

Angelo Mercuri

Quarant'anni di riflessioni

Indice

Introduzione	p. 7
Anziani	9
• <i>amati nipotini</i>	
• <i>una testimonianza vivente del passato</i>	
• <i>saggezza, diplomazia, moderazione, politica.</i>	
Sugli psicofarmaci	37
Consumismo, tecnologia e crisi economica	52

L'eccesso di piaceri e di comodità: una novità difficile da gestire	64
Lavoro fisico e lavoro intellettuale	93
I veri progressi dell'umanità	107
Ricerca di omologhi e surrogati	129
Cercatori di emozioni perdute	138
Tra autoaffermazione e autodistruzione: un equilibrio instabile	149

- *Nevrosi*
- *anestesia morale*
- *l'errore della psicologia*

Tossicodipendenza 175

Nota biografica 202

INTRODUZIONE

L'idea dell'opera è nata già molti anni fa come desiderio di pubblicare personali intuizioni e riflessioni sul senso profondo e nascosto del comportamento umano; tali riflessioni son diventate per me negli anni convinzioni, ideali e stile di vita.

Svolgendo successivamente la professione di medico e psicoterapeuta mi sono accorto che i medesimi temi, argomento delle mie riflessioni, costituivano i caposaldi psicologici di ogni persona e divenivano problematiche psicologiche nodali nei miei pazienti.

Così son nati 10 brevi capitoli che non hanno certo la pretesa di trattare gli

argomenti in modo completo e specialistico bensì di illustrare quanto le persone con cui ho dialogato trovano utile conoscere in materia al fine di acquisire uno stile di vita più sano.

A. Mercuri

Anziani

Spesso mi capita di riflettere sulla condizione degli anziani nelle società occidentali: arrivati alla pensione, con figli lontani e salute precaria molti anziani conducono un'esistenza per la quale si stenta a trovare un senso; loro stessi talvolta si domandano perché e per chi sono costretti a vivere. Eppure gli anziani non sono fotocopie sbiadite dei loro anni migliori ma individui con capacità nuove e peculiari: la terza età nella specie umana non è semplicemente una deriva psicofisica conseguente allo sfilacciarsi dell'esistenza ma una fase della vita socialmente indispensabile, ben programmata geneticamente, culturalmente e perfino fisicamente.

A questo proposito l'etologo Danilo Mainardi cita la teoria dello zoologo inglese Wynne-Edwards:

Non esiste alcuna reale ragione – sostiene Wynne-Edwards - per ritenere la canizie conseguenza inevitabile della degenerazione senile, tant'è vero che altri pigmenti si mantengono indefinitamente. Anche la calvizie è molto ben localizzata sia come area sia come sesso: gli altri peli rimangono, e anzi talora crescono ancora più vigorosi, come frequentemente si verifica nel caso delle sopracciglia dei vecchi maschi. La conclusione più logica sembra pertanto che questi cambiamenti siano dei veri marcatori del passaggio a un nuovo rango. Stanno a significare che chi li porta è un membro della «casta degli anziani», a cui è dovuto rispetto per la grande esperienza e la capacità di dare utili consigli. Dalla «casta degli anziani» vengono comunemente estratti condottieri, giudici, ministri, presidenti, pontefici, nonché, per antonomasia, i senatori ¹

La vecchiaia come fase della vita umana, naturale e programmata, probabilmente

non è sempre esistita ma si è 'formata' lentamente nei millenni sotto la pressione evolutiva dell' insostituibile utilità degli anziani; ai primordi della storia umana cioè gli individui in età fertile di famiglie geneticamente longeve trassero dalla collaborazione e cultura dei parenti anziani un tale vantaggio riproduttivo sugli altri giovani del gruppo appartenenti a famiglie meno longeve da selezionare gradualmente, di generazione in generazione, una discendenza capace di raggiungere con sempre maggior frequenza, età sempre più avanzate fino agli attuali ottant'anni e oltre.

Continua Danilo Mainardi:

Egli [Wynne-Edwards] ritiene che da quando l'uomo ha acquisito (attraverso la parola e i suoi derivati) la possibilità di trasferire il cumulo delle sue esperienze alla generazione seguente, il suo arco vitale dev'essere aumentato di 25-30 anni

circa, lo spazio compreso tra il termine della fecondità e la morte. E' questo il periodo in cui si viene a trovare accumulato il massimo bagaglio di esperienze tramandabili. [...] Wynne-Edwards assumeva che nessun altro animale, neppure tra i nostri stretti parenti, le grandi scimmie, presenta un lungo periodo di vita post riproduttiva e insieme marcatori fisici specifici della raggiunta anzianità. E riteneva che tale portato evolutivo fosse da ascrivere allo speciale uso umano della trasmissione culturale, tale per cui il prolungarsi della vita può avere un'incidenza positiva per l'esistenza e l'evoluzione dei gruppi sociali.²

L'utilità fondamentale degli anziani sta dunque nel loro essere depositari e divulgatori di conoscenza e di memoria storica.

L'antropologo Diamond, studioso delle società tradizionali, ce ne fornisce un altro esempio:

...per quanto claudicanti, deboli di vista - se non completamente ciechi - e incapaci di procurarsi il cibo senza l'aiuto dei famigliari, quegli anziani

Ci sono alcuni problemi comuni che da sempre rendono la terza età un periodo impegnativo da vivere: malattie, invecchiamento del cervello e dolori si presentano con più facilità sottraendo energia e deprimendo l'umore;

la perdita di udito rende più difficili i rapporti sociali mentre l'affaticabilità visiva toglie piacere alla lettura e alle piccole attività manuali.

In aggiunta a questi problemi consueti, negli ultimi decenni se ne sono aggiunti altri:

- molti anziani vivono in città dove non trovano nulla di utile da fare per la comunità; talvolta vi si sono trasferiti per seguire i figli perdendo il proprio ambiente, le proprie consuetudini e precipitando nell'apatia e nella depressione.

- spazi abitativi ristretti, culto dell'autosufficienza, individualismo ed efficientismo esasperati, istanza di privatezza, spingono i figli ad abbandonare la famiglia d'origine lasciando i genitori invecchiare soli: in tale contesto ambientale e ideologico la vecchiaia non è più vista come una delle stagioni della vita ma come l'età del declino, della dipendenza, dell'inefficienza quindi è disprezzata e temuta.
- le relazioni umane si sono degradate per fretta, troppo tempo dedicato al lavoro, relazioni finte via internet; l'avvento dell'automobile ha portato con sé rumore, traffico pericoloso, poco spazio lasciato ai pedoni: tutte cose disumanizzanti che rendono difficili e poco gradevoli gli incontri lungo la strada.

- sono quasi sparite la riflessione, la convivialità, la calma e la lentezza, dimensioni umane tradizionali che danno pace alle anime di qualsiasi età ma che sono di importanza vitale nell'età senile.
- la scienza medica mal applicata fa talvolta sopravvivere corpi debilitati con cervelli dementi. La vita di tali anziani inutili e infelici viene prolungata oltre ogni limite della decenza.
- gli anziani non sono più apprezzati come depositari di tradizioni, cultura, consigli e amicizie: oggi le cose da sapere, necessarie per vivere, sono molto più numerose e diverse da quelle accumulate da un familiare anziano che ha trascorso la vita in

paese seguendo norme tradizionali e conoscenze pratiche; l'amicizia poi, quella vera e profonda con persone del luogo - patrimonio che l'anziano potrebbe lasciare in eredità - è stata sostituita da una rete vastissima di contatti sociali virtuali e conoscenze personali opportunistiche, entrambe necessarie per lavorare in un mondo globalizzato e caratterizzato da ambiente disumanizzato, promiscuità sociale e lavoro fortemente specializzato.

- La nostra società è materialista ed edonistica, si ricercano continuamente piaceri facili e banali considerandoli un diritto e un dovere; è evidente che tale mentalità porta a vedere la vecchiaia dei familiari come un intralcio e la propria unicamente come un declino privo di senso perché pone fine alla baldoria.

Uno dei pochi motivi di interesse per gli anziani oggi è di natura economica non solo perché dall'anziano si eredita ma anche perché, ancora in vita, egli può diventare un affare lucroso: cure mediche protratte fino all'accanimento, case di riposo, protesi varie, grandi studi sulle sue patologie, lotta spietata alla demenza. Un vasto giro d'affari dove è facile perdere di vista l'obiettivo della felicità collettiva inebriati dal ritorno economico: mi si perdoni se sbaglio e accetto volentieri di venir contraddetto ma non riesco a trovare motivi nobili per tenere a letto dieci anni un anziano demente e piagato. Sono d'accordo con chi dice che "Dio ci ha dato la vita e solo lui ce la può togliere" ma trovo orribile protrarre artificialmente la vita oltre ogni limite della decenza con farmaci e tecnologie che non ci ha dato quel Dio ma ce li siamo creati noi.

E poi non è sospetto che le case di riposo siano spesso amministrate da chi ritiene la vita proprietà di Dio?

Quali possibilità allora oggi per amare e rispettare davvero gli anziani e non sopportarli soltanto? Possono bastare i dettami cristiani secondo cui qualsiasi persona, anche completamente inutile, deve essere amata solo perché la sua esistenza fa parte di un piano divino?

Sono sufficienti i sentimenti di compassione, pietà, pena, carità?

E' sufficiente che un giovane si riproponga di trattare bene l'anziano solo perché desidera ereditare i suoi beni o perché sa che anch'egli invecchierà?

Io penso di no.

A questo mondo, a qualunque età, per essere amati e rispettati bisogna essere utili, anzi, indispensabili:

inglese Nicholas Humphrey, tale compito sarebbe facilitato dalla longevità del nostro cervello.

Così Danilo Mainardi:

...c'è un'osservazione che merita di venire raccontata a proposito di nonni e nonne[...] Esistono numerose descrizioni cliniche di persone che, pur avendo, per varie ragioni, cervelli di dimensioni ridotte, mostrano quozienti di intelligenza normali. Non solo, la loro vita e le loro capacità relazionali appaiono normali. Parrebbe, dai calcoli effettuati, che il Qi raggiunga nella nostra specie i valori asintotici [cioè massimi] attorno a cervelli di dimensioni di 750 cc [...] [mentre il volume medio del cervello umano adulto è circa doppio] Potrebbe apparire paradossale considerando che il tessuto nervoso è metabolicamente costosissimo. Che ne facciamo di tutto questo cervello "in più"? Secondo Nicholas Humphrey il vantaggio biologico degli uomini moderni (*H. sapiens*) nell'aver un cervello grande è che questo li aiuta a vivere più a lungo in buone condizioni mentali [con

l'invecchiamento, infatti, perdiamo molti neuroni] E vivere più a lungo laddove la vita di relazione è ricca, vuol dire poter fare i nonni in buone condizioni mentali e contribuire così indirettamente alla propria qualità di vita.⁹

Per quanto riguarda la donna ci sarebbe poi qualcosa in più.

Così l'antropologo-genetista Cavalli-Sforza:

L'uomo è l'unico mammifero in cui la femmina smette di procreare molto prima della fine della vita, verso i 45-50 anni. Si tratta della menopausa, cioè dell'arresto della produzione di cellule uovo e quindi dell'arresto della fertilità. Ci si domanda perché. Si tratta, certamente, di un fatto genetico, perché è completamente spontaneo e generale. Deve esserci qualche vantaggio evolutivo nel diventare sterili, ma quale sarà? Questo fenomeno sembra in contraddizione con i dettami della selezione naturale e certamente la specie umana è l'unica a mostrare un simile comportamento.

L'antropologo Barry Helwlett ha scoperto che i pigmei africani hanno una regola morale che tende a rendere ancora più rigida la menopausa, a farla

cioè terminare magari anche prima del tempo, per una buona ragione - che molto probabilmente spiega l'esistenza di tale fenomeno. Si tratta della regola per cui una donna deve smettere di avere gravidanze quando la prima figlia ha un figlio. La ragione è evidente: la madre deve dedicarsi, con la sua esperienza, ad aiutare la figlia ad allevare il bambino e non essere in concorrenza con la figlia. E' molto verosimile che la menopausa biologica abbia avuto questa motivazione principale;¹⁰

Fare i nonni è un'attività facoltativa, non è certo un obbligo morale; è da notare in proposito che oggi l'età del primo figlio si è spostata così in avanti che spesso i nostri genitori si accingono a fare i nonni nel settimo decennio di vita, cosa un po' al di fuori delle previsioni biologiche!

Tuttavia per chi se la sente è un compito attivo di alto valore altruistico che riaccende di motivazione e di senso molte vite spente:

- i nonni consentono a mamma e papà di lavorare senza abbandonare i figli ad estranei;
- i bambini trovano presso i nonni un'armonia, una serenità e una dedizione che i genitori spesso non sanno dare;
- mentre i genitori comunicano coi figli soprattutto per risolvere problemi pratici quotidiani i nonni possono dare invece ai nipoti principi generali di vita.

Una testimonianza vivente del passato

Il colpo mortale all'utilità degli anziani nella trasmissione della cultura è stato dato dall'ampia diffusione e fruizione dell'informazione scritta che ha tolto loro il tradizionale ruolo di depositari e divulgatori del sapere accumulato in un'intera vita.

Così Diamond:

Quando abbiamo bisogno di informazioni ci affidiamo dunque a una fonte scritta o a un motore

prendono molto a cuore i problemi personali e hanno un modo creativo e analitico di ragionare; tendono a ricercare il piacere più nella quantità che nella qualità, tendono all'estremismo e all'idealismo.

Gli anziani invece sono conservatori, prediligono il lavoro, l'altruismo e la sintesi cioè la visione d'insieme dei fatti; sono ponderati, cauti e bravi nel dare un giudizio complessivo sulle persone; tendono a cercare la felicità nell'armonia, nell'abilità, nella qualità, nel rapporto tra le parti.

L'esistenza dei senatori, l'elevata età media dei pontefici, dei presidenti, di alcuni magistrati, degli ambasciatori e dei politici influenti dimostra non solo che si può rimanere efficienti e importanti fino a tarda età ma che si è maturi per ricoprire certe cariche dirigenziali *solo* in età avanzata. Anche l'anziano medio che non arriva a diventare una personalità pubblica può comunque, con le sue qualità

neuropsicologiche qualora riconosciute e valorizzate, essere di grande aiuto alla propria famiglia e alla società. Anche gli anziani, pur non procreando più, possono partecipare al gioco dell'evoluzione genetica lasciando traccia di sé: apportando infatti benessere ai propri figli, portatori di un DNA molto simile al loro, ne aumentano la prolificità facendo indirettamente sopravvivere i propri geni.

