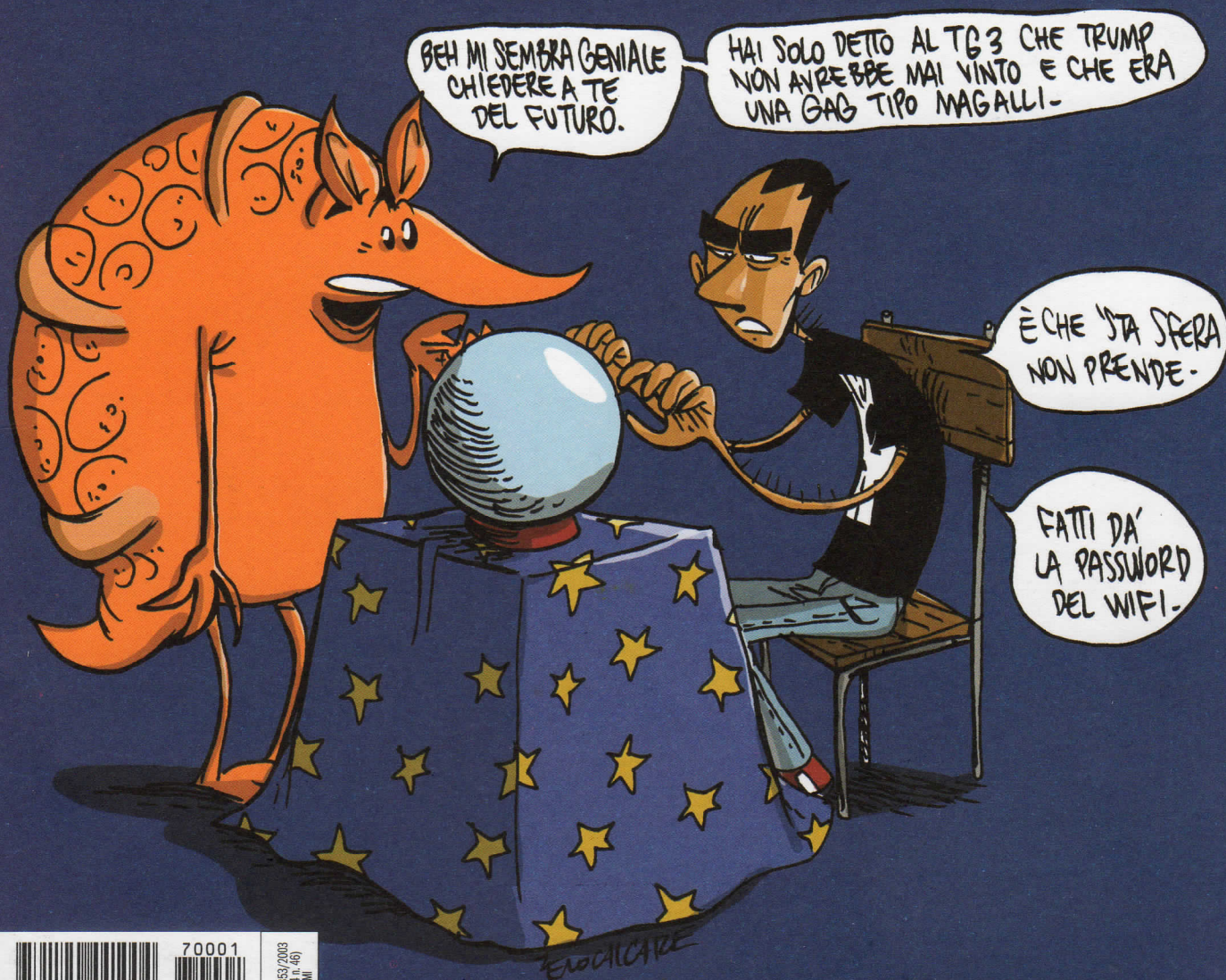


# linus



# il cantiere dell'amore

di ANTONIO PASCALE

## Boys don't cry

È passato capodanno, abbiamo fatto i nostri buoni propositi, sono tutti all'insegna dell'ottimismo. Come potrebbe essere altrimenti? Il nostro cervello è strutturato secondo una dinamica molto elementare: il sistema della ricompensa, obiettivo, impegno, risultato, soddisfazione, ovvero senso di contentezza o felicità o scoramento per il mancato obiettivo. La base è questa, poi la cultura e l'ambiente *vestono* e *colorano* i nostri obiettivi. La suddetta è sì elementare ma tanto potente: si è sviluppata e via via articolata milioni di anni fa (a considerare l'evoluzione del genere *Homo*). Tutto semplice, ma allora perché soffriamo? Voglio dire, spesso mentre siamo impegnati nella nostra battaglia sentiamo arrivare ansia, depressione (ne soffre il 25% dei cittadini del mondo). A che servono? Perché l'evoluzione non ha eliminato depressione e ansia? Una scuola di pensiero, la psicologia evoluzionistica, parte dal presupposto che la mente umana si è evoluta nel paleolitico, in un contesto definito come *ambiente dell'adattamento evolutivo*. Naturalmente l'ambiente non è stato un unico e definito e organico ambiente, ci sono stati più ambienti, ma fatto sta che un ipotetico ambiente ha caratterizzato la maggior parte dell'esistenza umana, almeno fino alla fase della rivoluzione neolitica. Questo modello modulare indica che i comportamenti hanno un'origine adattativa e devono essere geneticamente determinati. Problema: il cervello umano si è evoluto, e in parte strutturato,

**Pessimismo e ottimismo sono due modi di essere che arrivano da molto lontano (forse dal paleolitico)**

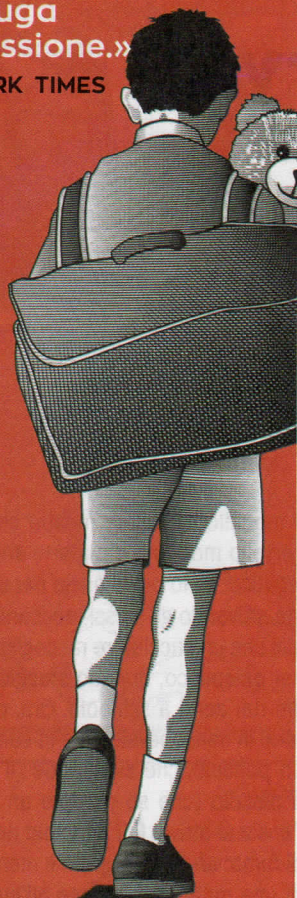
in condizioni sociali e macroambientali profondamente diverse da quelle in cui oggi viviamo. Detta in modo più prosaico: non siamo fatti per vivere nella giungla di cemento e d'asfalto.

