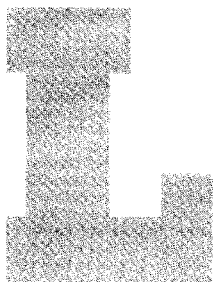


PERCHÉ CI CONVIENE ESSERE ALTRUISTI

MATTHIEU RICARD

diatamente o a lungo termine, |



L'etica non è una scienza come le altre: deve sbocciare dalla più profonda comprensione delle qualità umane e a simile comprensione si perviene soltanto intraprendendo il viaggio della scoperta personale interiore. Un'etica che si basi esclusivamente su idee razionali, che non sia puntellata in ogni istante dalla virtù, da una saggezza autentica e dalla compassione non può avere fondamenta solide. In questo meccanismo entrano in gioco due fattori decisivi: la motivazione e le conseguenze delle nostre azioni

MATTHIEU RICARD

Monaco, studioso di buddismo tibetano. Pubblichiamo parte dell'intervento che giovedì prossimo aprirà all'Istituto Italiano per gli Studi Filosofici di Napoli la quarta edizione de "L'arte della felicità"

Impegnandoci al meglio delle nostre capacità per pronosticare l'esito del nostro agire, abbiamo scarso controllo sul dispiegarsi degli avvenimenti esterni. Tuttavia, possiamo sempre scegliere di adottare una motivazione altruistica per cercare di contribuire maggiormente a un esito positivo. È dunque necessario controllare e ricontrollare le nostre motivazioni, come spiega il Dalai Lama: «Siamo di larghe vedute o siamo miopi? Stiamo prendendo in considerazione la situazione nel suo insieme o ne stiamo considerando soltanto gli aspetti marginali? La nostra ottica è a lungo termine o soltanto sul breve periodo? La nostra motivazione è genuinamente compassionevole? La nostra compassione si limita soltanto alle nostre famiglie, ai nostri amici e a coloro con i quali ci identifichiamo più da vicino? Dobbiamo pensare, pensare e ancora pensare».

Un essere umano dotato di amorevole gentilezza, compassione e saggezza agirà naturalmente in modo etico, perché è "buono di cuore". Nel buddismo, un'azione è considerata fondamentalmente non etica allorché è sua finalità procurare sofferenza, mentre è etica se è mirata ad arrecare un autentico benessere al prossimo. È la motivazione, altruistica o malevola, a qualificare l'azione come "buona" o "cattiva", proprio come un cristallo assume il colore del tessuto sul quale lo si poggia. L'etica influisce altresì sul nostro stesso benessere: far soffrire gli altri arreca sofferenza a noi stessi, o im-

mentre arrecare gioia al prossimo è una situazione vantaggiosa per tutti, in quanto in definitiva è il modo migliore per assicurarsi la propria felicità. Come hanno scritto lo scienziato e il filosofo Luca e Francesco Cavalli-Sforza, «L'etica nasce come scienza della felicità. Per essere felici, è meglio prendersi cura degli altri o pensare esclusivamente a se stessi?».

Dobbiamo essere consapevoli che una "felicità egoistica" non condurrà mai a un benessere genuino, in quanto è una contraddizione in termini. Una delle cause che determinano la sofferenza è l'egoismo e non saremo mai davvero felici se scegliamo di dissociarci dalla felicità del nostro prossimo. Se cerchiamo di perseguire la felicità pensando e agendo egoisticamente a spese del benessere altrui creiamo una situazione in cui ci rimettono tutti. Romain Rolland ha scritto: «Quando l'unico obiettivo della propria vita è la felicità egoistica, la vita è del tutto vana».

Il nostro stesso benessere è anch'esso influenzato dalla nostra percezione etica: far soffrire il prossimo farà soffrire noi, o immediatamente o nel lungo periodo. D'altro canto, invece, il miglior modo per assicurarsi la felicità, è assicurare quella altrui, mentre reciprocamente essere altruisti è una situazione che comporta benessere per tutti. La gentilezza amorevole e la compassione sono tra le sensazioni più positive e appaganti che l'uomo possa provare, sono emozioni che aiutano inoltre il prossimo poiché ci inducono ad agire in modo da arrecare beneficio a chi ci circonda. Gli studi condotti su centinaia di soggetti hanno rivelato che

vi è un'innequivocabile correlazione tra altruismo e felicità: le persone più altruiste sono in assoluto quelle che appaiono più felici.