Nella terza età o in malattia, quando il corpo non permette più di essere attivi fisicamente, la cultura è un'importante fonte di gioia e di utilità sociale perché consente di rimanere in contatto con la vita attraverso la conoscenza; per aiutare in modo efficace se stessi e gli altri bisogna conoscersi e conoscere quindi studiarsi e studiare. La cultura mantiene lo spirito giovane perché "il cercare è già di per se un trovare": ho conosciuto anziani colti che nella quotidianità dimostravano tutti i loro

anni ma quando parlavano ad un uditorio esprimevano un fascino senza età.

Interessi e ideali si acquisiscono tuttavia in gioventù e chi oggi ha ottant'anni è nato in un periodo in cui l'Europa era in guerra e pochi avevano soldi e tempo da dedicare alla cultura.

Si spera che le generazioni successive, più facilitate dai tempi, si preparino il terreno per una vecchiaia utile e serena mantenendo vivo il loro legame con figli e nipoti interessandosi e studiando i loro problemi.

L'università della terza età è un'ottima iniziativa ed è importante che si insegni agli anziani a conoscere se stessi e le proprie potenzialità perché per svolgere bene un ruolo non basta incarnarlo così come per affrontare preparate una gravidanza non è sufficiente essere incinte e per saper educare un figlio non basta diventare genitore.

Così Hermann Hesse:

E' facile essere giovane e agire bene, e tenersi lontano da ogni meschinità; ma sorridere, quando già rallenta il battito del cuore, questo va appreso.¹²

Note

1. D.Mainardi, *L'animale irrazionale*, Mondadori, Milano 2001, pp. 108-109
2. *Ibidem*.
3. J.Diamond, *Il mondo fino a ieri*, tr. it. Einaudi, Torino 2013, pp. 211, 219-220.
4. *Ivi*, p.217.
5. L.F. Céline, *Viaggio al termine della notte*, tr.it. Corbaccio. Milano 2014, p.332
6. W. Blacker, *Lungo la via incantata*, tr.it. Adelphi. Milano 2012, pp. 77, 78, 83.
7. J.Diamond, *Il mondo fino a ieri*, cit., p. 220.
8. Vedi nota 4.
9. D. Mainardi, *L'animale irrazionale*, cit., p. 110.
10. L.L. Cavalli Sforza *L'evoluzione della cultura*, Codice edizioni, Torino 2004, pp. 110-111.
11. J. Diamond, *Il mondo fino a ieri*, cit., p.218.
12. H. Hesse, *Le stagioni della vita*, tr. It. Mondadori, Milano 1988, pag. 153.

Sugli psicofarmaci

Io non voglio demonizzare o denigrare gli psicofarmaci: per alcune malattie mentali gravi -incipienti o in fase acuta- essi sono un toccasana. Quello che biasimo è la facilità e la leggerezza con cui spesso vengono prescritti.

Ma cosa può spingere un medico a sottovalutare i rischi di una prescrizione inutile?

Io ipotizzo le seguenti motivazioni.

Il medico ha scarsa consapevolezza della loro pericolosità:

egli prescrive con irresponsabile leggerezza alcuni psicofarmaci, solitamente ansiolitici o antidepressivi, per accontentare i pazienti

che li richiedono o per accattivarsi la loro stima con cure rapide ed incisive.

Il medico si cautela di fronte a possibili sequele medico-legali:

la medicina difensiva è un problema che riguarda tutta la medicina; come vengono prescritte montagne di antibiotici e analisi clinico-strumentali inutili - quindi dannose per pazienti e comunità - solo al fine di cautelarsi sul piano medico-legale, così e peggio avviene con gli psicofarmaci. Per curare bene invece è opportuno usare - quando ritenuto utile al paziente e senza timore di sequele giudiziarie - il proprio intuito clinico, l'onesta strategia della vigile attesa o approcci non farmacologici.

Alimentata dall'odierna mentalità scienziata, dalla pubblicità ottimistica delle case farmaceutiche e dal ricco mercato delle controversie medico-legali, è invalsa tra la gente la convinzione che la medicina

possa tutto quindi se una malattia, per motivi incontrollabili, prende il sopravvento sulle cure, forti sospetti di imperizia, imprudenza o negligenza già si concentrano sul medico. Figuriamoci se si scopre poi che stava onestamente adottando una strategia di vigile attesa!

In psichiatria è ancor peggio perché le malattie mentali sono meno conosciute e più imprevedibili di quelle fisiche quindi un paziente su mille che sembrava tranquillo può imprevedibilmente suicidarsi.

“Ma lo stavano curando”? “No”!!!

“Che scandalo, lo psichiatra se ne fregava: lo osservava, lo ascoltava e gli parlava ma...nessuna medicina, il furfante”.

“Condanniamolo”!

Ecco, in tale contesto è ovvio che l’istinto di conservazione porta il medico a prescrivere, quasi di routine, l’antidepressivo a chiunque dica di sentirsi un po’ giù, magari associato ad un antipsicotico a basso

dosaggio come filtro perché, non si sa mai, che non ci siano viraggi maniacali.

Identificare la cura con lo psicofarmaco rovina la psichiatria e i suoi pazienti sostituendosi all'antico, saggio e onesto "primum non nocere"; questo stato di cose, insieme all'esasperato individualismo occidentale, porta l'opinione pubblica a scandalizzarsi di fronte al singolo, raro, imprevedibile caso di suicidio (in cui si provava con onestà a risparmiare al paziente il fardello degli psicofarmaci) ma ad essere assurdamente indulgente di fronte a migliaia di persone sane vittime di cure psichiatriche inutili dovute ad una psichiatria di difesa.

In psichiatria non ci sono sufficienti basi scientifiche per dimostrare che una terapia è sbagliata o inutile (e quindi dannosa) mentre, se un paziente imprevedibilmente combina qualcosa, sono solide quelle medico legali per colpevolizzare lo

I sei motivi su elencati portano ad una tendenza molto diffusa, quella di 'curare' coi farmaci anche disturbi mentali che non sono malattie ma solo reazioni di rifiuto e difesa contro un ambiente e uno stile di vita ormai troppo distanti da quelli che hanno plasmato l'essere umano per migliaia d'anni.

A questo proposito, Konrad Lorenz:

Noi pensiamo, con Erich Fromm, che soltanto un individuo del tutto deviante possa evitare i gravi disturbi psichici provocati dalle costrizioni che la civiltà moderna impone alla vita.²

Prima di iniziare un paziente agli psicofarmaci il medico deve valutare attentamente tutte le altre opzioni terapeutiche riservando ad essi l'ultimo posto: un individuo pulito da droghe e psicofarmaci, sebbene psichicamente malato, ha, alla lunga, una capacità di conoscersi, adattarsi e organizzarsi migliore

di chi perturba la propria mente con sostanze psicotrope che lo trasformano in un acrobata costretto a mantenersi in equilibrio tra emivite e livelli plasmatici.

Gli psicofarmaci sono pericolosi perché la reazione ad essi è in larga parte individuale e imprevedibile come imprevedibili sono le conseguenze di una loro assunzione cronica ed estremamente variabili i sintomi cui si va incontro quando si decide di sospenderli.

Va inoltre capito che le ricerche in psichiatria biologica vengono finanziate dalle case farmaceutiche: come non intuire che esse hanno tutto l'interesse per studiare e divulgare gli effetti benefici dei loro prodotti ma non quelli dannosi?

Gli psicofarmaci solitamente funzionano nell'immediato ma quello che non si verifica è cosa succede a lungo termine. Prendiamo ad esempio gli ansiolitici: nei primi giorni di assunzione danno un immediato sollievo all'ansia ma dopo qualche settimana di uso

continuativo il loro effetto scema fino ad annullarsi per lasciar posto a difetti di memoria e ad un alternarsi continuo di ansia, depressione ed euforia inadeguata.

La fortuna delle case farmaceutiche è da ricercarsi nella miopia dell'uomo che vuole soluzioni facili ed immediate e nella natura della psichiatria, la meno scientifica tra le branche della medicina dove non è facile smentire affermazioni mendaci ed accattivanti: chi produce psicofarmaci gioca sulla complessità della psichiatria e quindi sulla quasi impossibilità di capire se un fallimento di vita, un comportamento deleterio o un suicidio siano da attribuire alla malattia mentale sottostante o allo psicofarmaco assunto.

Vittorino Andreoli:

Il 'successo' dei farmaci, si lega anche al grande potere dell'industria farmaceutica. E' curioso constatare che oggi il settore strategico di tutte le grandi industrie farmaceutiche viene garantito

dalla psichiatria, e ciò accade perché la psichiatria è la meno strutturata tra le discipline ed è quindi più facile far passare per verità semplici slogan [...] Come si può credere a una ricerca sostenuta da una casa farmaceutica, il cui interesse evidente sta nell'investire in operazioni che producono un utile?³

Il beneficio iniziale di uno psicofarmaco può essere dovuto all'effetto placebo, all'effetto novità oppure semplicemente, agendo esso sui neurotrasmettitori, alla sua effettiva capacità di mutare lo scenario mentale del paziente. Egli scambia le nuove sensazioni chimicamente indotte per l'inizio della guarigione mentre non è detto che il nuovo, instabile stato mentale sarà migliore di quello proposto dalla malattia.

Per concludere, sono solo negativi gli effetti degli psicofarmaci?

Assolutamente no.

interrompendo che proseguendo l'assunzione del farmaco.

Ritengo infine che solo un'esigua percentuale di psichiatri e di altri medici commetta gli errori di prescrizione da me annotati. Purtroppo però ne bastano pochi per produrre danni enormi: se mi sono concentrato su costoro è solo perché vorrei che si riuscisse ad istituire una supervisione più severa del loro operato.

Note

1. V. Andreoli, *I miei matti*, Rizzoli, Milano 2004, p. 258.
2. K. Lorenz, *Il declino dell'uomo*, tr. It. Mondadori, Milano 1991, p. 172.
3. V. Andreoli, *I miei matti*, cit., pp. 254, 255.

Consumismo, tecnologia e crisi economica

Io non so quasi nulla di economia ma da profano dotato di buon senso mi domando se poteva reggere un mercato come il nostro dove decine di aziende diverse producono le stesse cose; basta entrare in un centro commerciale per vedere quanti imprenditori si azzuffano tra loro per vendere sughi di pomodoro, libri o vestiti.

Libera concorrenza, ottimo, ma appena la gente non ha più soldi da buttare una gran parte di tali aziende deve chiudere: come è possibile che governanti ed economisti ancora ci invitino ad aumentare i consumi per rilanciare l'economia? Ma dov'è l'intelligenza e l'onestà intellettuale in una simile esortazione?

Una scelta eccessiva stanca i compratori e genera una spietata lotta sotterranea tra

aziende per accaparrarsi il cliente del quale vengono assecondate le esigenze contingenti e miopi abbassando prezzo e qualità del prodotto: in ambito alimentare vengono allungate le scadenze con intrugli chimici mentre in altri comparti il mercato è stracarico di oggetti studiati per deteriorarsi irrimediabilmente in un tempo prestabilito e regolato sulla scadenza dei prodotti rivali, sui tempi di assuefazione del consumatore al prodotto e sul trucco delle mode create ad arte per poter immettere periodicamente sul mercato nuovi prodotti inutili.

Roy Sheldon e Egmont Arens, economisti statunitensi e teorici della pubblicità, nel 1932 scrissero un manuale che gettava le basi teoriche del consumismo dando consigli alle aziende su come irretire i clienti:

Ogni volta bisogna domandarsi: come inventare nuovi modelli? Possiamo incrementare i consumi?

Si può creare un'obsolescenza artificiale? La progettazione dei consumi non deve avere mai fine, se non fino a quando si sarà consumato tutto quello che è stato prodotto.¹

Impressionante, no? Nella pubblicità, per creare una nuova moda, vedremo quindi la donna affascinante o l'uomo carismatico che indossano o usano certe novità.

Paolo Legrenzi, ex psicologo pubblicitario divenuto poi fiero oppositore del consumismo, spiega quel che le industrie richiedono loro:

Le aziende ti costringono [costringono i loro psicologi] a vedere le cose dal punto di vista altrui, e cioè dal punto di vista dei clienti finali, nel tentativo continuo di renderli antifrugali, e di convincerli ad acquistare il superfluo. O meglio: il superfluo che gli proponi tu, e non quello della concorrenza.²

Dobbiamo dunque essere meno ingenui e sapere che gli psicologi del marketing

mettono a frutto le loro conoscenze di psicologia sperimentale per intrappolarci nella rete del consumismo innescando il circolo vizioso del desiderio indotto che diventa bisogno e poi necessità.

In ambito tecnologico, le aziende sfruttano alcuni nostri meccanismi psicologici che hanno a che fare con l'arcaica lotta per la sopravvivenza: l'attrazione irresistibile per la novità, per la comodità, per la maggior velocità di svolgimento di compiti noiosi, per la possibilità di aumentare i contatti sociali; ma soprattutto la possibilità di aumentare il vantaggio competitivo sugli altri: i primi ad acquistare le novità tecnologiche sono in vantaggio rispetto agli altri quindi a poco a poco tutti se ne forniscono per non restare indietro. Ecco perché la tecnologia di massa è uno dei settori di punta nell'economia consumistica.

Quindi il progetto si è trasformato in realtà e siamo arrivati ad un livello folle di consumismo. Poi qualcosa si sia rotto e l'hanno chiamata 'crisi economica', come se fosse un tegola imprevedibilmente cadutaci sulla testa... .

Il consumismo alla lunga ha plasmato un'epoca e una mentalità; va a braccetto con la stolta ricerca del divertimento continuo e con l'ingannevole sensazione che i soldi comprino tutto: assaggiare qua e là come bambini la crema delle novità scambiando l'eccitamento per felicità con nessuno che si cimenta più in opere letterarie e artistiche di lunga gestazione, grande valore, ma ritorno economico incerto.

