



Risvegliare, educare, praticare

LA NOSTRA UMANITÀ

Anno scolastico 2023-2024

Unità di Lavoro n.1

LE PAROLE DEI SAGGI / 3 – L'ALTRUISMO

FOCUS

SOMMARIO

Studio e approfondimento

1. INTRODUZIONE
2. CHE COSA INTENDIAMO CON ALTRUISMO?
3. L'ALTRUISMO È UN DOVERE?
4. L'EGOISMO ESCLUSIVO: PERSEGUIRE SOLO I PROPRI INTERESSI
5. UNA POSSIBILE STRATEGIA CONTRO L'EGOISMO
6. CARATTERISTICHE DELL'ALTRUISMO
7. ALTRUISTI PER NATURA? L'ALTRUISMO E LA SCIENZA
8. MASSIMIZZARE L'EFFETTO POSITIVO DEI NOSTRI ATTI ALTRUISTICI
9. VINCERE L'INDIFFERENZA
10. L'ALTRUISMO E LA COSCIENZA DEL DETTAGLIO: DUE CASI ESEMPLARI
11. IN SINTESI: PRATICARE L'ALTRUISMO *IN VIVO*

Sperimentazione pratica

12. INTERCETTARE L'EGOISMO ATTRAVERSO I NOSTRI COMPORTAMENTI QUOTIDIANI
13. PROVA A SCOPRIRE IL BENE CHE TI VIENE FATTO
14. EGOISMO / ALTRUISMO: TEST DI VERIFICA PERSONALE
15. VALUTARE LA QUALITÀ UMANA DEI NOSTRI GESTI ALTRUISTI

1. INTRODUZIONE

Benvenuti in questa nuova Unità di lavoro, che si intitola “Le parole dei Saggi 3 –L'altruismo”.

Questa Unità di lavoro fa parte di un ciclo di tre Unità, attraverso le quali tracciare un possibile percorso per “risvegliare, educare e praticare la nostra umanità”, come recita il titolo generale del



Progetto promosso da Athenaeum N.A.E.. Tuttavia, questa Unità può essere studiata e praticata anche indipendentemente dalle due precedenti.

Nella società in cui viviamo, dove sembrano prevalere l'egoismo, la sopraffazione e la menzogna, per quieto vivere spesso ci adeguiamo passivamente e mettiamo a tacere il nostro senso di umanità nei rapporti con gli altri: per conformismo, o indifferenza e mancanza di empatia, o per mancanza di consapevolezza. Scriveva Alessandro Manzoni, *“Il buon senso c'era; ma se ne stava nascosto, per paura del senso comune”*... Si tratta quindi di rendercene conto e cercare di risvegliare le nostre qualità umane, come l'attenzione per gli altri, la compassione, la solidarietà, l'altruismo.

- Nella prima Unità, (2021-22) intitolata “Le parole dei Saggi/1 – La conoscenza di sé”, sono stati proposti alcuni metodi pratici per approfondire la **conoscenza di noi stessi** e individuare i nostri difetti e punti deboli, che costituiscono il maggior ostacolo allo sviluppo del senso di umanità nei confronti degli altri. Riconoscerli è la premessa indispensabile per cercare di rimuoverli.
- Nella seconda Unità (2022-23) ci siamo focalizzati sull'importanza **del rispettare i diritti**, in particolare i diritti degli altri, e del praticare la cosiddetta **Regola d'oro**, ovvero volere e fare per gli altri ciò che vorremmo per noi, e viceversa. Il senso di umanità si sviluppa infatti attraverso la pratica concreta dell'etica, che consiste essenzialmente nel rispettare i diritti e nell'altruismo, fino ad assimilarne i principi e a praticarli in maniera naturale.
- Ed è proprio sulla pratica concreta dell'**altruismo** che sarà incentrata questa terza Unità, (2023-24) con l'obiettivo di una piena realizzazione in noi stessi del senso di umanità.

In sintesi: imparare a riconoscere i nostri difetti, rispettare i diritti e mettersi al posto degli altri, praticare l'altruismo, sono i presupposti per sviluppare in noi il senso di umanità.

In questo percorso ci accompagneranno le parole di grandi saggi, che dal passato ai nostri giorni continuano a indicarci la strada da seguire, ricordandoci quei principi etici universali, la cui pratica ci porterà a comportarci da veri esseri umani.

