

Cos'è la felicità. Altruismo, elisir di lunga vita

Articolo di Luca Pani (Sole 24 Ore 19.1.14)

"La felicità deriva dal piacere e il piacere non è mai abbastanza, giusto? No sbagliato, anzi sbagliatissimo. Eppure dovremo saperne parecchio da quando le ricerche sociologiche sul significato e il raggiungimento della felicità umana hanno lasciato i microcosmi psicologici per arrivare alla biologia vera e propria sino a quella genetica e molecolare, passando addirittura dalla neuroeconomia. E invece sono arrivati dei risultati inattesi. Gli scienziati amano definire le cose che studiano e la felicità è uno di quegli argomenti difficili da definire. Certo non basta liquidarla come assenza di infelicità. È quasi offensivo. Essere felici è una combinazione di sensazioni ed emozioni che vengono percepite consciamente come una disposizione permanente di un determinato stato mentale costituito principalmente da un piacere dei sensi (edonico) e da un piacere del vivere e del fare (eudemonico). Ma il piacere non è felicità ed è riduzionistico persino associarli tra loro. Il piacere è solo un bieco servitore delle utilità Darwiniane: cibo e sesso ad esempio. Per la sopravvivenza del più adatto e della specie segue da sempre principi semplici e tuttavia tirannici: classifica gli stimoli in positivi o negativi, cerca le ricompense, evita i dolori, che siano – in entrambi i casi – fisici o psichici e finalmente li trasforma in emozioni. A quel punto basta ricordare che cosa dà piacere e cosa dolore, correre verso il primo, correre sempre, ma in direzione opposta, via dal secondo. Almeno nelle altre specie funziona così mentre noi, con un ineffabile talento per complicarci la vita, riusciamo talvolta a fare l'esatto contrario: corriamo verso il dolore e ci allontaniamo dal piacere. A volte poi abusiamo del piacere e della ricompensa che ne deriva e, com'è noto, questo è uno dei principi delle dipendenze patologiche e dei disturbi da perdita di controllo degli impulsi, dove la componente motoria della ricerca della gratificazione viene messa a servizio del soddisfacimento dell'anticipazione del piacere. Sono i casi in cui si gioca compulsivamente, mai per vincere, ma "aspettando" di vincere. E si perde. A quanto pare l'attesa del «principio del piacere (e del

dispiacere)» ha parassitato l'ultima arrivata tra le nostre strutture cerebrali: la neocorteccia che si occupa, tra le altre cose, dell'autoconsapevolezza, della pianificazione strategica e proprio della simulazione di quello che verrà; ed è qui che, forse, si nasconde il sacro Graal della felicità umana. Si scopre, infatti che il primo passaggio nella generazione delle emozioni è la rappresentazione implicita del valore di uno stimolo piacevole o meno, a cui segue una risposta fisiologica e che, solo allora, un'esperienza cosciente possa riuscire a trasformarsi in una forza evolutiva. Sarebbe dunque stata l'evoluzione di queste esperienze emozionali più che la "semplice" selezione naturale ad aver guidato le civiltà umane perché laddove il solo evitamento del dolore e la ricerca del piacere sono egoistiche e non costruiscono niente, l'evoluzione di una specie complessa come la nostra si basa anche sulla perfetta consapevolezza del benessere e del malessere degli altri, si basa – in fondo – sull'empatia. In questo nessun altro animale, neppure i primati, è neppure minimamente in grado di essere come noi. Gli uomini sono eccezionali nella loro capacità di sviluppare emozioni sociali come il senso di colpa e la vergogna che limitano il poter fare le cose generando un equivalente senso di impotenza e che sono tra i primi ostacoli all'ottenimento di una felicità stabile. Ma allora, se il piacere non deve essere troppo e deve stare sotto il controllo della pazienza e della disciplina e soprattutto se il piacere eccessivo è sempre momentaneo che cosa ci rende felici? Si scopre che gli uomini possono essere motivati anche dall'aiutare gli altri senza nessun tornaconto personale e che il vantaggio evolutivo di un simile comportamento sarebbe molto significativo sul miglioramento della salute sia del gruppo a cui gli altruisti appartengono che dell'individuo in quanto tale. Esiste infatti una forte concordanza tra il vivere in modo generoso e la sopravvivenza. Non stiamo parlando di volontariato o di generico senso civico, che certamente aiutano, ma di altruismo come stile di vita. Mi rendo conto che accostare un modo di vivere basato spesso su scelte "spirituali" ed esclusivamente etiche possa non essere immediatamente riconducibile all'allungamento della vita di chi lo pratica, almeno quanto una dieta ipocalorica e ricca di

attività fisica, eppure i dati raccolti nell'ultimo decennio parlano chiaro. Due terzi di chi aiuta davvero gli altri senza pensare minimamente a se stesso si sente fisicamente meglio, con più energia, più forte e meno malinconico. Quando l'altruismo diventa strutturale e non è più relegato alla donazione domenicale o all'estemporaneità di un gesto isolato, fare del bene riduce perennemente i pensieri depressivi, aumenta l'autostima e allevia i dolori e la fatica, cioè rende felici. Due tra le strategie emotive complesse che predispongono maggiormente all'esercizio costante dell'amore altruistico (probabilmente l'unica vera forma dell'amore) sono la completa e sincera accettazione degli altri ed il perdono. Perdonare riduce lo stress, il livello del cortisolo, la pressione arteriosa e migliora l'appetito e il sonno e quindi, ancora una volta, rende felici. Come sempre c'è un rovescio della medaglia e non ci si può annientare per gli altri. Sarebbe controproducente e certamente contro evolutivo che per servire alla mensa dei poveri ci si dimenticasse di mangiare. Il sottile equilibrio tra un po' di sano egoismo e tanto sano altruismo è la chiave di volta per ottenere dei benefici veri e duraturi sulla propria felicità. Provare per credere e poi chiediamoci se siamo o se siamo mai stati davvero felici. Scrutiamoci sinceramente dentro e proviamo a valutare il nostro livello di altruismo. Non dobbiamo dirlo a nessuno, è un segreto tra noi e noi, ma almeno adesso magari sappiamo perché ci sentiamo in un certo modo e siamo sempre in tempo per rimediare. Fare del bene non è mai abbastanza e conviene. ""