Raramente oggi la motivazione erompe da un'urgenza interiore di esprimere un credo, fare proseliti o diffondere altruisticamente gioia e cultura attraverso l'arte. Guadagnare, guadagnare, e raggiungere,

magari in apnea e senza merito, gli agognati soldi con cui poi “finalmente ti godi la vita”. L’avvento della produzione industriale è stato inizialmente positivo perché ha formato la base della democrazia consentendo a tutti di accedere a beni e servizi di basso costo.

Poi però da ideale nobile è diventato ideale di arricchimento per i privati e allora sono cominciati i guai: i poveri inizialmente affrancati dalla miseria, son diventati ancora più poveri perché gli hanno rubato anche l’anima; una volta, con la vanga sulla spalla, andavano al lavoro a piedi godendosi gratis la bellezza del mondo e sentendo, confusi ma grati, il grande valore della vita. Ora con le case piene di oggetti comodi e tossici vanno in fabbrica a produrli facendo coda in tangenziale e poi cercano su internet i prezzi migliori per un po’ di felicità che non trovano e per un po’ di bellezza che possono vedere a caro prezzo

e solo pochi giorni l'anno durante le ferie comandate.

Comunque sia, gli industriali, come tutti, fanno gli interessi propri quindi sta a noi tutelarci con la conoscenza, l'orgoglio di non farci manovrare e il sano ideale di ambire ad un mondo migliore: ricordiamoci che l'enorme potere delle multinazionali deriva dai soldi che gli diamo noi.

Vale la pena qui di rispolverare la nota proposta che il famoso psicoanalista-sociologo Eric Fromm, fece ancora nel 1976:

Una maniera efficace con cui i cittadini possono comprovare la forza del consumatore, consiste nel dar vita a un movimento attivo di consumatori, che si servirà della minaccia dello 'sciopero' [dei consumi] come di un'arma. [...] una sola motivazione basterebbe a fonderli, [i consumatori] e precisamente l'aspirazione a consumi sani e degni dell'uomo.⁵

L'era industriale è nata con l'intento di distribuire benessere e permettere la nascita degli stati democratici quindi una base di industrializzazione dell'economia animata da questa ideologia va senz'altro salvata e incentivata: ciò che dovrebbe volgere al tramonto è la fase successiva, animata dalla brama di lucrare sulla povertà e le sue miopi istanze.

Da quando l'industria è diventata una spropositata fonte di reddito il mondo ha cominciato a imbruttirsi e inquinarsi, i rapporti umani si sono degradati e lo spirito umano, oltraggiato e sofferente, si è ripiegato su un disagio mentale scambiato per malattia e ben accolto dall'industria degli psicofarmaci. Gran parte dei problemi trattati in questo libro son nati insieme all'era industriale.

Note

1. Citato da P. Legrenzi, *Frugalità*, Il Mulino, Bologna 2014, p.44.
2. P. Legrenzi, *Frugalità*, cit., p.8.
3. *Ivi*, p.34.
4. Citato da P. Legrenzi, *Frugalità*, cit., pp. 46-7
5. E. Fromm, *Avere o essere?*, tr. It. Mondadori, Milano 1977, pp. 233-4

L'eccesso di piaceri e di comodità: una novità difficile da gestire.

Negli ultimi cento anni l'uomo occidentale ha ottenuto tutto quel che per millenni ha solo desiderato.

Ciò che è stato atavicamente scarso e incerto è diventato ora abbondante e sicuro: ci procuriamo il cibo facilmente, con continuità e in abbondanza, la comunicazione con persone distanti è semplice e istantanea, tutto lo scibile umano, le novità, le fotografie e la musica da ogni angolo del mondo sono subito disponibili in internet. Viaggi, libri, film, sesso, medicine, oggetti tecnologici, tutte cose un tempo agognate e ora abbondanti e continue, prodotte da fabbriche che continuano ad imboccarci già sazi.

Qualcuno potrebbe chiedersi: “Che male c’è? Non è forse meglio l’abbondanza della scarsità?”

Il problema non sta nell’abbondanza in se bensì nella sua artificiale presenza costante e continua di fronte alla quale siamo impreparati e mortalmente indifesi: il nostro “Primo Mondo” è diventato un barocco carnevale dove la maschera della ricchezza nasconde la falce sotto un variopinto mantello. Contro la povertà combatti perché ti mostra subito con schiettezza il suo volto brutto ma noto mentre l’opulenza continua è una novità che uccide carezzandoti, soprattutto se non conquistata con sforzo personale: è una strega travestita da fata.

Responsabile dei danni da abbondanza costante è l’istinto di accaparramento delle risorse che si è strutturato nell’essere umano fin dall’inizio della sua storia evolutiva quando l’ambiente naturale

elargiva i suoi doni a raffiche discontinue: periodi d'abbondanza di cibo alternati a lunghe carestie, possibilità di riposo seguiti da estenuanti fatiche, grappoli di notizie intervallati da lungo isolamento, abbondanza di materiali utili seguita da lunga penuria. E' chiaro quindi che in quel tradizionale contesto l'affannoso immagazzinamento delle incerte risorse era una necessità: mangiare fino a scoppiare, riposare il corpo fino alla noia, essere avidi di notizie e novità, fare incetta di materie prime.

Così Konrad Lorenz:

La vita dell'uomo era allora dura e pericolosa. Come cacciatore e carnivoro egli dipendeva sempre dalla casuale cattura della preda, era quasi sempre affamato e non aveva mai la sicurezza del proprio cibo;[...] La voracità e l'intemperanza erano allora virtù: infatti, una volta catturato un grosso animale, la cosa più saggia che l'uomo poteva fare era di riempirsi il più possibile di cibo. Né era peccato mortale la pigrizia: gli sforzi necessari per

catturare una preda erano tali che non conveniva sprecare più energia di quanto era strettamente necessario.¹

Siamo quindi diventati *l' disperati del benessere*² perché, antichi accaparratori di risorse, ci troviamo ora di fronte ad un'artificiale abbondanza costante.

Riguardo al cibo, per decine di migliaia d'anni l'uomo ha dovuto convivere con periodi alterni di abbondanza e scarsità, quindi è su questa condizione che s'è plasmato. Mangiare guardinghi, velocemente e più possibile come fanno ancora adesso gli animali era allora necessario così come l' avida assimilazione nel tessuto adiposo delle sostanze nutritive eccedenti, indispensabile scorta per il successivo, inevitabile periodo di scarsità.

Oggi questi automatismi sono ancora operanti ma di fronte ad un'abbondanza costante di cibo son diventati deleteri perché ci portano ad una obesità mortale:

piaceri eccitanti e che nello stesso tempo escludono l'esercizio fisico, [...] dovrebbero essere concessi soltanto molto di rado.⁸

Anche Luigi Gallimberti, medico psichiatra da decenni al fronte contro le tossicodipendenze, ricorda con schiettezza ai genitori le loro responsabilità per le sprovvedute incursioni dei figli nei Paesi dei balocchi:

Ma sono proprio i genitori, che sembrano divenire giorno dopo giorno sempre più fragili, a spalancare ai loro figli le porte di una fruizione del piacere potenzialmente devastante, soprattutto a causa della loro incapacità di dire di no quando ciò andrebbe ragionevolmente essere fatto. Ed ecco incalzare e diffondersi un modo di godere la vita che, se innocente e del tutto lecito in alcune declinazioni, può diventare mortifero in altre: [...]⁹

Ci sono quattro fattori oggi che turbano il nostro naturale equilibrio piacere-dolore:

a) Piaceri artificiali e sapori forti

I piaceri odierni sono spesso estratti dalla fonte naturale e concentrati. Tipici esempi sono sesso e cibo, piaceri forti e immediati perché associati alla sopravvivenza, oggi profondamente scorporati, fin nell'immaginario, dalle rispettive funzioni riproduttiva e di nutrizione.

Legrenzi:

Le forze plasmate nel corso di millenni dall'evoluzione naturale sono state arricchite e modificate dalle varie culture. Si è persa così la loro origine biologica. La modernità è stata capace di staccarle totalmente dai vincoli naturali, grazie per esempio all'uso della pillola e di tanti altri mezzi e circostanze che scindono attività sessuali e riproduzione. L'attrazione tra due persone non ha più nulla a che fare con la sopravvivenza della specie, e la cultura enogastronomica non ha più nulla a che fare con lo sfamarsi.¹⁰

La tendenza umana a trarre il massimo piacere da ogni cosa va però sorvegliata perché può diventare biologicamente controproducente. Scorporare il piacere dalla fonte naturale, concentrarlo e fruirne fine a se stesso è un'operazione rischiosa: i piaceri fisiologici non sono violenti e brevi bensì delicati, in crescendo, profondi e prolungati perché devono accompagnare l'essere vivente fino alla conclusione della funzione biologica cui sono associati; lasciano inoltre una "scia" di piacere prolungato e diffuso, caratteristico delle soddisfazioni organiche. Se li scorporiamo dalla fonte rischiamo di adempiere inadeguatamente ai nostri compiti biologici, per eccesso o per difetto.

Il piaceri artificiali intensi, brevi e senza senso, danno dipendenza e cessano d'improvviso esitando nella noia: la ricerca di sapori sempre più forti diviene quindi una compulsiva necessità.

Questa considerazione di Lorenz costituisce il filo rosso che collega tra loro la fruizione viziata del piacere, la noia di vivere, il consumismo compulsivo e la ricerca del rischio inutile.

Tuttavia lo stile di vita eccitato del nostro "Primo Mondo" è in buona parte l'inevitabile risultato dalla lotta per la sopravvivenza in un ambiente sovraffollato: per vincere la competizione e non soccombere, ognuno richiama su di sé l'attenzione con stimoli sempre più forti.

Nell'abbigliamento femminile notiamo la necessità di veicolare messaggi erotici sempre più intensi: dalla donna in gonna lunga che seduceva in un delicato gioco di fantasia e desiderio siamo passati alla donna in leggings che mostrando una fessura davanti e una dietro parla l'esplicito linguaggio del sesso lasciando ben poco spazio ai sentimenti.

Allo stesso modo, sono state prodotte automobili sempre più veloci, cibi sempre più saporiti, tecnologie sempre più sofisticate, armi sempre più distruttive, film porno sempre più spinti fino a quelli attuali che sembrano lezioni di anatomia dei genitali.

Ora però ci vorrebbe un'inversione di tendenza rispetto alla serrata competitività che a tanti risultati deleteri ci ha fatto giungere: un uomo che corteggia una donna con le scarpe un pò sporche di terra e il cappotto liso dovrebbe diventare il nuovo stile-simbolo dell'uomo intelligente e colto che ha capito e vuol cambiare proponendosi come colui che sa abbinare natura e cultura in contrapposizione all'uomo dai vestiti impeccabili e le scarpe lucide, tipico del dopoguerra.

L'assunzione di droghe, emblema del "piacere vuoto", fine a se stesso, è spesso

un'istanza di chi ha forzato il naturale equilibrio tra piacere e dolore perdendo la capacità di trarre gratificazione dalle normali vicende della vita mentre la corruzione consumistica crea bisogni fittizi il cui soddisfacimento è un piacere meschino cui non riusciamo a sottrarci.

La tendenza di concentrare il piacere estraendolo dalle fonti naturali ha portato alla creazione di vaste pseudo culture e miti legati ad alcol, droghe, sesso, e cibo fino all'accettazione supina, pur di far girare sempre la ruota del piacere, di cicli futili e costosi tra eccessi e rimedi per gli eccessi: cibo-obesità-dietologo; droghe-depressione-psichiatra; sesso-calò del desiderio-sessuologo. Tutto questi minuetti per tornare all'equilibrio e poter ricominciare la baldoria.

b) L'identificazione del dolore con la malattia

Tentare di evitare le situazioni dolorose è naturale e giusto ma le esperienze dolorose ineluttabili vanno accettate e vissute con consapevolezza perché il dolore è un'esperienza che ha senso, valore e dignità: spregevoli e abiette sono invece l'insensibilità e l'incoscienza auto-procurate a scopo antalgico con droghe, psicofarmaci o comportamenti stupidi.

Molte persone, pur non avendo una malattia mentale, usano gli psicofarmaci come una panacea contro la sofferenza rovinandosi tra ansiolitici e antidepressivi perché è stato loro insegnato che il dolore è malattia e va curato.

Konrad Lorenz:

Fin dalle epoche più remote i saggi dell'umanità hanno sempre riconosciuto, a ragione, che per l'uomo non è bene che troppo successo arrida alla sua tendenza istintiva a procurarsi il piacere e a sfuggire il dolore.[...] Con lo sviluppo della naturali

alti e bassi della vita umana in una pianura artificiale, le onde grandiose del mare tempestoso in vibrazioni appena percettibili, le luci e le ombre in un grigiore uniforme. Cioè crea la noia mortale[...] Il voler evitare ogni incontro col dolore significa rinunciare a una parte essenziale della vita umana.¹³

c) La ricerca della gratificazione immediata.

Progettare il proprio futuro e mettere in pratica il progetto sacrificando l'oggi per il domani comporta un certo sforzo essendo frutto del faticoso lavoro dei lobi frontali, strutture cerebrali filogeneticamente recenti, fragili ed energeticamente dispendiose.

La nostra tendenza spontanea, come lo stile di vita dei nostri antenati più lontani, sarebbe quella di accogliere con avidità le piccole cose utili oggi piuttosto che quelle complesse e incerte del futuro.

Tuttavia, prevedere e progettare il proprio futuro è l'unica modalità per non trovarsi sempre in mezzo ai guai e crearsi una buona posizione sociale. Se un ragazzo va a lavorare subito dopo la terza media solo per potersi comprare presto ciò che desidera, camminerà coi vestiti firmati prima di chi si laurea ma poi li userà a vita solo per andare dalla casa alla fabbrica.

Oltre che più felice, la vita di chi si pone periodicamente nuovi traguardi lontani è solitamente più lunga perché proiettata nel futuro con la tensione vitale della motivazione.

L'odierna mentalità edonistica occidentale e le numerose occasioni di meschino divertimento passivo di stampo consumistico tendono però a sviare dalle faticose imprese edificanti.

