



La felicità in Natura, umana¹ **di Giorgio Piccinino**

Abstract

I comportamenti umani hanno un senso.

Qualsiasi cosa facciamo siamo tutti orientati da una energia pulsionale che ha come obiettivo la sopravvivenza della specie e ogni volta che svolgiamo con successo un'attività in questa direzione veniamo premiati da emozioni di soddisfazione e gioia.

Al contrario, ogni volta che il nostro vivere devia dalla strada maestra proviamo tristezza, rabbia o paura. Così a volte siamo felici ed altre infelici.

La natura umana è forte, le pulsioni istintive sono determinate geneticamente e vengono da lontanissimo, e, tuttavia, ciascun individuo nasce e cresce plastico e influenzabile, in balia di famiglie e comunità che spesso inducono in lui il peggiore di tutti mali: la rinuncia di se stesso.

La felicità sta su questa terra ma richiede un difficile cammino, consapevole, creativo, ma anche conservativo... del sé.

La felicità come alimento

Questo intervento sul tema della “performance felice” vuole essere un contributo per una riflessione sul significato, la ragion d’essere e la finalità che ha l’emozione della gioia per gli esseri umani.

In realtà, poi, affrontando il tema da un punto di vista psicologico ed evoluzionistico, mi occuperò anche delle altre emozioni di base che, insieme alla gioia, rientrano in quello che potremmo definire, niente di meno che, uno dei nostri straordinari programmi di controllo genetico per la sopravvivenza.

Ma andiamo con ordine e cominciamo, prima di tutto, con una bella sorpresa: la parola “felicità” deriva ovviamente dal latino “felix”, ma aveva un senso piuttosto diverso da quello con cui noi la usiamo. Felix, infatti, erano definite l’Arabia e la Campania, regioni per quei tempi particolarmente rigogliose e dotate di una natura generosa e fertile, ricche di messi e frutta, quindi non tanto luoghi di allegria e contentezza, quanto piuttosto fonti di nutrimento e sostentamento.

E infatti l’etimologia riconduce il termine all’antica radice “dhe” che significava appunto fecondo, nutriente e produttivo.

Fertilità, femminile, feto sono tutte parole che derivano dalla stessa radice e rimandano allo stesso significato di fertilità e nutrimento.

La felicità dunque come alimento, come cibo o benzina per la vita, proprio una bella accezione che introduce perfettamente il senso del mio discorso.

In questo contesto, per semplicità, userò i termini felicità e gioia indifferentemente anche se, ad essere pignoli, mi sembra ci si orienti ad usare la prima per denotare uno stato emozionale più continuo e profondo e la seconda per descrivere brevi stati episodici.

Parliamo comunque di sensazioni positive interne come calore, piacere, leggerezza e poi di risposte automatiche comportamentali come sorrisi, eccitazione, rossore, ilarità che sono conseguenza di azioni finalizzate degli esseri umani o anche di eventi casuali, ma non qualsiasi.

Ma di quali eventi si tratta? E perché proviamo sensazioni positive interne?

Perché esiste questo sentimento così unico in natura, tale che solo gli esseri umani lo provano in questa dimensione?

E’ vero che molti animali mostrano segnali di piacere, agitano la coda, fanno le fusa, saltellano, ma niente a confronto con la varietà e l’intensità con cui gioiscono gli esseri umani.

E le altre emozioni, quelle che chiamiamo negative?

L’evoluzione della Natura Umana (in maiuscolo per rispetto)

¹ Questo contributo è la trascrizione della relazione presentata durante il convegno “La performance felice”, organizzato dalla società di consulenza MIDA il 25 settembre 2007.

Devo fare prima una premessa: dobbiamo tenere presente che quello che siamo ora come esseri umani è il prodotto di una evoluzione straordinaria iniziata qualche milione di anni fa.

Migliaia di generazioni si sono succedute selezionando e perfezionando alcune caratteristiche ereditarie, destinate a diventare, nel tempo, il bagaglio di orientamenti esistenziali e di capacità potenziali di ciascun essere umano. Aspettano solo di essere accolte al momento della nascita ed aiutata ad evolvere da una forma grezza di partenza ad una sempre più articolata e raffinata. C'è una Natura Umana consolidata, comune in tutte le latitudini, di cui ogni neonato è corredato: orientamenti comportamentali, capacità potenziali, bisogni, funzionamenti di svariati organi, flussi emozionali, abilità motorie ecc. di cui crescendo l'individuo si deve impadronire per diventare autonomo e badare a se stesso.

Il programma felicità, ma, come vedremo, tutto il sistema emozionale, è semplicemente uno di questi orientamenti geneticamente predisposti.

Nel suo percorso evolutivo l'essere umano ha, da una parte, ridotto i propri comportamenti obbligati ed istintivi mentre, dall'altra, ha parallelamente sviluppato capacità straordinarie proprie, ma non vincolanti.

La capacità di scegliere fra opzioni diverse, di pensare in modo astratto, di immaginare, di prevedere l'effetto dei comportamenti, di apprendere dall'esperienza propria e altrui, di comunicare se stesso e le informazioni, di condividere, apprendere, ecc. sono tutte predisposizioni fortemente influenzate dai processi educativi successivi alla nascita.

