

sano che questo le renderà più felici o perché sperano che creare un legame permanente serva a mantenere l'attuale stato di felicità. Secondo l'utile terminologia introdotta da Daniel Gilbert e Timothy Wilson, la decisione di sposarsi rispecchia, per molti, un colossale errore di «previsione affettiva». ² Il giorno del loro matrimonio, gli sposi sanno che il tasso di divorzio è alto e che la percentuale di delusione coniugale lo è ancora di più, ma non credono che quelle statistiche valgano anche per loro.

Il dato allarmante della *figura 38.1* è il forte calo della soddisfazione di vita. Il grafico viene di solito interpretato come la radiografia di un processo di adattamento, nel quale le gioie iniziali del matrimonio scompaiono rapidamente a mano a mano che l'esperienza diventa routine. È però possibile anche un'altra interpretazione, basata sull'euristica del giudizio, nella quale ci si chiede che cosa accada nel cervello delle persone quando si domanda loro di valutare la propria vita. Questi come «quanto siete soddisfatti della vostra vita nel suo complesso?» e «quanto siete felici in questo periodo?» non sono semplici come «qual è il vostro numero di telefono?». Come possono, i partecipanti a un sondaggio, rispondere a una simile domanda in pochi secondi, come fanno tutti? Può essere utile supporre che la risposta rifletta una sostituzione di giudizio. Come accade anche con altre domande, può darsi che alcuni soggetti abbiano la risposta pronta, magari perché in passato è già capitato loro di formulare un giudizio sulla propria vita, ma altri, probabilmente la maggioranza, non sapranno rispondere con la stessa prontezza, e si semplificheranno le cose rispondendo a un quesito sostitutivo. È qui all'opera il sistema 1. Se guardiamo la *figura 38.1* in questa luce, essa assume un significato diverso.

Si può sostituire una valutazione globale della vita con la risposta a molte domande semplici. Ricorderai l'esperimento nel quale ad alcuni studenti venivano poste due domande distinte sul numero di appuntamenti amorosi durante il mese precedente e sulla loro «felicità in quel periodo»: coloro a cui era stata posta per prima la domanda sugli appuntamenti amorosi rispondevano in genere alla seconda domanda come se gli incontri galanti fossero l'unica cosa importante della loro vita. ³ In un altro famoso esperimento analogo, Norbert Schwarz e i suoi colleghi invitarono i soggetti a compilare in laboratorio un questionario sulla soddisfazione per la qualità della loro vita. ⁴ Prima che iniziassero il compito, però, li pregò di fotocopiargli un documento. Metà degli intervistati trovarono sulla fotocopiatrice una moneta da dieci centesimi (messa lì a

XXXVIII

Riflessione sulla vita

La figura riportata qui sotto è tratta da un'analisi nella quale Andrew Clark, Ed Diener e Yannis Georgellis, del Panel socioeconomico tedesco, chiedevano ogni anno agli stessi soggetti quanto fossero soddisfatti della loro vita. ¹ Gli intervistati riferivano anche quali erano stati i principali cambiamenti verificatisi nella loro vita l'anno precedente. Il grafico sottostante mostra il livello di soddisfazione che i soggetti affermavano di avere provato quando si erano sposati.

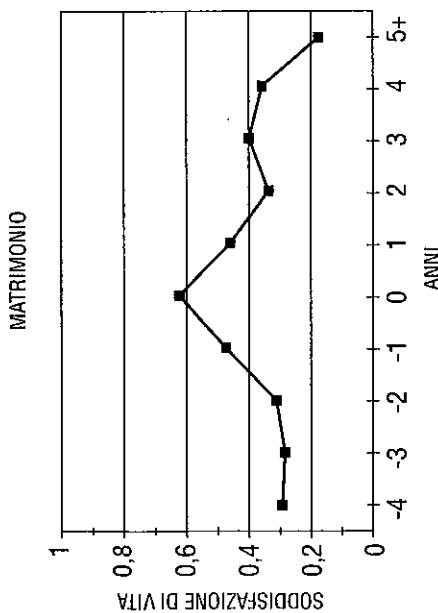


Figura 38.1.

