota enorme dello spazio pubblico, ma i tradizionali negozi di quartiere funzionavano molto meglio, come contesto per incontri significativi. Spazi e servizi condivisi, se di qualità, possono rappresentare uno spazio personale in cui vivere esattamente come la metratura delle nostre case, ma in modo più efficiente in termini di impiego delle risorse naturali e di contributo alla felicità.

Partecipazione e felicità sono inscindibilmente collegate. Le nazioni democratiche sono “felici”. L'uomo moderno richiede un livello di partecipazione più profondo, che va ben oltre il semplice voto alle elezioni, e consiste nell'adattare gli spazi di cui usufruisce e le pratiche prevalenti all'interno della società allo scopo di raggiungere la felicità²⁵.

24 Stutzer & Frey 2008

25 Skidmore & Bound 2008

Oltre a incoraggiare la partecipazione, la natura urbana contribuisce direttamente al benessere e perfino alla salute fisica²⁶.

La qualità degli spazi pubblici attualmente disponibili è percepita come scarsa: la gente non li sente come propri²⁷. Dato che gli spazi comuni non possono essere modificati, è naturale concentrarsi su quelli privati. Si tratta di un cambiamento radicale: la dimensione media delle abitazioni è cresciuta dagli anni '70, ma il numero di membri di una famiglia media è diminuito di un terzo²⁸. Anche il rumore del traffico tende ad avere un effetto negativo sulla qualità degli spazi e sulla sensazione di intimità. Quando la struttura urbana è molto concentrata, il rumore del traffico risulta ridotto.

Una densità ridotta della popolazione contribuisce all'infelicità. Gli spostamenti e i tempi di attesa cui è costretto chi vive lontano dai luoghi di lavoro e dai servizi comportano una significativa riduzione della felicità percepita su base giornaliera²⁹.

Adattare l'ambiente in cui viviamo è un diritto e contribuisce alla nostra felicità.

Raccomandazioni pratiche

1. L'urbanistica deve riorientarsi all'utenza. L'iniziativa di sviluppare l'ambiente urbano deve essere trasferita ai suoi utenti, cioè ai residenti, il cui coinvolgimento deve essere parte della progettazione e della realizzazione degli spazi, nuovi ed esistenti, fin dalle loro primissime fasi.
2. È necessario incrementare il livello di utilizzo di scuole, uffici pubblici e biblioteche, aprendo questi spazi e destinandoli a un uso più ampio: essendo il risultato dell'impiego di fondi pubblici, devono essere trasformati in spazi condivisi per la comunità, ampliandone la base di utenti ed estendendo i periodi in cui le relative strutture possono essere prenotate, prese in affitto e utilizzate gratuitamente.
3. Fuori i nomi! Il nome del progettista di ogni edificio, pubblico e privato, dev'essere ben visibile in loco. Inoltre, è necessario formare comitati di quartiere per dare riconoscimento e premiare gli urbanisti autori di spazi positivi.

26 Kyttä et al. 2009; Lappi 2007

27 Karisto 2004

28 Statistics Finland 2008

29 Halpern 2010; Stutzer & Frey 2008

3. Attività costruttive e collettive

Nella vita, i momenti più felici sono spesso collegati allo svolgimento di attività costruttive insieme ad altre persone. Lavorare verso un obiettivo condiviso è una fonte importante di fiducia e di convinzione nella nostra capacità di fare la differenza. Tutti avvertiamo l'esigenza di auto-realizzarci come parte di un tutto più grande e significativo. Siamo felici quando abbiamo l'opportunità di partecipare alla costruzione del benessere nostro e altrui³⁰. Gli studi evidenziano che la disponibilità di occasioni di partecipazione democratica, a prescindere dalla misura in cui vengono effettivamente sfruttate, aumenta il nostro livello di felicità³¹. Inoltre, sappiamo che la solitudine e il senso di isolamento minano in modo radicale i presupposti per la nostra felicità³².

Nella politica per la felicità, le esperienze legate allo svolgimento collettivo di attività costruttive vengono create su base ampia, in vari ambiti della vita. Tradizionalmente, la sensazione di essere utili e produttivi scaturisce dal lavoro e dalle attività domestiche; esiste poi una tradizione forte di volontariato all'interno di comunità e attività organizzate. Aspiriamo a sentirci utili e significativi per le comunità e le organizzazioni che percepiamo come importanti, indipendentemente dal fatto di ricevere un compenso. Fino a oggi, l'azione collettiva ha incluso ambiti come impiego retribuito, attività ricreative o civiche a sostegno di ciò che viene percepito come importante. Nella politica per la felicità, questi elementi sono visti come fenomeni psicologici essenziali che contribuiscono all'incremento della felicità.

Il ritmo della Finlandia che si svaga

I cittadini ritengono la democrazia il miglior sistema politico possibile, ma la fiducia nella politica e nella capacità di ciascuno fare la differenza è in calo³³: questo ha un impatto negativo anche sulla felicità³⁴. Allo stesso tempo, l'interesse per l'espressione di voto e la fiducia nella competenza dei funzionari pubblici si indeboliscono sempre di più: una delle ragioni di questa crisi è la tendenza alla professionalizzazione della politica e delle istituzioni, e un senso crescente di distanza tra questi ultimi e l'attività civica. Ripristinare la fiducia nella politica richiede che essa riparta dall'azione collettiva delle persone.