Noi siamo il frutto di un affinamento lunghissimo, dovuto all'ereditarietà di migliaia di generazioni, molto lento, ma anche, tutto sommato, recente: l'*homo sapiens*, presente circa 600.000 anni fa si è infatti evoluto in due direzioni, una è quella arrivata fino a noi, l'altra, la versione *sapiens neanderthalensis*, si è direzionata verso l'Asia e si è estinta circa 30.000 anni fa.

L'uomo di *neanderthal* aveva il cranio grande come il *sapiens*, ma aveva una corteccia frontale molto limitata, aveva una capacità di "pensiero superiore" molto minore. Gli mancavano, pover'uomo, se si può dire così, proprio quelle abilità cruciali che hanno consentito la sopravvivenza al suo fortunato cugino *sapiens sapiens*: l'astrazione, l'immaginazione, la flessibilità di comportamento, la pianificazione, la gestione razionale delle emozioni, la scelta delle opzioni ecc. E tutto questo succedeva "solo" 30.000 anni fa.

Dunque la Natura Umana che conosciamo oggi è stata quella che ha garantito la sopravvivenza della specie fino ad ora e le sue caratteristiche di base sono il motivo stesso del suo successo evolutivo, allora come ora.

Gli orientamenti esistenziali

Mentre si andavano via via perdendo molti modelli di comportamento automatici, programmi troppo rigidi e spesso obsoleti per fronteggiare situazioni ambientali diversissime fra loro, si selezionavano e consolidavano quelli che potremmo anche continuare a chiamare istinti, non fosse, come dicevo, per la loro altissima possibilità di essere influenzati culturalmente.

In genere si preferisce parlare di pulsioni di base o di orientamenti esistenziali, come faccio io, oppure di "spinte generiche a meta indeterminata", come recentemente ha scritto Umberto Galimberti.

Prima di tutto "siamo agiti" dalla pulsione di sopravvivenza fisica, strettamente detta, e poi dalle altre, altrettanto indispensabili alla sopravvivenza della specie: la pulsione di appartenenza al gruppo, la pulsione alla crescita e alla conoscenza e infine la pulsione all'autorealizzazione, Spinte generiche "a meta indeterminata" nel senso che siamo in grado di modulare i comportamenti sia in intensità che in durata e sia nella scelta degli obiettivi da raggiungere in ciascuna area pulsionale.

Ogni neonato si sviluppa e cresce orientato internamente da queste pulsioni primarie, indispensabili alla crescita e alla sua maturazione, per questo le dovremmo sempre considerare sacre, perfette, intoccabili.

Sono le più profonde caratteristiche distintive della Natura Umana, la nostra identità, la nostra "anima", la nostra specificità di specie vivente.

Che cos'è la felicità?

Ora forse possiamo cominciare a rispondere alle domande iniziali:

per quali comportamenti, per quali eventi, proviamo gioia?

E perché esiste la gioia, a cosa serve?

La felicità è una sensazione interna, cioè un'emozione, di tipo gradevole, che "premia" gli esseri umani quando realizzano o vengono in contatto con situazioni utili e necessarie alla sopravvivenza della specie, e di se stessi, ovviamente. Il nostro sistema mente – corpo emette segnali piacevoli in concomitanza con un certo tipo di eventi correlati alle nostre pulsioni naturali.

Proviamo gioia, tanto per fare qualche primo esempio, quando mangiamo o dormiamo, se facciamo l'amore, oppure se ci laviamo e prendiamo cura del nostro corpo e ancora quando siamo creativi e riusciamo in qualcosa di nuovo.

Il corpo del neonato viene al mondo programmato per segnalare internamente (sentire) ed esternamente (esprimere) la piacevolezza (o la repulsione) per certi comportamenti e per certe situazioni, in modo immediato, in presa diretta con ciò che sta capitando.

Siamo già geneticamente programmati verso questi comportamenti, che sono ciò che è rimasto della nostra istintualità, ma abbiamo in sovrappiù un premio straordinario, fatto di sentimenti gradevoli, quando li realizziamo e li portiamo a compimento.

La gioia esiste per sottolineare e rinforzare comportamenti di cui abbiamo perso, necessariamente, l'obbligatorietà, ma di cui dobbiamo conservare conoscenza e predilezione rispetto ad altri che pure, in molti frangenti della vita, possono risultare utili.

Ma c'è dell'altro: nel meccanismo stesso della felicità è insita la progressiva riduzione del sentimento stesso per effetto prima della soddisfazione, che appaga ed esaurisce la forza della pulsione, ma anche dell'abitudine, per cui dopo un po' ci stanchiamo dell'oggetto che ha soddisfatto e dato felicità e ci orientiamo immancabilmente ad altro nell'area della stessa pulsione oppure in una delle altre.

Questo perché il vero motivo dell'esistenza della gioia non è tanto il mantenimento di uno stato costante di beatitudine e godimento, quello dell'Eden, per intenderci, ma piuttosto quello di farci continuare a progredire e ad evolvere come specie, alla ricerca continua di nuove mete di soddisfazione.