Quando viene mostrato in pubblico, il grafico suscita sempre reazioni nervose tra la gente, e il nervosismo è ben comprensibile: dopotutto, le persone che decidono di sposarsi lo fanno o perché pen-

bella posta dallo sperimentatore). L'insignificante colpo di fortuna produsse un netto miglioramento della soddisfazione generale di vita! L'euristica dell'umore è uno dei modi di rispondere alle domande sulla soddisfazione per la qualità della vita.

Come prevedevano gli sperimentatori, il sondaggio sugli appuntamenti amorosi e l'esperimento della monetina sulla fotocopiatura dimostrarono che le risposte alle domande sul benessere generale dovrebbero essere prese *cum grano salis*. Ma naturalmente il nostro umore del momento non è l'unica cosa a cui pensiamo quando ci viene chiesto di valutare la nostra vita. È probabile che vengano in mente avvenimenti cruciali del nostro recente passato o dell'imminente futuro, preoccupazioni ricorrenti, come la salute di un coniuge o la cattiva compagnia che frequenta il nostro figlio adolescente, nonché successi importanti e insuccessi dolorosi. Alcune cose pertinenti alla domanda ci verranno in mente, mentre molte altre no. Anche quando non è influenzato da episodi del tutto irrilevanti come la moneta sulla fotocopiatura, il punteggio che assegniamo in fretta alla nostra vita è determinato non già da un'attenta valutazione dei vari ambiti della nostra esistenza, bensì da un piccolo campione di idee altamente disponibili.

Chi si è sposato da poco o sta pensando di sposarsi nel prossimo futuro tende a recuperare dalla memoria questo fatto quando gli viene rivolta una domanda generale in merito alla qualità della sua vita. Poiché il matrimonio è quasi sempre volontario negli Stati Uniti, quasi tutti coloro a cui si ricorda un matrimonio recente o imminente sono colti da emozioni positive. L'attenzione è la chiave dell'enigma. La *figura 38.1* può essere letta come un grafico della probabilità che pensiamo al nostro matrimonio recente o imminente quando ci rivolgono una domanda sulla nostra vita. La salienza di questo pensiero è destinata a diminuire con il passare del tempo, a mano a mano che il carattere di novità del matrimonio va scemando.

La *figura* mostra un livello insolitamente alto di soddisfazione di vita, che dura due o tre anni in prossimità del matrimonio. Se invece questo evidente aumento riflette il corso temporale di un'euristica volta a rispondere al quesito, possiamo imparare ben poco da esso sulla felicità o sul processo di adattamento al matrimonio: non possiamo inferire che un'ondata di aumentata felicità dura alcuni anni per poi recedere a poco a poco. Nemmeno chi è felice quando pensa al proprio matrimonio è necessariamente più felice per il resto del tempo. A meno che non passi gran par-

te della giornata gongolando al pensiero delle proprie nozze, la cosa non avrà un'influenza diretta sulla sua felicità. Perfino gli sposini novelli, che hanno il privilegio di pensare tutto il giorno alla loro felicità e al loro amore, alla fine tornano sulla terra, e il loro benessere esperito dipenderà ancora una volta, esattamente come per tutte le altre persone, dall'ambiente e dalle attività del momento presente.

Negli studi con il DRM, non c'era differenza complessiva di benessere esperito tra le donne che vivevano con un compagno e le donne che vivevano da sole. I dettagli riguardanti il modo in cui i due gruppi impiegavano il loro tempo spiegano il risultato. Le donne che hanno un compagno passano meno tempo da sole, ma anche molto meno tempo con gli amici. Dedicano più tempo a fare l'amore, il che è magnifico, ma anche più tempo a svolgere i lavori domestici, preparare da mangiare e occuparsi dei bambini, tutte attività relativamente impopolari. E naturalmente la grande quantità di tempo che le donne sposate passano con il marito è molto più piacevole per alcune che per altre. Il benessere esperito non è, in media, influenzato dal matrimonio: non perché il matrimonio non sia importante per la felicità, ma perché modifica alcuni aspetti della vita in meglio e altri in peggio.

