



Che cos'è l'altruismo?

Alessandro Cuminetti, PsicoSocial, 18 dicembre 2013

L'altruismo è l'opposto dell'egoismo, fai qualcosa per gli altri senza avere aspettative di ricompensa.

Cosa induce le persone a compromettere la loro salute e il loro benessere per aiutare altre persone? Che cos'è che spinge la gente a donare il proprio tempo, energia e denaro per aiutare a migliorare le condizioni degli altri, anche quando sa di non poter ricevere nulla di tangibile in cambio? È l'altruismo, che comporta una preoccupazione disinteressata per le altre persone. Si tratta di fare cose semplicemente per il desiderio di aiutare, senza alcun obbligo di dovere, lealtà, o motivi religiosi. In un Mondo che sembra sordo alle richieste di aiuto, la fiammella dell'altruismo rimane sempre accesa per diversi motivi.

L'altruismo e la quotidianità

La vita quotidiana è piena di piccoli atti altruistici, dal ragazzo al supermercato che tiene gentilmente la porta aperta a qualcuno carico di borse, come cedere il posto sui mezzi pubblici a persone più anziane oppure dare 1 euro a un senzatetto. Le notizie dei giornali o dei tg spesso si concentrano sui casi eclatanti di altruismo, come un uomo che si tuffa in un fiume ghiacciato per salvare uno sconosciuto dall'annegamento o qualche personaggio misterioso che dona centinaia di migliaia di euro a un ente di beneficenza locale.

Tutti conosciamo il significato dell'altruismo, ma gli psicologi sociali vogliono saperne di più, sono interessati a capire il motivo per cui si verifica. Cosa ispira questi atti di gentilezza? Che cosa motiva le persone a rischiare la propria vita per salvare un perfetto sconosciuto?

L'altruismo è un aspetto di ciò che gli psicologi sociali chiamano comportamento pro-sociale. Il comportamento pro-sociale si riferisce a qualsiasi azione che avvantaggi altre persone, senza che il donatore dell'azione abbia alcun motivo o beneficio. Ricorda, però, che l'altruismo coinvolge il "vero altruismo". Mentre tutti gli atti altruistici sono pro-sociali, non tutti i comportamenti pro-sociali sono altruisti. Ad esempio, potresti trovarti ad aiutare altre persone per una serie di motivi come colpa, obbligo, dovere o anche per premi.

La psicologia suggerisce diverse spiegazioni sul perché esista l'altruismo, tra cui:

- Ragioni biologiche: Selezione parentale – Potremmo essere più altruisti nei confronti dei nostri consanguinei, poiché aumentano le probabilità di sopravvivenza dei nostri geni da trasmettere alle generazioni future. Secondo queste

ricerche perciò saremmo più propensi all'altruismo nei confronti di parenti piuttosto che di altre persone.

- **Motivi neurologici:** l'altruismo attiva i centri della ricompensa nel cervello. I neurobiologi hanno scoperto che quando si è impegnati in un atto altruistico, i centri del piacere del cervello diventano attivi.
- **Motivi Cognitivi:** mentre secondo la definizione, l'altruismo si aziona senza necessità che il donatore si aspetti alcuna ricompensa, si potrebbero nascondere degli incentivi cognitivi che non sono ancora del tutto evidenti. Ad esempio, potremmo aiutare gli altri ad alleviare le loro sofferenze perché essere gentili con gli altri sorregge la visione che abbiamo di noi stessi. Il sentirci empatici ci fa sentire bene.

L'altruismo? È scritto nel nostro DNA.

Andrea Lavazza, Avvenire, 29 novembre 2012

La sua recente notorietà, anche in Italia nell'ambito delle cronache scientifiche, è legata a un esperimento – pubblicato da *Science* – che ha fatto parlare di «altruismo nei topi». Animali che hanno condiviso lo stesso ambiente, in una situazione di laboratorio tendono a liberare il proprio compagno chiuso in una scatola e a condividere con lui un pezzo di cioccolato, di cui i roditori sono assai ghiotti. Una condotta sorprendente per chi pensa che nel mondo animale vi sia solo egoismo istintivo.