Siamo, in un certo senso, condannati ad evolvere di continuo e ogni volta che proviamo felicità per qualcosa dopo un po' ci abituiamo, cominciamo a darla per scontata e cerchiamo nuove esperienze. Nessun obiettivo raggiunto, per quanto ambito e soddisfacente ci distoglie dal riprendere, dopo un certo lasso di tempo, soggettivamente variabile, il nostro perenne ciclo della vita: dalla percezione di una mancanza, all'orientamento esplorativo, finalizzato al conseguimento della meta, e poi il sentimento di gioia e soddisfazione che ne premia il raggiungimento e poi un temporaneo stato di quiete che evolve rapidamente in un nuovo sentimento di mancanza e così via.

Un ciclo continuo, indispensabile per una specie sempre in cammino, obbligata a modificare continuamente se stessa per adattarsi ad un ambiente sempre diverso e di cui conosce in anticipo le potenziali ostilità.

Dobbiamo sapere e prevedere, e dunque, conoscere e inventare, continuamente.

Abbiamo raggiunto nei secoli uno straordinario adattamento iniziale fra natura umana e variabilità degli ambienti in cui veniamo al mondo esattamente come succede con le proprietà della pelle, le articolazioni, la posizione eretta, la capacità cranica, la propensione al linguaggio ecc.

Noi sappiamo di poter morire, sappiamo di poterci ammalare, sappiamo che un nemico ci può nuocere e siamo sempre alla ricerca di nuove sicurezze e nuove protezioni.

Vere o false che siano le nostre percezioni.

Noi siamo messi al mondo con questo programma naturale che ci mantiene continuamente in azione: nasciamo per vivere e riprodurci, o, per meglio dire, siamo fatti vivere da una specie che vuole continuare ad esistere e per esistere ha bisogno di mantenere e affinare gli orientamenti esistenziali necessari.

La gioia è il faro che illumina la strada, il dono che nutre e sostiene, la spinta che attiva ed orienta con la speranza di nuove felicità future.

Abbiamo fame di felicità, perché l'abbiamo provata nell'infanzia accostandoci alla madre, perché ci è piaciuta, perché la sentiamo necessaria e ci dà la forza per sopravvivere in ogni situazione anche la più terribile e angosciata.

La natura ci ha corredati di un rinforzo straordinario per non farci perdere l'orientamento anche quando necessariamente ci dobbiamo umiliare e forzare in situazioni aberranti e mortificanti.

In ogni caso l'essere umano sa (saprebbe) cosa sarebbe meglio fare e cosa farà appena potrà, se potrà.

Non siamo nati per soffrire, siamo nati per vivere e per far vivere la specie, e per vivere dobbiamo gioire periodicamente e averne voglia, per sempre, fino alla fine. Più che possiamo. Tutto sommato un comando perentorio a cui ci sottomettiamo sempre molto volentieri.

La felicità non è di questa terra è un'affermazione esatta solo se si intende la felicità come una conquista realizzata una volta per tutte.

E infatti su questa terra non esiste la felicità bensì la ricerca (continua) della felicità. La felicità "è" la ricerca della felicità, purchè la si sperimenti con una certa frequenza. Per essere in una valle di lacrime non mi sembra poco!

Né Adamo ed Eva, né bradipi

Fino a qui ho parlato dei meccanismi, ma ora vediamo quali sono gli elementi che danno felicità agli esseri umani.

Ci si può arrivare abbastanza facilmente se teniamo conto che questi elementi hanno a che fare con la sopravvivenza del genere umano da quando, millenni fa, scese dalle piante e si trovò allo scoperto, nudo, senza cibo e riparo. Dev'essere stato uno shock "bestiale" uscire da una condizione probabilmente molto simile a quella dei bradipi e di molte scimmie attuali, con un adattamento ideale al proprio ambiente: cibo abbondante, rari nemici e poco sforzo per sopravvivere.

Forse è da intendere in questo modo la cacciata dall'Eden: restammo nudi, allo scoperto, indifesi e ... senza mele a portata di mano!

L'essere umano si ritrovò in un modo piuttosto improvviso e tutt'ora non molto chiaro, nella savana a cercarsi il cibo, senza corazze, senza fauci prominenti, senza particolari forze e capacità fisiche, senza zanne, anche piuttosto bassino, eravamo alti poco più di un metro, e per lo più preda possibile e facile per i carnivori voraci di allora.

Ci siamo dovuti industrializzare, dunque, difendere e muovere in gruppi.

La pulsione di sopravvivenza

E' scontato che sopravvivere e stare bene di salute, sentirsi vivi e garantirci la sopravvivenza fisica, per il presente e per il futuro, sia il primo obiettivo a darci gioia: l'istinto di sopravvivenza è di per sé il primo orientamento esistenziale, il primo e il più importante, senza la vita materiale gli altri orientamenti neanche compaiono, come ricordava giustamente Maslow parlando dei bisogni materiali .

Con la differenza che non si tratta tanto di una piramide di bisogni che percepiamo in successione, bensì di orientamenti esistenziali selezionati dall'evoluzione, presenti contemporaneamente nell'individuo fin dalla nascita.

