

# Altruismo

Antonio Zuliani



Il Tu è più antico dell'lo; il Tu fu già detto santo, l'lo  
non ancora  
Così parlò Zarathustra (1885)

Il tema dell'altruismo non solo attraversa tutta la riflessione moderna, ma sta mostrando la sua rilevanza a fronte delle risposte che singoli e comunità stanno dando a tre inquietudini come quella da Covid 19, guerra in Ucraina e crisi economica.

Pensare o escludere la possibilità di una società altruistica diviene un pensiero fondamentale per l'esito di queste vicende.

Facendo riferimento al pensiero certamente provocatorio di Thomas Hobbes possiamo dire che le nostre azioni, pur se ispirate all'altruismo, sembrano invece centrate sull'interesse personale: anche la semplice elemosina verso un mendicante non è altro che il tentativo di alleviare il nostro malessere alla vista del malessere di chi abbiamo di fronte. Si tratta di un modello basato su una sorta di egoismo calcolato, che trova riscontro anche nella teoria dell'ottimismo liberalistico di Smith che spesso avvicina l'altruismo a termini come filantropia o benevolenza.

Gli studi psicologici ci permettono di approfondire il tema, rilevano come l'altruismo sia visibile fin dai primi anni di vita, come atteggiamento innato che è nostro compito coltivare. Una prospettiva interessante perché porta l'altruismo all'interno del complesso mondo delle relazioni interpersonali, dei valori e dei miti alle stesse connesse: in questo senso il valore del singolo (dell'lo) si confronta ed evolve verso il valore del Noi.

Chi abbia frequentato un reparto di neonatologia sperimenta che i neonati entrano in risonanza con il pianto degli altri neonati, come si trattasse di una sorta di contagio emotivo.

Successivamente, il bambino, fin dai tre mesi, riesce a mettere a fuoco il viso degli adulti che si prendono cura di lui. Anche attraverso un primo scambio di sorrisi cerca di imitarne la mimica e fin dai dieci mesi assume espressioni preoccupate se una persona piange o si lamenta.

A 18 mesi cerca di aiutarla in un modo sempre più specifico e più consono alla situazione.

A tre-quattro anni può immedesimarsi con la persona che soffre e cercare di fornirle consigli e aiuti.

Queste osservazioni sul comportamento infantile sembrano indicare la presenza di una sorta di innato programma psico-biologico che, per evolvere in altruismo vero e proprio, deve trovare completamente non solo nella maturazione del bambino, ma anche nell'educazione e negli apprendimenti che gli vengono offerti.

Questo avviene attraverso la capacità di tracciare un confine tra noi e gli altri per non cadere nell'errore di reagire al dolore dell'altro come se avesse colpito noi stessi. Non basta sapere distinguere tra «me» e «non me» (avviene attorno ai 18 mesi) per arrivare a comprendere che i sentimenti di un'altra persona sono diversi dai nostri, che gli altri hanno reazioni diverse, che ciò che per noi è di conforto non sempre è di conforto per gli altri. L'aiuto al prossimo è più probabile non solo se si condivide il suo dolore, ma se si capisce anche come lui vede il mondo. È quello che si chiama

«scambio di ruoli» o «scambio di prospettiva». Quando le persone, oltre a badare a sé stesse, riescono anche a mettersi nei panni degli altri sono più inclini a offrire aiuto e conforto.

Proprio i bambini che attorno agli otto anni sembrano più inclini a mettersi nella mente degli altri presentano tre caratteri distintivi: una visione positiva delle persone in generale, interesse al benessere altrui e un sentimento di responsabilità personale per come stanno le altre persone. Queste attitudini, e in particolare la prima, risentono del tipo di cultura in cui si vive e dell'educazione che si riceve fin dall'infanzia. Ne consegue che coloro che vengono incoraggiati fin da piccoli ad avere sempre la meglio sugli altri, a svalutarli e a maltrattarli, difficilmente saranno inclini ad aiutare il prossimo.

