
Scatena la vita!

Autore: Silvia Cataldi

Fonte: Città Nuova

Per ripartire come singoli e come comunità. A proposito di un libro su alcune domande esistenziali dei giovani

Qual è il senso della vita? Ho divorato il libro di Alfredo Altomonte ed Emiliano Antenucci (*Scatena la vita. Se hai un perché, troverai ogni come*, Rubbettino, 2020) **alla ricerca del responso alla domanda delle domande**. Come però dice il titolo stesso, questo testo non offre una risposta, piuttosto offre una gioia che scatena la vita. Il libro è un incontro-racconto scritto a 4 mani in cui il lettore viene introdotto nel vivo di un dialogo tra due esperti che vivono costantemente in contatto con i giovani: **un frate cappuccino e uno psicoterapeuta. Il dialogo parte dall'angoscia che tanti giovani provano davanti al vuoto esistenziale**. Situazioni familiari difficili, ma anche relazioni vuote, nonché le dipendenze dalle droghe, dal sesso e dagli altri, conducono spesso in un baratro nichilista dove niente ha più significato. Il libro è condito da colloqui, esperienze personali e incontri che portano il lettore a percorrere insieme ai protagonisti un percorso di auto-distanziamento e di auto-trascendenza. In sottofondo vi è l'esperienza dell'**analisi esistenziale**, proveniente dalla terza scuola viennese della psicoterapia, fondata da **Viktor Frankl**, lo psichiatra ebreo scampato ai lager nazisti. **Ma come distanziarsi dalla situazione che ci rende vulnerabili**, cercando di trovare in quanto ci accade una finalità che non sia fine a se stessa? Le esperienze di questi giovani ci dicono che l'amore è la risposta: prenderci a cuore gli altri, ascoltare profondamente chi abbiamo vicino e i suoi bisogni è ciò che dà realmente senso alla vita. Sì, perché proprio prendendoci cura degli altri riusciamo finalmente anche a prenderci contemporaneamente cura di noi stessi. **Siamo dotati di amore e siamo chiamati all'amore!** Non si tratta solo di esperienze biografiche legate alla psicoterapia o al percorso spirituale o di volontariato di alcuni giovani; si tratta in realtà di **un'evidenza scientifica**. Come dice infatti il libro: «Può apparire un discorso strano, cari lettori, ma tutto questo non è solo spiritualità, è anche scienza». La letteratura psicologica e neuroscientifica da anni ci dice che **l'amore, nelle sue varie forme altruistiche, non solo ha effetti benefici sia mentali che fisici per gli individui, ma è un fattore protettivo nei confronti della depressione**. Questo vale ancora di più **in questa epoca di Covid**, in cui le misure di distanziamento fisico necessarie ad arginare i contagi stanno comportando un caro prezzo in termini di difficoltà psicologiche: ansia, tristezza, rabbia e disturbo post-traumatico da stress sono solo alcune delle più comuni patologie riscontrate a seguito della quarantena. Una *review* pubblicata recentemente sulla rivista scientifica *The Lancet*, dopo aver analizzato 3.166 articoli sull'effetto della quarantena a seguito di altri disastri naturali e sanitari, ci dice però che in queste situazioni **trasmettere l'altruismo è fondamentale**. Aiutare gli altri è infatti un fattore che favorisce la resilienza non solo a livello individuale, ma anche a livello sociale, perché attiva processi di costruzione comunitaria. Ce lo spiega la famosa psicologa **Holt-Lunstad** che, intervistata in questi giorni, sottolinea che aiutare un'altra persona, anche attraverso piccoli gesti quotidiani, non solo favorisce l'altro, ma aiuta anche noi a sentirci meglio. Questo **perché ci sentiamo connessi agli altri, ma anche perché possiamo trovare il senso della vita**. Penso che questo libro sia importante proprio per questa ragione: perché, con una maieutica dialogica, ci mostra la strada per ripartire persino dopo questa crisi. Ripartire come singoli, ma anche come comunità.