Il fatto è che alcuni possono passare in secondo piano in certi momenti e in certe situazioni, fino a perdere, nei casi peggiori, la propria forza propulsiva, ed è per questo a volte neanche li percepiamo. Come dicevo, la gioia premia i comportamenti in linea con gli orientamenti esistenziali e ce li selezionerebbe pure, se continuassimo ad ascoltare, come fanno i bambini, il nostro corpo e le nostre sensazioni senza lasciarci troppo "deviare" o dirigere dall'esterno.

Noi abbiamo una bussola naturale che ci evidenzia ciò che ci fa bene e ciò che ci fa male, un "servomeccanismo" naturale di controllo perfetto come quelli dei neonati che sanno perfettamente quando strillare e quando sorridere senza che nessuno glielo abbia ancora insegnato.

Se ascoltiamo il nostro meraviglioso sistema mente – corpo sapremo come fare per prendere cura del nostro corpo fisico, sapremo di cosa abbiamo bisogno, che cosa ci manca e cosa ci fa male.

La pulsione di appartenenza

Senza la relazione primaria, senza un attaccamento affettuoso, senza lo scambio di sorrisi e messaggi amorevoli non diventeremmo persone, senza l'azione della pulsione di attaccamento non sopravvivemmo.

Ne abbiamo bisogno per sapere chi siamo e per formare la coscienza di noi stessi. Saper costruire relazioni affettive, di fiducia e mutua assistenza, era indispensabile per la sopravvivenza dei primi uomini e lo è ancora oggi.

Il gruppo ci protegge dalla solitudine e dalle paure cui andiamo incontro.

L'amore sostiene l'accoppiamento e lo rende durevole, l'incontro amichevole con l'altro ci completa e ci rassicura sulla nostra identità, ci riconosciamo con l'altro e ci sentiamo visti e confermati dall'accoglienza.

Così instabili e in continua evoluzione abbiamo bisogno, naturalmente chi più e chi meno, di riconoscimenti incondizionati e di assicurazioni, per tutta la vita. La nostra psiche è gruppale, ma anche il nostro corpo lo è e si sente subito tranquillizzato quando percepiamo di essere in "buone mani" e condividiamo le esperienze belle e brutte della vita.

Per questo le relazioni soddisfacenti ci danno felicità, è come se la Natura Umana ci dicesse ogni volta quanto è importante la comunità, per questo proviamo gioia quando scambiamo aiuto o solidarietà, attenzione e vicinanza, perfino nelle situazioni più tristi.

E poi le relazioni affettive sono l'elemento cruciale dell'autostima, senza "carezze", senza riconoscimenti profondi e sinceri da parte degli altri anche la nostra sapienza e le nostre capacità si svalutano rapidamente, anche il piacere di fare si inaridisce, resta senza conferme, senza validazione.

Oggi, tanto più nel mondo del lavoro, la gioia relazionale è appannata, relegata com'è in una modalità di comunicazione formalizzata, impersonale, stereotipata, all'insegna della non confidenza.

Gli incontri sono aridi e di facciata, sul lavoro non siamo persone, siamo personaggi, risorse in mano di altri, appunto, attori che non si compromettono e non si aprono mai, che evitano un vero contatto e dunque non ne traggono né un vero riconoscimento, né un reale nutrimento e nemmeno gioia.

I luoghi di lavoro sono diventati al loro interno infidi e bellicosi, ansiogeni e pericolosi, e noi affrontiamo tutto questo con la freddezza e la distanza necessarie a non farci "scoprire" e coinvolgere troppo.

Lo sappiamo benissimo che da lì raramente arrivano veri e profondi riconoscimenti e gioia.

E anche con i vicini di casa, con i figli, nelle relazioni affettive in genere, finiamo per presentarci curando soprattutto le apparenze, l'immagine, semplicemente barriamo, semplicemente facciamo vedere ciò che non siamo. Che nutrimento potremo mai ricevere da relazioni impostate con falsità?

La pulsione di conoscenza e crescita

La terza pulsione è quella relativa alla conoscenza e alla crescita, la sua ragion d'essere evolutiva è quella di rinforzare l'indispensabile attività di ricerca e di apprendimento di nuove strategie di adattamento e sopravvivenza di fronte al mutare continuo della realtà.

Gli esseri umani hanno dovuto fronteggiare minacce continue sapendo, per di più, unici fra gli esseri viventi, di potersi ammalarsi e morire.

Noi sappiamo di essere costantemente in pericolo e in balia degli eventi, sappiamo che esiste la sofferenza e la gioia, possediamo consapevolezza di noi e del nostro essere nella vita.

Ecco allora quella innata meravigliosa voglia di curiosare, di cercare e scoprire e poi di scambiarsi informazioni, di studiare, anticipando le minacce future e cercando di prevenirne le conseguenze.

Noi molto spesso li roviniamo i bambini perché ci pesa la loro intraprendenza, la loro vivacità, ma tutti nascono curiosi e sono contenti non appena imparano qualcosa, e così noi, da grandi, ogni volta che scopriamo l'acqua calda ci sentiamo dei grandi inventori.