Tradizionalmente, la società ha supportato questa azione fornendo sostegno all'occupazione dei cittadini: rivolgendo l'attenzione a garantire che potessero lavorare e restare occupati. In futuro questo non sarà più sufficiente, dato il calo costante del

30

Bacon et al. 2010

31

Frey & Stutzer 2000

32

Lyubomirsky 2009

33

Kuusela & Rönkkö 2008

34

New Economics Foundation 2009; Bok 2010

numero di persone con un lavoro retribuito. In termini di classificazione tradizionale di modalità di impiego del tempo, stiamo già assistendo alla trasformazione del paese in un luogo dove il tempo libero è più importante che mai. Del resto, il numero crescente di pensionati rappresenta già da solo una sfida a individuare modi nuovi per sostenere l'attività civica e le altre forme di attività collettiva.

Tra i soggetti in età lavorativa e abili al lavoro, non tutti trovano in quest'ultimo opportunità di realizzazione sufficienti. Diventa quindi importante offrire una vasta gamma di attività che le persone possano svolgere insieme. Nel mondo di oggi, i meno fortunati non sono più necessariamente coloro che hanno problemi finanziari, ma piuttosto coloro che hanno scarse opportunità e capacità per agire insieme agli altri. L'educazione dovrebbe concentrarsi sullo sviluppo di queste capacità, così come sulla costruzione di una felicità duratura.

In una società ideale, le scuole e i luoghi di lavoro incoraggiano le persone a impegnarsi in attività civiche, prodigandosi insieme ai propri pari nel quartiere, nei programmi per la cura della comunità e in altre attività. Una mole di lavoro enorme e preziosissima non verrebbe svolta se non fosse per il volontariato, il motore che mantiene in movimento attività sportive per i bambini, Wikipedia e servizi di supporto per la cura dei malati cronici.

L'importanza delle attività svolte insieme ai propri pari è destinata a crescere, per l'individuo come per la società. Sono sempre di più le prestazioni che non è possibile fornire attraverso servizi finanziati con fondi pubblici, perché troppo costose o inefficienti per uno svolgimento professionale, e perché spesso non riescono a ottenere il risultato desiderato in una dimensione individuale. Viceversa, le istituzioni pubbliche potrebbero promuovere la partecipazione dei cittadini ad attività insieme ai loro pari. Trovare il modo di fornire questo supporto è una delle grandi sfide della politica per la felicità.

Tutti possono aiutare

Abbiamo l'impressione che per sviluppo sociale si intenda la professionalizzazione totale e la sostituzione con servizi a pagamento delle attività svolte dalle persone comuni. Allo stesso tempo, suscita senz'altro preoccupazione l'indebolimento della fiducia tra i cittadini. Per molti, la vita è una gara solitaria e priva di senso.

Correggere questa situazione richiede un'azione forte, che consiste anche nell'attribuire valore alle attività collettive: partecipare a iniziative di volontariato con i vicini per ripulire le aree comuni del quartiere, allenare una squadra di bambini, dare una mano per organizzare una festa di quartiere. Il modo migliore per rilanciare questo tipo di partecipazione è identificare le proprie capacità e abilità e trovare un modo per metterle a frutto, all'interno delle attività collettive e per il bene comune. Ognuno può essere utile agli altri. Mettendo a frutto le nostre capacità e condividendole con gli altri, arriviamo a sentirci necessari: la ricerca dimostra che questo aumenta il nostro livello di felicità³⁵.

La partecipazione ad attività collettive, come quelle finalizzate alla conservazione o al miglioramento dell'ambiente in cui viviamo, ci consente di sentirlo più nostro. Apportando un contributo personale al miglioramento dell'ambiente, il singolo ha l'opportunità di condividere le sue esperienze e di attribuire significati personali allo spazio comune, con l'effetto ulteriore di sentirsi più responsabile per l'ambiente in cui vive.

Tutti abbiamo l'obbligo di contribuire a stabilire modi nuovi per svolgere un'attività. Se le modalità tradizionali non sono sufficientemente attraenti, occorre svilupparne di nuove. Le opportunità di azione possono cambiare quando dedichiamo più tempo a ciò che ci fa sentire utili e felici. Il cambiamento inizia dalla comprensione dell'azione collettiva come componente essenziale della felicità sostenibile: questo ci può aiutare a imparare come trascorrere insieme il nostro tempo libero.

La società deve supportare tutte le modalità collettive di lavoro e di azione, non solo il lavoro retribuito

La sua qualità migliora, eppure il lavoro viene percepito come sempre meno significativo e gratificante

Il modo in cui spendiamo i nostri soldi e il nostro tempo ha effetti drastici sulla felicità e sull'ambiente. Di regola, il denaro speso per preservare la nostra condizione fisica, per lo sport, l'apprendimento, la cultura e i servizi alla persona collegati alle attività collettive è il meno inquinante e determina il consumo di una quantità minima di energia³⁶. L'azione e le esperienze collettive aumentano il livello di godimento che deriva da un'attività. Chi si dedica agli sport di squadra produce un livello significativamente più alto di endorfine rispetto a coloro che praticano sport in solitaria³⁷.

Il lavoro non rappresenta un percorso sicuro verso la felicità. Anzitutto, gli impiegati a tempo pieno rappresentano già oggi una minoranza della popolazione finlandese, come presto avverrà per la maggior parte dei paesi al mondo. In secondo luogo, fin dai primi anni '90 i finlandesi hanno iniziato a percepire il lavoro sempre meno significativo e gratificante, nonostante la sua qualità sia migliorata grazie alle opportunità di fare effettivamente la differenza e ai progressi in materia di parità³⁸. Anche oggi, molti di noi percepiscono come piacevoli le attività quotidiane che avvengono fuori dal luogo di lavoro³⁹; non stupisce, quindi, che fare parte di organizzazioni di volontariato contribuisca alla felicità più della ricchezza⁴⁰.

