

SERENAMENTE. GLI ESULI E LA RICERCA DELLA FELICITA'

26 Ottobre 2010



L'AQUILA - Ogni volta che gli studiosi di etologia e di evoluzione scoprono una caratteristica generale nel modo in cui le persone vivono e percepiscono la realtà e il mondo in cui vivono, ne deducono che quell'elemento abbia avuto un valore adattativo per i nostri antichi progenitori.

Nel corso della lunga storia evolutiva della nostra specie, le caratteristiche che hanno aumentato le probabilità di sopravvivenza e di riproduzione sono state trasmesse alle generazioni che si sono susseguite, mentre quelle di segno opposto sono state scartate.

Tra le diverse caratteristiche utili che gli esseri umani hanno ereditato, vi è una grande capacità di abituarsi, o di adattarsi, alle situazioni contingenti e al contesto presente in uno specifico momento.

Le capacità adattative sono uno strumento straordinario quando dobbiamo affrontare situazioni svantaggiose, per esempio un fastidio sensoriale continuo o una condizione fisica svantaggiosa e cronica: dopo un certo periodo può persino accadere di non accorgersi più delle circostanze sgradevoli nelle quali ci si trova.

Sfortunatamente e disgraziatamente, la capacità di abituarsi si applica anche agli aspetti positivi della vita: per quanto un'esperienza possa essere inizialmente piacevole, se diventa una variabile costante, gli esseri umani semplicemente ci si... abitano.

Essi hanno, inoltre, ereditato la tendenza a notare nel corso della vita gli aspetti negativi più frequentemente e più prontamente di quelli positivi.

Ma vi è una ragione evolutiva che spiega anche questa "bizzarria": tra i primi uomini moderni (i Neanderthal e i Sapiens), quelli con le migliori attitudini a rilevare i cambiamenti negativi nell'ambiente circostante ebbero maggiori possibilità di sopravvivenza, perché quei cambiamenti, che potevano rappresentare un iniziale segnale di pericolo, potevano essere meglio affrontati se precocemente intercettati.

Come i nostri antichissimi progenitori, anche noi abbiamo un cervello organizzato biologicamente a intercettare i problemi. In questo modo, però, la naturale condizione degli esseri umani è quella di distrarsi o considerare neutre e naturali le variabili esistenziali positive e concentrarsi prevalentemente sugli aspetti sgradevoli e più problematici della vita.

Considerata questa premessa, è possibile affermare che "l'evoluzione" economica e culturale del nostro tempo abbia modificato in meglio la condizione esistenziale e il benessere globale degli esseri umani?

E, in particolare, le circostanze di "comodità" abitativa nella quale si trovano oggi le persone sopravvissute al terremoto dell'Aquila consentono a esse di essere felici? Secondo alcuni sì. Secondo noi e secondo le suggestioni della letteratura, no. Vediamo perché.

Le abitudini sociali ed economiche del terzo millennio, sembra stiano esasperando alcuni concetti base del "consumismo" (il figliolo meno bravo del capitalismo) delle società occidentali.

Non essendo esperti di questioni politico-economiche, ci soffermeremo soltanto su alcune riflessioni di carattere psico-sociale, che riteniamo siano però conseguenza di una sua esasperazione.

Come tutte le esasperazioni, anche questo "concetto" sta assumendo declinazioni malate, per le quali l'idea che sia possibile comprare la felicità sta progressivamente diventando una convinzione che alimenta la competizione e il lo stesso consumismo.

Purtroppo (o per fortuna), le ricerche che mostrano l'assenza di correlazione tra benessere materiale e felicità gettano molti dubbi su questa "teoria".

Sembra essere tutto un po' più complesso, ma non impossibile. Basterebbe orientarsi meglio e pensare un pochino di più al ritmo ancestrale del significato più profondo della nostra vita: vita per gli esseri umani significa esistere; nel migliore di modi possibili che scegliamo nella infinità vastità delle piccole azioni e scelte della vita quotidiana.

Ci riconosciamo per queste cose e non invece (come spesso crediamo...) per le cose più grandi e significative della nostra vita. Non sembrano essere i "milestone" esistenziali a dare contenuto e compattezza alla nostra vita e a noi stessi, ma i "sassolini" che calpestiamo ogni giorno quando percorriamo le strade della nostra vita; spessissimo, però non ce ne accorgiamo affatto.

Non è ben chiaro cosa intendiamo dire? Un breve esempio.

Venti anni fa, incontrammo in un paese del Nord America un *esule* istriano, arrivato lì da bambino, il quale aveva lasciato sua terra, per evitare un atroce destino che, lui raccontava, era ineluttabile all'epoca della sua partenza.