E poi noi siamo ciò che conosciamo, siamo felici di noi stessi quando “sappiamo” e siamo esperti di qualcosa, ci sentiamo importanti quando siamo consultati, cercati, ci sentiamo bravi, ci stimiamo. Individualmente noi siamo ciò che conosciamo.

Anche in questo caso la natura ci ha fatto un grande servizio, proviamo brividi di piacere se cresciamo, se impariamo, se scopriamo qualcosa e se poi lo condividiamo.

E' il piacere di sentirci “bravi” e di essere visti dagli altri come tali.

La pulsione all'autorealizzazione

E poi c'è la pulsione all'autorealizzazione, quella che ci spinge ad essere noi stessi e a portare a compimento la nostra personalità.

Inizialmente è la pulsione alla differenziazione, indispensabile per separarci dalla mamma e costruire la nostra identità, unica e irripetibile.

La “specie umana” ci vuole il più diversi possibile, ci vuole gruppali, certo, ma anche individui differenziati perchè la diversità è ricchezza in natura.

E' la spinta a fare a modo nostro e ad essere creativi, ad esprimere un contributo personalizzato, è la spinta ed il piacere di essere diversi e unici.

Pensate a quanto è stata utile questa pulsione per la creatività e per la capacità dell'essere umano di inventare nuove soluzioni.

Così gli esseri umani hanno pian piano cominciato a guardare le cose da prospettive diverse, hanno cominciato a pensare ciascuno con la propria testa, a non essere più solo branco in cui tutti reagiscono allo stesso modo, ma anche singolo individuo che si sente e vede diverso dagli altri.

L'essere umano si distingue dagli altri esseri viventi anche per questa capacità riflessiva, per la consapevolezza della propria unicità, del proprio essere un “Io” diverso da un “Tu”, per la capacità di ricordare ed elaborare risposte sempre diverse, per la coscienza del tempo che passa inesorabile, per la previsione della morte e delle sofferenze in genere.

Gli evolucionisti la chiamano la Coscienza Intensa.

E' il sapere di esistere, temporaneamente, in mezzo ad altri, insomma.

Da qui nascono domande che anche un bambino fa: che ci sto a fare, perché vivo, perché sono nato, dove vado dopo morto e da dove arrivo?

A cosa servo io?

Sono domande che trascendono il momento presente e necessitano una chiusura cognitiva che dia un senso e un significato all'esistenza individuale.

Qualsiasi sia la risposta, religiosa, laica, nichilista o edonista, ne abbiamo bisogno per sentirci importanti e davvero vivi, e quando riusciamo a trovare il nostro senso ecco che proviamo gioia e soddisfazione.

L'orientamento esistenziale è quello di essere unici e significativi, è quello di trovare la nostra personale funzione nella specie.

Ricordiamoci che le religioni, le filosofie, ma anche l'arte, sono tutte manifestazioni del bisogno dell'uomo di dare un senso alla vita, che lui sa, unico fra gli esseri viventi, essere breve e piena di insidie.

Perseguire l'essenziale

Riassumendo, l'essere umano è felice se continua a soddisfare i suoi orientamenti esistenziali, ma non solo se raggiunge un singolo obiettivo, pur se grandioso, come il matrimonio, il posto sicuro, la famiglia, una casa, la direzione di un'impresa ecc. ma se vive come dentro un flusso continuo di aspirazioni in perenne ricerca e conquista di soddisfazione.

Così come non si mangia una volta sola nella vita, così l'essere umano ha bisogno di nutrimento continuo per essere “un essere umano”.

Dobbiamo prenderci cura del nostro corpo, amare, evolvere e darci un senso continuamente, come dicevo all'inizio, con un andamento di carica e scarica.

Dobbiamo re-imparare a restare dentro la nostra natura, non contaminarla troppo con scopi ed obiettivi inutili, spesso superflui e di poco pregio.

Dobbiamo tornare ad essere essenziali.

Così come nella respirazione inspiriamo ed espiriamo, mettiamo dentro e lasciamo andare, così possiamo stare bene da soli e poi anche con gli altri, possiamo esplorare e poi fermarci, abbiamo bisogno di avventura e novità, ma anche di sicurezza, di tranquillità e protezione. Di azione e riposo. Tutto insieme, ma per di più con un profondo rispetto per le diversità soggettive.

Così si può rendere la vita gioiosa, continuamente, ma dobbiamo essere in grado di sorvegliare costantemente il nostro cammino.

Le mete significative a lunga scadenza danno un senso e una direzione alla vita delle persone, ma devono anche orientare le azioni del tempo presente, così come le scelte di oggi devono essere sì felici in sé, ma allo stesso tempo in linea, per ciascun orientamento esistenziale, con ciò che vogliamo ottenere in futuro.

E perché la sofferenza?

Intanto c'è una sofferenza naturale, quella insita nella vita stessa: comprando il biglietto d'entrata abbiamo preso anche quello d'uscita, comprese tutte le intemperie e le sofferenze possibili durante il tragitto, ma noi quando perdiamo il contatto con la nostra vera natura aggiungiamo sofferenza a sofferenza, ci mettiamo del nostro, è come fumare o guidare pericolosamente, aggiungiamo rischi e sofferenze con la nostra stessa cecità.