Raccomandazioni pratiche

36

Seppälä et al. 2009

37

Cohen et al. 2010

38

Ministero del Lavoro e dell'Economia 2008

39

Kahneman et al. 2004

40

Helliwell & Putnam 2005

1. L'educazione scolastica dovrebbe includere un maggior numero di pratiche a sostegno del *fare insieme*. Le attività civiche e le altre forme di attività collettive devono essere incluse in tutti i programmi didattici. Allo stato attuale, il sistema scolastico comunica queste competenze poco e male: è necessario insegnare agli studenti non solo a “comportarsi bene” e a “stare tranquilli”, ma anche a sviluppare l'abilità che consiste nel dare e ricevere riscontro dagli altri.
2. Introdurre accademie comunali per i funzionari pubblici e gestirle in collaborazione con le università. Nel futuro, le professioni del settore pubblico non dovranno essere classificate nell'ambito di funzioni professionali specifiche come insegnanti, infermieri e agenti di polizia. Il funzionario comunale è, prima di tutto, un soggetto che agevola la risoluzione di problemi complessi di carattere sistemico. L'obiettivo primario delle accademie sarà l'adozione, da parte dei funzionari, di questa visione più ampia del loro ruolo.
3. Il servizio militare dovrebbe essere gradualmente trasformato in *camp* civici destinati all'intera popolazione. Il servizio civile dovrebbe essere di breve durata ma ricorrente; dovrebbe informare i cittadini sulle esigenze civiche più urgenti in un dato momento e sulle forme di attività civica esistenti per soddisfare le esigenze individuate. Lo scopo di questi *camp* dovrebbe essere il miglioramento delle competenze, la creazione di nuovi gruppi funzionali e l'avvicinamento di soggetti appartenenti a gruppi demografici diversi.

4. La cultura del benessere

Essere in buona salute significa poter vivere bene e a lungo. La libertà dallo stato di malessere indotto da sentimenti di dolore, angoscia e paura rappresenta la base per la felicità. Ci adattiamo rapidamente a molti tipi di cambiamenti, anche notevoli, del nostro stato di salute, ma l'effetto negativo sulla felicità di fattori come dolore cronico, disturbi del sonno e problemi di salute mentale è indubbio⁴¹. Una notte agitata ha un impatto molto maggiore, sulla nostra felicità del giorno successivo, della quantità di denaro che abbiamo in tasca⁴². La cosa interessante è che gli stessi elementi contribuiscono sia alla salute che alla felicità; la capacità di una persona di controllare la propria vita, di guidarla attivamente e di adattarsi è fondamentale per entrambe. Essere in salute ha anche un effetto di più lungo periodo: una persona sana è in grado di valutare l'impatto delle proprie azioni di là della loro sfera di influenza immediata.

La sanità rappresenta una voce importante della spesa pubblica finlandese, e impiega una quota significativa delle risorse della società. L'assistenza sanitaria a pagamento supporta l'attuale cultura del lavoro e del consumo fondata sull'impiego delle risorse naturali. Il denaro che spendiamo per la sanità, tuttavia, non offre un ritorno diretto ai contribuenti sotto forma di maggiore durata di vita, e quindi di anni trascorsi felici e in salute. Secondo una ricerca, invece, investire nella consulenza personale e nella prevenzione delle malattie produce vantaggi in termini di benessere e di risparmio economico⁴³. È noto, inoltre, che un ambiente piacevole, sano e prospero contribuisce alla prevenzione delle malattie; è dimostrato che un ambiente pulito e la possibilità di fare esperienze immersi nella natura promuovono la salute e la felicità nel loro complesso⁴⁴.

Comunità preventive

In Finlandia, alla sanità viene destinata una notevole quantità di denaro pubblico. Nonostante questo, l'impatto della salute su altre decisioni politiche è oggetto di valutazioni decisamente scarse. Un approccio più completo e sistematico alla comprensione dei meccanismi sui quali si basano la salute e la malattia porterebbe molto probabilmente a una riduzione della quantità di risorse spese per la sanità, così come a un ridimensionamento del problema della minore felicità indotta dalla malattia.

In una società costruita intorno alla politica per la felicità, l'obiettivo è creare una nuova cultura del benessere. Questo significa sostenere e guidare le persone, mentalmente e fisicamente, verso l'adozione di uno stile di vita sano. La nuova cultura del benessere si costruisce attraverso il rafforzamento delle comunità e delle organizzazioni che hanno un ruolo chiave nella prevenzione e nella cura delle malattie: pertanto, abbiamo bisogno di una nuova ripartizione delle responsabilità tra professionisti e non professionisti.

41

Bok 2010

42

Kahneman & Riis 2005

43

Martuzzi & Tickner 2005

44

New Economics Foundation 2005

Dobbiamo chiederci qual è il contributo del paziente alla sua guarigione, cosa può fare il professionista della cura, e come agire per enfatizzare maggiormente il ruolo, nella promozione della salute del paziente, della cerchia delle persone a lui più vicine. Oltre all'attività fisica, un medico "preventivo" dovrebbe riuscire a prescrivere misure per il rafforzamento delle comunità esistenti o per individuarne di nuove, essenziali nel trattamento della condizione medica del paziente.