Naturalmente, sussiste un interrogativo di fondo: quali criteri determinano che cosa significano felicità e sofferenza per gli altri? Forse che offriamo una bottiglia all'ubriaco perché essa lo rende "felice"? O cerchiamo piuttosto di non dargliela e di evitare che egli si accorci la vita? Qui entrano in gioco i concetti di saggezza e di motivazione altruistica: pertanto è estremamente importante distinguere il benessere dal piacere e dalle altre forme di simulata felicità. È la saggezza a consentirci di distinguere i pensieri e le azioni che contribuiscono all'autentica felicità da quelli che viceversa la distruggono.

Aristotele disse che il fine dei fini è la felicità. Ricchezza, piacere, prestigio o potere sono tutti brama in nome della felicità, ma nel momento stesso in cui ci adoperiamo per conseguirli, dimentichiamo talora il nostro obiettivo, sprechiamo il nostro tempo perseguendo i mezzi come fine a se stessi. In sintesi, manchiamo il nostro obiettivo e ne restiamo profondamente insoddisfatti. Spesso scegliamo mezzi sbagliati per conseguire la felicità, mezzi che procurano frustrazione e sofferenze. Cerchiamo di determinare le condizioni esterne che supponiamo possano assicurarci la felicità e quando le cose vanno male trascorriamo la maggior parte del nostro tempo a cercare di rimediare a queste condizioni esterne. Quantunque le circostanze esterne possano considerevolmente influire sul nostro benessere, è il nostro animo a tradurle in felicità o viceversa in sofferenza. Di fatto, il no-

stro stato d'animo può passare sopra alle contingenze esterne: possiamo sentirci profondamente infelici "anche se abbiamo tutto" e, viceversa, possiamo rimanere forti e sereni di fronte alle avversità. Gli studi sociali hanno dimostrato che benché le società occidentali stiano diventando sempre più opulente, le loro popolazioni non diventano più felici.

Quando la sofferenza provocata da chi omette di agire è superiore a quella provocata dall'azione, occorre risolutamente passare all'azione. Omettere di agire, infatti, equivarrebbe a trascurare la finalità stessa per la quale esiste la regola, ovvero proteggere gli esseri umani dalla sofferenza. Quando ci troviamo di fronte a un dilemma etico, un approccio compassionevole utile impone una lucida analisi della situazione e una motivazione genuinamente altruistica. È per questo motivo che dobbiamo superare i forti conflitti emotivi che sorgono quando una decisione comporta un sacrificio doloroso o una perdita personale. Alcune re-

centi ricerche neuroscientifiche dimostrano che le regioni cerebrali associate al ragionamento e al controllo cognitivo sono coinvolte nella risoluzione dei dubbi morali nei quali i valori utilitari richiedono complesse decisioni emotive, come abbiamo visto sopra nel sacrificio di un bimbo innocente (non c'è nel testo).

La ricerca condotta dal filosofo neuroscienziato Joshua Greene, oggi all'università di Harvard, ha rivelato che considerare simili decisioni comporta una maggiore attività nelle aree cerebrali associate al controllo cognitivo. Queste aree sono in competizione con altre aree cerebrali deputate alle risposte emotive. Greene ipotizza che le reazioni sociali ed emotive che abbiamo ereditato dai nostri antenati primati siano alla base dei divieti assoluti che sono fondamentali per le opinioni dogmatiche come quelle di Immanuel Kant, secondo le quali alcuni limiti morali non andrebbero mai valicati indipendentemente dal bene superiore che si conseguirebbe vali-

candole. In contrasto, la valutazione imparziale che definisce l'utilitarismo altruistico è resa possibile dalle strutture dei lobi frontali del cervello che si sono sviluppati in tempi più recenti e che favoriscono un controllo cognitivo di livello superiore.

Greene osserva: «Se tale ipotesi dovesse dimostrarsi esatta, la paradossale implicazione sarebbe che l'approccio "razionalista" kantiano alla filosofia morale è, psicologicamente parlando, basato non su principi di pura ragione pratica, bensì su una serie di risposte emotive razionalizzate in seguito». Ciò, in pratica, confermerebbe che una scelta etica altruistica, che consideri in profondità il modo migliore di alleviare le sofferenze altrui, non dovrebbe essere oscurata dalle sofferenze emotive e da pregiudizi personali. Una simile scelta utilitaria non deriva da un calcolo a sangue freddo, ma soltanto da una compassione autentica, avvalorata e rafforzata dalla saggezza.

Traduzione di Anna Bissanti