Uno dei motivi della scarsa correlazione tra le circostanze in cui si vive e la soddisfazione per la qualità della propria vita è che sia la felicità esperita sia la soddisfazione di vita sono in gran parte determinate dalla genetica del carattere. La tendenza al benessere è ereditabile come l'altezza o l'intelligenza, come dimostrato dagli studi condotti su gemelli separati alla nascita. Le persone che paiono avere la stessa identica fortuna variano moltissimo nel loro modo di essere felici. In alcuni casi, come quello del matrimonio, le correlazioni con il benessere sono scarse a causa di effetti di compensazione. La stessa situazione può essere buona per alcuni e cattiva per altri, e le nuove circostanze hanno sia benefici sia costi. In altri casi, come quello di un alto reddito, gli effetti sulla soddisfazione di vita sono generalmente positivi, ma il quadro è complicato dal fatto che alcune persone tengono molto più di altre al denaro.

Da un vasto studio sull'influenza dell'istruzione superiore, che fu condotto per un altro scopo, emersero incredibili prove degli effetti duraturi degli obiettivi che i giovani si ponevano.⁵ I dati specifici erano estratti da questionari raccolti negli anni 1995-1997 su un cam-

pione di circa 12.000 persone che nel 1976 avevano iniziato l'istruzione superiore in istituti molto prestigiosi. A diciassette o diciotto anni, i partecipanti al sondaggio avevano riempito un questionario in cui misuravano l'obiettivo di «essere economicamente molto agiati» su una scala di 4 punti che andava da «non importante» a «fondamentale». ⁶ Il questionario che riempirono vent'anni dopo comprendeva misure del loro reddito nel 1995 e una valutazione globale della soddisfazione di vita.

Gli obiettivi sono molto importanti. Diciannove anni dopo avere dichiarato le loro aspirazioni economiche, molti dei soggetti che avevano detto di volere un alto reddito lo avevano ottenuto. Tra i 597 medici e gli altri professionisti del settore medico del campione, per esempio, ciascun punto addizionale della scala di «importanza del denaro» era associato a un incremento di oltre 14.000 dollari del reddito in dollari del 1995! Anche le donne sposate che non lavoravano in genere avevano realizzato le loro ambizioni economiche. Ciascun punto in più sulla scala si traduceva in oltre 12.000 dollari aggiunti al reddito familiare di queste donne, evidentemente attraverso i guadagni dei mariti.

L'importanza che i soggetti attribuivano al reddito all'età di diciott'anni prefigurava anche la soddisfazione per il reddito che avrebbero avuto da adulti. Confrontammo la soddisfazione di vita in un gruppo ad alto reddito (più di 200.000 dollari di reddito familiare all'anno) con quella di un gruppo a basso reddito (meno di 50.000 dollari all'anno). L'effetto del reddito sulla soddisfazione di vita era più grande per coloro che in gioventù avevano dichiarato come essenziale l'obiettivo del benessere economico: 57 per cento su una scala di 5 punti. La corrispondente differenza per quelli che avevano dichiarato che il denaro non era importante era solo del 12 per cento. ⁷ I soggetti che desideravano tanti soldi e li avevano ottenuti erano molto più soddisfatti della media; quelli che desideravano tanti soldi e non li avevano ottenuti molto più scontenti. Lo stesso principio vale per altri obiettivi: la ricetta ideale per assicurarsi una maturità infelice era porsi obiettivi particolarmente difficili da raggiungere. Misurato in soddisfazione di vita vent'anni dopo, l'obiettivo meno promettente che un giovane potesse porsi si era rivelato il «successo in un'attività artistica». Gli obiettivi degli adolescenti influenzano ciò che accadrà loro in futuro, dove andranno a finire e quanto saranno soddisfatti.

In parte a causa di queste scoperte, ho cambiato idea in merito alla definizione di «benessere». Gli obiettivi che ci poniamo sono

così importanti per quello che faremo, e per come ci sentiremo al riguardo, che non ha senso concentrarsi esclusivamente sul benessere esperito. Non possiamo sostenere un concetto di benessere che ignori quello che la gente vuole. D'altronde è anche vero che un concetto di benessere che ignori come ci sentiamo mentre viviamo, e si concentri solo su come ci sentiamo quando pensiamo alla nostra vita, è altrettanto insensato. Dobbiamo accettare le complessità di una visione ibrida, nella quale sia preso in considerazione il benessere di entrambi i sé.

