

Da Le scienze:

[http://lescienze.espresso.repubblica.it/articolo/La\\_felicita\\_corre\\_sull\\_onda/1334120](http://lescienze.espresso.repubblica.it/articolo/La_felicita_corre_sull_onda/1334120)

Salute e rete sociale

## La felicità corre sull'onda

Secondo una ricerca, lo stato emotivo di una persona può dipendere dalle esperienze emotive di altre persone che neppure si conoscono

La "felicità" è un fatto collettivo, ed è in grado di diffondersi come un'onda nella propria rete sociale, molto di più della tristezza: è questo il risultato di uno studio condotto da ricercatori della [Harvard Medical School](#) e dell'[Università della California a San Diego](#), che lo illustrano in un articolo pubblicato sul "British Medical Journal".

"Abbiamo scoperto che il vostro stato emotivo può dipendere dalle esperienze emotive di persone che neppure conoscete, che sono a due o tre gradi di separazione da voi", osserva Nicholas Christakis, che con James Fowler ha diretto lo studio.

Per oltre due anni, Christakis e Fowler hanno analizzato i dati del Framingham Heart Study (uno studio sui problemi cardiovascolari ancora in corso iniziato nel lontano 1948) per ricostruire il contesto sociale in cui sono immerse le persone e analizzare i rapporti fra rete sociale e salute. Nel loro esame dei dati hanno però trovato una incredibile quantità di informazioni: per 4739 persone vi erano documentazioni di nascita, matrimoni, divorzi, morte, risalenti fino al 1971, oltre che informazioni su amici, colleghi di lavoro, vicini, alcuni dei quali casualmente anch'essi partecipanti allo studio. In questo modo sono riusciti ad analizzare l'impatto di 50.000 eventi sul gruppo, e osservare come si propagavano le ondate di felicità e tristezza.

Sfruttando il fatto che i partecipanti allo studio avevano periodicamente compilato il Center for Epidemiological Studies Depression Index, un test relativo allo stato psicologico dei soggetti, i ricercatori hanno scoperto - per fare un esempio - che quando un soggetto diventa felice, un amico che viva entro un miglio di distanza ha un aumento del 25 per cento della probabilità di diventare felice anche lui. La cosa più sorprendente è però che questo contagio si ripercuote al di là delle relazioni dirette. Nell'esempio precedente, anche un amico di quell'amico vede aumentare del 10 per cento le proprie probabilità di felicità, e al terzo grado di separazione c'è ancora un incremento di probabilità del 5,6 per cento.

"Abbiamo scoperto che mentre tutte le persone sono al massimo a circa sei gradi di separazione, la nostra capacità di influenzarle sembra ristretta a soli tre gradi", dice Christakis. "Rispecchia la differenza fra la struttura e la funzione della rete sociale."

Questi effetti sono peraltro limitati nel tempo e nello spazio: quanto più un amico è vicino, tanto più forte è il contagio emotivo, che peraltro si indebolisce col tempo, con una vita massima di un anno.

La tristezza, invece, sembra diffondersi in maniera molto meno efficace. (gg)

(06 dicembre 2008)