Lorenz:

La crescente intolleranza al dolore, abbinata alla diminuita forza di attrazione del piacere, fa

perdere all'uomo la capacità di investire lavoro faticoso in imprese che sono remunerative solo a lungo termine. Ne risulta l'esigenza impaziente di soddisfare *immediatamente* ogni nuovo desiderio. Tale bisogno di gratificazione immediata[...] viene purtroppo fruttato con ogni mezzo dai produttori e dalle imprese commerciali, [...] ¹⁴

d) saziarsi senza nutrirsi

Ottenere una cosa autentica a lungo desiderata è un piacere oggi corrotto dalla disponibilità costante di oggetti e situazioni false, poco costose e di facile fruizione, surrogati della realtà che producono assuefazione e indifferenza. L'odiosa sazietà costante oggi sostituisce il motivante appetito; come galline, beccoliamo tutto il giorno briciole di piacere, mangiando poi svogliati ai pasti.

Alcuni esempi:

-la continua visione di immagini fotografiche da ogni angolo del mondo

dannosi molti automatismi comportamentali.

-Reincorporare quindi il piacere nella sue funzioni originarie evitando, ove possibile, di estrarlo e fruirne fine a se stesso;

-non accettare lenitivi degradanti per i dolori;

-rifiutare i piaceri artificialmente intensi;

-rifiutare i surrogati della realtà che saziano senza nutrire.

L'uomo nuovo deve essere un uomo colto che conoscendo, rispettando e amando se stesso e la natura rifugge inganni e vizi ormai convinto che il benessere sta nella sobrietà.

Chi vuol resistere alle tentazioni con la sola forza di volontà ma senza convinzione è destinato a fallire in quanto continua ad attribuire attrattiva a ciò di cui si sta privando: il segreto è togliere valore,

disprezzare, ridicolizzare e svilire l'eccesso tossico che ci fiacca e ci rende sazi e infelici: dobbiamo toglierci dalla testa che se il mondo è così, se le cose vanno così, dobbiamo adeguarci perché vuol dire che è giusto così.

Ricordiamoci che l'illusione di poter vivere in un paese della Cuccagna è frutto di uno sciagurato progetto messo gradualmente in atto da persone che traggono profitto economico dalla nostra naturale tendenza all'edonismo sfrenato.

Non sperate che venga qualcuno a dirvi che state esagerando, nessuno ve lo dirà: dovete salvarvi da soli con intelligenza e cultura, maturando una sana ed edificante rabbia contro chi, per abietti motivi economici, propone a voi e ai vostri figli inebrianti corse in discesa che si concludono in una valle di disperazione da cui è arduo risalire.

E poi, chi paga per la nostra artificiale e tossica opulenza?

Ricordiamoci che dietro ogni dannosa comodità c'è un capannone industriale che deturpa il paesaggio e produce veleni: fare talvolta le scale a piedi, spegnere la tv quando non la ascoltiamo, evitare le telefonate inutili o lasciare l'auto in garage appena possibile non sono scelte originali da aristocratici sazi, da filosofi strambi o da ecologisti sfigati ma piccole, ripetute dichiarazioni d'amore alla vita e scelte di felicità che moltiplicate per milioni di individui convinti fanno la differenza tra vivere in un mondo inquinato e agonizzante oppure pulito e bello.

Dietro ogni nostra comoda e viziata scelta ci sono milioni di schiavetti poverissimi, adulti e bambini, cui succhiamo la vita per fargli produrre in fabbrica i nostri oggetti inutili mentre le nostre grasse tavole sono

imbandite coi prodotti strappati alle loro fertili terre.

E infine ci siamo noi che per mantenere un “ricco tenore di vita” abbiamo rinunciato all’anima.

Note

1. K. Lorenz, *Gli otto peccati capitali della nostra civiltà*, Tr. It. Adelphi, Milano 1974, pp.55, 56.
2. Titolo del libro di M. Soldati, *I disperati del benessere*, Mondadori, Milano 1970.
3. J.Diamond, *Il mondo fino a ieri*, tr. It. Einaudi, Torino 2013, pp.413-414.
4. P. Legrenzi, *Frugalità*, il Mulino, Bologna 2014, p.109.
5. S. Latouche, *L’economia è una menzogna*, tr. It. Bollati Boringhieri, Torino 2014, p. 106.
6. Carlo Foresta, andrologo, ad un convegno organizzato dall'Università di Padova nel gennaio del 2012, dal titolo: ‘La sessualità multimediale nei giovani: nuove forme e nuove patologie’.
7. M. Legrenzi, *Frugalità*, cit., p.100.
8. B. Russell, *La conquista della felicità*, tr. It. TEA, Milano 1997, pp.51, 53.
9. L. Gallimberti, *Morire di piacere*, BUR, Milano 2012, pp. 18-19.

10. P.Legrenzi, *Frugalità*, cit., p. 109-110.
11. B. Russell, *La conquista della felicità*, cit., p.51.
12. Konrad Lorenz, *Gli otto peccati capitali della nostra civiltà*, cit., p.62.
13. *Ivi*, pp. 57-58, 59-61.
14. *Ivi*, pp.58-9

Lavoro fisico e lavoro intellettuale

Dai primordi della storia umana e fino a pochi decenni fa quasi tutti lavoravamo coi muscoli, mettendo il cervello al servizio del movimento: contadini, allevatori, soldati, artigiani, boscaioli, pescatori, donne di casa, levatrici, addette ai telai, trascorrevamo il tempo lavorando fisicamente e lasciando la mente a riposo; ora le cose si sono invertite: cervello al lavoro e corpo a riposo. La maggior parte di noi lavora seduto usando solo il cervello magari per otto o più ore al giorno. Ma con quali conseguenze? L'essere umano si è sviluppato sotto la pressione evolutiva della fatica fisica ma alla cronica fatica nervosa non è abituato. Purtroppo oggi l'industria, la meccanizzazione, il tornaconto politico e la burocrazia hanno reso ardui i lavori manuali

tradizionali come agricoltura e artigianato lasciandoci la possibilità di scegliere solo tra un lavoro sedentario e astratto o un lavoro fisico umiliante e degradante come l'operaio di fabbrica.

Oggi tutti si sentono in dovere di studiare per non restare indietro socialmente, culturalmente ed economicamente. Ma quanti di quei giovani universitari che vediamo poggianti ai muri delle biblioteche con caffè e sigaretta fino a trent'anni amano veramente studiare e svolgere in futuro un'attività lavorativa cerebrale? Io dico davvero pochissimi.

La maggior parte di essi, se oggi ci fosse ancora un'onorevole alternativa ben pagata nell'artigianato o nell'agricoltura, la sceglierebbe subito. E non resterebbero ignoranti perché la vera cultura nasce dall'amore per il sapere, che non ha alcun rapporto con l'addestramento tecnico

universitario né con lavori d'ufficio spesso aridi e noiosi.

Anton Cechov nel suo bellissimo e celebre racconto *Storia della mia vita* ci offre la confessione di un giovane sensibile, onesto e amante della cultura che ama il lavoro manuale e, per questo, viene disprezzato e umiliato dal padre:

<<Che opinione hai di te stesso?>> proseguì mio padre. <<I giovani della tua età hanno già una posizione sociale, si sono affermati; ma tu, guarda, tu sei un proletario, un mendicante [...]>> [...] <<Quando cominci a parlare di lavoro fisico,>> disse con irritazione, <<diventi stupido e banale. Comprendi, ragazzo idiota, testa senza cervello, che c'è in te al di fuori della forza fisica lo spirito divino, un sacro fuoco che ti distingue al più alto grado da un asino o da un rettile, e che ti avvicina alla divinità! Il tuo bisnonno, il generale Polòznev, s'è battuto a Borodino; tuo nonno era poeta, oratore e maresciallo della nobiltà; tuo zio era pedagogo; ed io infine, tuo padre, sono architetto. Tutti i Polòznev si sono trasmessi il fuoco sacro; perché mai tu lo dovresti spegnere così? E lasciamo

pure, la ragione sta nel fatto di saper fare altra cosa. Non importa chi, anche un imbecille perfetto o un malfattore, può essere adibito a un lavoro fisico, che è il tipo di lavoro proprio dello schiavo e del barbaro; mentre il fuoco sacro non è appannaggio che di poche persone.» [...] «Restare in una stanza afosa,» gli dissi, «copiare e ricopiare, fare concorrenza a una macchina da scrivere, è vergognoso e mortificante. Che c'entra qui il fuoco sacro?»

«Comunque,» disse mio padre, «è un lavoro intellettuale. Ma basta! Finiamola con questa conversazione... In tutti i casi, io ti prevengo che se non entri di nuovo in una amministrazione e continui a seguire le tue disprezzabili inclinazioni, mia figlia ed io ti priveremo del nostro amore. Ti diserederò; lo giuro come è vero Dio!>>

[...] Un tempo avevo sognato una carriera liberale. M'immaginavo maestro di scuola, medico o scrittore; ma non erano che sogni. La tendenza ai godimenti intellettuali, il teatro, per esempio, e le lettere, era sviluppata in me fino alla passione, ma non sapevo se avevo attitudine per il lavoro dello spirito. Al liceo, provavo un'avversione così invincibile per la lingua greca che avevo dovuto ritirarmi dal quarto corso. Dei professori mi

prepararono lungamente per il quinto. Infine, entrai nelle diverse amministrazioni, passando la maggior parte del tempo a ozio.

E mi dicevano che quello era lavoro intellettuale... La mia attività nel campo dello studio e del servizio amministrativo, non esigeva tensione di spirito, talento, attitudini personali, elevazione creatrice dello spirito; era una cosa del tutto meccanica. Metto una simile attività al disotto del lavoro fisico, la disprezzo e non credo che possa servire di scusa a una vita spensierata, poiché non è essa stessa che uno degli aspetti dell'ozio. Non ho probabilmente mai conosciuto il vero lavoro intellettuale...¹

Sottolineo che non voglio mandare tutti a lavorare manualmente: chi lo fa volentieri ha tutto il diritto di svolgere un lavoro intellettuale. Voglio solo dire che non dovrebbe essere una scelta obbligata e chi si sente portato per un lavoro manuale gratificante dovrebbe poterlo fare.

Cosa dire poi del rapporto tra lavoro manuale e salute mentale? Io sono convinto

che, a parte alcune eccezioni, per la maggior parte di noi il lavoro manuale sia benefico perché fisiologico.

Se uno passa otto ore al giorno in ufficio con il neon acceso e un computer davanti e si sente ansioso e depresso cosa devo pensare di lui? Che è un malato da curare? No, penso che sia malato il suo lavoro.

Tuttavia molte persone riescono ugualmente a trovare un equilibrio psicologico in condizioni artificiali ma questo dipende dalla capacità di adattamento e dalla sensibilità di ognuno. Per chi ha tendenza ai disturbi psichici quali depressione, ansia, ossessioni, psicosi, tossicodipendenza oppure semplicemente per le persone molto sensibili alla disarmonia di uno stile di vita innaturale, il lavoro fisico è un vero toccasana.

Più un uomo è sensibile e quindi fragile più è importante che conduca uno stile di vita sano: il lavoro manuale creativo o ripetitivo

con grande piacere ed orgoglio. Vi era il falegname, il fabbro, l'ortolano, il cuoco, il barista, un po' come ora nelle comunità terapeutiche per tossicodipendenti.

Quando l'ergoterapia è stata bandita perché considerata uno "sfruttamento" non retribuito o una costrizione, i malati mentali che prima lavoravano sono stati lasciati "liberi" di non far niente e sono così riprecipitati nella follia di cui si erano parzialmente liberati lavorando e sempre in nome della "libertà" hanno avuto bisogno di riprendere terapie psicofarmacologiche molto pesanti che durante il lavoro manuale avevano potuto abbandonare.

Il lavoro manuale rispetto a quello intellettuale ha un solido potere preventivo e curativo sulle patologie mentali e questo, molto semplicemente, perché l'essere umano per migliaia d'anni ha fatto lavori fisici e non intellettuali.

Io non dico che la vita moderna sia sbagliata

in se, ma dico con certezza che si è discostata troppo dalla fisiologia umana.

I movimenti che dobbiamo compiere per svolgere un lavoro manuale sono antichi, automatici e non stancano dal punto di vista nervoso perché gli automatismi motori sono depositati in strutture cerebrali profonde, antiche e caratterizzate da un funzionamento semplice e robusto.

Il lavoro intellettuale invece, soprattutto se isolato dall'attività motoria, obbliga ad utilizzare in modo sostenuto una struttura cerebrale filogeneticamente recente, complessa e fragile denominata "rete prefrontale".

Tale struttura è composta dai neuroni che rivestono gran parte della superficie dei lobi frontali e dalle loro numerosissime connessioni reciproche col resto del cervello; essa presiede alle funzioni più complesse ed elevate della mente umana e cioè intelligenza, affettività, capacità di

pensare, visualizzare, progettare, pianificare, capacità di prevedere gli avvenimenti, di accettare ed adeguarsi rapidamente ad una situazione nuova, capacità di controllare gli impulsi e di riconoscere il valore delle norme morali e delle regole sociali. Si potrebbe dire che è la sede del libero arbitrio umano.

Fino a pochi decenni fa solo pochi potevano permettersi di studiare e diventare lavoratori del pensiero mentre oggi il problema della 'vocazione' si impone perché tutti lo possono fare e si sentono in dovere di farlo per non restare indietro agli altri, senza nemmeno interrogarsi se si sentano o meno adatti a svolgere poi tutta la vita un lavoro sedentario.

Inizialmente lo sviluppo dell'intelligenza ha consentito alla specie umana di diventare padrona del pianeta ma successivamente ha innescato una micidiale e deleteria lotta tra

gli esseri umani per un predominio da conquistare con le armi dell'intelletto.

La competizione intraspecifica esiste in tutte le specie viventi ed è migliorativa della specie solo fino a che favorisce la selezione di individui sempre più adatti all'ambiente. L'essere umano però ha raggiunto il massimo dell'adattamento e siamo arrivati ad una originalissima svolta biologica: non siamo più noi che ci adattiamo all'ambiente ma abbiamo imparato, con l'intelligenza, ad adattare l'ambiente a noi; e adesso vogliamo mettere le mani addirittura sul DNA mimando ciò che la natura da sempre fa, ma con una fondamentale differenza: l'evoluzione naturale lo fa con lentissima prudenza per prove, errori ed eliminazione degli errori selezionando individui sempre più adatti all'ambiente; noi invece tocchiamo il DNA proponendoci obiettivi egoistici antropocentrici con ricadute imprevedibili e forse tragiche sull'equilibrio

ecologico del pianeta.