L'illusione della focalizzazione

Possiamo dedurre, dalla rapidità con cui i soggetti rispondono alle domande sulla loro vita e dagli effetti dell'umore del momento sulle loro risposte, che essi non compiono un attento esame quando valutano la propria vita. Sono indotti a usare delle euristiche, che sono esempi sia di sostituzione sia di WYSIATI. Benché la loro visione della vita fosse influenzata da una domanda sugli appuntamenti amorosi o da una moneta sulla fotocopiatrice, i partecipanti a questi studi non dimenticavano che nella vita non ci sono solo gli incontri con le ragazze o la fortuna di aver trovato una moneta. Il concetto di felicità non viene modificato all'improvviso dal fatto di trovare una moneta da dieci centesimi, ma il sistema 1 prontamente sostituisce una piccola parte con il tutto. Su qualunque aspetto della vita si sia indirizzata l'attenzione, esso apparirà determinante nella valutazione globale. Questa è l'essenza dell'«illusione di focalizzazione», che può essere descritta con una sola frase:

A ben pensarci, niente, nella vita, è importante come pensiamo che sia.

All'origine di questa idea vi fu una discussione in famiglia. Si doveva decidere se trasferirsi dalla California a Princeton, e mia moglie affermava che la gente era più felice in California che sulla costa orientale. Io ribattei che, come ampiamente dimostrato dai paesi scandinavi, abitati da quella che probabilmente è la popolazione più felice del mondo, il clima non era un determinante cruciale del benessere. Osservai che le circostanze permanenti di vita hanno pochissima influenza sul benessere e cercai inutilmente di convincerla che le sue intuizioni in merito alla felicità dei californiani erano un errore di previsione affettiva. ⁸

Poco tempo dopo, con questa discussione ancora in mente, partecipai a un seminario sulla scienza sociale del riscaldamento globale. Un collega formulò una tesi basata sulla sua visione del benessere della popolazione mondiale nel prossimo secolo. Io sostenni che era assurdo prevedere come sarebbe stato vivere su un pianeta più caldo quando non sapevamo nemmeno come fosse vivere in California. Poco tempo dopo quello scambio di opinioni, al mio collega David Schkade e a me furono concessi fondi per effettuare una ricerca su due questioni: «Le persone che vivono in California sono più felici delle altre?» e: «Quali sono le credenze popolari sulla relativa felicità dei californiani?».

Reclutammo ampi campioni di studenti nelle principali università statali della California, dell'Ohio e del Michigan. Ad alcuni chiedemmo un rapporto dettagliato sul grado di soddisfazione che avevano riguardo a vari aspetti della loro vita,⁹ mentre ad altri domandammo di prevedere come un individuo «con i vostri stessi interessi e valori», e che vivesse altrove, avrebbe compilato lo stesso questionario.

Quando analizzammo i dati, risultò evidente che nella discussione con mia moglie avevo ragione io.¹⁰ Come previsto, gli studenti delle due regioni, Midwest e California, differivano parecchio nel loro atteggiamento verso il proprio clima: i californiani se lo godevano e gli abitanti del Midwest lo detestavano. Ma il clima non era un determinante cruciale del benessere; anzi, non c'era alcuna differenza tra la soddisfazione di vita degli studenti della California e quella degli studenti del Midwest.¹¹ Scoprimmo anche che mia moglie non era l'unica a credere che i californiani godessero di un benessere maggiore degli altri. Gli studenti di entrambe le regioni condividevano la stessa convinzione errata, e riuscimmo ad appurare che il loro errore era dovuto alla convinzione che il clima avesse grande importanza. Descrivemmo l'errore come un'«illusione di focalizzazione».