Prendiamo l'ambiente dove il cacciatore raccoglitore si muoveva. L'ansia ti permetteva di vigilare su un pericolo. Siamo nella savana, guardinghi, sotto stress, in attesa del nostro predatore o in allerta perché si profila una tigre dai denti a sciabola. Ma quando sono cambiate le condizioni ambientali? Perché queste risposte sopravvivono? Insomma, sviluppare ansia per una tigre dai denti a sciabola è ovvio, ma a volte ci scopriamo ansiosi per motivi ridicoli. Tuttavia, il problema è che predatori o altri ridicoli motivi, le risposte a vari fattori di stress sono spesso stereotipate. In sintesi,

il modello modulare mostra che il nostro cervello moderno è in parte ancora al paleolitico: se io provo ansia per un nonnulla attivando gli stessi meccanismi fisiologici che un cacciatore raccoglitore attivava nel paleolitico, quando sfuggiva a una tigre dai denti a sciabola. Ora, più aumentano la consapevolezza e la conoscenza di un pericolo, che sia grande (il predatore) o piccolo (che so perdere un treno), più l'ansia si attiva. È il principio del rivelatore di fumo: un falso allarme è meno dannoso di una mancata reazione all'incendio, per questo la selezione può avere favorito la sensibilità del meccanismo di reazione. Il mondo moderno è pieno di falsi allarmi e così il rivelatore di fumo si attiva troppe volte, e per ogni piccolo segnale. Lo stress richiede un alto costo energetico (sudorazione, tachicardia, rilascio di catecolamine) e tra l'altro gli stati (fisiologici) di stress cronico e quelli di ansia cronica sono simili, e questo spiega perché alcune risposte da adattative sono diventate maladattative. E la depressione? È adattativa? E perché mai? Sull'origine dei disturbi depressivi sono state sviluppate molte ipotesi. La depressione reattiva è, in genere, una risposta a forme particolari di sfide, come la morte di un coniuge o una rottura sentimentale. La depressione presenta vari sintomi, tra questi l'incapacità di provare piacere, e poi pianto, rimorso, affaticamento, pessimismo, letargia, disturbi somatici e modifica degli schemi di pensiero. La tristezza e il dolore emozio-

«Una storia esilarante e straziante. Golinkin cattura brillantemente il dramma, la speranza e l'angoscia di una famiglia ebrea in fuga dall'oppressione.»