Ma anche questo è stato previsto dalla nostra storia evolutiva: c'è un altro meccanismo straordinario nel nostro programma felicità, quello appunto della sofferenza.

Trovo eccezionale e perfetta questa "invenzione" (chiunque l'abbia fatta dobbiamo fargli i complimenti), sì perché, accanto al premio per i comportamenti sani e positivi per la sopravvivenza, sono stati selezionati anche gli allarmi per i comportamenti sbagliati.

Se la gioia è il rinforzo per i comportamenti prioritari ed essenziali alla sopravvivenza, la sofferenza è, di contro, il segnale d'allarme che ci avverte che c'è qualcosa che non va, che siamo in pericolo o in difficoltà lungo il cammino. La sofferenza ci aiuta a restare in rotta, così appena "sgarriamo" ecco comparire nel sistema mente – corpo un'emozione altrettanto forte che prima ci mette in guardia attraverso la sorpresa e lo stupore e poi ci fa vibrare, irrigidire, scaldare, lacrimare, tremare ecc. Ecco allora comparire altri segnali corporei, quelle sensazioni spiacevoli interne che chiamiamo sciocamente "emozioni negative" e invece sono un preziosissimo e preciso programma di allarme per l'insostenibilità delle situazioni che le hanno determinate.

Paura, rabbia e tristezza sono le emozioni guardiane della nostra sopravvivenza e sono tutte mirabilmente correlate alla mancanza di realizzazione di ciascuna pulsione.

Rabbia, sospetto, insicurezza, paura (insicurezza materiale)

Quando sentiamo messa in pericolo la sicurezza materiale diventiamo aggressivi, proviamo una rabbia spesso incontenibile, non guardiamo più in faccia nessuno e combattiamo appunto per la sopravvivenza. E uccidiamo.

Sul lavoro ovviamente difficilmente proviamo questo tipo "puro" di sensazione, anche se qualche volta confondiamo un passaggio di carriera con un problema di vita e di morte.

Eppure nelle organizzazioni c'è spesso una terribile competizione per la sopravvivenza, tutti diventano nemici pericolosi, capi e collaboratori, clienti e fornitori, siamo nella giungla dove meno ci si espone meglio è.

Si instaurano logiche aziendali e culture aberranti, quasi senza motivo apparente, ma la paura è altamente contagiosa, basta poco per alimentarla e suscitare un insieme dispendioso e improduttivo di comportamenti difensivi ed offensivi che cercano di fronteggiare questo senso di insicurezza costante, un'ansia e uno stress da vigilanza e sospettosità perenne.

Le aziende e le società dovrebbero porsi invece come una casa sicura, un luogo di protezione e sicurezza, il ricovero dove ciascuno sente l'altro alleato e sodale nell'impresa, dove le persone sono sostenute e accuratamente nutrite di riconoscimento e valore.

Dove si condividono successo e fatica, gioia e sofferenza, eccitazione e riflessione, gloria e insuccessi. Dove nessuno è lasciato mai solo o in disparte a sentirsi in pericolo e abbandonato a se stesso.

Paura, ansia, angoscia, solitudine (mancanza di appartenenza)

La paura invece ci segnala la mancanza di soddisfazione della pulsione d'amore e di appartenenza, anche se più spesso le persone sentono, ad un livello più superficiale, soltanto ansia e irrequietezza. In realtà più in profondità proviamo solitudine, perdita di identità e, nei casi più rilevanti, un senso indifferenziato di angoscia.

Questa è forse, con quella dell'autorealizzazione, la pulsione attualmente meno soddisfatta nel mondo occidentale, al punto che molte persone nemmeno percepiscono più di essere profondamente soli.

Come per tutte le pulsioni, all'inizio la mancanza è avvertita fortemente, ma poi non riuscendo a soddisfarla pienamente e non potendo sopportare la frustrazione troppo a lungo, la si compensa, la si nega, la si sublima, orientando il proprio comportamento a costruire situazioni relazionali sostitutive, ovviamente molto meno soddisfacenti e felici.

Così spesso la solitudine è contrabbandata per un'inevitabile evoluzione caratteriale oppure sbandierata come una conquista d'indipendenza e una scelta di vita, la conoscenza di centinaia di persone è sprecata in contatti superficiali, forse utili, ma poco nutritivi perché poco intimi, qualche volta c'è allegria e cameratismo, ma affetto e felicità sono un'altra cosa, come poi tutti scoprono col passare degli anni, alla prima malattia o alla prima difficoltà.

E allora può essere anche troppo tardi.

Tristezza, insoddisfazione, noia (mancanza di conoscenza e crescita)

La tristezza è la sentinella delle perdite in generale, la proviamo soprattutto in relazione alla sensazione di non avere valore, quando ci sentiamo sotto utilizzati, quando pensiamo di non evolvere, di essere fermi, di non crescere, quando facciamo sempre le stesse cose o le sentiamo irrilevanti per gli altri o per il risultato dell'organizzazione a cui apparteniamo, quando la possibilità di conoscere, imparare e crescere si riduce in modo rilevante.

Allora ci afflosciamo su noi stessi, proviamo noia, senso di inutilità, insoddisfazione.