L'essenza dell'illusione di focalizzazione è il WYSIATI: assegnare troppo peso al clima e troppo poco a tutti gli altri determinanti del benessere. Per capire quanto sia forte questa illusione, fermati qualche secondo a considerare la domanda:

Quanto piacere trai dalla tua automobile?¹²

Ti viene subito in mente una risposta: sai quanto ti piace la tua macchina e quanto te la godi. Ora rifletti su un'altra domanda: «Quando trai piacere dalla tua automobile?». La risposta a questo

questo forse ti sorprenderà, ma è semplice: ricavi piacere (o dispiacere) dalla tua auto quando ci rifletti sopra, il che, con tutta probabilità, non accade molto spesso. In circostanze normali, quando guidi non passi molto tempo a riflettere sulla tua macchina: pensi ad altre cose, e il tuo umore è determinato dalla cosa, qualunque sia, a cui stai pensando. Anche in questo caso, mentre cercavi di valutare fino a che punto ti godessi l'auto, in realtà rispondi a una domanda molto più circoscritta: «Quanto piacere trai dalla tua macchina quando ci rifletti sopra?». La sostituzione ti ha indotto a ignorare il fatto che raramente rifletti sulla tua macchina, una forma di disattenzione per la durata. La conclusione è un'illusione di focalizzazione. Se ti piace la tua auto, è probabile che tu sia portato a esagerare il piacere che ne ricavi, il che ti fuorvia sia quando pensi alle virtù dell'attuale vettura sia quando mediti di comprarne un'altra.

Un analogo bias distorce i giudizi sulla felicità dei californiani. Quando ti viene chiesto della felicità dei californiani, probabilmente ti viene in mente l'immagine di qualcuno che ha a che fare con qualcosa di tipicamente californiano, per esempio escursioni estive o il mite clima invernale. L'illusione di focalizzazione nasce perché i californiani in realtà dedicano pochissimo tempo a questi aspetti della loro vita. Inoltre, è improbabile che a chi vive da un pezzo in California venga in mente il clima quando gli si chiede una valutazione complessiva della propria vita. Per uno che risiede da sempre in California e non viaggia molto, vivere in California è come avere dieci dita dei piedi: certo è bello, ma non è che ci si faccia molto caso. I pensieri riguardanti qualsivoglia aspetto della vita tendono a essere salienti se è pienamente disponibile un'alternativa contrastante.

Chi si fosse trasferito da poco in California risponderebbe in maniera diversa. Consideriamo un'anima intraprendente che si trasferisse in California dall'Ohio per cercare la felicità in un clima migliore. Per alcuni anni dopo il trasloco, una domanda sulla sua soddisfazione di vita gli ricorderebbe probabilmente il radicale cambiamento, ed evocherebbe anche riflessioni sui climi contrastanti dei due Stati. Il confronto sarebbe sicuramente favorevole alla California, e l'attenzione per quell'aspetto della vita potrebbe distorcere il vero peso dell'esperienza. Tuttavia l'illusione di focalizzazione reca anche conforto. Che sia realmente più felice dopo il trasferimento oppure no, il soggetto direbbe di esserlo, perché il pensiero del clima mite lo farebbe propendere per questa idea.

L'illusione di focalizzazione induce la gente a sbagliarsi riguardo al suo attuale stato di benessere, alla felicità degli altri e alla sua stessa felicità in futuro.