2. CHE COSA INTENDIAMO CON ALTRUISMO?

Afferma Ostad Elahi, eminente giurista, filosofo e musicista di origine persiana: *“Praticate l'altruismo per quanto vi è possibile, senza ipocrisia e con l'intenzione di accontentare Dio. Poi date affetto, affetto sincero, ancora e sempre”*. (Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Mondadori 2016, Parola 307)

Con questa Unità di lavoro cercheremo di **definire l'altruismo**, di individuare le **motivazioni** che ci portano ad essere altruisti e gli **ostacoli** che ce lo impediscono. L'altruismo indica una viva inclinazione verso il prossimo, che si traduce in un'attiva partecipazione alla risoluzione di problemi,



difficoltà, necessità altrui. Essere altruisti vuol dire essere capaci di mettersi al posto degli altri, intuire le necessità di chi ci sta accanto, mettere a tacere la tendenza all'egoismo e alla soddisfazione innanzitutto dei nostri interessi.

Citiamo alcuni stralci da un'intervista sull'altruismo del Prof. Bahram Elahi, professore emerito di chirurgia infantile, e figlio di Ostad Elahi, di cui ha approfondito ed esposto il pensiero etico-filosofico in numerose opere:

“Coltivare in sé l'amore per gli altri è uno dei fondamenti dell'etica giusta... Aiutare gli altri con generosità e benevolenza passa spesso attraverso atti molto semplici: un ascolto attento, un complimento sincero, un gesto amichevole o qualsiasi altro gesto di aiuto o sostegno... Si può dunque aiutare gli altri con ogni sorta di mezzi: con i propri beni, i propri atti, con le parole, ma anche con il solo pensiero e la sola intenzione. Per esempio, il fatto di coltivare in sé la volontà di fare del bene agli altri, o avere la ferma intenzione di aiutarli, ha già di per sé un effetto positivo sugli altri e su se stessi, anche se non si trova l'occasione di passare all'azione.

Che cosa ci apporta essere altruisti?

In generale, e qualsiasi sia l'aiuto che diamo, che sia di natura materiale, psicologica o spirituale, aiutare gli altri con benevolenza è utile a noi stessi, tanto e anche più che agli altri. Ci permette di coltivare dei pensieri positivi e di essere in pace con noi stessi”.

3. L'ALTRUISMO È UN DOVERE?

Ogni creatura ha la sua propria ragion d'essere, trae profitto e deve dare profitto.

In questo mondo, che si tratti di minerali, di vegetali, di animali o di esseri umani, qualsiasi essere trae profitto e deve dare profitto. (Ostad Elahi, Principi di saggezza universale, Mondadori, Parola 87)

Con questa affermazione, Ostad Elahi descrive la relazione che esiste tra tutti gli esseri di questa Terra, il ruolo reciproco di ognuno nei confronti degli altri.

Possiamo osservare che in natura ogni essere trae profitto e restituisce profitto: un albero trae dalla terra e dall'acqua i suoi nutrienti, e attraverso la fotosintesi assorbe anidride carbonica e produce ossigeno, necessario allo sviluppo della vita sulla Terra. Per compiere questo processo che “dà profitto” a tutta l'ecosfera terrestre, il mondo vegetale “trae profitto” dalla stessa ecosfera, cioè riceve tutto ciò di cui necessita per esistere: la luce del sole, l'acqua e i minerali che assorbe dalla terra, eccetera.



Ma perché facciamo riferimento a questa relazione, per introdurre l'altruismo?

In effetti, l'essere umano è l'essere che probabilmente trae maggior profitto dall'ecosfera terrestre. Quale profitto dovrebbe quindi rendere a sua volta?

A partire dalla citazione in apertura, potremmo dare una prima definizione dell'altruismo: **l'altruismo consisterebbe nel dare profitto agli altri, nel restituire in altre forme ciò che abbiamo ricevuto: vita, nutrimento, cure, istruzione, eccetera.** Anche per noi esseri umani l'altruismo dovrebbe essere un'attitudine "naturale", ma il processo non è così automatico come in natura, perché intervengono **la volontà e il libero arbitrio**: le nostre scelte vengono spesso dirottate verso quello che è il nostro interesse esclusivo. **Albert Einstein** affermava: *"L'uomo ha scoperto la bomba atomica, però nessun topo al mondo costruirebbe una trappola per topi"*.

