

---

# Altruismo

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

Ho letto su un foglietto volante che essere altruisti fa bene al cervello... è vero?. Caterina - Perugia Sì, è vero, anzi è verissimo. Se non bastassero le statistiche sulla diffusione del volontariato a indicare quanto possa essere gratificante aiutare chi ne ha bisogno, arriva proprio ora dagli Stati Uniti una notizia che sembra avere tutti i crismi della scientificità: essere altruisti fa bene alla salute mentale. È quanto si legge, perlomeno, sull'ultimo numero della rivista *Psychosomatic medicine* a firma di Carolyn Schwartz, ricercatrice presso l'Università del Massachusetts. Lo studio è stato condotto su più di 2000 membri di una congregazione cristiana che si sono prestati a rispondere a un questionario; le domande tendevano a valutare con quale frequenza il soggetto si dedicasse ad ascoltare o aiutare gli altri, e quale fosse il suo stato di salute psicofisico. I risultati dell'indagine sono eloquenti: statisticamente le persone più altruiste sembrano stare meglio. Ma altri recenti studi neurobiologici dell'Università Emory di Atlanta confermerebbero che il comportamento umano cooperativo impegna sistemi cerebrali legati ai meccanismi del piacere e della ricompensa, mentre la violazione delle norme sociali genera un senso di colpa, vergogna e sofferenza. In altri termini, la virtù ricompensa sé stessa. Sembra che questi ricercatori statunitensi abbiano scoperto che la bontà è un vero e proprio piacere scritto nel cervello. Lo scienziato più rappresentativo di questi studi, lo psichiatra Gregory Berns, è arrivato a dire: È confortante, questa scoperta conferma che siamo programmati per collaborare gli uni con gli altri. Ma perché? Per gli antropologi sono stati lo spirito di squadra e la capacità a collaborare a conferire ai nostri antenati un vantaggio incalcolabile per la sopravvivenza, mentre ai filosofi è nota da sempre la capacità dell'uomo di sacrificarsi, rinunciando alla soddisfazione immediata dettata dalla cecità egoistica. Il filosofo Schopenhauer, nell'Ottocento riconosceva che in ciascuno di noi c'è una doppia soggettività: una che dice lo, fa i suoi progetti, raggiunge i suoi scopi, cerca le condizioni della propria sussistenza anche a spese degli altri; e un'altra, la specie ad esempio, che fa sì che una mamma, senza pensarci, per puro istinto, sacrifichi sé stessa, il suo corpo, il suo tempo, il suo sonno e per un certo periodo sospenda la vita del suo lo per quella del figlio. Siamo tutti nati da una relazione, dal sacrificio di sé per l'altro che viene al mondo. Sapevamo, ciascuno per esperienza personale, che ad essere cooperativi, solidali e altruistici si sta bene con la propria coscienza. Ora, almeno stando alle ricerche dell'Università di Atlanta, sappiamo che stiamo bene anche con i nostri circuiti cerebrali. Insomma non ne va solo delle nostre idee o della nostra coscienza, ma anche della nostra salute mentale.