

TRAINING DI ALTRUISMO

SIAMO DIVENTATI PIÙ EGOISTI. NARCISI, APERTI A UN MESSAGGIO POLITICO CHE METTE AL CENTRO LA PERSONA (O LA TRIBÙ) AL POSTO DELLA COMUNITÀ. MA REIMPARARE A PENSARE AGLI ALTRI SI PUÒ. IN VISTA DI UN CAMBIAMENTO SOCIALE AD ALTO IMPATTO

di Laura Traldi



O

OCCHI ROSSI E SGUARDO SPIRITATO, il capotreno si aggira tra i vagoni in attesa della polizia. Siamo a pochi km da Milano e lui ha appena investito un ragazzino che sfidava la sorte sui binari. È sceso, l'ha visto morto, è sconvolto. L'ultima cosa di cui ha bisogno è di sentirsi addosso la rabbia dei passeggeri. Invece eccola: «Quando ripartiamo? Siamo qui da due ore, siete degli incompetenti». Fuori, a qualche metro di distanza, una madre piange suo figlio nel buio.

Non ci sono soltanto le storie di mense negate, di bambolotti con la pelle scura messi al bando, di progetti artistici interculturali (come MigrArti) a cui si negano i fondi statali. L'altruismo, la propensione a pensare agli altri prima che a se stessi, sembra ormai messo al bando anche nei rapporti diretti tra le persone. Quelli che distolgono la vista dal proprio ombelico, perché di fronte a noi c'è un viso, uno sguardo. Siamo diventati collettivamente più egoisti? Incapaci di cogliere i sentimenti altrui e tenerli in considerazione prima di parlare o agire? Secondo alcuni studi sì. Ed è una tendenza in rapida ascesa. Lo affermava, per esempio, una ricerca pubblicata dalla *Society for Personality and Social Psychology*, realizzato da Sara Konrath, ricercatrice dell'Università del Michigan. Secondo Konrath, che ha studiato per dieci anni gruppi di studenti di diversi college Usa, la capacità di provare empatia, e quindi di praticare l'altruismo, è crollata del 40% tra gli studenti americani dopo il 2000. Mentre si è impennato il narcisismo: l'attenzione smisurata verso di sé. Sono risultati che spiegano come, all'improvviso, considerazioni

di cui fino a poco tempo fa ci si sarebbe vergognati ora sono completamente sdoganate. Vedi parlare del ritardo di un treno a un uomo che avrebbe solo voglia di piangere il ragazzino che ha ucciso senza colpa. O tuonare «di quello che è successo tre ore fa non me ne frega», come Alessandra Mussolini a Strasburgo la sera della sparatoria al mercatino, perché bloccata in un ristorante. Basta passare del tempo sui social per rendersi conto che (malgrado il nostro sia un Paese in cui 5 milioni e mezzo di persone fanno volontariato) sta prendendo sempre più piede l'idea che l'altruismo non sia mai disinteressato. Anzi, che spesso sia una specie di *divertissement* alla moda, una versione chic del buonismo. Che sia quasi egoismo. «Avrebbe potuto soddisfare le sue smanie di altruismo in qualche mensa della Caritas», ha scritto Massimo Gramellini su un suo *Caffè*, parlando di Silvia Romano rapita in Kenya. Che forse non era una critica alla cooperante, ma all'atteggiamento di chi si muove per aiutare gli altri, sì.

Eppure è la natura a dirci di essere altruisti. Uno studio appena pubblicato (di un team di psicologi dell'Università della Virginia guidato da Tobias Grossmann) dimostra che già a sette mesi i bebè si attivano emozionalmente e reagiscono in modo altruistico quando vedono

una persona agitata o impaurita. Anzi, essere altruisti è parte del nostro *make up* genetico ed è regolato dalla nostra chimica interna. È stato infatti provato dai neuroscienziati – vedere il TED Talk di Abigail Marsh per credere – che è l'amigdala (la ghiandola che nel cervello gestisce le emozioni, in particolare la paura) a determinare il nostro grado di altruismo. Nelle persone che donano un rene a uno sconosciuto, per esempio, l'amigdala è l'8% più grande rispetto agli altri. Mentre è il 20% più piccola nel cervello di chi è definito psicopatico, cioè incapace di provare emozioni nei confronti degli altri. «In effetti i nostri studi, anche quelli realizzati in Italia, mostrano che il "cattivismo" dilagante è più un'impressione che una realtà, e che più della metà della popolazione ha un forte desiderio di altruismo», dice Gemma Mortensen, che abbiamo incontrato lo scorso novembre al Web Summit di Lisbona, uno degli eventi dedicati alla tecnologia più importanti al mondo. Inglese, 41 anni, una vita passata «a imparare come indirizzare il potere verso l'interesse pubblico», Mortesen ha lasciato il suo top job di chief global officer di Change.org per co-fondare *More in Common*, un'iniziativa internazionale nata l'anno scorso per contrastare il dilagare delle narrative divisive in Europa

