

Giovedì **Scienza** 31ª Edizione

LASCIENZAINDIRETTA SETTIMANA PER SETTIMANA

GIOVEDÌ 17 NOVEMBRE 2016

LA GIOIA DI VIVERE

Dalla fatica di vivere al ben d'essere

VITTORINO ANDREOLI

Psichiatra di fama mondiale, è stato direttore del Dipartimento di Psichiatria di Verona - Soave ed è membro della New York Academy of Sciences. Collabora con la rivista "Mente e Cervello" e ha realizzato programmi dedicati agli adolescenti *Adolescente TVB*, alle persone anziane *W i nonni* e alle famiglie *Una sfida chiamata famiglia*. Tra i suoi libri, ricordiamo, "Il denaro in testa" (2012), "Ma siamo matti" (2015), "La gioia di vivere" e "La nuova disciplina del benessere" (2016).

PER SAPERNE DI PIÙ

Karl Jaspers, *Psicologia delle visioni del mondo*, Edizioni Astrolabio

Lucio Anneo Seneca, *De tranquillitate animi*, nono libro dei dialoghi di Lucio Anneo Seneca

WEB

www.vittorinoandreoli.it

Il sito di Vittorino Andeoli, ricco di documenti, video e audio nella sezione conferenze:

Le due grandi visioni del mondo

Di fronte a un medesimo episodio, sia esso positivo o negativo, si osservano reazioni molto diverse. E ciascuno di noi si interroga sul perché una persona si dia una risposta di malessere, mentre un'altra viva quella stessa esperienza in maniera opposta, ricavandone una sensazione di benessere.

Se da un episodio singolo si passa a una visione più ampia, ci si accorge che alcuni appartengono a una tipologia che dà sempre risposte "nere", mentre altri danno risposte di colore contrario. Esiste poi una terza categoria di persone per le quali tutto scorre davanti a loro o dentro di loro in modo neutro, incolore.

Da un lato pertanto vi è la reazione al singolo accadimento che risente delle condizioni di quel momento, dall'altro si profila un vero e proprio stile che caratterizza, e dunque diversifica, un individuo per il modo in cui egli vive l'intera esistenza, come si trattasse di una modalità specifica, indipendente, almeno in parte, dalle circostanze.

Spingendo questa osservazione all'estremo, potremmo dire che alcuni esprimono la gioia di vivere, altri la fatica. E ciò accade costantemente, sistematicamente, tanto che sorge spontanea la domanda: in sostanza che cosa distingue queste due modalità di vivere nel mondo?

Tale interrogativo non è frutto di una semplice curiosità, come se stessimo parlando di una strana decorazione della personalità; contiene invece un significato che si riflette sulla percezione del proprio essere-nel-mondo, che si scinde tra il leopardiano "a me la vita è male" e, all'altro estremo, "la vita è meravigliosa". In altri termini, l'esistenza può essere vissuta come una tragedia oppure come una commedia, magari all'italiana, dove ogni apparente difficoltà ha un lieto fine e il concetto stesso di "difficoltà" viene negato.

Sul piano del buonsenso si sono imposte delle parole per indicare queste differenti e contrapposte visioni di sé nel mondo: ottimismo e pessimismo, oppure fortuna e sfortuna, espressioni di un destino che ha posto un soggetto nel bene e un altro nel male. Ci sono poi persone che tendono a percepire storie tutte positive e altre, al contrario, tutte negative. Insomma, siamo di fronte al classico "bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto", che ci dice come non sia la realtà a cambiare, ma il nostro modo di interpretarla. Sia pure tenendo

conto che valutare l'altro da noi è sempre una supposizione, poiché noi non sappiamo se l'apparenza corrisponda al suo vero essere. Egli può infatti ostentare un atteggiamento sereno quando invece è tormentato da gravi problemi e conflitti, come chi è povero in canna ma si atteggia a straricco. Viceversa, vi sono ricchi che indossano abiti da straccioni.

Questo tema, con cui possiamo declinare il nostro vivere – nella gioia o nella perenne fatica (la fatica cronica) – non trova un soddisfacente sostegno nelle scienze del comportamento, almeno per lo stadio che esse hanno raggiunto. A me pare, anzi, che sia un aspetto del tutto ignorato. Del resto esse si occupano del "particolare", mentre la nostra riflessione riguarda una valutazione generale che implica il singolo uomo e il mondo, inteso come luogo geografico ma anche come una realtà fatta di relazioni.

Il comportamento, di qualsiasi natura esso sia, per la scienza è il risultato di tre componenti: la prima si lega alla "carne", a come cioè è organizzato strutturalmente l'uomo, e il singolo nello specifico. In questo elemento trovano spazio i geni (il DNA) e la conformazione del cervello e del resto del corpo che il codice genetico realizza in quell'individuo.