Ci riduciamo a considerare il lavoro solo uno strumento per la sopravvivenza, intercambiabile, come noi del resto.

Si può anche arrivare all'aggressività, certamente, ma di solito questo avviene se individuiamo un nemico da combattere che riteniamo direttamente responsabile della nostra pochezza.

Incertezza, noia, depressione, inutilità (mancanza di autorealizzazione)

Anche la pulsione di autorealizzazione sembra pian piano aver perso possibilità di risposta, soprattutto dalle nuove generazioni.

La forte diminuzione della religiosità e della sua funzione aggregante e protettiva non è stata sufficientemente sostituita da un'altrettanto potente ed efficace capacità laica di dare un senso, pur sempre trascendente, alla propria esistenza individuale, strettamente attuale.

Così ha senso solo il presente, con le conseguenze possibili da diversi punti di vista. Un tempo dare sicurezza a sé e alla propria famiglia era generalmente percepito come un grande obiettivo di vita, e lo è ancora per chi non ha garantita la sopravvivenza, ma per gli altri, nelle nostre società opulente, a che serve possedere sempre di più?

Per fronteggiare il senso di inutilità, di incertezza, di noia ci si orienta ad una sovra alimentazione di stimoli sensoriali, tutto si riduce ad un accaparramento e ad un consumismo frettoloso e sempre meno appagante.

L'aumento del consumo di droga e dei suicidi adolescenziali è spesso il drammatico esito di una mancanza di idealità e di una vita particolarmente insignificante e a corto di obiettivi.

La mancanza di realizzazione delle pulsioni naturali è un vero e proprio danno biologico che l'essere umano subisce: è la specie che si "snatura".

Quello che succede agli esseri umani è simile a quello che accade ad un animale ridotto in cattività, ma con un surplus di sofferenza disperante considerato che l'essere umano ne ha profonda coscienza e sa che non terminerà facilmente.

La mente cerca di difendersi adattandosi, negando il problema, lasciandosi spesso condizionare verso sostituti della gioia commerciabili o acquistabili con danaro o posizioni di potere, ma il corpo difficilmente riesce a far a meno di ciò che gli appartiene da migliaia di anni.

E anche la mente, per la verità, a forza di operazioni ripetitive, solo per fare un esempio sotto gli occhi di tutti, si atrofizza, perde la sua plasticità e la sua capacità di affrontare con soluzioni nuove i nuovi problemi della vita.

Torniamo al lavoro

Per una performance felice dunque è necessario un lavoro rassicurante, certo, ma anche trovare senso e significato per quello che siamo, per il nostro contributo evolutivo per il gruppo e la specie, e poi possibilità di crescita, amicizia e solidarietà. Possibilità di felicità, insomma.

Cose che si fanno, in fondo, ma che non si realizzano nei luoghi di lavoro proprio perchè si continuano a considerare le persone delle risorse, cioè dei mezzi e degli strumenti, per dei fini altri e spesso in opposizione rispetto ai loro, che sarebbero poi quelli di realizzare la propria Natura Umana, anche attraverso il lavoro.

Il lavoro certo non sempre rende liberi, né può essere svolto sulla base di impulsi soggettivi liberalizzati, può però dare un senso, un ruolo sociale, un posto nella specie, un riconoscimento affettivo, riconoscenza e appartenenza alla comunità.

E' la natura a farci nascere, non siamo noi a volerlo, né i nostri genitori, se non come esecutori dell'imperativo della specie umana che deve riprodursi così per sopravvivere.

La specie ha bisogno di noi, esattamente così come siamo concepiti da millenni, esattamente come ci ha affinato e specializzato attraverso la combinazione incrociata di genomi altamente differenziati ed arricchiti, ma anche particolarmente determinati a mantenere gli orientamenti funzionali ed esistenziali più utili.

Essere "esseri umani" significa fare la propria parte per la prosecuzione della Storia, ed è questo, per inciso, il senso laico del guadagnarsi "la vita eterna", del non essere vissuti invano: sapere di aver dato un nostro pur piccolo, ma significativo, apporto e di essere ricordati per questo dalla nostra comunità.

Sentiamo che la vita è insensata proprio quando ci sentiamo inconcludenti e inutili, perché? Il fatto è che il genere umano ha bisogno del contributo di ognuno.

Il lavoro è l'apporto di ciascuno alla sopravvivenza della specie, la sua parte di co-creazione dell'universo, come scrive il teologo Raimon Panikkar, e, grande o piccolo che sia, ogni contributo è necessario per progredire al meglio la nostra esistenza.

Tabù e tribù

Per contro ogni volta che ad un essere umano è sottratta la realizzazione dei suoi orientamenti esistenziali istintivi si verifica un inceppamento evolutivo, in lui prima di tutto e poi nella sua stessa comunità.

Svalutare gli orientamenti esistenziali dovrebbe essere un tabù.

Così come non si uccide, così non si devono oggettivare le persone, non gli si può impedire di pensare, di avere significato, di amare.

Dobbiamo re-imparare a guardare l'umanità come ad una tribù, com'era all'inizio, e riprendere soddisfazione dalle pulsioni naturali dentro le piccole comunità, cominciando dalla famiglia, per passare al vicinato, al condominio, ai luoghi di lavoro, al quartiere, al paese.