Per quanta parte della giornata i paraplegici sono di cattivo umore?¹³

Questa domanda ti farà quasi sicuramente pensare a un paraplegico che al momento sta riflettendo su un determinato aspetto della sua condizione. È probabile quindi che la tua intuizione sul suo umore sia esatta nei giorni immediatamente successivi all'incidente che lo ha reso invalido; e in effetti, per un certo periodo dopo l'evento, gli individui resi invalidi da un incidente non pensano quasi ad altro. Ma con il passare del tempo, a mano a mano che si abitua alla nuova situazione, il disabile vi presta sempre meno attenzione. Le principali eccezioni a questo allentamento dell'attenzione sono il dolore cronico, la costante esposizione a un rumore assordante e la depressione grave. Il dolore e il rumore sono biologicamente concepiti come segnali per attirare l'attenzione, e la depressione si manifesta come ciclo autorafforzante di pensieri tristi. Non vi è quindi adattamento a condizioni del genere. La paraplegia, invece, non rientra tra queste eccezioni: osservazioni accurate mostrano come i paraplegici siano di ottimo umore per il 50 per cento del tempo già a partire dal mese successivo all'incidente, anche se hanno senza dubbio un umore cupo quando pensano alla loro situazione.¹⁴ Per la maggior parte del tempo essi lavorano, leggono, ridono delle barzellette, si godono gli amici e si arrabbiano quando leggono le notizie di politica sul giornale. Quando sono coinvolti in una di queste attività, non sono molto diversi da qualsiasi altra persona, ed è prevedibile che il loro benessere esperito sia pressoché normale per la maggior parte del tempo. Adattarsi a una nuova situazione, bella o brutta che sia, consiste in larga parte nel pensarci sempre meno. In questo senso, quasi tutte le circostanze a lungo termine della vita, tra cui la paraplegia e il matrimonio, sono stati part-time che uno abita solo quando se ne occupa.

Uno dei privilegi di insegnare a Princeton è l'opportunità di aiutare brillanti studenti del corso di laurea di primo grado a portare a termine la loro tesi di ricerca. In questo ambito, una delle mie esperienze preferite fu il progetto di Beruria Cohn, la quale raccolse e analizzò dati provenienti da un istituto di sondaggi che aveva chiesto agli intervistati di stimare la percentuale di tempo che i paraplegici passano di malumore. Beruria divise gli intervistati in due gruppi: ad alcuni fu detto che l'incidente invalidante era accaduto un mese

prima, ad altri che era accaduto un anno prima. Inoltre, ciascun intervistato doveva dire se conosceva personalmente un paraplegico. I due gruppi furono pienamente d'accordo nel loro giudizio sui paraplegici recenti: quelli che conoscevano un paraplegico stimavano che il cattivo umore prevalesse per il 75 per cento del tempo, quelli che non ne conoscevano personalmente nessuno stimavano che prevalesse per il 70 per cento del tempo. Invece i due gruppi differivano nettamente nelle stime dell'umore a un anno dall'incidente: quelli che conoscevano un paraplegico stimarono che essi fossero di cattivo umore per il 41 per cento del tempo, mentre quelli che non ne conoscevano personalmente nessuno ipotizzavano lo fossero per il 68 per cento del tempo. Evidentemente, coloro che conoscono un paraplegico avevano notato che egli a poco a poco aveva distolto l'attenzione dalla propria condizione, mentre gli altri non prevedevano che si sarebbe verificato quell'adattamento. I giudizi sull'umore dei vincitori di lotterie a un mese e un anno dalla vincita seguivano esattamente lo stesso modello.

È prevedibile che la soddisfazione di vita dei paraplegici e di altre persone colpite da opprimenti afflizioni croniche sia scarsa riguardo al benessere esperito, perché, se interrogati circa la loro soddisfazione di vita, si ricorderanno inevitabilmente della vita degli altri e di quella che un tempo era la loro. A conferma di questa ipotesi, da studi recenti su pazienti colostomizzati sono risultate notevoli incongruenze tra il benessere esperito e la valutazione di vita.¹⁵ Il campionamento dell'esperienza dimostra che, quanto a felicità esperita, non c'è differenza tra questi pazienti e la popolazione sana. Tuttavia i soggetti colostomizzati sarebbero pronti a dare anni di vita in cambio di un'esistenza più breve ma senza colostomia. Inoltre, quelli che in un secondo tempo possono tornare a una condizione normale conservano ricordi orribili del periodo in cui hanno vissuto con un ano artificiale e, pur di non ripetere l'esperienza, sarebbero disposti a rinunciare a un numero ancora maggiore di anni di vita. A quanto pare, il sé mnemonico è soggetto a una massiccia illusione di focalizzazione riguardo alla vita che il sé esperienziale sopporta assai confortevolmente.

Daniel Gilbert e Timothy Wilson introdussero l'espressione *miswanting* (desiderio errato) per descrivere scelte sbagliate che nascono da errori di previsione affettiva.¹⁶ Questa espressione meriterebbe di entrare nel linguaggio quotidiano. L'illusione di focalizzazione (che Gilbert e Wilson chiamano «focalismo») è una ricca fonte di *miswanting*. In particolare, ci rende inclini a esagerare

l'effetto di importanti acquisti o di circostanze mutate sul nostro futuro benessere.