La seconda componente è data dalle esperienze, da tutto ciò che è passato e che in qualche modo condiziona il nostro agire nel presente. Se abbiamo subito un trauma nell'infanzia accompagnato da un'intensa paura di morte, è probabile che quel vissuto di paura si attivi anche di fronte a stimoli che hanno un contenuto piacevole. Per esempio ci si può ritirare dall'invito a un rapporto sessuale con una donna o con un uomo di grande bellezza. Il passato non è riducibile a memoria, non è un film che possiamo osservare senza esserne coinvolti perché non ci appartiene: il ricordo incide profondamente sul presente, per cui quell'evento è come se stesse per riaccadere.

La terza componente che determina il comportamento è data dall'ambiente, cioè dal dove quel comportamento viene agito e da quali elementi umani lo caratterizzano.

Confesso che sono non soltanto un sostenitore di questa visione scientifica, ma che ho anche contribuito personalmente a enunciarla applicandola per spiegare sia comportamenti negativi estremi sia comportamenti di segno

opposto. Ho fatto questo richiamo per sottolineare la mia convinzione che l'attuale sapere non è sufficiente a dare ragione del duplice atteggiamento verso la vita. Mi pare che il tema sia ancora affrontato in una dimensione che si potrebbe definire metascientifica, propria cioè di quelle discipline che storicamente appartengono alla filosofia. Dunque, a una visione dell'uomo che, pur non negando la scienza, ne avverte il limite. Penso alle cosiddette *Weltanschauungen*, le visioni del mondo, e a quei sistemi che hanno caratterizzato lo stoicismo con il suo distacco dal mondo o alla visione di Schopenhauer, che nega la possibilità stessa di vedere il mondo, dunque di farne esperienza in maniera gioiosa. Per trovare un esempio che sottolinei il limite delle scienze del comportamento su questo argomento, ci si può riferire all'interessante tema dell'io.

Le diverse psicologie e, più recentemente, le neuroscienze hanno raggiunto il grande risultato di legare le azioni (nell'ambiente) all'attività di precise aree cerebrali. Se questo tentativo era già stato operato dal positivismo (si pensi a Cesare Lombroso che metteva in relazione la bontà o la tendenza criminale con le impronte che il cervello lasciava sulla scatola cranica), ora il legame si è fatto dinamico e attraverso il brain imaging è possibile monitorare l'attività cerebrale durante l'azione. Una contemporaneità che dà definitivo supporto all'idea che mente e cervello siano due linguaggi che raccontano un'identica storia.

Ebbene, nonostante questi risultati, l'identificazione parcellare delle nostre azioni non è ancora in grado di dare risposta a cosa sia, soprattutto a cosa si leghi, l'io.

L'io coinvolge infatti tutte le parti del cervello e del corpo extracerebrale, e pertanto non è localizzabile (almeno finora) in una precisa entità. Ed è una dimensione importante, poiché l'io, a differenza del corpo che si trasforma, rimane "identico" durante un'intera esistenza. L'io ha perciò ancora una dimensione metafisica, quindi il suo esame rientra nelle cosiddette filosofie.

In qualche modo a me pare che la *Weltanschauung*, che può concentrarsi sulla gioia o all'opposto sul dramma dell'esistenza, sfugga al livello di conoscenze scientifiche che abbiamo del comportamento. Mi rendo peraltro conto che la tentazione di affermare "sapremo domani ciò che oggi ignoriamo" è piena di fascino e trova ampia giustificazione nella storia della ricerca scientifica, ma è altrettanto vero che si tratta di un'affermazione di fede, poiché non discende certamente dai risultati della scienza. Se questo è il campo in cui ci troviamo per l'io e per le *Weltanschauungen*, allora si può credere anche che questi problemi devono essere affrontati con metodologie differenti. Insomma, se usando le tre componenti del comportamento riesco a convincermi del perché in un preciso momento una telefonata mi abbia messo in agitazione e persino in angoscia, mentre qualcun altro, ascoltandola in viva voce, ne abbia tratto gioia, non posso invece ottenere alcun sostegno per capire la ragione che mi spinge a considerare *ogni* notizia, *ogni* novità, *ogni* accadimento come spiacevole e portatore di fatica e di male.

Vittorino Andreoli

tratto da "*La gioia di vivere*."

A piccoli passi verso la saggezza", Rizzoli 2016"

Salute e benessere

Salutare è un comportamento frequente. È quasi automatico, a meno di non volersene astenere come segno d'inimicizia. Non salutare può giungere, infatti, a trasmettere il messaggio di voler deliberatamente ignorare l'altro, come se non esistesse nemmeno.

Il saluto fa parte di quei principi dell'educazione che, oltre a favorire e richiamare l'appartenenza, tendono a evitare il risentimento di chi saluta e non viene salutato. Le domande: Hai salutato? Ti ha salutato? o l'imperativo: Saluta! ne sono testimonianza quotidiana.