La scienza medica è in gran parte specializzata, e le persone non vengono ancora viste come entità uniche da un punto di vista psicofisico. Ricerche sul tema indicano che siamo in grado di definire il rapporto tra la nostra salute e la nostra felicità più di quanto possano fare i nostri medici⁴⁵. Questo implica che la salute, come la felicità, non può essere definita mediante una valutazione esterna. La medicina deve perseguire la formazione di una concezione più olistica dell'essere umano; la mente e il corpo non sono entità separate, ma formano un tutt'uno.

Non solo: la nostra salute mentale e fisica non dovrebbe essere oggetto di discussioni separate rispetto alla società e alla politica. La diffusione dei disturbi mentali è un chiaro esempio della sofferenza che la società moderna è in grado di generare. I disturbi mentali, come stress e depressione, possono essere a tutti gli effetti inabilitanti, con un impatto che si ripercuote, attraverso i rapporti umani, sulla società in generale. Il superamento di questi disturbi spesso va al di là delle capacità personali del singolo: pertanto, la loro cura e prevenzione dipendono da cambiamenti significativi da apportare alla società e alla politica. Una politica basata sulla ricerca della felicità rappresenta una soluzione per creare una società che promuova un maggiore benessere fisico e mentale.

La salute, dalle parole alla cultura

La salute è una questione sociale comune a tutti. Insieme al tempo, è uno degli argomenti più comuni di discussione tra finlandesi. Sono le comunità a definire il tipo di vita percepito come "normale". Dato che non si può semplicemente "dare" la salute a un'altra persona, né determinare completamente la propria, il benessere fisico non dovrebbe essere visto come una questione prettamente individuale. Tuttavia, il singolo può contribuire alla creazione di una cultura della salute e del benessere e supportare gli altri nel compiere scelte migliori in termini di effetti sulla felicità.

Concentrarsi sulle routine è fondamentale; modificare routine e abitudini è un passo essenziale per migliorare la felicità⁴⁶. Questo obiettivo può essere realizzato solo se le nostre abitudini si fanno visibili dal punto di vista della salute. Dato che una ricetta universale per la salute non esiste, l'individuo deve essere costantemente informato e disposto ad agire. Anche quando esiste un piano di cura messo a punto da un professionista, per ottenere un miglioramento della sua salute l'individuo deve sempre assumere un ruolo attivo. Questo potrebbe voler dire, ad esempio, trasformare il percorso verso il luogo di lavoro in un'opportunità di fare esercizio fisico, o fare la spesa tenendo presente una dieta più sana. Stimolare se stessi all'azione può richiedere

45 Okun & George 1984

46 Lyubomirsky 2009

l'acquisto di attrezzature, per incrementare la propria motivazione, o l'ottenimento di un piano personale di cura, qualcosa che renda possibile lo sviluppo di nuove abitudini e nuove routine.

Una notte agitata ha un impatto molto maggiore , sulla nostra felicità del giorno successivo, della quantità di denaro che abbiamo in tasca

I costi sanitari sono in aumento, il benessere no

Non esiste correlazione tra spesa sanitaria e salute, o benessere⁴⁷. Investimenti aggiuntivi nella sanità non aumentano ulteriormente l'aspettativa di vita⁴⁸.

Analogamente, non c'è relazione causale tra investimenti nel settore sanitario e felicità⁴⁹. Nonostante tutto questo, i costi sanitari continuano ad aumentare⁵⁰. Gli studi indicano che la salute percepita è in correlazione con l'uguaglianza sociale e la fiducia⁵¹: ad esempio, esiste una correlazione tra livello di reddito fluttuante e prevalenza di vari disturbi psicologici⁵².

La maggior parte delle risorse investite nel settore sanitario sono indirizzate alla cura delle malattie, piuttosto che alla loro prevenzione. Questo nonostante la prevenzione sia il metodo economicamente più efficiente per migliorare la salute⁵³ e un modo efficace per incrementare la felicità⁵⁴. Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 2020 la depressione sarà la seconda malattia più significativa a livello mondiale, in termini di incidenza sul numero di anni di vita trascorsi in salute⁵⁵. In Finlandia, particolare attenzione deve essere dedicata non solo ai disturbi mentali, ma anche alle malattie legate allo stile di vita, come disturbi cardiovascolari, alcolismo e diabete. Le misure che aiutano nella loro prevenzione, come l'attività fisica e una dieta ricca di verdure, sono spesso scelte valide anche per l'ambiente.

Raccomandazioni pratiche

1. La strutturazione delle scelte dovrebbe essere uno degli strumenti della politica. La nozione tradizionale di "illuminismo pubblico" dovrebbe essere sostituita dal concetto di promozione di alternative sensate messe a disposizione delle persone. Il settore pubblico dovrebbe riconoscere che, oltre al controllo di prezzi, norme sociali e informazione, esistono numerosi altri mezzi di controllo e di indirizzo: ad esempio,

47 Bok 2010
48 OECD 2009
49 Veenhoven 2000
50 National Institute for Health and Welfare
51 Wilkinson & Pickett 2010
52 Pickett et al. 2006
53 Puska
54 Halpern 2010; Bacon 2010
55 Organizzazione Mondiale della Sanità

scelte nutrizionali sostenibili e salutari possono essere agevolate collocando, in una mensa self-service, i piatti a base di carne in fondo e quelli più salutari all'inizio.

2. Bicicletta aziendale come benefit non tassabile per tutti i dipendenti del settore pubblico. I criteri di gestione dell'auto aziendale come benefit dovrebbero essere più rigidi, e includere solo gli spostamenti collegati al lavoro.