## **L'importanza dell'esempio**

Se dunque prendersi cura degli altri è parte integrante della natura umana non meno della tendenza a badare a se stessi, il sopravvento di una o dell'altra tendenza dipenderà in buona parte dal tipo di educazione che si riceve. La sorte del potenziale altruista, piuttosto che la caduta in comportamenti violenti e aggressivi è fortemente legata alle esperienze che insegnano al bambino a non curarsi soltanto di sé stesso. In sostanza si tratta di un legame umano intrinsecamente gratificante, se solo gli permettiamo di svilupparsi.

In questa direzione un primo passo consiste certamente nel mostrare disapprovazione per tutto ciò che può far male agli altri, ma è necessario fare qualche cosa in più. Occorre anche spiegare ai bambini quali sono gli effetti sugli altri degli atti violenti.

Siccome aiutare a comprendere non vuole dire soltanto non aggredire, l'educazione al comportamento prosociale comporta numerosi altri risvolti. Porre l'accento solo sui divieti può indurre nel bambino una maggiore preoccupazione per se stesso, a non "sbagliare", riducendo così l'attenzione ai bisogni altrui.

L'aspetto importante è far sentire al bambino perché l'altruismo sia desiderabile. In fondo basta poco: solo mostrargli che se lascia che un compagno usi i suoi giochi questo lo rende più contento.

## **L'esempio degli adulti è fondamentale.**

I bambini, soprattutto prima dei tre anni, sono influenzati dal modo in cui i genitori conducono la propria vita. Un genitore che risponde positivamente al malessere altrui insegna al bambino a fare altrettanto. In generale, l'esempio risulta più efficace delle spiegazioni, e continua ad avere un impatto negli anni successivi, dato che i bambini orientano gusti e comportamenti sui modelli che trovano nel loro ambiente di vita.

Dare occasioni per aiutare è un altro passo da compiere. Bisogna offrire al bambino l'opportunità di mettere in pratica ciò che ha imparato circa la sensibilità ai bisogni degli altri. Prendersi cura di un fratellino più piccolo o di un animale domestico, per esempio, consente di sperimentare che cosa vuol dire un comportamento prosociale. Anche aiutare un compagno nei compiti o prendersi cura degli oggetti che il gruppo classe usa per svolgere attività insieme sono forme di condivisione e di responsabilizzazione che alimentano l'altruismo. Serve anche incoraggiare i bambini a considerarsi altruisti, ossia a pensare a se stessi come capaci di intervenire in situazioni di aiuto. Pensarsi come persone capaci di aiutare alimenta quella sicurezza e quell'immagine di sé che spingono a intervenire, senza remore, ogni qual volta è necessario.

Calarsi in altri ruoli e scambiarli, «fare la parte di», sono giochi che i bambini fanno volentieri e che li aiutano a entrare nella pelle dell'altro. Altrettanto volentieri fanno giochi come quello «dell'amico bendato», dove si formano delle coppie e uno dei due ha gli occhi coperti. Il partner non bendato aiuta il compagno a portare a termine un compito, come completare un labirinto o uscire da uno spazio accidentato.

Serve anche, ovviamente, parlare dei sentimenti e delle emozioni proprie e altrui. Così come è di supporto aver avuto nei primi anni di vita un attaccamento sereno con i propri genitori: quel primo

legame rassicurante fa percepire il mondo come un luogo non ostile, o tale da poter renderlo più sicuro. Aspetti che poi sono fondamentali per vivere positivamente anche i fallimenti della vita, sviluppando quella che chiamiamo resilienza.

### **Qualcuno si occuperà di me**

Si tratta di un'esperienza sociale che apre alla speranza che, quando io ne avrò bisogno, ci sarà qualcuno che si occuperà di me...

Un giocatore lo vedi dal coraggio  
dall'altruismo e dalla fantasia  
Francesco De Gregori - Leva calcistica della classe  
'68 (1982)