THE NEW YORK TIMES



LEV GOLINKIN  
UNO ZAINO,  
UN ORSO  
E OTTO CASSE  
DI VODKA



BALDINI & CASTOLDI  
www.baldinicastoldi.it



nale portano a evitare tutte quelle azioni che potrebbero causare perdite future. Il pianto suscita negli altri empatia e aiuta ad attirare il supporto del proprio tessuto sociale. Il rimorso dimostrerebbe al gruppo che si vuole avviare un processo di autoanalisi, dunque la presa di coscienza della propria colpevolezza eviterebbe l'espulsione dalla propria comunità. Anche i disturbi depressivi stagionali potrebbero essere un lascito del paleolitico, un'indicazione a non sprecare energie durante la stagione non propizia per la caccia. Ci sono altre scuole di pensiero sulla questione buoni propositi rovinati dal dolore e sofferenza (e loro correlati). I pessimisti radicali ci pongono una domanda: davvero riteniamo che la vita abbia senso? Carlo Michelstaedter, prima di suicidarsi, a 23 anni (1911), portò a termine la sua tesi di dottorato (La persuasione e la retorica, pubblicata per Adelphi, Ndr). Qui discuteva delle tecniche che usiamo per non pensare alla nefasta e terrificante verità: altro che buoni propositi e felicità, tutti in questo mondo siamo marionette, nient'altro. Per poter vivere l'uomo ha bisogno di convincersi di essere padrone di se stesso (la persuasione, appunto) per non soggiacere (grazie alla «rettorica») all'abberrante sensazione che la nostra vita sia irreale, meglio: senza senso alcuno. Philipp Mainländer, poi, s'impiccò subito dopo la pubblicazione di *Filosofia della redenzione* (le copie fresche di stampa servirono come piedistallo). Mainländer sostiene l'idea che la Volontà di morire fosse innestata nel nostro spirito da un Dio che ha pianificato la sua morte fin dall'inizio: siccome l'esistenza era un orrore per lo stesso Dio, l'unico modo per liberarsi dalla sofferenza era liberarsi di se stesso, mettere in atto una sorta di deicidio. Dunque Dio è morte (Nietzsche parafrasò proprio da Mainländer il celebre motto «Dio è morto»). Mainländer prevedeva che un giorno la nostra volontà di vivere sarebbe stata soppiantata dalla volontà di morire, così da poter (finalmente) seguire l'esempio del creatore, appunto, anch'esso morto suicida. Per arrivare ai giorni nostri, Thomas Ligotti (il vero ispiratore dell'agente Rust Cohle nella serie TV *True Detective*), riprendendo le tesi del filosofo Peter Wessel Zapffe, sostiene che la coscienza sia stata il più grande errore del cosmo, in quanto ci ha resi sì vivi e tuttavia sensibili all'as-

surdità del creato, nonché alla sofferenza e al dolore. Non potevamo vivere con questo fardello, dunque c'è stata una cospirazione contro la razza umana: l'ottimismo con i suoi buoni propositi. Il pensiero ottimista si fonda su 4 strategie che limitano la percezione della coscienza, e dunque nascondono la dura e spietata verità: non c'è senso alcuno. Veniamo allora alle 4 strategie: isolamento (essere vivi è meglio che essere morti); ancoraggio (dobbiamo credere a una nazione, una patria, alla famiglia, a Dio); distrazione (meglio ammazzare il tempo che noi stessi); sublimazione (attraverso la rappresentazione artistica della sofferenza, creiamo l'illusione di poterla sopportare). Sia come sia, e per quanto mi riguarda, ci sono dei momenti, e il dopo capodanno è uno di questi, durante i quali sento che i pessimisti radicali hanno le loro buone ragioni. Voglio dire, loro spogliano la specie umana da quel misto di retorica e falsità che inquina i nostri ragionamenti. Ebbene sì, leggendo *Principi di medicina evolutivista* (AAVV, Fioriti editori) e Thomas Ligotti, *La cospirazione contro la razza umana* (il Saggiatore), anch'io sto cercando di ammazzare il tempo, di ancorarmi a un credo (sia pur laico) e di pormi un fine che mi tenga all'erta. Insomma fingo di credere o credo davvero (dipende dai giorni) nel mio libero arbitrio, così da escludere la possibilità che siamo delle marionette e che qualcuno - il tempo, il caos e chissà cos'altro - muova i fili. ●