3. La politica sanitaria dovrebbe abbracciare settori diversi della politica e porre l'accento sulla qualità della vita. La validità delle cure mediche somministrate al solo scopo di prolungare l'esistenza dovrebbe essere messa in discussione. Ogni cittadino adulto dovrebbe essere incoraggiato a redigere un testamento biologico.

5. Amici, vicini e familiari

Uno dei cambiamenti più radicali del XX secolo è stata la “liberazione” da una serie di istituti forzosi e il passaggio a rapporti umani basati sulla libera scelta: dal concetto tradizionale di famiglia di sangue alla famiglia seriale e alla condizione di *single*, e dalla comunità immediata, nella prossimità fisica dell'individuo, alle comunità che si formano intorno alle attività ricreative e al lavoro. L'importanza della famiglia come forza determinante nella vita di un individuo si è indebolita negli ultimi decenni, ma relazioni umane solide e intime sono sempre più apprezzate e considerate. Si parla addirittura di “neofamilismo”. L'intimità dei rapporti e la formazione di comunità contribuiscono ad aumentare il senso di sicurezza e il capitale sociale, la forma di capitale più durevole e resistente, che ha un impatto maggiore sulla felicità rispetto al capitale economico⁵⁶.

Studi recenti indicano che esiste uno stretto legame tra l'esclusione sociale e solitudine: gli individui soli sono tendenzialmente più inclini a sviluppare disturbi mentali, e più esposti a rischi per la salute e a difficoltà finanziarie. La solitudine è la mancanza di opportunità di *fare insieme*: tra i fattori che contribuiscono alla solitudine, il maggior numero di persone che vivono sole, la sempre maggiore competitività del mondo del lavoro, la minore durata dei matrimoni e il modello di famiglia in gran parte limitato a quella nucleare. La solitudine tende a essere un peso, in particolare, per disoccupati e anziani⁵⁷.

In ogni cultura esiste la convinzione che i bambini portino la felicità. Tuttavia, misurando l'effetto che i bambini hanno sulla felicità emerge una storia diversa: le coppie sperimentano il massimo livello di felicità prima di avere il primo figlio⁵⁸, e di nuovo quando l'ultimo si trasferisce fuori casa⁵⁹. Questo vale soprattutto per le donne⁶⁰. Secondo alcuni studi, le donne si sentono più felici quando mangiano, fanno esercizio

56

Bok 2010

57

Moisio & Rämö 2007

58

Walker 1977

59

Myers 1992

60

Feeney 1994

fisico, shopping o un sonnellino, oppure guardano la televisione, rispetto a quando devono prendersi cura dei propri figli⁶¹.

La questione non riguarda tanto i bambini, quanto il modello di famiglia nucleare. Nella società moderna, i bambini non aggiungono valore ai rapporti umani significativi, ma possono invece portare all'isolamento della famiglia dal resto della società, confinandola al luogo di lavoro e alla casa. Tuttavia, il supporto a rapporti umani significativi e di qualità, come quelli famigliari e amicali, è ampiamente giustificato dalle ricerche sulla felicità⁶². Un background familiare negativo spesso si trasferisce da una generazione all'altra, rende più difficile l'accesso ad altre comunità ed erode la fiducia nella permanenza dei rapporti umani. Il risultato è che, per i meno fortunati, aumenta la probabilità di andare alla deriva fuori dalla portata di rapporti umani significativi.

Abbasso la solitudine!

Rimuovere le strutture alla base della solitudine è una sfida chiave per la politica per la felicità, in modo molto simile alla rimozione delle barriere tra le classi nel XX secolo. Con l'aumento della ricchezza, la densità della popolazione nelle aree urbane è diminuita e oggi i servizi sono più lontani che mai dalle abitazioni.

L'importanza del vicinato, in molti casi, è andata praticamente persa.

Le politiche finlandesi per la casa si sono concentrate sul sostegno alla famiglia nucleare. Le limitazioni relative all'energia e alle risorse naturali mettono in discussione la sostenibilità di un'abitazione monofamigliare, come quelle costruite nei primi anni 2000, lontana dai servizi, dal luogo di lavoro e dai vicini. L'impatto sul benessere deve essere valutato da una prospettiva più ampia, che non si limiti ai bisogni della famiglia nucleare in termini di spazio, dal punto di vista sia della felicità che del consumo di risorse naturali. Il rischio di esclusione sociale legato alla solitudine non può essere ridotto semplicemente attraverso le politiche per la famiglia, anche se una più ampia disponibilità di servizi di consulenza matrimoniale e di terapia di coppia potrebbe contribuire alla felicità di molti.

La Finlandia del futuro dovrà concentrarsi sempre di più sul modo in cui impiegare le comunità vicine, i circoli amicali e i vari gruppi di pari, allo scopo di rafforzare la rete di sostegno percepita da individui e famiglie. Un elemento importante, in questo senso, è la progettazione di quartieri cittadini, comunità residenziali, isolati e alloggi, finalizzata a stimolare una più ampia interazione tra le persone. Completando le zone residenziali esistenti con l'aggiunta di servizi vicini ai loro utenti, è possibile creare in modo ottimale una sorta di "cuore pulsante" della comunità, un luogo di incontro tra residenti nella stessa area. L'obiettivo non è semplicemente riunire diverse classi sociali e aumentare la mobilità tra di esse, ma anche, concretamente, prevenire l'esclusione tra gli individui.