L'altruismo si configura dunque come **un dovere**, e non come un optional. È una necessità, nel senso che la mancanza di altruismo, cioè **l'egoismo**, produce una situazione di **disordine** nell'economia dell'ecosfera, nel senso che **un essere trae profitto senza rendere a sua volta profitto**. Questo corrisponde a sua volta a una sorta di **disordine interiore** dell'essere umano, che dotato di volontà e libero arbitrio, si lascia dominare dalla sua pulsione egoista, e persegue il proprio interesse esclusivo piuttosto che il bene comune.

In sintesi, l'altruismo consiste nel dare profitto agli altri, come fanno le piante attraverso la fotosintesi.

Citiamo ancora **Albert Einstein**, che dava una definizione di altruismo in rapporto alla crescita dell'uomo: *"La maturità inizia a manifestarsi quando sentiamo che la nostra preoccupazione per gli altri è più grande di quella che abbiamo per noi stessi"*. Il narcisismo, l'egocentrismo, il vivere sempre con lo sguardo concentrato su se stessi, sono tutti segnali di immaturità.

Abbiamo quindi bisogno di un'educazione del pensiero che comporti lotta e sforzo contro la nostra tendenza all'egoismo, a cercare innanzitutto il nostro interesse e la nostra tranquillità.

4. L'EGOISMO ESCLUSIVO: PERSEGUIRE SOLO I PROPRI INTERESSI

Tutti noi abbiamo un istinto del possesso, che nella giusta dose ci è utile per difendere i nostri diritti, ma quando questo istinto prevarica e vuole tutto per sé, si trasforma in egoismo esclusivo. Proviamo a definire il fenomeno, attraverso le parole di alcune grandi personalità:



Afferma **Blaise Pascal**, filosofo, matematico e fisico francese, vissuto nel XVII secolo: «*La natura dell'amor proprio e di questo "io" umano è quella di non amare che se stessi e di non considerare che se stessi*». (Blaise Pascal, *Pensées*)

Jacqueline Morineau, nostra contemporanea, che ha fondato e dirige, a Parigi, il CMFM, Centro per la diffusione della mediazione nei conflitti, in particolare in ambito penale, afferma che «*Oggi l'uomo è schiavo di ciò che ha creato. La società del benessere ha generato solitudine. Occorre abbandonare il territorio dell'ego con i propri interessi, paure e sofferenze per aspirare a quanto di più elevato c'è nell'uomo...*»

Afferma **Papa Francesco**, nella Lettera Enciclica *Fratres Omnes*, Fratelli tutti: «*L'individualismo consumista provoca molti soprusi. Gli altri diventano meri ostacoli alla propria piacevole tranquillità. Dunque si finisce per trattarli come fastidi e l'aggressività aumenta. Ciò si accentua e arriva a livelli esasperanti nei periodi di crisi, in situazioni catastrofiche, in momenti difficili, quando emerge lo spirito del "si salvi chi può". Tuttavia, è ancora possibile scegliere di esercitare la gentilezza. Ci sono persone che lo fanno e diventano stelle in mezzo all'oscurità*».

Citiamo ancora il Prof. Bahram Elahi:

«*Per egoità egoista noi intendiamo la pulsione che porta l'uomo a volere tutto il bene preferibilmente per sé. Questa pulsione può essere positiva o negativa. È positiva e utile all'anima quando si trasforma in volontà di elevazione; è negativa e nociva all'anima se, sotto l'influenza dell'io imperioso [una potente energia psichica nociva all'anima, che ci spinge a pensare e ad agire contro qualsiasi regola morale e divina giusta, ndr] essa si trasforma in egoismo esclusivo, o perfino in avidità o in volontà di potenza insaziabili. ... [In coloro che sono dominati dal loro io imperioso ... [questo] trasforma la loro egoità egoista in insaziabile avidità (finanziaria, sessuale, eccetera) e/o in insaziabile volontà di potenza. La volontà insaziabile di potenza, analoga al diabete insipido (il malato non può calmare la sua sete), fa sì che più si ha potere, più se ne ha sete, sotto qualsiasi forma. La storia dimostra che questa volontà di potenza insaziabile è la causa della maggior parte delle disgrazie dell'umanità*». (Bahram Elahi, *I fondamentali del perfezionamento spirituale. Guida pratica*, Mondadori, 2020, pag. 114)

Ostad Elahi afferma: «*Il primo passo da compiere nella conoscenza di sé è la lotta contro l'egoismo e l'egocentrismo*». E ancora: «*Un vero essere umano dà sempre la precedenza all'interesse altrui piuttosto che al proprio. Non adotta il comportamento comune che consiste nel cercare innanzitutto il proprio interesse, e poi, eventualmente, fare attenzione all'interesse degli altri*».