Ogni volta che gli orientamenti esistenziali sono frustrati, come abbiamo visto, l'essere umano si allerta, soffre, prova ansia, insicurezza, senso di inutilità, s'incattivisce, sta male, ma queste non sarebbero nemmeno delle sensazioni dannose se fossero fronteggiate in tempo, sarebbero semplicemente ciò per cui l'evoluzione le ha inventate: le spie che ci avvertono che stiamo perdendo la nostra essenza di "esseri umani". La perdita d'amore, di valore e di senso ha un prezzo altissimo

per la psiche e per il corpo di ogni essere umano, ed è paradossale che, proprio mentre viviamo sempre più a lungo, stiano emergendo nuovi e gravi segnali di sofferenza.

La precarietà e l'intercambiabilità delle relazioni affettive e delle situazioni di lavoro, per esempio, possono essere viste certamente come un'acquisizione di flessibilità, come una velocizzazione del pensiero.

Così anche lo svezzamento precoce dei neonati e l'apprendimento progressivamente anticipato dei bambini può sembrare a qualcuno uno stimolo importante per il processo di autonomia e di indipendenza degli individui. In realtà quello che si sta verificando è che i bambini sentono un profondo senso di insufficienza rispetto alle mete sempre più ambiziose dei genitori e di una certa società. Aumenta ed è sempre più precoce l'ansia da prestazione, mentre il basso livello di attaccamento e di amore incondizionato ricevuto li porta a sentirsi sempre più incerti e insicuri e a procrastinare, da adulti, la vita autonoma. Nel mondo occidentale siamo passati dalla depressione per senso di colpa dovuto a desideri contrastati da un super io limitante e castrante a una depressione dovuta alla difficoltà di corrispondere a richieste sempre più onerose di performance "disumane", qualche volta mortificanti e qualche volta esagerate per la nostra mente e il nostro corpo. Performance non nostre, ma che pensiamo di dover realizzare per sentirci adeguati, stimati e, alla fine, amati.

Non ci si sente più in colpa, ci si sente insufficienti e ci si deprime.

Piacere o felicità, crescita o evoluzione

E allora alla gioia, che deriva dal piacere dell'appartenenza e dal sentire di avere un senso nella vita, sostituiamo ben più facili soddisfazioni.

Con i soldi che guadagniamo possiamo comprare quasi tutto, ma ne riceviamo un ben diverso nutrimento, di breve durata poi e di bassa intensità, che ci obbliga ad una escalation senza fine di ricerca di stimoli.

E' l'ingordigia del materiale e del superfluo, la bulimia dell'aver e del fare senza significato, del tutto inefficaci per la felicità, tanto più per il modo frettoloso e superficiale con cui sono vissuti.

E' il primato triste e fatuo del piacere sensoriale, dello sviluppo e dell'accaparramento fine a se stessi, del consumismo anche nelle relazioni.

Alla fine è la felicità barattata con il piacere.

Ma lo sappiamo tutti che non è la stessa cosa perché il piacere sensoriale, pur se gradevole, per sua stessa natura finisce nel momento in cui termina il contatto con l'organo fisico che lo percepisce.

La gioia che deriva dalla realizzazione delle nostre pulsioni è invece persistente ed intensa, proprio perché soddisfa profondamente la nostra natura, resta nel ricordo e nella memoria individuale e collettiva, la felicità condivisa torna come gratitudine, alimenta gentilezza e protezione, altra gioia e altra condivisione.

E poi ci fa venire una gran voglia di lavorare e di stare al mondo, di essere energici e sani.

La felicità è sentire gioia mentre esprimiamo e portiamo a compimento un bene che è in noi, che siamo noi, con le nostre conoscenze e qualità individuali.

Così alimentiamo la nostra voglia di vivere e nutriamo le nostre organizzazioni, le nostre comunità e, alla fine, la specie umana.

Forse è questo il passaggio evolutivo che il mondo occidentale e le sue organizzazioni devono fare, perché altrimenti dovremmo vivere più a lungo?

Anche questo è salvaguardare la Natura.

Qualche testo di riferimento

David Brooks : L'animale sociale, 2012 Codice Edizioni

Cavalli Sforza, Pievani : Homo Sapiens, 2011 Codice Edizioni

Robin Dunbar: Di quanti amici abbiamo bisogno, Cortina

Paul Ehrlich : Le nature umane, 2005 Codice Edizioni

Daniel Nettle : Felicità, 2007 Giunti
Raimon Panikkar : La dimora della saggezza, Oscar Mondadori
Giorgio Piccinino : Il piacere di lavorare, 2006 Erickson
Giorgio Piccinino : Amore limpido, 2010 Erickson
Martin Seligman: La costruzione della felicità, Sperling e Kupfer
Enzo Soresi: Il cervello anarchico, Utet
Michael Tomasello: Altruisti nati, Bollati Boringhieri

Giorgio Piccinino

è sociologo, psicoterapeuta, consulente per le organizzazioni, partner del Centro Berne,
analista transazionale. piccinino.giorgio@gmail.com