Le modalità di vita degli anziani sono un altro tema importante. Gli anziani sono i più inclini all'isolamento: le comunità residenziali e le varie forme di coabitazione

61 Kahneman et al. 2004

62 Lyubomirsky 2009

intergenerazionale possono contribuire a impedire che rimangano soli. Soluzioni possono essere sviluppate attraverso la ripartizione di sostegni e sovvenzioni per modalità abitative sperimentali, offrendo servizi di progettazione e consulenza come parte dei servizi pubblici e semplificando la realizzazione di costruzioni complementari nelle aree residenziali già esistenti. I servizi pubblici e le altre strutture istituzionali raramente vengono sviluppati con lo scopo di avvicinare le persone. Gli edifici scolastici potrebbero ospitare uffici comunali? Le forze di difesa nazionale dovrebbero essere sostituite dal servizio civile? Casa di riposo e scuola materna dovrebbero coesistere nello stesso edificio?

Ampliare la sfera di condivisione

In generale, non siamo molto abili ad applicare le probabilità statistiche alla nostra vita. Siamo convinti che i nostri rapporti più importanti dureranno per sempre, pur sapendo che la loro durata media è diminuita in modo significativo, e che la maggior parte finisce per non durare⁶³. Se ricerchiamo la felicità solo attraverso il matrimonio e i figli, ne soffriranno gli altri rapporti umani, e la felicità stessa: questi fattori inizialmente possono incrementare la felicità, ma il processo si livella nel giro di pochi anni, e la felicità del singolo torna ai valori precedenti⁶⁴. I rapporti di coppia e la famiglia non possono essere l'unica forma di relazione umana intima. Senza altri rapporti umani, la rete di sicurezza del singolo risulta debole. Costruire e mantenere amicizie è di vitale importanza: le scelte delle persone su come trascorrere il tempo determinano, in ultima analisi, in che modo le amicizie vengono mantenute e sviluppate.

La capacità di fidarsi degli altri si sviluppa ampiamente nella prima infanzia, quando è importante esporre il bambino a contatti diversificati con gli adulti. La chiave è imparare a *fare insieme*. Il bambino, crescendo, diventa parte delle comunità in cui è coinvolto in termini di hobby, volontariato, attività ricreative. Supportare le pratiche che contribuiscono alla capacità di collaborare e allo sviluppo dell'autostima è una buona politica, dal punto di vista della felicità. Gli individui con un livello sano di autostima e di fiducia hanno meno probabilità di essere attratti dalla "corsa sulla ruota" fondata sulle risorse naturali.

La solitudine è mancanza di opportunità di *fare insieme*. Esiste un bisogno urgente di un nuovo tipo di condivisione e di tolleranza

Se tutti gli abitanti della Terra consumassero quanto i finlandesi, avremmo bisogno di 2,5 pianeti solo per mantenere il nostro stile di vita⁶⁵. La condivisione ha senso non solo dal punto di vista dell'utilizzo delle risorse naturali, ma anche perché aiutare gli altri e con-dividere provoca un piacere non diverso da quello che deriva dal sesso, e

63 Kontula 2009

64 Gilbert 2006

65 WWF 2008

contribuisce alla nostra felicità⁶⁶. In tutte le culture, la condivisione è il metodo di interazione preferito dagli individui liberi, in contrasto ad esempio con il pagamento, la gerarchia o la reciprocità⁶⁷. La politica per la felicità deve creare un clima di tolleranza che favorisca la condivisione. Molti studi indicano una correlazione tra la tolleranza per le minoranze e la felicità della popolazione nel suo complesso⁶⁸.

Esiste un bisogno acuto di condivisione: ad esempio, la dotazione di servizi moderni delle case vacanza e l'aumento del numero di seconde case rappresentano una sfida significativa in termini di consumo di risorse naturali. La dimensione media delle case vacanza è cresciuta, e oggi quasi la metà di esse soddisfa i criteri di una seconda casa, con riscaldamento elettrico e servizi igienici⁶⁹. Sembra impossibile che, da soli, l'ascetismo e l'isolamento possano risolvere questo problema. La felicità e la qualità della vita devono essere ricercate attraverso nuovi modi e nuovi luoghi di condivisione, che consumino meno risorse naturali. La condivisione delle risorse non avviene più naturalmente, attraverso i percorsi tradizionali. Il fatto che quasi la metà dei finlandesi vivano da soli è un indicatore di questa sfortunata condizione⁷⁰.

Raccomandazioni pratiche

1. Aumentare le imposte sugli spazi inutilizzati. Lo spazio dovrebbe essere tassato in base al suo livello di utilizzo, in modo da renderne l'impiego in condivisione più conveniente per gli individui e per le aziende. Gli investimenti in ricerca e sviluppo dovrebbero concentrarsi sullo sviluppo di tecnologie e servizi finalizzati alla condivisione.
2. Le auto non dovrebbero poter circolare in presenza di bambini. Lo sviluppo urbano dovrebbe avvenire in modo che le città siano più a misura di bambino, per consentire alle famiglie di sentirsi sicure e protette all'interno dell'ambiente urbano. Questo aiuterebbe a prevenire la dispersione della struttura sociale e la degenerazione delle comunità vicine.
3. Creare un nuovo sistema di "padrinaggio/madrinaggio" che consenta alle persone di astenersi dal lavoro per prendersi cura non solo dei propri figli o genitori biologici, ma anche di quelli altrui. La società dovrebbe impiegare incentivi fiscali e altri metodi per favorire l'espansione del concetto di famiglia oltre la famiglia nucleare.