L'odierno uso dell'intelletto come arma di lotta tra individui per la sopravvivenza può portare dunque a conseguenze pericolose e il frutto spesso avvelenato di questa zuffa furiosa viene chiamato progresso.

Note

1. A. Cechov, *La mia vita (racconto di un provinciale)* in 'I grandi racconti' tr. It. Garzanti, Milano 1965, pp.313, 314, 315-316.
2. L. N. Tolstoj, *Anna Karenina*, tr. It. Garzanti, Milano 1974, pp. 256, 257-258.

I veri progressi dell'umanità

Oggi la scienza è considerata sinonimo di verità ed il progresso tecnico l'emblema del progresso umano: la scoperta scientifica apre la strada a nuove tecnologie che consentono ulteriori scoperte scientifiche in un crescendo coatto dove vige l'imperativo di realizzare tutto ciò che diviene realizzabile indipendentemente dalle conseguenze.

Negli ultimi cento anni si è lentamente instaurata una dittatura scientifico-tecnocratica mondiale in cui la tecnologia è strumento di potere nonché moda globalizzante e pervasiva di una gravità e tenacia inedite: si è innescato un processo autonomo che si autoalimenta offrendo ai primi fruitori di una novità elettronica un vantaggio competitivo su chi ne è ancora

sprovvisto e stimolando dunque tutti ad emulare l'acquisto per non restare indietro. A questo proposito, lo scrittore bosniaco Ivan Andric così scrisse nel 1942-43:

Il caffettiere ha acquistato un grammofono, un'ingombrante scatola di legno con una grande tromba di latta simile a un fiore azzurro chiaro. Suo figlio cambia i dischi e le puntine e carica incessantemente il robusto apparecchio, il quale spande sulla "porta" i suoi suoni che riecheggiano su entrambe le sponde. E ha dovuto acquistarlo, per non restare dietro agli altri, dato che il grammofono si ascolta non soltanto nei circoli e nelle sale di lettura, ma anche nei più modesti caffè in cui, un tempo, si stava seduti sotto un tiglio, sull'erba o sulla luminosa veranda, e si parlava a voce bassa e con poche parole.¹

I primi locali dotati di grammofono hanno sicuramente avuto un periodo di gloria ma Andric sottolinea che quando tutti l'hanno avuto è rimasto solo eccitamento e perdita di intimità. Così sarà poi per radio,

televisione, automobile, computer, cellulari, ufficietti tascabili in un crescendo di impoverimento dei rapporti umani, stress e stanchezza generale: tutto il tempo che i giovani spendono con i moderni ausili tecnologici sarebbe speso meglio se lo dedicassero alla lettura dei classici della letteratura e ai rapporti umani reali.

La dittatura tecnocratica ha trovato dunque il modo di imporsi senza ricorso alla violenza ma travisandosi da benefattrice; molti credono nella tecnologia, la amano e vanno a batterle le mani in piazza, senza accorgersi che essa li sta lentamente avvelenando. Chi non la ama o la detesta si vede comunque costretto ad adeguarvisi per non restare escluso: il risultato finale è che l'umanità continua a riempire d'oro e di potere le tasche del dittatore scambiandolo per benefattore.

Ma perché le novità tecnico-scientifiche esercitano sull'umanità una simile attrazione?

Io ho rintracciato i seguenti motivi:

a) L'essere umano prova un'ancestrale, irresistibile attrazione per le novità foriere di benessere immediato senza curarsi delle conseguenze a lungo termine: la tecnologia soddisfa in modo evidente questa comprensibile ma miope istanza.

b) vi è una naturale tendenza a dirigersi verso le cose ricche di stimoli, veloci e facili: è più probabile che un giovane, nei ritagli di tempo, si immerga nello smartphone piuttosto che in un libro, fonte di gioia e arricchimento imparagonabili, ma più impegnativo.

c) La tecnologia emancipa l'umanità da problemi noiosi e ripetitivi lasciando tempo

troppa informazione, troppo divertimento, troppo eccitamento, tutti eccessi contro cui non siamo geneticamente preparati a difenderci.

Se una persona oggi non si impone uno stile di vita frugale ma cede all'atavico istinto di accaparramento rischia di intossicarsi di eccessi; in tale contesto si collocano anche le abbuffate di tecnologia cui i meno avveduti si abbandonano e che lungi dall'arricchire psicologicamente lasciano impoveriti e infelici

Tecnologia e industria sono state inizialmente utili mezzi per migliorare la vita umana e livellare le eccessive disparità sociali, poi son diventate strumento di potere economico e politico in una dittatura tecnocratica dove le espressioni umanistiche sono tollerate ma disincentivate perché non arricchiscono il dittatore.

La scienza non è sinonimo di verità ma è solo un metodo per indagare alcuni aspetti misurabili della realtà; essa fallisce clamorosamente e diventa ridicola quando si intromette nei fenomeni soggettivi come i sentimenti, i valori umani, la moralità e la religiosità che sono realtà potenti ma non misurabili.

Il riduzionismo scientifico è talvolta un ingenuo errore ma sovente una grave disonestà intellettuale: le soluzioni scientifiche sono rapide e danno soldi mentre quelle umanistiche richiedono tempo, fatica e filantropia.

Ad esempio, perché è reso così difficile adottare un povero bimbo senza genitori che già esiste, soffre e aspetta solo un pò d'amore mentre è così incentivata la creazione di bambini nuovi in provetta con modalità spesso moralmente discutibili?

Forse sono malizioso ma non posso fare a meno di vedere che gli orfani sono clienti per gli orfanotrofi e le inseminazioni artificiali sono soldi per i laboratori.

Un altro esempio: perché si cura la depressione con psicofarmaci anche quando è frutto di un problema ambientale o situazionale?

Non posso fare a meno di vedere che le pillole muovono un enorme giro d'affari mentre un'onesta psicoterapia è faticosa e poco remunerativa.

I risultati di alcuni studi scientifici sono spesso usati per chiudere la bocca al buon senso, alla filantropia e all'onestà anche quando è palese che quella dimostrazione ha solo una sua coerenza interna ma è clamorosamente incoerente rispetto al contesto: la scienza fallisce di fronte a fenomeni complessi che dalla materia emanano in modo imprevedibile e incostante; il cervello, ad esempio, può

essere studiato scientificamente mentre il suo prodotto, la mente, si rifugia nella complessità dei grandi temi umanistici.

E' stato dimostrato che la depressione è "associata" a una diminuzione di serotonina in alcune parti del cervello: il facile riduzionismo scientifico ci invita maliziosamente a concludere che il calo di serotonina è la causa della depressione, ed ecco pronte le pillole per rialzarne i livelli.

L'errore (o la colpa) madornale è confondere l'effetto con la causa per insipienza o tornaconto.

Il calo di serotonina infatti è raramente il *primum movens* della depressione che è piuttosto conseguenza di fattori ambientali, errori educativi, stile di vita sbagliato, errori psicologici, abuso di sostanze voluttuarie, impossibilità di esprimere le proprie attitudini, malattie fisiche: tutte queste cause prime hanno nel calo di serotonina solo l'evento finale, il

collettore comune che sfocia nel comportamento depressivo.

Il modo più facile per uscire dalla depressione sembra quello di innalzare i livelli di serotonina con gli psicofarmaci indipendentemente dalle cause che ne hanno determinato l'abbassamento e questo spesso, nell'immediato, funziona ma se non si rimuove la causa prima di depressione quest'ultima è destinata a ripresentarsi, con la differenza che si complica per lo sconvolgimento biochimico provocato dallo psicofarmaco assunto.

La tendenza a curarsi esclusivamente col farmaco è allettante per il paziente che spera di liberarsi dalla depressione con un bisturi chimico invece di intraprendere una faticosa psicoterapia, cambiare lavoro o stile di vita, è redditizio per le case farmaceutiche che vendono lo psicofarmaco e lo è per certi psichiatri che in venti minuti dosano le medicine e

prendono cento euro. Ma tutto questo è sbagliato e disonesto.

La psichiatria deve scendere dal comodo treno delle neuroscienze e degli psicofarmaci per potenziare la sua dimensione umanistica perché il disagio mentale oggi è sovente un'incapacità di adeguarsi alla folle vita dei "normali": chi vive bene in una metropoli moderna è più folle di chi la rifiuta ammalandosi e perfino un matto vero è meno matto in un ambiente sano. Questo dimostra che la follia non è solo chimica ma è soprattutto ambiente e stile di vita, pertanto c'è un'enorme mole di lavoro umanistico da fare. Molti presunti "malati mentali" sono solo persone sensibili e vulnerabili che non sopportano la disarmonia e l'artificialità della vita moderna, sensori sociali che ammalandosi per primi avvertono tutti. Scientismo e tecnocrazia ci vogliono standard in salute e in malattia mentre ogni

uomo ha le proprie inclinazioni e attitudini che sono un'enorme risorsa da valorizzare: c'è chi è portato per i lavori intellettuali, chi per quelli manuali artigianali o artistici e chi per i numeri. Le differenze neuropsicologiche e la biodiversità in genere sono fondamentali perchè la natura tende a diversificare gli individui nell'intento di garantire la sopravvivenza della specie nel caso di una repentina e imprevedibile variazione ambientale; in tale contesto, ognuno di noi ha potenzialità per eccellere in qualcosa: i genitori dovrebbero essere abili e coraggiosi per rintracciare e assecondare le inclinazioni naturali di un figlio anche se non rendono economicamente mentre assistiamo ad un continuo sacrificio di talenti che nella standardizzazione del mondo del lavoro non hanno possibilità di esprimersi. In linea con ciò, andrebbe favorito il ritorno di artigianato e agricoltura tradizionali che

sono due attività stupende, salutari, curative, antiche quanto l'umanità e i giovani che non vogliono studiare dovrebbero poterle scegliere con serenità e soddisfazione economica.

Anche in ambito psicopatologico si dovrebbe valorizzare la psico-diversità perché se la malattia mentale s'è conservata nella storia evolutiva umana vuol dire che una qualche utilità per la specie ce l'ha; guai infatti se fossimo tutti simili e socialmente integrati: ci copieremmo l'un l'altro in modo acritico creando ondate di moda e cascando così insieme nel burrone come pecore in greggie. Il "diverso psichico" è spesso un uomo solitario e creativo che dal suo angolino osserva e critica le sciocchezze dei "sani" fornendo preziose alternative.

Progresso vero è anche capire e accettare questo.

Tra i diritti dell'uomo andrebbe incluso il diritto di esprimere le proprie oneste inclinazioni sebbene originali perché fuori dall'acuzie, ogni diversità mentale ha la sua dote: io sogno un manuale di psichiatria che non descriva solo le limitazioni ma anche le risorse di ogni singola malattia mentale; un manuale che insegni ad accogliere, accettare e valorizzare il diverso mentale nella sua originalità invece che auspicare per lui uno stiracchiato e improbabile rientro nella misera e standardizzata normalità odierna a suon di psicofarmaci e ricoveri.

La psichiatria ha bisogno di spazio, deve uscire dalle stanze strette degli ambulatori e dei reparti ospedalieri dove le quinte di un teatrino posticcio sono piazzate nel centro di folli città e la riabilitazione del malato mentale è fatta a puntate: la risalita dall'abisso deve avere coerenza, continuità, autenticità: il successo delle

comunità terapeutiche per tossicodipendenti deve insegnare alla psichiatria che un uomo guarisce quando vede la luce di un possibile futuro felice e costruendo ambienti per disadattati capiremmo forse di cosa abbiamo bisogno tutti per non ammalarci.

La scienza medica oggi è usata per alimentare un comprensibile ma disperato ed ipocritico tentativo di restare vivi ed efficienti a tutti i costi mentre sarebbe più onesto insegnare alla gente un modo di concepire la vita e la morte più adatto alla realtà liberandosi da un individualismo tossico che fa sentire disperatamente soli.

Ma questo non si fa perché le “cure contro la vecchiaia e la morte” fruttano enormi rendite economiche quindi la dittatura scienziata ci impone di contrastare il decadimento cognitivo senile facendo seguire a individui ottantenni o novantenni il triste iter di esami ospedalieri e

improbabili cure mentre anche per gli anziani c'è sempre stato un posto e basterebbe solo progettare un mondo più umano e meno tecnologico dove anche il vecchio che perde memoria potesse essere utile. Ma l'ideale filantropico di dedicarsi al sentire umano riguardo all'ineluttabile fine non rende nulla, è volontariato, quindi è boicottato.

La medicina dovrebbe smettere di essere unicamente scienza perché un anziano cardiopatico non è solo una pompa cardiaca da aggiustare ma anche un'anima da curare: egli forse, vangando l'orto, cadrà un giorno prima che vivendo in ospedale ma almeno cadrà tra l'erba profumata e non nel cesso d'un ospedale sbattendo la testa sul water.

Queste, per me, sono vere conquiste dell'umanità perché un uomo non è fatto solo di corpo da dare in pasto alla ricca scienza ma anche di un'anima da curare con

la speranza, con Dio, coi sogni, con la poesia, con la religione, cose che è più facile trovare dentro una chiesa che dentro il tubo di una TAC; curare un corpo dimenticando l'anima è da imbecilli o da disonesti.

Ecco cos'è il progresso umanistico di cui parlo e ciò che considero un'importante conquista umana: ridare all'uomo la sua umanità liberandolo dal giogo di una tecnologia che lo sovrasta e lo umilia denudandolo in pubblico tra grattacieli, automobili e fabbriche.

Dobbiamo uscire dai dettami tecnoscientifici che ci sono stati inculcati capendo che l'era dell'individualismo esasperato deve tramontare.

La specie umana è inquieta, non ha la serenità e l'equilibrio con l'ambiente delle altre specie animali; è perturbatrice dell'ecosistema ed è portata alla

sopraffazione e alla conquista, perché il sorgere della coscienza di se e della propria morte ha innescato il bisogno di crearsi sicurezze col possesso: un gruppo di individui illuminati che vivesse in serenità e in equilibrio con la natura sarebbe subito sopraffatto da gruppi vicini e guerrafondai e questo vale a livello individuale come tra Stati.