Il verbo «salutare» ha come sostantivo «salute» e indica il gesto con cui la si augura

o, quantomeno, ci si mostra interessati all'altro. Moltissime sono le forme del saluto. Basti ricordare quello militare, che coinvolge una particolare disposizione del corpo, fuori dalla norma. Ancora, svariate sono state, nella storia, le tipologie di saluto, portatrici di significati anche molto diversi tra loro. Pensiamo all'Ave con cui i gladiatori salutavano l'imperatore prima dell'inizio dei giochi e al saluto che l'arcangelo rivolge a Maria quando le annuncia che concepirà il Salvatore. Il saluto è una liturgia, e il rispetto che esprime si manifesta proprio nell'atto di mostrare il desiderio che la persona incontrata sia in salute.

Anche nelle espressioni attuali d'uso corrente che denotano maggiore confidenza – Come stai? Come va? Come va la vita? – il focus è sempre sulla salute, poiché una vita in salute è quanto di meglio si possa desiderare e, pertanto, augurarla esprime il massimo segno di considerazione.

Alla base di tutti questi richiami, tra passato e presente, c'è una precisa visione che attribuisce alla salute il sommo valore per l'uomo. Appare chiaro, inoltre, che la salute viene comunemente intesa come mancanza di malattie. Del resto, nella metodologia medica l'obiettivo è quello di evidenziare segni specifici di malattia. Constatandone l'assenza, sia dal racconto del paziente sia nel corso della visita e con l'ausilio di esami di laboratorio, il medico giunge a dichiarare che si gode di piena salute. Le malattie riguardano per lo più parti del corpo, organi (fegato, reni ecc.) o apparati (respiratorio, circolatorio ecc.), ma esistono anche malattie generali, come quelle metaboliche. Anche in questo caso, però, c'è sempre la tendenza a circoscriverle a un sistema (ematico, lipidico ecc.). Da qui discende anche la divisione delle varie branche della medicina.

Le espressioni «malattia», «malato», «ammalare» contengono la radice «male», altro termine che domina nella cultura occidentale. Al pari di quella vita/morte, la dicotomia bene/male è tra i dualismi più significativi. La malattia, del resto, può essere causa di morte e dunque si trova con essa in stretta associazione.

Nella storia del pensiero il male ha assunto una dimensione astratta, ben lontana dalla prassi medica, che ha il compito di trovare l'*ubi consistam*, il luogo in cui si è insediato e le modalità attraverso cui provoca il disturbo. Per millenni il male è stato legato agli spiriti, entità che non avevano una dimensione somatica e che, pertanto, potevano essere semplicemente «tirate fuori» dal corpo in cui si annidavano. L'interpretazione delle malattie, dunque, riconduceva agli dei, ai demoni, che s'imponevano di un corpo. La malattia era riducibile alla possessione. È questo il significato che domina nei Vangeli, dove Gesù guarisce

gli infermi liberandone il corpo dai demoni che lo hanno invaso. Una volta entrati, gli spiriti potevano insediarsi nel cervello e rendere l'uomo violento oppure prendere dimora in un altro organo e paralizzarlo. La condotta dei guaritori dell'epoca non deve certo meravigliare: non c'era, infatti, una visione organica delle malattie e, quindi, ogni cambiamento indotto nel malato appariva come un prodigio.

Non c'era alcuna possibilità che il male diventasse bene, se non per mezzo di una sostituzione. E anche quando, nella Grecia antica, con Ippocrate s'impose una medicina che potremmo definire in qualche modo scientifica, solo lentamente e a fatica ci si è liberati dal «male». Ai giorni nostri la parola «malattia» è ancora in uso, nonostante si sia espressa la volontà di sostituirla con il termine «disturbo».

Il benessere non ha nulla a che fare con la malattia. Possiamo dire, anzi, che, proprio per effetto della crisi della medicina e di quella visione che abbiamo qui richiamato, oggi questa parola abbia assunto un significato particolare, profondamente diverso da quello con cui veniva usato in precedenza.

Dal contenuto semantico del termine – che deriva dalla combinazione di «bene» ed «essere» – discendono alcune caratteristiche. Appare subito evidente, innanzitutto, la contrapposizione con il «male» di «malattia» e con il riferimento al corpo, sostituito, invece, dall'«essere», inteso come colui che è, che vive, che esiste e che richiede un *quid* che nelle religioni sarà l'anima: un ente esterno che si unisce al corpo, il quale è una realtà passiva che ottiene la vita dal Creatore, da Dio. La filosofia cercherà altre modalità di congiunzione, ma per molti secoli non ha negato questo connubio tra corpo e anima. Cartesio dirà che l'incontro avviene nella ghiandola pineale. Bergson non parlerà di anima, ma introdurrà l'espressione *élan vital*, slancio vitale.

Vittorino Andreoli

tratto da *“La nuova disciplina del benessere. Vivere il meglio possibile”*, Marsilio 2016