«Non ritengo che i topi siano come gli esseri umani, ma non dobbiamo dimenticare che molte specie mostrano comportamenti che definiremmo altruistici», spiega Jean Decety, neuroscienziato francese da tempo attivo all'università di Chicago, autore di significative pubblicazioni. Di passaggio in Italia, per una conferenza organizzata da Raffaella Rumiati alla Sissa di Trieste, Decety ha illustrato i suoi più recenti studi sull'empatia e sulle basi biologiche del comportamento.

La ricerca ci dice che empatia, altruismo e moralità hanno basi biologiche. Che vincoli pongono a educazione e cultura?

«I nostri cervelli sono stati plasmati dall'evoluzione e i meccanismi neuronali necessari a riconoscere i sentimenti altrui o ad aiutare il nostro prossimo sono precablati.

Ma ciò non significa che tali strutture siano già mature alla nascita e pronte all'uso appena entriamo nel mondo. Una struttura determinata geneticamente deve costruirsi e organizzarsi nel tempo, con le interconnessioni tra cellule nervose. Il tutto deve poi essere attivato dalle interazioni sociali appropriate».

Che ruolo hanno allora educazione, cultura e doveri morali nel formare empatia e altruismo?

«I genitori e la cultura in generale hanno una funzione molto importante sul modo in cui questi sentimenti si sviluppano. Senza le relazioni sociali, radicate nelle culture, la morale non nascerebbe neppure. Tra le cose più interessanti che ci dice la ricerca è che il contesto sociale può modificare le strutture neuronali degli individui».

Non c'è quindi il determinismo biologico che a volte viene presentato come ineluttabile e più rilevante delle circostanze esistenziali?

«Vi sono processi fisiologici che influiscono sul comportamento, così come esistono situazioni e interazioni tra persone che influenzano l'assetto molecolare e cellulare del sistema nervoso. Le cure materne hanno un impatto relevantissimo sui piccoli, negli animali e nell'uomo. In termini tecnici, esse favoriscono la demetilazione epigenetica del promotore dei recettori glucocorticoidi dell'ippocampo, una struttura cerebrale importante per la risposta a eventi stressanti. I piccoli che ricevono alti livelli di attenzione da parte della madre hanno più recettori e ciò fa sì che la risposta fisiologica allo stress non sia caratterizzata da ansia, paura e tutte quelle reazioni negative che rendono insicuri o aggressivi».

Nei suoi studi, ha avuto modo di esaminare psicopatici rinchiusi in carcere. Quali sono i risultati e quali considerazioni se ne possono trarre?

«Il diritto e i tribunali devono affrontare una nuova sfida portata dalle acquisizioni scientifiche. In sintesi, dovremo fare i conti con il fatto che non si potranno più giudicare le persone distinguendo nettamente tra "bianco" e "nero". Oggi vi sono individui gravemente malati di mente che reputiamo non responsabili dei propri atti e poi tutti coloro che invece riteniamo meritevoli di essere puniti per i reati commessi. Ma non ha più senso distinguere in che misura un reato è frutto della biologia e in che misura frutto del vero sé di un individuo. Le due cose sono inseparabili. Le spiegazioni biologiche non scusano chi compire delitti...»

Ma allora quale deve essere la risposta della società?

«Il fatto che la maggior parte dei serial killer abbia subito abusi nell'infanzia li rende non punibili? Gli psicopatici vanno incarcerati anche se non hanno le risposte emozionali automatiche di avversione alla violenza tipiche degli altri esseri umani? Il problema è che dobbiamo comunque proteggere le persone dalle aggressioni dei malintenzionati. A mio avviso, in queste situazioni è meglio guardare al futuro più che al passato. Punire chi ha disturbi cerebrali non contribuisce a migliorare la sua situazione. Le prigioni dovrebbero trasformarsi in istituzioni di cura psichiatrica, e le neuroscienze sociali potrebbe diventare un elemento rilevante nel giudizio: hanno, infatti, la capacità di indicare quanto è probabile che un malvivente possa essere recidivo rispetto a un altro...»

Vuole suggerire che la neurobiologia può dire tutto sull'essere umano?

«No. Penso che gli scienziati abbiano da imparare dalla cultura umanistica e che la scienza senza etica non sia buona scienza. Deve esserci uno scambio in entrambe le direzioni. E, comunque, se è vero che la neurobiologia con l'economia avrà un ruolo crescente nella spiegazione dei comportamenti umani, oggi c'è ancora tantissimo da scoprire e ci vorrà anche molto tempo prima che si possa dire che sappiamo tutto».