

EVOLUZIONARIA

Utili e inutili speranze

di **Luca Pani**

La speranza è sempre l'ultima a morire ed è persino logico che sia così. Pochi stati d'animo sono tanto strettamente connessi alla stessa vita come la speranza (e il suo contrario: la disperazione) da meritarsi un legame immediato e diretto con la sua fine. Se il nostro tono dell'umore conferisce la prospettiva da cui osservare il mondo (*Die Weltanschauung*) sono la speranza o la sua assenza che muovono il nostro cuore, la mente e il corpo per fare in modo che gli sforzi conducano al risultato, appunto, sperato. È forse interessante notare che non nutriamo alcuna speranza all'inizio o alla fine di una qualunque opera ma durante il percorso che è necessario intraprendere per portarla a termine.

Appena il cervello capisce che ci sono delle ragionevoli probabilità di successo o di fallimento inizia ad elaborare una serie di valutazioni su piani paralleli che tengono conto di precise informazioni, passate esperienze, sensazioni emotive attuali e memorizzate, reazioni somatiche e interazioni ambientali, da quelle basate su relazioni diadiche (uno a uno) a quelle con gruppi sociali complessi. Il nostro cervello riesce a fare tutto questo in modo pressoché automatico e del tutto inconsapevole, almeno per la stragrande maggioranza delle persone, sino ad emettere un responso che diviene cosciente in un tempo molto breve considerando le informazioni elaborate. Ciò avviene grazie all'impiego di algoritmi decisionali molto complessi selezionati in decine di migliaia di anni di tentativi ed errori da parte di milioni di uomini. Solo per questo dovremo avere gran cura del contenuto della nostra scatola cranica. Non esiste un diritto individuale alla speranza e la speranza non fa parte della salute umana in quanto tale, mentre è vero che alimentare la speranza e ridurre la disperazione delle popolazioni ha importanti implicazioni politiche e religiose. San Tommaso definisce la speranza come attesa sicura (certa) della beatitudine futura.

La speranza è dunque certezza di un risultato atteso e non può basarsi solo sulle illusioni. La speranza pur non possedendo ancora il bene desiderato si fonda tuttavia sul presupposto certo di possederlo. Senza alcuna certezza, nessuna speranza ed è questo il momento biologico in cui la sensazione di riuscire emerge o s'inabissa: quando la certezza da possibile diviene altamente probabile e infine ragionevolmente sicura, in quel momento e solo in quel momento, tutto cambia. Allo-

ra gli sforzi si decuplicano, la strategia diventa chiara, l'umore e la volontà divengono come dicono gli psichiatri «ego-sintonici» ed il successo è assicurato. Gravi patologie dell'umore e del comportamento, purtroppo ormai sempre più frequenti derivano invece dall'ego-distonia tra il volere, l'ideare e l'eseguire, quei cosiddetti «stati misti» in cui si vuole ciò che non si può eseguire, o si pensa quanto non è possibile neppure volere. In questi casi la continuità tra la speranza e la disperazione si fanno più evidenti non come una l'opposto dell'altra, perché in effetti non lo sono, ma piuttosto quali sensori contemporanei della reale probabilità che un evento favorevole si realizzi. Un eccesso incontrollato di speranza oltre il senso di realtà è rappresentato nelle forme di euforia patologica, che inevitabilmente poi si perdono nella più tetra disperazione e nel male oscuro della depressione clinica. Due condizioni che non sono isolate quanto continue e spesso cicliche tra loro. Non è un caso se gravi forme di malinconia sono spesso prodotte dall'incapacità di lasciar andare una speranza inutile, il che sarebbe invece un atteggiamento conservativo e vantaggioso. Si capisce quindi come anche la disperazione possa avere grande valore evolutivo, basti pensare a quanti individui si sono salvati ed hanno salvato il loro gruppo di appartenenza per aver lasciato andare giusto in tempo un progetto che non mostrava alcuna speranza di riuscire. Per far questo però è necessaria una buona dose di umiltà e di accettazione dei propri limiti, una merce sempre più rara al giorno d'oggi considerato quanto il mondo occidentale è orientato al successo comunque e ad ogni costo. Sono passati cinquant'anni dalle quattro domande di Tinbergen a cui dobbiamo cercare di rispondere, in modo complementare e separato, per capire evolutivamente se le tendenze biologiche ed etologiche a «sperare o disperare» possano avere cause prossimali oppure se siano solo funzioni adattative che giustificano la permanenza nella nostra specie di tratti del carattere tanto importanti per la sopravvivenza.