Bibliografia

66 Post 2005

67 Fiske 2006

68 Bok 2010

69 Berghäll et al. 2008; Rytönen & Kirkkari 2010

Fino a un passato recente, era diffusa tra i finlandesi l'abitudine a trascorrere periodi di vacanza più o meno lunghi in casette estremamente spartane, situate in luoghi isolati in mezzo alla natura e spesso prive anche dei servizi più essenziali; da qui la significatività del dato statistico e la distinzione operata tra "case vacanza" e "seconde case" - *nat*

70 Statistics Finland 2008

Bacon, Nicola; Brophy, Marcia; Mguni, Nina; Mulgan, Geoff & Shandro, Anna (2010). *The State of Happiness. Can Public Policy shape people's wellbeing and resilience?* London: Young Foundation.

Berghäll, Elina; Perrels, Andrew & Sahari, Anna (2008). Mökkikannan kehityspolku vuoteen 2025 asti. VATT-keskusteluaiotteita 455. <http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/k417.pdf>.

Blanchflower, David & Oswald, Andrew (2008). "Is Well-Being U-shaped over the life cycle?" *Social Science & Medicine* 66:6, 1733–1749. <<http://www.dartmouth.edu/~blnchlfr/papers/welbbeingssm.pdf>>.

Bok, Derek (2010). *The Politics of Happiness. What Governments can learn from the new research on well-being.* Princeton: Princeton University Press. **Böckerman, Petri & Ilmakunnas, Pekka** (2006). "Elusive Effects of Unemployment on Happiness." *Social Indicators Research* 79:1, pp. 159–169.

Clark, Andrew; Georgellis, Yannis & Sanfey, Peter (2001). "Scarring: The Psychological Impact of Past Unemployment." *Economica* 68:270, London School of Economics and Political Science, pp. 221–241.

Cohen, Emma; Ejsmond-Frey, Robin; Knight, Nicola & Dunbar, Robin (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds." *Biology Letters* 6:1, 2010, pp. 106–108.

Feeney, Judith (1994). "Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage." *Personal Relationships* 1:4, pp. 333–348. **Fiske, Alan** (2006). "The Inherent Sociability of Homo sapiens." *Focusing Illusion Science* 312:5782, pp. 1908–1910.

French, Sarah & Joseph, Stephen (1999). "Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation". *Mental Health, Religion & Culture*, 2:2, pp. 117–120.

Frey, Bruno & Stutzer, Alois (2000). "Happiness Prospers in Democracy". *Journal of Happiness Studies* 1:1, p. 79.

Gilbert, Daniel (2006). *Stubling on Happiness.* New York: Vintage Books.

Halpern, David (2010). *Hidden Wealth of Nations.* Cambridge: Polity Press.

Helliwell, John & Putnam, Robert (2005). "The Social Context of Well-Being". In

Huppert, Felicia & Baylis, Nick & Keverne, Barry (ed.) *The Science of Well-Being*, pp. 435-459. New York: Oxford University Press.

Kahneman, Daniel; Krueger, Alan; Schkade, David; Schwarz, Norbert & Stone, Arthur (2004). "A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method." *Science* 306:5702, pp. 1776-1780.

Kahneman, Daniel & Riis, Jason (2005). "Living, and Thinking About It: Two Perspectives on Life". In

Huppert, Felicia & Baylis, Nick & Keverne, Barry (ed.) *The Science of Well-Being*, pp. 285- 304. New York: Oxford University Press. <http://www.princeton.edu/~kahneman/docs/Publications/Living_DK_JR_2005.pdf>

Kahneman, Daniel; Krueger, Alan; Schkade, David; Schwarz, Norbert & Stone Arthur (2006). "Would You Be Happier If You Were Richer?" *Science* 312:5782, pp. 1908 - 1910.

Kahneman, Daniel & Thaler, Richard (2006). "Anomalies, Utility Maximization, and Experienced Utility". *Journal of Economic Perspectives* 20:1, pp. 221-234.

Karisto, Antti (2004). "Arkivihtyvyyden aika, kaupunkipolitiikan pehmeä puoli." In **Antikainen, Janne & Pyöriä Tarja** (2004). *Kaupunkiseutujen kasvun aika*, pp. 31-36. Ministry of the Interior publication 14/2004. <http://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4069/arkivihtyvyyden_aika2004.pdf?sequence=1>.

Kuusela, Hanna & Rönkkö, Mika (2008): *Puolueiden kriisi.* Helsinki: Into kustannus.

Kontula, Osmo (2009). *Perhebarometri 2009.* Helsinki: Väestöliitto. <<http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/318644/Perhebarometri+2009.pdf>>.

Kyttä, Marketta; Kahila, Maarit; Broberg Anna & Tynniliä Jaana (2009). "Laatu kokemuksiina." In **Staffans, Aija & Väyrynen, Eija** (toim.) *Oppiva kaupunkisuunnittelu.* Espoo : Teknillinen korkeakoulu.

Lappi, Tiina-Riitta (2007). *Neuvottelu tilan tulkinnoista: etnologinen tutkimus sosiaalisen ja materiaalisen ympäristön vuorovaikutuksesta jyvaskyläläisissä kaupunkipuhunnoissa.* Doctoral thesis. Jyväskylä studies in humanities 80. Jyväskylä: University of Jyväskylä. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3531-3>> **Liikkanen, Mirja & Hanifi, Riitta & Hannula, Ulla** (editors) (2005). *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002.* Helsinki: Statistics Finland. Abstract <http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html>.

Luybomirsky, Sonja (2009). *Kuinka onnelliseksi. Uusi tieteellinen lähestymistapa.* Basam Books: Helsinki.