Ora però le cose son cambiate e il gioco si fa pericoloso: dal perfetto adattamento ancestrale all'ambiente siamo passati alle modifiche all'ambiente per adattarlo a noi e con l'ingegneria genetica tentiamo di riadattarci ad un ambiente anormale che noi stessi abbiamo creato. Un delirio di onnipotenza insomma, l'uomo vuol diventare Dio di se stesso.

Forse è giunto il momento di prendere coscienza di queste cose e fare tutti un passo indietro rispetto ai miracoli della scienza: l'era della tecnologia e

dell'individualismo devono tramontare dentro di noi e il crollo dell' economia moderna ci sta avvisando che il momento di cambiare è giunto.

Io sogno un mondo inedito fatto di elementi antichi combinati in modo nuovo: natura e cultura in un futuro d'abbondanza e continenza dove ci sia intelligente altruismo, rispetto della natura, della bellezza e del prezioso passato umano; dove possano coesistere lavoro fisico e cultura e dove scienza, tecnologia e denaro smettano di avere vita autonoma ma siano finalmente considerati per quello che sono: semplici attrezzi nelle mani d'un uomo nuovo, molto più alto dei grattacieli che costruisce.

Note

1. Ivo Andric, *Il ponte sulla Drina*, tr. It. Mondadori, Milano 2013, p. 286.

Ricerca di omologi e surrogati

La specie umana si distingue dalle altre specie animali per l'enorme e rapida capacità di apprendere, adattarsi e trasmettere conoscenza. Con tali caratteristiche l'uomo è in grado di sopravvivere anche in ambienti nuovi e ostili.

Tuttavia una cosa è sopravvivere, altra cosa è vivere bene: io ho l'impressione che oggi l'uomo stia solo sopravvivendo in un ambiente follemente diverso da quello ancestrale che gli ha plasmato corpo, mente e geni.

Una branca attuale della psicologia nota come psicologia evoluzionistica ci sta aiutando ad interpretare i comportamenti umani odierni in un'ottica antropologica cioè di storia evolutiva umana: così come per capire una persona è utile sapere chi

erano i suoi parenti così per capire l'umanità è utile sapere come vivevano i nostri avi comuni.

A noi resta il compito di far tesoro delle ricerche in questo campo per riarmonizzarci con una modalità di vita arcaica durante la quale siamo diventati quello che siamo: ambiente e stile di vita umani sono rimasti pressoché costanti per centinaia di migliaia d'anni, poi sono cambiati con andamento esponenziale negli ultimi cento, a partire dalla rivoluzione industriale, senza dare il tempo ai nostri geni di adattarsi; forse la vita moderna non è peggiore di quella antica ma non è consona alla fisiologia umana perché si è discostata troppo e troppo rapidamente da quella che abbiamo condotto per millenni e fino a ieri.

Konrad Lorenz:

[...], benché l'adattamento alla cultura esistente sia una facoltà contenuta nel nostro programma filogenetico, l'uomo non riesce a tenere il passo

con la velocità crescente dei mutamenti della civiltà e dell'ambiente sociale. Questo divario aumenta anno dopo anno.[...] I mutamenti culturali,[...], vanno avanti a un ritmo così rapido che è impossibile nutrire la minima speranza in un adattamento filogenetico alla nuova situazione dell'umanità. L'effetto creativo della selezione naturale non esiste più. [...]

La velocità con cui lo spirito umano si trasforma e l'uomo trasforma l'ambiente in qualcosa di completamente diverso da ciò che esisteva fino a ieri è talmente vertiginosa che, in confronto, l'evoluzione filogenetica è praticamente immobile. L'anima umana è rimasta sostanzialmente la stessa da quando è sorta la civiltà.¹

Lorenz sottolinea che a fronte dell'enorme cambiamento attuale di stile di vita e d'ambiente, "l'anima" umana e quindi le nostre istanze psicologiche e affettive, è rimasta la medesima dei primordi.

Per vivere bene oggi, dobbiamo dunque studiare almeno i rudimenti dell'antropologia adottando uno stile di vita consono alla nostra antica "anima": pur

meravigliosi strumenti creativi non possiamo reprimere la nostra atavica necessità di muoverci e creare manufatti.

Quindi, soprattutto se facciamo un lavoro cerebrale e astratto, dedichiamo parte del nostro tempo libero a passeggiate contemplative senza meta, a piccoli lavori di giardinaggio anche casalinghi o a lavoretti manuali da compiere nei nostri pur striminziti e poco adatti appartamenti fregandocene di quel pò di sporco che produciamo: ben vengano a rallegrare le nostre case tracce di terra e polvere, i detersivi sono assai più tristi e tossici.

Ci sono oggi molte cose radicalmente nuove che non hanno analogia con situazioni tradizionali e vanno quindi approcciate con prudenza: è difficile ravvedere omologhi e surrogati nell'eccesso di immagini fotografiche, nella valanga di notizie da tutto il mondo sotto le quali veniamo ogni

giorno seppelliti, nella luce elettrica che prolunga artificialmente le nostre giornate, nello stile di vita caricaturale dell'homo faber occidentale e nella globalizzazione che mescola razze provenienti dai cinque continenti dentro il calderone di un ambiente standardizzato.

E così la nostra diffusa sedentarietà non ha uguali nelle epoche passate quando vi ci era costretto solo l'uomo malato ed è inedito l'attuale eccesso continuo di cibo o la possibilità di vivere una vita artificiale incollati allo schermo di un computer.

Se vogliamo dunque ritrovare un'armonia e una serenità perdute dobbiamo praticare un'auto-osservazione critica per vagliare e correggere i nostri comportamenti adattandoli a ritmi e modi tradizionali, quindi consoni alla natura umana. Non ci sono più le tradizioni a guidarci quindi la cultura personale è oggi indispensabile: parlo di cultura autentica, espressione di

amore per il sapere e non di cultura come strumento di potere acquisito con disgusto solo per fregare meglio il prossimo.

Note

1. K. Lorenz, *Il declino dell'uomo*, tr. It. Mondadori, Milano 1991, pp. 123-124, 173.

Cercatori di emozioni perdute

Se non ricerchiamo attivamente omologhi e surrogati d'uno lo stile di vita tradizionale rischiamo di condurre un'esistenza faticosa e infelice in cui gli istinti repressi irromperanno sovente e pericolosamente scompaginando dispettosi le nostre vite ben organizzate.

Ad esempio, io vedo la ricerca impulsiva e spesso distruttiva del rischio (gioco d'azzardo, sport o viaggi pericolosi, investimenti inconsulti) come irruzioni dell'istinto sulla ragione, tentativi cioè di provare le emozioni primordiali di paura, incertezza ed eccitamento che i nostri antenati per millenni hanno provato costantemente nelle loro imprevedibili vite. L'uomo occidentale ha conquistato sicurezza, stabilità e ordine, istanze umane

naturali ma che portano con sé una certa repressione degli istinti e un tipo di vita tendenzialmente monotono e noioso.

Nel bellissimo e commovente *incipit* del suo 'Autunno del medioevo', lo storico olandese Johan Huizinga così scrive nel 1919:

Quando il mondo era più giovane di cinque secoli, tutti gli eventi della vita avevano forme ben più marcate che non abbiano ora. Fra dolore e gioia, fra calamità e felicità, il divario appariva più grande; ogni stato d'animo aveva ancora quel grado di immediatezza e di absolutezza che la gioia e il dolore hanno anche oggi per lo spirito infantile.[...] Di fronte all'avversità e all'indigenza c'era minor possibilità di mitigare che oggi; esse si presentavano più gravi e più crudeli. Le malattie contrastavano più spiccatamente colla salute; il freddo rigido e le tenebre angosciose dell'inverno costituivano un male più essenziale. Si godevano più intimamente e più avidamente gli onori e le ricchezze, perché contrastavano più che ora con la lamentevole povertà e l'abbezzione. Un tabarro guarnito di pelliccia, un buon fuoco, un bicchier di vino e piacevoli conversari e un letto

morbido offrivano ancora quella pienezza di godimento[...] Se l'estate e l'inverno formavano allora un contrasto più forte che nella nostra esistenza, non minore era quello tra la luce e il buio, il silenzio e il rumore. La città moderna non conosce quasi più il buio perfetto o il vero silenzio, né l'effetto di un lumicino isolato nella notte o di un grido nella lontananza.

Le forme svariate e i contrasti continui, con cui tutto si imponeva allo spirito, infondevano alla vita quotidiana un impeto, una emotività, che si manifesta nelle alternative di rozza baldoria, di crudeltà violenta e di profonda tenerezza fra cui oscillava la vita cittadina nel medioevo.¹

Le incursioni nel rischio dell'uomo occidentale moderno sarebbero dunque tentativi di uscire dalla noia di una piatta quotidianità provando l'atavico e pervasivo piacere dello scampato pericolo.

L'uomo in realtà, ama tanto il rischio quanto la sicurezza, ha bisogno di entrambi, alternati, perché la pace perenne dà noia ma la perenne emergenza sfibra e deprime:

dopo un'alluvione o un terremoto in cui hai strenuamente cercato di difendere la tua casa sogni solo di riposare in tranquillità e non certo di giocartela al Casinò.

Così Emmanuel Carrère nel suo 'Limonov' :

In due ore di guerra, pensa Eduard, si impara sulla vita e sugli uomini più che in quattro decenni di pace. La guerra è sporca, è vero, la guerra non ha senso, ma,[...] neanche la vita civile ha senso, per quanto è tetra e ragionevole a forza di frenare gli istinti. La verità che nessuno osa dire è che la guerra è un piacere, il più grande dei piaceri, altrimenti finirebbe subito. La guerra è come l'eroina: provata una volta, non si può più farne a meno.[...] Il piacere della guerra, della guerra vera, è innato negli uomini come quello della pace, ed è un'idiozia volerli mutilare di questo piacere ripetendo virtuosamente: la pace è buona, la guerra è cattiva. In realtà, pace e guerra sono come l'uomo e la donna, lo yin e lo yang: sono necessarie entrambe.²

Il confine tra ricerca del brivido e autolesionismo inconscio dell'uomo

divenuto socialmente inutile è sfumato, c'è una zona di sovrapposizione tra questi due fenomeni apparentemente diversi perchè l'uomo che s'annoia diventa temporaneamente inutile ed egoista quindi a rischio di autodistruzione. L'uomo ben integrato socialmente e soddisfatto invece è utile e altruista quindi non cerca il rischio ma desidera la pace per continuare a svolgere la sua utile opera.

La nostra vita è disseminata di prove da superare, imposte dagli eventi o, quando queste mancano, autoimposte; non ci è concesso insomma di vivere serenamente da ignavi egoisti perché la "natura", fregandosene della nostra sacrosanta etica compassionevole, che piaccia o meno, non accetta la passività nei viventi: vivere, secondo la legge di natura, non è un diritto ma una continua conquista e gli automatismi biologici di controllo sono spietati: ad ogni ostacolo superato la

violenza perchè soddisfa in modo edificante e pacifico l'umana sete di novità.

Note

1. J. Huizinga, *Autunno del medioevo*, tr. It. Rizzoli, Milano 1997, pp. 3-4.
2. E. Carrère, *Limonov*, tr. It. Adelphi, Milano 2012, p.225.
3. K. Lorenz, *Il declino dell'uomo*, tr. It. Mondadori, Milano 1991, p.195.

Tra autoaffermazione e autodistruzione: un equilibrio instabile

Generalmente si dà per scontato che un individuo sano di mente faccia sempre il proprio bene mentre i comportamenti autolesionistici vengono considerati espressione di stupidità, debolezza di carattere o follia.

A me sembra invece palese che in tutti noi vi sia la compresenza di azioni auto affermative e autodistruttive in proporzione continuamente variabile e in relazione al valore personale del momento.

Successo, altruismo, buon funzionamento biologico (inteso come salute e procreazione) conducono ad un atteggiamento auto collaborativo mentre l'inutilità individuale porta all'autocritica e all'autolesionismo in modo spesso inconsapevole. L'uomo che si stima è

d'accordo con se stesso, risoluto e determinato, in grado di realizzare ciò che desidera mentre l'uomo che si mette in discussione è vittima di un contrasto interno, si ripiega su se stesso e diventa improduttivo.

Il movimento di oscillazione tra la condotta di vita autoaffermativa e quella autodistruttiva è lento ma continuo, involontario, subdolo, è presente in ogni istante della vita come se un sensore rilevasse, momento per momento, la nostra posizione sulla scala dell'utilità biologico-sociale: ad una buona posizione corrispondono autostima e gioia mentre disprezzo di sé e depressione ci avvisano d'un contrasto con gli interessi del gruppo d'appartenenza; lo scivolamento verso il polo dell'autodistruzione è spesso inavvertito e insidioso.

Gli interessi della collettività vengono prima di quelli individuali e questo schema gerarchico si dispiega inesorabile e puntuale come una legge biologica scritta nei geni che può spingere un individuo ad autoescludersi dal gruppo qualora diventi inutile o dannoso; l'auto emarginazione è spesso inconsapevole, incomprensibile, avversata dall'individuo ma incontrastabile.

La sofisticata ed efficace strategia che ci rende i primi giustizieri di noi stessi si è probabilmente selezionata nel corso della filogenesi quando la comparsa casuale di individui altruisti, capaci cioè di sacrificarsi a vantaggio della collettività, ha portato ad un vantaggio selettivo per il gruppo cui appartenevano rispetto ai gruppi rivali costituiti da individui egoisti.

Così lo psicologo-psicoterapeuta Nicola Ghezzani:

[...] questa [attività cooperativa dell'uomo], è il carattere intrinseco alla specie più premiato dall'evoluzione: di fatto, erano in grado di sopravvivere solo quei gruppi che si fossero rivelati più abili nel realizzare forme complesse e funzionali di cooperazione. [...] la selezione naturale non estingue solo individui bensì anche gruppi e di conseguenza intere specie; dunque non dovrebbe esservi nulla da obiettare all'idea, del tutto darwiniana e del tutto scientifica, che molte specie - ciascuna a modo suo - siano evolute ottimizzando le capacità sociali di coesione e di cooperazione di gruppo, favorendo così indirettamente il successo non già dell'individuo bensì dei gruppi e perciò della specie.[...] In sede biologica, dunque, è sufficiente concepire accanto alla ben nota selezione per individui la *selezione per gruppi* (soprattutto negli animali sociali, cioè altruisti), e i conti tornano come per incanto.¹

Il comportamento altruistico assume i connotati di una legge biologica fondamentale considerando che perfino le singole cellule degli organismi pluricellulari, qualora diventino inutili o dannose, vanno

La disistima di sé può derivare dall'impossibilità di procreare, da fallimenti, malattie croniche, insuccesso nel proprio lavoro, disoccupazione, difficoltà nei rapporti sociali o sentimentali: sono tutti fattori che portano a disarmonia e contrasto con se stessi.