Il primo punto riguarda l'assetto biologico e genetico: vi sono individui più predisposti a sperare e avere un buon umore come caratteristica temperamentale rispetto ad altri; il secondo è chiedersi come un simile tratto emerga durante l'ontogenesi e che cosa si possa fare per favorirlo (un buon attaccamento alle figure genitoriali per esempio aiuta); il terzo riguarda la filogenesi di quel tratto e richiede – in un caso come questo – ricerche multidisciplinari sull'etologia dei mammiferi e non solo piuttosto complesse e, infine, dobbiamo chiederci quali vantaggi confe-

risca possedere simili caratteri per ricavarne un possibile guadagno evolutivo e quando invece no. Abbiamo visto che la speranza si traduce in sopravvivenza (sia fisica che sociale) quando può contare sulla ragionevole probabilità che l'evento sperato si realizzi, quando cioè le possibilità che qualcosa si verifichi divengono significativamente maggiori di quelle per cui potrebbe non accadere. Nella situazione opposta è infatti più vantaggioso disperare che un progetto si realizzi per ottenere un vantaggio evolutivo sovrapponevole anche se di polarità opposta rispetto all'insistere ad ogni costo. Perché tutto questo accada, perché l'inizio del cammino della speranza venga intrapreso e il cervello inizi ad elaborare i suoi sofisticati calcoli che oscillano tra beneficio e rischio è però assolutamente necessario che i dati elaborati non si basino su false premesse o su informazioni sbagliate.

A questo scopo è dedicata una porzione completamente diversa del cervello umano che ha il compito di operare i riscontri di realtà e – in qualche modo – di opporsi alle continue simulazioni del possibile successo che vengono portate avanti dalla nostra corteccia pre-frontale. Quando però la simulazione viene progressivamente confermata dai riscontri di realtà le chances di riuscire aumentano. Una caratteristica dei falliti cronici, spesso per questo disperati, è la tendenza ad ignorare i riscontri di realtà cercando di costringere i fatti reali ai loro desideri più o meno deliranti.

Se, finalmente, la speranza ottiene dei risultati tangibili, il primo prodotto è una grande carica di sano ottimismo che attrae gli altri come mosche al miele ed è predittivo di nuovi e maggiori successi; laddove i pessimisti sfogano la loro aggressività sulle colpe altrui e non imparano mai dagli errori commessi disperandosi sempre di più e facendo terra bruciata intorno a loro, gli ottimisti divengono – a ragione – sempre più ottimisti. Il risultato che immancabilmente ne consegue è molto contagioso. Così come preferiamo situazioni o sostanze che conferiscano piacere e riducano l'ansia tendiamo ad evitare quanto produce angoscia e dolore. Sebbene possa sembrare banale queste scelte si riflettono anche sul piano sociale nel cercare, in modo spasmodico a volte, di stare vicino alle persone di buon umore, che hanno energia e sono ottimiste, lasciando al loro destino miserabile quelli che si disperano e contribuendo, in tal modo, al loro malessere. Vi sembra tutto troppo crudele? Certamente lo è, ma l'evoluzione, come abbiamo avuto già modo di riportare su queste pagine, non si cura di valori come bene o male, giusto o sba-

gliato, se non in un'ottica puramente strumentale alla sopravvivenza dei più adatti. Ricordando che la fatica che si compie per gene-

rare un pensiero negativo oppure uno positivo è assolutamente identica, non va dubbio che chi spera sia più adatto a sopravvivere e

certamente a far sopravvivere una famiglia o un gruppo sociale, di chi invece non spera mai in un domani migliore.

**Nutrire aspettative su eventi
irrealizzabili è spesso causa
di patologie depressive.
Sperare deve implicare
la ragionevole certezza di farcela**