Confronta due impegni che modificherebbero alcuni aspetti della tua vita: comprare una nuova macchina comoda ed entrare in un gruppo che si ritrova settimanalmente, come un circolo del poker o del libro. Entrambe le esperienze sarebbero all'inizio nuove ed eccitanti. La differenza cruciale è che presteresti pochissima attenzione all'auto ogniqualvolta ne fossi al volante, mentre ti occuperesti sempre delle interazioni sociali nelle quali ti fossi impegnato. Come WYSIATI comanda, probabilmente esagereresti i benefici a lungo termine dell'auto, ma difficilmente faresti lo stesso errore con i raduni sociali oppure con attività che richiedono di per se stesse attenzione, come giocare a tennis o imparare a suonare il violoncello. L'illusione di focalizzazione crea un bias a favore di beni ed esperienze che all'inizio entusiasmano, ma alla fine perdono il proprio fascino. A causa della disattenzione per il tempo, le esperienze che conservano il valore di attenzione nel lungo periodo sono apprezzate meno di quanto meriterebbero.

Il tempo, questo sconosciuto

Il ruolo del tempo è stato un leitmotiv di questa parte del libro. Pare logico descrivere la vita del sé esperienziale come una serie di momenti, dotati ciascuno di un valore: il valore di un episodio (l'ho chiamato «totale dell'edonometro») è semplicemente la somma dei valori dei suoi momenti. Ma non è così che la mente rappresenta gli episodi. Come ho spiegato, il sé mnemonico racconta storie e compie delle scelte, e né le storie né le scelte rappresentano il tempo. Nella modalità narrazione, un episodio è rappresentato da alcuni momenti critici, specie l'inizio, il culmine e la fine; la durata è trascurata. Abbiamo visto questa focalizzazione su momenti specifici sia nella situazione della mano fredda sia nella storia di Violetta.

Abbiamo visto una forma diversa di disattenzione per la durata nella prospect theory, nella quale uno stato è rappresentato dalla transizione a esso. Vincere una lotteria produce una nuova condizione di ricchezza che dura qualche tempo, ma l'utilità decisionale corrisponde all'intensità prevista di reazione alla notizia della vincita. Il ritiro dell'attenzione e altri adattamenti al nuovo stato sono trascurati, dato che viene considerata solo quella piccola porzione di tempo. La stessa focalizzazione sulla transizione alla nuova

condizione e la stessa disattenzione per il tempo e l'adattamento si rinvergono nelle previsioni di reazioni a malattie croniche e naturalmente nell'illusione di focalizzazione. L'errore che le persone commettono nell'illusione di focalizzazione consiste nell'attenzione per momenti selezionati e nella disattenzione per quello che accade in altri momenti. La mente è abile a costruire storie, ma non pare essere stata concepita per gestire il tempo.

Negli ultimi dieci anni abbiamo appreso molti fatti nuovi in merito alla felicità, ma abbiamo anche imparato che la parola «felicità» non ha un significato semplice e non dovrebbe essere usata come se lo avesse. A volte il progresso scientifico ci lascia più perplessi di quanto non fossimo prima.

A proposito di riflessione sulla vita

«Credevo che comprare un'auto di lusso l'avrebbe fatta sentire più felice, ma è risultato un errore di previsione affettiva.»

«Gli si è rotta la macchina mentre andava al lavoro, stamattina, e adesso è di pessimo umore. Non è il giorno giusto per chiedergli se è soddisfatto del lavoro!»

«Sembra quasi sempre molto allegra, ma quando glielo chiedo non si dichiara molto infelice. Evidentemente la domanda le ricorda il recente divorzio.»

«Forse comprare una casa più grande alla lunga non ci renderà più felici. È possibile che la nostra sia un'illusione di focalizzazione.»

«Ha deciso di dividere il suo tempo tra due città. Probabilmente è un grave caso di miswanting.»