Se l'inutilità biologico-sociale diventa cronica, alcune persone sensibili, fortemente morali ed autoriflessive sviluppano un processo nevrotico, schiacciati tra il desiderio cosciente di sopravvivere e l'obbligo biologico di subordinarsi al gruppo di appartenenza cui non riescono però ad essere utili: è evidente che nell'essere umano la coscienza di sé ed il timore della morte abbiano generato una resistenza all'estinzione individuale e il bisogno di affermarsi nel mondo, esigenze personali che spesso contrastano con quelle del

gruppo d'appartenenza. Tale dissidio, se si cronicizza, assume i connotati della *nevrosi*.

Nevrosi

Il denominatore comune delle nevrosi è dunque la lotta dell' individuo contro se stesso e tipico del nevrotico è il masochismo cioè la perversione di appetire ciò che lo distrugge.

Vivere avvolti in una nuvola di fumo, perdere la dignità e la salute con alcol o droga, giocare d'azzardo, sono tipiche condotte di vita autolesionistiche subdole perché ingannano il nevrotico apparendogli sotto le mentite spoglie di piaceri.

Ancora, ci sono soggetti nevrotici che amano chi fa loro del male, oppure sono inopportunamente ed eccessivamente aggressivi verso gli altri con l'unico intento inconscio di attirare su di sé antipatia e reazioni violente; anche la pusillanimità del

pavido che vive a scartamento ridotto preoccupandosi solo per la propria incolumità è un inganno biologico perché chi vive così ha l'impressione di preservarsi da incidenti e di volersi bene mentre invece si sta solo escludendo dalla vita.

L'autoinganno poi è una delle più invalidanti espressioni del tipico sdoppiamento nevrotico, un deleterio e doloroso stile cognitivo che porta ad una esclusione autistica dalla realtà:

Questo straordinario complesso psicologico di emozioni, sentimenti, pensieri e comportamenti autolesivi va sotto il nome tecnico-apparentemente semplice- di *auto invalidazione*.[...] Alcuni individui sono più sensibili di altri, dunque da una parte avvertono più di altri l'appello affettivo e culturale all'ordine (inteso come bene comune), quindi ad accettare il posto che il sistema definisce per loro; [...] in alcuni individui - più che in altri - la disposizione al sacrificio può essere prioritaria o del tutto soverchiante rispetto ai più naturali bisogni non

delle convenienze del gruppo; vive inoltre proiettato nel futuro con l'ansia e la fatica di prevenire e parare le avversità.

La natura dunque sembra ingannare l'individuo che desidera eliminare e lo fa in modo subdolo ed estremamente efficace innescando in lui *l'automatismo nevrotico di appetire ciò che lo distrugge*.

Al contrario, l'uomo che riceve dalla "natura" il nulla osta a vivere, agisce a proprio vantaggio, è in armonia con se stesso e riesce ad allineare gli interessi personali a quelli del gruppo di appartenenza.

Ciò dimostra che *la nostra vita personale è in gran parte guidata da forze esterne a noi stessi e orientate più alla salvaguardia della specie che dell'individuo*.

Le storie umane che il masochismo morale forza e distorce fino a dar loro la configurazione di tragici destini mostrano all'opera l'azione demolitoria di un'attività psichica contraria a quella cosciente.

Che tale volontà sia contraria a quella cosciente non è un dato di immediata percezione: un pregiudizio tipico della coscienza, particolarmente nella nostra cultura, presuppone che l'io sia un'entità unitaria, senza interne ambiguità e contraddizioni. [...] Per questo motivo, un individuo può trovarsi nella paradossale condizione di compiere atti e vivere esperienze che la sua coscienza riesce ad identificare come autolesivi solo a cose già fatte.⁴

L'autostima, è solitamente proporzionale al valore dell'individuo in seno al gruppo sociale di appartenenza.

Tuttavia ci sono alcuni individui che hanno una considerazione di sé incoerente rispetto al proprio reale valore: accanto a criminali con amor proprio ed autostima illimitati vi sono individui di valore che si sentono falliti e si odiano:

[...] alcuni di noi sono persone talmente morali da esprimere la loro vocazione altruistica mettendo se stessi in difetto e in torto rispetto a un sistema di

valori, sia con pensieri che con atti, allo scopo di rendersi ancora più innocui e vulnerabili di quanto già non siano.⁵

E' evidente che i giovani nel pieno della loro utilità biologica possono permettersi d'essere più egoisti degli anziani che trovano invece, spesso, il loro nulla osta a vivere nell'altruismo.

E' comunque palese che, indipendentemente dall'età, ci sono persone biologicamente vincenti e altre sopraffatte dalla malattia.

L'inutilità biologica tuttavia non è una condanna alla disistima e all'infelicità perché può essere ampiamente compensata dall'utilità sociale; sebbene non si possa paragonare gli insetti all'uomo, è tuttavia interessante notare come esistano caste di api e formiche sterili che divengono indispensabili per il loro gruppo grazie ad un valoroso altruismo.

Io credo che anche nella scelta del compagno o della compagna di vita facciamo inconsapevolmente il bene della specie più che il nostro perché lo scopo della “natura” è di farci riprodurre e non che i nostri legami sentimentali siano lunghi, felici e stabili.

Così, desideriamo sessualmente o ci innamoriamo di persone che si rivelano poi non adatte alla convivenza perché troppo diverse da noi; ce ne rammarichiamo e ci autoaccusiamo di essere incapaci di scegliere bene mentre in realtà non ne siamo colpevoli: è proprio la diversità nella coppia a favorire il successo riproduttivo mentre l’affinità favorisce durata e stabilità ma alla “natura” non interessa.

E così, si sbaglia, ci si ripromette di non sbagliare più e poi si risbaglia molte volte, quindi si conclude con fatalismo che l’amore è cieco.

Il nostro istinto altruistico infatti è atavicamente rivolto ai membri del gruppo mentre con gli esterni l'atteggiamento si inverte: gli uomini possono riacquisire attitudini arcaiche quando sono in gruppo perdendo compassione e sensibilità verso gli esterni; la medesima persona può essere riflessiva, autocritica, dubbiosa quando è sola ma sleale e spietata in gruppo dove non riesce più a vedere gli esterni come suoi simili.

Vi è inoltre la pericolosa sensazione che la responsabilità morale degli atti compiuti non sia personale e diretta ma "distribuita" tra i membri.

Così Konrad Lorenz:

I singoli membri del collegio sindacale di una società per azioni avrebbero forse, presi uno per uno, la mia piena fiducia, e mi affiderei senza esitazioni ai loro consigli: eppure in quanto organo collettivo essi possono agire in modo disonesto e senza scrupoli. Evidentemente la responsabilità

condivisa scarica l'individuo della sua responsabilità personale.⁶

Anche la gerarchia presente all'interno del gruppo è assai pericolosa perché crea una sorta di auto assolvimento: i capi non provano rimorso perché non compiono materialmente i misfatti mentre i sottoposti si sentono assolti moralmente perché esecutori di ordini superiori.

La coscienza di gruppo distribuita e l'essere inseriti in una gerarchia sono condizioni che favoriscono l'eclissi della coscienza e fa paura notare come livelli più o meno gravi di anestesia morale siano presenti ovunque ci sono gruppi con gerarchia e forti interessi comuni: la cronaca quotidiana ci dimostra che avere giacca e cravatta è spesso un fattore di rischio per l'insensibilità morale perché soldi, potere e successo tendono a far sentire in diritto di dominare gli altri.

Anche i fanatismi nazionalista, politico o filosofico possono accecare la coscienza e

favorire i crimini perchè l'essere convinti dell'esclusiva giustizia di una propria tesi crea un' intolleranza assoluta e la convinzione che il fine giustifichi i mezzi.

Crearsi un gruppo di appartenenza insomma è essenziale ma comporta dei rischi che vanno sorvegliati.

Io definisco "persona per bene" chi pur appartenendo al proprio gruppo sente l'urgenza di contribuire al miglioramento dell'umanità tutta mettendo gli interessi personali e di gruppo in risonanza con quelli collettivi in un progetto di crescita armoniosa e nobilitazione del genere umano.

Considero invece meschine e sciocche le persone che non sanno guardare oltre il proprio orticello: si capisce come la mia inclinazione e simpatia vada più verso gli idealisti filantropi che verso i furbetti opportunisti abilissimi ad arricchirsi

sfruttando a proprio vantaggio vizi, debolezze umane, ignoranza e mode.

L'errore della psicologia

Fino a tempi assai recenti la psicologia è stata dominata da teorie psicoanalitiche pregne di individualismo dove un io dispotico, egoista ed inverosimilmente complicato è stato posto sovranamente al centro della vita psichica e sociale delle persone.

La psicoanalisi ha avuto il grande merito di studiare e valorizzare l'individuo dando ascolto alle sue istanze e sofferenze, intuendo in modo geniale l'esistenza di diversi livelli di coscienza che funzionano in parallelo; tuttavia la sua pecca è stata quella di non accettare confronti e integrazioni da altre discipline chiudendosi in se stessa con la presunzione di

completezza, impervia alla dimostrazione scientifica, come una religione.

La psicologia psicoanalitica andrebbe dunque integrata perché:

a) nuove acquisizioni scientifiche dimostrano che vi è una forte componente organica nella variabilità neuropsicologica umana; le caratteristiche psicologiche normali e patologiche non vanno pertanto forzatamente ricercate solo negli eventi di vita dell'individuo essendo anche risultato di squilibri biochimici, lesioni cerebrali acquisite o innate oppure sono semplicemente espressione di una variabilità strutturale individuale del cervello al pari della variabilità somatica.

b) l'uomo è un animale sociale pertanto i suoi pensieri, pulsioni e comportamenti non sono spiegabili in un'ottica strettamente individualistica: come una

cellula non vive solo per se stessa ma anche per garantire la sopravvivenza dell'organismo cui appartiene, allo stesso modo un uomo non agisce solo a proprio vantaggio ma creando un compromesso tra le proprie esigenze e quelle del gruppo sociale cui è subordinato.

c) siamo dotati di automatismi comportamentali atavici retaggio di epoche remote in cui si viveva in modo assai diverso da ora; il significato di alcuni nostri atteggiamenti può essere pertanto spiegato solo conoscendo la storia evolutiva umana.

Nicola Ghezzani:

Da almeno due secoli, la cultura delle società occidentali è pervasa dall'ideologia dell'individualismo competitivo. [...] Inevitabilmente il pregiudizio individualista ha influenzato la stessa teorizzazione della psicologia[...] La psicologia come noi la

conosciamo[...] s'è incardinata sul dogma che ogni individuo è sostanzialmente egoista, cioè saturo d'incoercibili desideri di appropriazione e di dominio. [...] occorre uscire dagli stereotipi della psicologia corrente e pensare la psicologia in termini radicalmente diversi da come è stato fatto fino ad oggi. Occorre cioè pensare ad una fondazione della psicologia che non parta dal concetto di "io", bensì da quello di "noi", non dal concetto di "individuo", ma da quello di "sistema sociale".[...] risulta chiaro come l'ideologia occidentale dell'individualismo competitivo non fallisca soltanto in senso etico, bensì anche in senso epistemologico, il senso della verità scientifica. Siamo esseri sociali non soltanto perché maturiamo a contatto con gli altri o perché necessitiamo di loro per la nostra vita materiale, ma anche e soprattutto perché le nostre strutture nervose maturano e funzionano *costantemente* e *sistematicamente* in stretta sinergia con l'insieme sociale. Il funzionamento della nostra mente non può prescindere mai, in alcun modo, dall'esistenza della società organizzata.⁷

In una disciplina, l'integrazione di diverse teorie è vincente perché la realtà ha molti

punti di vista e la moderna *psicologia evolucionistica* sta andando finalmente in questa direzione: la mente umana è fatta di processi intrapsichici, abbondantemente descritti dalla psicoanalisi, ma è fatta anche di riflessi condizionati, di anatomia, di biochimica, di genetica, di storia evolutiva, di ambiente e di società.

Osservo, per concludere, come psicoanalisi e religione cristiana abbiano avuto il merito enorme di valorizzare l'individualità umana prendendosi cura del singolo; tuttavia il loro strapotere ha aperto la strada ad un individualismo esasperato, controproducente, che ha reso egocentrico ed egoista l'uomo occidentale: tutto fa capo ad un sè individuale dove gioie e dolori non vengono condivisi, tanto da farci sentire disperatamente soli di fronte alla morte personale nella sensazione del "morto io morti tutti".

Per vivere con giustizia sociale e serenità bisogna rompere la gabbia dell'io egoista per ristabilire un equilibrio in cui l'individuo senta se stesso incorporato negli altri, in coloro che ci sono e ci saranno: dobbiamo ridimensionare l'importanza che diamo a noi stessi partecipando e contribuendo al successo dell'umanità intera in quest'avventura comune che è la vita.

Note

1. N. Ghezzani, *Volersi male*, Franco Angeli, Milano 2002, pp. 121,124.
2. Cfr. J. Diamond, *Il mondo fino a ieri*, tr. It. Einaudi, Torino 2013.
3. N. Ghezzani, *Volersi male*, cit., pp. 59, 69, 125.
4. *Ivi*, p. 56.
5. *Ivi*, p.69.
6. K. Lorenz, *Il declino dell'uomo*, tr. It. Mondadori, Milano 1991, p. 220.
7. N. Ghezzani, *Volersi male*, cit., pp. 19, 27, 29.

Tossicodipendenza

Sono molti i motivi per cui sentiamo l'impulso di drogarsi, soprattutto legati all'istanza di sbloccare una situazione psicologica o emotiva gravosa: la tensione del dubbio, il dolore della depressione, il vuoto della noia, il logorio dell'ansia; oppure per aumentare energia e coraggio alla ricerca di soluzioni nuove.