trovando appunto idee e linguaggi condivisi. «Ma non per questo dobbiamo preoccuparci di meno. Anzi. Chiedersi che fine abbia fatto il nostro "sentire" da umani è diventato sempre più comune, perché sempre più comuni sono gli episodi di intolleranza a cui siamo sottoposti». Il motivo, secondo Mortensen, è che «l'io-prima-di-tutto» (diffuso per anni da una comunicazione basata sul culto della celebrità) è diventato un mes-

to, e come sia funzionale soltanto in seconda battuta. Il che però sottolinea il problema più grosso: come trasformare l'altruismo in uno strumento di cambiamento ad alto impatto. Dice, per esempio, William MacAskill, co-fondatore del Center for Effective Altruism a Oxford, docente di filosofia e autore di *How to Do Good Better* (2016). «Farci guidare dalle emozioni porta spesso a compiere le scelte meno efficienti, a volte anzi quelle decisamente controproducenti, anche se il desiderio è di fare del bene». Un esempio? «Immaginiamo che io vada a lavorare per una *charity* o una Ong e passi la mia vita ad aiutare gli altri. Pensiamo ora invece che abbiamo scelto qualcun altro al mio posto, e che io sia finito a fare un altro mestiere, magari a Wall Street, e sia diventato miliardario. Bene, se dessi ogni mese l'1% del mio stipendio a una causa importante, avrei un impatto maggiore rispetto a quello avuto dedicando tutto il mio tempo alla stessa causa». Per un "altruismo efficiente", insomma, non è così necessario che diventiamo tutti altruisti, quanto che chi lo è lo sia in modo intelligente. Per aiutare chi vuole aiutare, il centro ha sviluppato una *community* che fornisce informazioni (basate su dati raccolti e analizzati da esperti) sulle cause nelle quali ha più senso investire.

«**Tutto vero. Ma se parliamo di persone che hanno già scelto l'altruismo**», dice Mortensen. «Il problema da affrontare, impennatosi negli ultimi due anni, è il dilagare di un individualismo che potrebbe "portare dall'altra parte" quel 50% di persone che sono ancora pronte al dialogo e distruggere i valori fondamentali su cui si basano le democrazie contemporanee. Le forze che fanno di tutto per screditare l'altruismo stanno allargando divisioni che serviranno poi a costruire un nuovo sistema. Ormai sappiamo (e lo conferma anche la ricerca del Planck Institute) che per attivarsi le persone decidono in base alle emozioni e non alle statistiche. Per questo ritengo sia giusto iniziare a costruire un nuovo altruismo ad alto impatto sociale. L'altruismo non è fuori moda. Anzi, il mondo ne ha più bisogno che mai». ■

SE IL POPULISMO CONQUISTERÀ, DOPO I NOSTRI CUORI, ANCHE LE NOSTRE MENTI, LE DEMOCRAZIE NON SARANNO PIÙ CAPACI DI AFFRONTARE LE SFIDE DEL FUTURO

saggio politico martellante che mette al centro la persona (o la tribù) al posto della comunità. Facendosi pervasivo, estremamente influente, e imponendo un nuovo modo di guardare il mondo, un diverso parametro di giudizio». È questa, per Mortensen, una questione più seria di quanto immaginiamo. «I problemi sono globali e vanno affrontati pensando all'unisono, per il bene comune. Se il populismo nazionalista dopo aver conquistato i cuori conquista anche le menti (la narrativa infatti si è già spostata su ragionamenti che rinforzano le convinzioni attecchite), le grandi democrazie non saranno più in grado di affrontare sfide come il cambiamento climatico, le disuguaglianze, l'impatto della tecnologia sul mercato del lavoro, l'invecchiamento della popolazione, le minacce alla salute pubblica. Tenere insieme società eterogenee e inclusive diventerà sempre più difficile, se non agiamo subito e con decisione contro gli atteggiamenti anti-altruisti».

Ma come si fa? «Stiamo creando hub di esperti che analizzano i messaggi che hanno più appeal in un territorio e le re-

condo uno studio pubblicato a dicembre su *Nature*, sì. «Abbiamo scoperto che è possibile allenarsi a diventare altruisti», dice Anne Böckler del Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences di Lipsia, autrice della ricerca. Per nove mesi, Böckler e il suo team hanno proposto a gruppi diversi tre tipi di addestramenti mentali, molto simili a quelli solitamente usati nelle attività di meditazione. «Uno dei training era focalizzato sullo sviluppo dell'attenzione al presente e alla realtà (come nelle sessioni anti-stress della mindfulness); il secondo lavorava, attraverso una serie di esercizi, sullo sviluppo delle capacità socio-affettive, come compassione e gratitudine; e il terzo, relativo alla flessibilità cognitiva, insegnava a comprendere i punti di vista altrui. Ci siamo resi conto che il training più effettivo, che davvero trasformava il comportamento e il punto di vista delle persone, era quello socio-affettivo». Si tratta di una scoperta importante perché dimostra come, se si tratta di comportamento dei singoli in tema di altruismo, il pensiero razionale sia una leva meno forte rispetto all'empatia e al sentimen-



In apertura foto di A. Villarosa/Gallery Stock - J. Caspari - In questa pagina A. Villarosa/Gallery Stock