Non avevamo chiaro quale fosse la differenza tra "esule" ed "emigrante"; ci sembrava una forzatura semantica, una sfumatura linguistica inutile e, soprattutto, non capivamo perché, in funzione di questa "sfumatura", egli apparisse e si manifestasse triste, immobile nella sua malinconia e nel dolore di un tempo fermo e infinito.

Essere in esilio significa *"stare lontano dalla propria casa a causa dell'esplicito rifiuto del permesso di farvi ritorno"*. Esule è colui che va o che è fuori dal suolo natio; profugo, bandito dalla patria.

L'esilio è stato usato storicamente come una forma di punizione severa, assimilabile a una morte civile senza ritorno, tagliati fuori da tutte le opportunità della vita e separati da familiari e amici; vivendo costantemente immobili e mai più orientati.

Oggi, dopo un anno e mezzo da quel terribile 6 aprile 2010, capiamo cosa sia e senta un *esule*.

Oppositore non di una forza politica; sanzionato non per aver commesso un reato; punito non per una qualche pena del contrappasso; semplicemente una microscopica molecola all'interno di un vortice miracoloso che, talvolta, produce dolore: il cinismo soave della natura. Ma, forse, anche questo mistero ha un suo recondito e invisibile significato.

I sopravvissuti al terremoto: dopo aver scampato la morte fisica, poi il rischio di perdere l'orientamento, di smarrire l'identità; "spaesati", annichiliti, perché si vive la quotidianità deprivati dal proprio contesto, nella precarietà di una terra che continua a tremare, facendo traballare il presente e rendendo lontano e invisibile il futuro.

Riacquistata la vita, è necessario accompagnarsi verso la tenuta, il recupero, la difesa della identità annientata, prostrata, umiliata.

Traballa la terra, a ripetizione, per giorni e giorni; si sgretolano le case, si disgregano le famiglie, si svuotano le vie, i locali, i quartieri, i negozi, crollano i monumenti, i simboli, i punti di riferimento della propria memoria e della propria storia, traballa la propria identità, cadono le impalcature storiche e sociali che sorreggono l'uomo in quanto persona.

Con la perdita della propria storia, delle attività quotidiane, si smarrisce l'orientamento, diventa precario il presente e incerta la direttrice di marcia verso il futuro.

Oggi è possibile capire: questo crediamo sia il fantasma psichico dell'*esule*; senza pavimento, senza sponde solide esistenziali, la marcia rallentata e scomposta da un'atmosfera gelatinosa nella quale è impossibile orientarsi, procedere, arretrare o anche solo galleggiare.

È la nuova vita che le persone coinvolte dalla catastrofe cominciano dopo l'arrivo nella nuova "esistenza" e di conseguenza la nuova identità che sono costrette a darsi.

Per gli esuli il viaggio nel presente e verso il futuro corrisponde a una trasformazione sociale, per lo più in peggio, a tutti i livelli: l'immagine di se stessi che vedono riflessa negli sguardi degli altri che li osservano è molto diversa da quella alla quale erano abituati passando per le 99 piazze dell'Aquila, che non ci sono più.

Nella misura in cui una realtà sociale esiste, essa nasce da una percezione reciproca, nel mutuo riflettersi e riconoscersi e quando i riflessi cambiano, o si deformano, le identità si trasformano. Si trasforma la vita; si frammenta l'esistenza.

Gli esuli non si riconoscono per niente nell'immagine di sé che vedono riflessa. Una cosa è il corpo, il dolore fisico, la difesa della integrità fisica, la paura di morire, di perdere la vita, la sopravvivenza, la gioia per la vita riacquistata. Altra cosa e ben più complessa è la persona.

Allora, in questo clima, è possibili essere felici semplicemente perché non si vive più in una tenda o in un container? Forse no. Ma le radici della felicità sono intricate, e comprendere i modi intrinseci con i quali e nei quali si muove e lavora la nostra psiche ci può dare la possibilità di operare scelte migliori su come investire i nostri sforzi e il nostro tempo nella ricerca del benessere psichico e della felicità.

Le neuroscienze sembrano confermare quello che molti hanno detto in passato: la felicità non è nella destinazione finale, ma nel piacere del viaggio. La strada coi *sassolini*.

Al momento, forse questa potrebbe essere una tra le regole di base che dovremmo seguire per sentirci meno "esuli" o protagonisti passivi di decisioni altrui.

Gli indicatori di esito per stimare una condizione di benessere o di felicità, non possono essere il frutto di regole di mercato. L'idea che sia possibile comprare la nostra felicità, che sta diventando una convinzione di chi non vive all'Aquila, speriamo non ci contaminino.

** medico chirurgo, specialista in psichiatria e neuropsichiatria infantile, professore aggregato e ricercatore di Psichiatria all'Università dell'Aquila.*