La vita però è piena di buoni motivi per drogarsi e se impari questo metodo non lo molli più; non ti accorgi che poi la droga nella tua vita diventa l'ostacolo principale e usi la droga per risolvere il problema della droga ma un ostacolo non può mai scavalcare se stesso: la droga è un usuraia, se le chiedi un prestito di energia poi te la chiede indietro con gli interessi, ma siccome "per pagare e per morire c'è sempre

tempo”, la metti a tacere chiedendole un altro prestito che, malignamente, ti concede: e così il debito progressivamente cresce e sei fregato.

Pur essendo il drogarsi un comportamento miope, il rischio di cadere nella tossicodipendenza è facilitato dalle leggi biologiche: *alla natura infatti non importa molto che gli esseri umani vivano a lungo ma piuttosto che durante la loro vita, lunga o breve che sia, diano il massimo contributo possibile in senso biologico (riproduzione) e sociale (altruismo).*

Trovo emblematico a questo riguardo che gli zuccheri (pane, pasta, dolci), monete facilmente spendibili che danno un’energia immediata, siano più appetibili delle proteine (uova, carne, formaggio, latte) le quali invece sono mattoni per costruire e durare.

Siamo pertanto predisposti a vivere piuttosto “un giorno da leone che cento anni da pecora” e a preferire “l’uovo oggi alla gallina domani” e si capisce come questo collimi con l’impulso tossicomano e con la mentalità del tossicomane che smania per avere tutto e subito:

il voler vivere più a lungo possibile è una sovrastruttura culturale umana conseguenza di consapevolezza e paura della morte ma non è un atteggiamento supportato dalle leggi biologiche che anzi sembrano spesso promuovere nel singolo comportamenti atti a garantirgli un incremento di valore biologico forte ed immediato accompagnato da intensa gratificazione senza curarsi delle conseguenze a lungo termine.

Se aggiungiamo anche la consapevolezza di non sapere quanto durerà la nostra vita è evidente che gli investimenti per il futuro

sacrificando il presente sono intrinsecamente difficili da realizzare.

Konrad Lorenz:

La selezione naturale non accorda affatto la sua preferenza ai caratteri che favoriscono la conservazione della specie nel lungo periodo, ma promuove ciecamente tutto ciò che sembra promettere un maggiore successo momentaneo delle possibilità di riproduzione.¹

Ci si droga più adesso o un tempo? Io penso che oggi lo si faccia in modo più solitario e distruttivo perché l'individualismo esasperato dell'uomo occidentale moderno ha innalzato la competizione interumana ad un livello di fatica nervosa cronica che predispone alla tossicomania.

Konrad Lorenz:

Questa cecità emerge in modo particolarmente chiaro nei casi nei quali il successo delle possibilità riproduttive non dipende da circostanze esterne,

ambientali, ma dal rapporto reciproco fra i membri della specie stessa. La concorrenza all'interno di una stessa specie può dare origine a conseguenze bizzarre, [...]²

Dal 1800 circa (epoca in cui la chimica ha cominciato a dare i suoi primi frutti, anche velenosi) abbiamo a disposizione droghe purificate che sono molto più pericolose di quelle grezze presenti in natura: iniettarsi eroina, sniffare cocaina o assumere atropina è molto più distruttivo per fisico e mente che fumare oppio, masticare foglie di coca o farsi una tisana di foglie di Belladonna (sono queste le tre specie vegetali da cui si estraggono i tre principi attivi purificati su citati); la farmacologia insegna che la gravità di una tossicodipendenza è proporzionale alla rapidità d'azione di una droga, all'intensità dei suoi effetti piacevoli e alla brevità della sua azione: tipiche caratteristiche queste

delle droghe purificate o delle droghe sintetiche.

Gli psicofarmaci condividono con le droghe l'effetto psicotropo ma ci sono differenze fondamentali: per essere commerciati essi devono possedere un'azione terapeutica sui disturbi mentali, non devono dare molta dipendenza e gli effetti collaterali a breve e a lungo termine devono essere accettabili; essi inoltre, a differenza delle droghe, sono finemente dosabili, condizione necessaria per ripristinare l'equilibrio mentale.

Ci sono tre categorie principali di psicofarmaci: gli antipsicotici, gli antidepressivi e gli ansiolitici.

Gli antipsicotici non hanno un effetto piacevole quindi non sono droghe ma soltanto farmaci.

Gli antidepressivi hanno un effetto piacevole ma troppo ritardato per diventare droghe: ci vogliono almeno due settimane

eccitati o calmi, vigili o soporosi, riflessivi o impulsivi, sinceri o falsi.

Tale esigenza consegue all'ampio sviluppo della corteccia prefrontale che ha donato all'omo sapiens la gioia e il tormento dell'autocoscienza cioè della consapevolezza di sé e del proprio destino casuale e indeterminabile in fondo al quale si profila la temibile morte: il nostro peculiare circuito prefrontale ci ha dunque trasformati da animali reattivi all'ambiente ad animali attivi che pianificano e anticipano gli avvenimenti con l'esigenza di controllare tutto, anche gli stati d'animo, con la paura per la sorte personale, misteriosa e imprevedibile e con l'ansia per il futuro e l'esigenza di autodeterminarlo per giungervi preparati.

E' chiaro dunque che in tale contesto si collochi la tentazione di usare la chimica per ottenere rapidamente ciò che si desidera.

C'è una netta differenza tra la tossicodipendenza e il drogarsi saltuario per aumentare occasionalmente le proprie prestazioni.

Se infatti beviamo un po' ad una festa possiamo aumentare la nostra espansività e trovarci una morosa, se assumiamo uno stimolante possiamo vincere un concorso o una gara sportiva e l'assunzione collettiva rituale di certe droghe può aumentare la coesione di gruppo in occasioni speciali, come avviene presso le società primitive durante le celebrazioni religiose.

Questi, come tanti altri esempi sarebbero un modo "intelligente" di usare la droga ma c'è un problema di fondo: tutta la vita umana è una corsa ad ostacoli e se impari ad aumentare le tue prestazioni chimicamente rischi poi di farlo sempre più frequentemente scivolando nella tossicodipendenza; puoi inoltre non riuscire

a sopportare la fase di crollo dell'umore di fine effetto e assumere pertanto a ripetizione quella droga.

Ogni volta che ci droghiamo contraiamo un debito con il nostro cervello, gli sottraiamo un'energia che lui in quel momento non aveva e che poi, come tutti i debiti, dovremo restituire con gli interessi.

Sono inoltre imprevedibili gli effetti di una sostanza psicotropa perché le droghe sono difficilmente dosabili e l'effetto dipende anche dalle condizioni psicofisiche del momento: potrebbero pertanto essere effetti migliorativi ma anche clamorosamente peggiorativi tanto più che le droghe spesso danno soltanto la sensazione di aver svolto meglio un compito perché nell'euforia diminuisce il senso critico e crediamo di essere stati brillanti solo perché ce lo fa credere il nostro ottimismo artificiale; più ti droghi e meno conosci te stesso.

La droga ti sdoppia e fin che godi i suoi effetti euforizzanti ti credi capace di imprese che poche ore dopo, durante la fase di crollo, ti sembrano irrealizzabili: commetti pertanto continui errori di valutazione delle tue capacità, interessi, risorse ed energie reali e vai incontro a continui fallimenti.

Anche chi assume inutilmente psicofarmaci è soggetto agli stessi rischi e frustrazioni di chi si droga e chi li prescrive alla leggera continua ad alimentare il mito deleterio della droga, il miraggio di poter raggiungere un benessere facile e duraturo con la chimica; gli psicofarmaci devono essere davvero assunti come ultima spiaggia.

A proposito di farmaci, i cosiddetti "integratori alimentari" (chiamati anche droghe intelligenti...), prodotti da banco assai redditizi, se assunti inutilmente non sono innocui: sostanze naturali sì, ma è naturale assumere con una sola pastiglia la

dose di vitamine presenti in dieci chili di frutta o di carne? Anche le quantità contano! Le vitamine del gruppo B, ad esempio, spesso pubblicizzate come rimedio alla stanchezza(!?...) se assunte in dosi massicce come quelle presenti negli "integratori" danno certamente un'energia nuova fin che le assumi ma quando le smetti come ti senti? Da dove hanno preso in prestito quell'energia? Siamo sicuri che non fosse di nessuno e nessuno la rivoglia indietro con gli interessi?

Credo che la droga non giovi nemmeno alla creatività artistica perché qualsiasi opera necessita di impegno costante mentre la droga dà solo una vampata di energia creativa per poi lasciarti spossato e senza idee: il nostro cervello dà i frutti migliori quando è lasciato in pace.

Se il drogarsi è un modo sleale e pericoloso di affrontare una competizione perché i

controlli antidoping vengono fatti solo sugli sportivi e non sui partecipanti ad una gara di matematica, ad un quiz televisivo o tra i concorrenti di un concorso pubblico per un posto in Comune o alle Poste?

Tutto ciò che ho detto finora contro la droga è bello e razionale ma necessita di una precisazione: drogarsi fa male ma l'essere umano lo fa da millenni quindi una spiegazione biologica o psicologica c'è senz'altro e di alcune ipotesi in questo senso ne ho già diffusamente parlato in buona parte di questo paragrafo.

Giusto o sbagliato che sia, avere la possibilità di assumere una droga in certi momenti o periodi della vita è un'esigenza umana, un diritto, può servire a scongiurare una crisi irreparabile: perché allora alcune droghe sono legali, altre no e altre ancora introvabili? Il grande assente è l'antichissimo oppio con le sue svariate

proprietà medicamentose su corpo e anima; dei suoi favori hanno goduto per secoli migliaia di persone senza diventarne dipendenti: l'occidente attuale, orfano dei suoi effetti, è stato adottato da alcol e benzodiazepine che con la loro azione vagamente simile sono diventate le sostanze psicotrope più vendute.

L'alcool è sicuramente più tossico dell'oppio e molto meno terapeutico ma viene venduto legalmente a fiumi mentre della tossicità a lungo termine delle benzodiazepine si sa ancora pericolosamente poco; per certo si sa invece che pur essendo farmaci ottimi e sicuri se usati bene, hanno tuttavia creato milioni di schiavetti rincretiniti che non riescono più a liberarsene.

E cosa dire degli effetti devastanti del lecito fumo di tabacco?

A mio parere tutte le droghe tradizionali andrebbero liberalizzate (oppio, cannabis,

foglie di coca, le foglie di belladonna, ecc.) e ne andrebbe anche controllata la qualità e la sicurezza per i consumatori come si fa coi farmaci. Andrebbero bandite invece le droghe purificate (eroina e cocaina) o sintetiche.

Questo non certo perché le droghe tradizionali facciano bene ma perché bisogna arrendersi all'evidenza che l'essere umano ha, in certi momenti o periodi, talmente bisogno di una sostanza cui aggrapparsi che, se gli lasci solo un veleno, prende quello come chi in mancanza d'alcol etilico beve il metilico.

Se si lasciano solo tre droghe legali cioè alcol, caffè e tabacco, tutti si aggrappano a quelle ma ci sono tali differenze individuali nella risposta alle droghe che ognuno dovrebbe poter scegliere quella che gli fa meno male. C'è chi non sopporta l'alcol ma in mancanza d'altro lo assume andando velocemente incontro alla cirrosi epatica o

alla clinica psichiatrica perché il suo fegato e i suoi neuroni, per vari motivi, non lo sopportano; utilizzando altre sostanze naturali più adatte a se ma dichiarate illegali riporterebbe danni molto più limitati.

Ad ognuno la sua droga dunque e ricordare che il proibizionismo è sempre stato un fallimento che ha alimentato il mercato illegale e creato intossicazioni mortali.

Per guarire dalla tossicodipendenza bisogna solo aspettare con pazienza che si ristabilisca l'equilibrio fisiologico ma l'astinenza è doppiamente faticosa perché oltre a farti soffrire va contro l'istinto umano che è quello di "fare qualcosa" per risolvere un problema e non di risolverlo trattenendosi: è cosa nota la fallimentare tendenza di uscire da una droga prendendone un'altra.

Anche Freud, se non sbaglio, ci è cascato quando consigliava la cocaina per disassuefarsi dall'oppio. Drogarsi è come dissetarsi con l'acqua salata, sì, ma è pur sempre un fare mentre aspettare richiede fiducia e sopportazione: tante altre cose andrebbero meglio nella nostra vita se sapessimo attendere ma ci vuole molta forza e fede per essere pazienti.

Penso che il fumo di sigaretta sia una delle tossicodipendenze più umilianti perché la nicotina è una sostanza ad azione brevissima che ti costringe ad accendere una sigaretta dietro l'altra in un continuo, folle, assetarsi e dissetarsi.

Il fumo è un vizio irridente e schernevole, raccoglie in sé in modo eclatante tutte le caratteristiche della tossicodipendenza, ne è l'emblema: nessuna tossicodipendenza ti sbatte in faccia con tanta brutalità, la follia

e la stupidità del tuo gesto: cosa non si fa per cinque minuti di felicità!

Ma...si sa, l'essere umano appetisce avidamente i forti guadagni di felicità immediata curandosi poco del dopo tanto che Dostoevskij parlando dei pochi minuti estatici che precedevano le sue crisi epilettiche disse che avrebbe dato l'intera vita in cambio di uno solo di quei minuti.

L'uomo è innamorato delle droghe, su ognuna di esse ha costruito un mito e una cultura, le venera come dee: la droga è un inganno, un'illusione, un sogno ma forse l'essere umano ha bisogno di andare a riposarsi nei sogni perché non è in grado di guardare troppo a lungo in faccia la realtà.

I sogni ad occhi aperti sono distrazioni dal dolore ma anche desideri profondi e potenti che speriamo si realizzino.

Vivere bene è un'arte che prevede l'abilità di smarcarsi dai pensieri opprimenti senza

farsi del male ma non si può pretendere che l'umanità sia fatta tutta di artisti e ognuno si cava la spina dal fianco come può.

Note

1. K. Lorenz, *Il declino dell'uomo*, tr. It. Mondadori, Milano 1991, p.40.
2. *Ibidem*.
3. I. Svevo, *La coscienza di Zeno*, Garzanti, Milano 2001, p. 10.

Angelo Mercuri

E' nato nel 1967 a Venezia dove vive e lavora come medico psicoterapeuta.