Perseguire ad ogni costo solo i nostri interessi, senza tenere minimamente conto di quelli degli altri, è la causa principale che ci impedisce di coltivare un sentimento di altruismo. Per cominciare a lavorare su di noi, quindi, dobbiamo innanzitutto provare a ribaltare la nostra gerarchia di interessi in



vista di un interesse comune, a considerare gli interessi degli altri, a metterci nei loro panni e ad **individuare in noi quali siano le pulsioni – prima fra tutte l'egoismo** - che ci spingono maggiormente a prevaricare gli altri e a rimanere indifferenti di fronte alle loro sofferenze e difficoltà.

Sperimentazione Pratica su:

INTERCETTARE L'EGOISMO ATTRAVERSO I NOSTRI COMPORTAMENTI QUOTIDIANI

Per il lavoro di gruppo andare alla sezione sperimentazione pratica n. 12.

5. UNA POSSIBILE STRATEGIA CONTRO L'EGOISMO

Cambiare punto di vista: se abitualmente facciamo attenzione ai comportamenti degli altri nei nostri confronti, proviamo a cambiare prospettiva e ad **esaminare gli effetti dei nostri comportamenti sugli altri**. Cerchiamo innanzitutto in noi stessi la responsabilità dei sentimenti negativi degli altri nei nostri confronti, che si manifestano attraverso un'osservazione, un rimprovero, un cambio d'umore, una battuta.

Poi, facciamo attenzione agli **atti positivi degli altri**, che ci portano ad agire nello stesso modo e a provare un nuovo sentimento di rispetto per le persone che sono intorno a noi. **Scopriremo una moltitudine di gesti di attenzione di cui siamo oggetto e di cui non ci rendiamo conto**, a volte da parte di persone di cui in genere ci lamentiamo. Apprezzeremo il valore di quegli atti, lo sforzo compiuto dall'altro e il bene che ci è stato fatto.

Cerchiamo di **metterci concretamente al posto degli altri**. Volere per gli altri ciò che si vuole per sé, non vuol dire proiettare sugli altri le nostre aspirazioni, i nostri desideri e il nostro modo di vedere le cose, come se fosse una norma generale che va bene per tutti. Anche in questo caso, il nostro *ego egoista* continua ad agire come se fosse il centro del mondo.

Questo lavoro di intercettazione e di analisi dell'egoismo in noi, ci porta naturalmente a **ricercare i mezzi per lottarvi contro** e a controllare questa tendenza. Si possono sperimentare diverse strategie:

L'autosuggestione: ricordarci che siamo tendenzialmente degli egoisti, e convincerci che è fondamentale sviluppare in noi l'altruismo. Questo ci predispone a fare maggior attenzione agli altri, prendendo atto che spesso, in una situazione concreta, non abbiamo spontaneamente una spinta altruista.



Cercare di “uscire dal proprio ego” e dal proprio punto di vista egocentrico: improvvisamente ci appaiono “gli altri”, con le loro preoccupazioni, le loro angosce, le loro priorità, diverse dalle mie, e anche i loro diritti, che le mie pulsioni egoiste mi portano a calpestare senza che neppure me ne renda conto. Paradosso: per essere realmente attenti agli altri, dobbiamo rivolgere il nostro sguardo dentro di noi, intercettare le pulsioni negative che ci portano a ledere i loro diritti e convincerci che dobbiamo adottare un comportamento altruista.

Applicare *in vivo* i nostri propositi. La vita di tutti i giorni ci offre continuamente le occasioni per confrontarci con gli altri e per lottare contro le nostre pulsioni egoiste, in particolare nel rapporto con le persone che ci sono più vicine, e che sono più esposte alle nostre manifestazioni di egoismo: a casa, a scuola, tra gli amici.