Myers, David (1992). *The Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-Being, and Enduring Personal Joy.* New York: Avon Books.

Martuzzi, Marco & Tickner, Joel (ed.) (2005). The precautionary principle: protecting public health, the environment and the future of our children. World Health Organization. <<http://www.who.it/document/e83079.pdf>>

Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas (2007). "Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006." *Yhteiskuntapolitiikka* 72:4. <<http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/DA3AF5D4-32CE-4811-AAC1-042D729CECFA/0/074moisio.pdf>> New Economics Foundation (2005). Well-being and the environment. Achieving 'One Planet Living' and maintaining quality of life. London: New Economics Foundation. <http://www.neweconomics.org/sites/neweconomics.org/files/Well-being_and_the_Environment.pdf> New Economics Foundation (2009). National Accounts of Well-Being. London: New Economic Foundation. <http://www.neweconomics.org/sites/neweconomics.org/files/National_Accounts_of_Well-being_1.pdf>. OECD (2009). OECD Health Data 2009. <<http://www.queuefull.net/%7Ebensons/wp-content/uploads/2010/01/NG-Cost-of-Healthcare-Dec2009.jpg>>.

Okun, Morris & George, Linda (1984). "Physician- and Self-Ratings of Health, Neuroticism, and Subjective Well-Being among Men and Women" *Personality and Individual Differences* 5:5, pp. 533-539.

Pickett, Kate; James, Oliver & Wilkinson, Richard (2006). "Income inequality and the prevalence of mental illness: a preliminary international analysis." *Journal of Epidemiology and Community*. 60:7, pp. 646-647.

Post, Stephen (2005). "Altruism and Happiness: It's Good to Be Good." *International Journal of Behavioral Medicine* 12:2, pp. 66–77.

Puska, Pekka: The North Karelia Project – pioneering work to improve national public health. Helsinki: National Public Health Institute. <<http://www.ktl.fi/attachments/english/organization/ppuska/northkareliaprojectarticle.pdf>>

Rytkönen, Arja & Kirkkari, Anna-Maija (ed.) (2010). Vapaa-ajan asumisen ekotehokkuus. Suomen ympäristö 6:201. Helsinki: Ministry of the Environment. <<http://www.environment.fi/default.asp?contentid=355392&lan=fi>>.

Schiffirin, Holly & Nelson, Katherine (2008). Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress. Fredericksburg: Springer Netherlands.

Seppälä, Jyri; Mäenpää, Ilmo; Koskela, Sirkka; Mattila, Tuomas; Nissinen, Ari; Katajajuuri, Juha- Matti; Härmä, Tiina; Korhonen, Marja-Riitta;

Saarinen, Merja & Virtanen, Yrjö (2009). Suomen kansantalouden materiaalivirtojen ympäristövaikutusten arviointi ENVIMAT-mallilla. Suomen Ympäristö 20. Helsinki: Finland's Environmental Administration. <<http://www.ymparisto.fi/default.asp?contentid=334235&lan=fi&clan=fi>>.

Skidmore, Paul & Bound, Kirsten (2008). The Everyday Democracy Index. London: Demos UK. <http://www.demos.co.uk/files/EDI_all%20chapters.pdf?1240939425>.

Soininvaara, Osmo (2007). Vauraus ja aika. Helsinki: Teos.

Stutzer, Alois & Frey, Bruno (2008). "Stress that Doesn't Pay: The Commuting Paradox." *Scandinavian Journal of Economics* 110:2, pp. 339-366. Statistics Finland. Bruttokansantuote (BKT) markkinahintaan 1975–2009. <http://www.stat.fi/til/vtp/2009/vtp_2009_2010-03-01_tau_001_fi.html>. Statistics Finland (2008). Asuinolot Suomessa vuonna 2008. <http://www.stat.fi/til/asas/2008/asas_2008_2009-12-15_kat_001_fi.html>. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos: Terveystieteen tutkimuskeskus ja rahoitus 1995–2007. <http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Liitetaulukot/Terveystieteen_tutkimuskeskus_2007.pdf>. Ministry of Employment and the Economy (2008). Työolobarometri, October 2008. <http://www.tem.fi/files/23217/TEM_33_2009_tyo_ja_yrittajyyys.pdf>.

Veenhoven, Ruut (2000). "Well-being in the Welfare State: Level Not Higher; Distribution Not More Equitable". *Journal of Comparative Policy Analysis: Research and Practice* 2:1, pp. 91-125.

Vehmas, Hanna (2010). Liikuntamatkalla Suomessa – vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Doctoral thesis. Studies in Sport, Physical education and Health 143. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Walker, Christopher (1977). "Some variations in marital satisfaction." In **Chester, Robert & Peel, John** (ed.) *Equalities and inequalities in family life*, pp. 127–139. London: Academic Press.

Watt, Robert (2008). Carbon dioxide emissions associated with UK consumption increase. Stockholm Environment Institute. <<http://sei-international.org/index.php/news-and-media/1276-carbon-dioxideemissions-associated-with-uk-consumption-increase>>. WHO. Depression. <http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/>.

Wilkinson, Richard & Pickett, Kate (2010). The Spirit Level. Why More Equal Societies Almost Always Do Better. London: Penguin Books. World Database of Happiness. Happiness in Nations. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php>. WWF (2008). Living Planet Report 2008. <http://assets.panda.org/downloads/living_planet_report_2008.pdf>.

La versione in lingua inglese di "Politica per la felicità: un manifesto" è disponibile all'indirizzo: www.wwf.fi/onnellisuus