Agire in maniera altruista semplicemente per dovere umano. Se si rimane male per l'ingratitude degli altri, il nostro in realtà è ancora un altruismo immaginario. Ancora una volta è l'ego che si manifesta, che si aspetta un riconoscimento o la benevolenza degli altri... L'altruismo è un dovere che riguarda solo noi stessi, e non l'altro, e agire per dovere vuol dire avere la consapevolezza, come abbiamo visto all'inizio di questa Unità, che “*Ogni creatura ha la sua propria ragion d'essere, trae profitto e deve dare profitto*”.

Sperimentazione Pratica su:

PROVA A SCOPRIRE IL BENE CHE TI VIENE FATTO.

Per il lavoro di riflessione individuale andare alla sezione sperimentazione pratica n. 13.

6. CARATTERISTICHE DELL'ALTRUISMO

Afferma papa Francesco: “*Di fronte ai bisogni del prossimo, siamo chiamati a privarci di qualcosa di indispensabile, non solo del superfluo; siamo chiamati a dare il tempo necessario, non solo quello che ci avanza; siamo chiamati a dare subito e senza riserve qualche nostro talento, non dopo averlo utilizzato per i nostri scopi personali o di gruppo*”. (Angelus in Piazza San Pietro, 08/11/2015) E ancora: “*... siamo invitati ad intraprendere un cammino nel quale, sfidando la routine, ci sforziamo di aprire gli occhi e le orecchie, ma soprattutto aprire il cuore, per andare oltre il nostro "orticello"*”. (Basilica di Santa Sabina all'Aventino, 05/03/2014)

Citiamo ancora alcuni stralci dall'intervista sull'altruismo del Prof. Bahram Elahi:



“L'altruismo per dovere si applica a tutti, mentre l'altruismo per compassione e per amore degli altri è una virtù che si deve acquisire, ... e che necessita abnegazione e distacco. Finché siamo sotto il dominio dell'ego egoista e mercantile – come quasi tutti noi – l'amore che proviamo per gli altri è interessato, non è che la proiezione dell'amore che proviamo per noi stessi”.

“L'essere umano è naturalmente egoista, ma ha anche delle pulsioni di altruismo, che derivano dalla sua pulsione etica. La pulsione etica è una pulsione del super-es che ci spinge verso il Bene, che ci porta per esempio ad agire con benevolenza verso gli altri e ad essere loro utili. Alcuni la coltivano, altri la rigettano o la reprimono. Il benessere che deriva dalla soddisfazione della pulsione etica è di una qualità molto diversa da quella che deriva dalla soddisfazione di una pulsione egoista dell'es, come la gioia di chi salva la vita di un uomo o di un animale in pericolo da quella provata da un cacciatore che spara e cattura una preda. È un sentimento di fierezza, una sensazione di allegria che è al tempo stesso leggera, profonda e durevole. Non si può immaginare a che punto le persone che si dedicano agli altri per pura umanità, o se sono credenti, con l'intenzione della contentezza divina, siano interiormente appagati. È qualcosa che ognuno può verificare dentro di sé”.

7. ALTRUISTI PER NATURA? L'ALTRUISMO E LA SCIENZA

L'uomo nasce altruista e diventa egoista in funzione delle sue relazioni sociali, o viceversa? Il tema è uno dei più dibattuti nel pensiero occidentale. Chi aveva ragione tra **Jean-Jacques Rousseau** e **Thomas Hobbes**? Il primo sosteneva che gli esseri umani nascono, per loro natura, cooperativi e solidali, e poi vengono corrotti dalla società, anche per un banale istinto di sopravvivenza. Per il secondo, invece, è vero il contrario: nasciamo con il germe dell'egoismo e dell'individualismo ed è la società, attraverso la relazione con gli altri, che ci insegna come si diventa altruisti. In quasi tutti noi è prevalsa l'idea che l'uomo pensi soprattutto a se stesso, ai suoi interessi egoistici e a sopravvivere.

L'altruismo nelle neuro-scienze

In realtà – come ci racconta **il neuroscienziato Marco Iacoboni** - abbiamo costituzionalmente dei meccanismi neurali che ci permettono di empatizzare con gli altri, sentire cosa sentono e di connetterci con loro. Questi meccanismi sono alla base della nostra innata tendenza ad imitare gli altri che permette l'apprendimento, ma anche di capire certe tradizioni, di comportarci in modo socialmente accettato, in altre parole, di entrare in sintonia con le altre persone.

Da circa trent'anni, infatti, le neuro-scienze hanno compreso, attraverso la scoperta dei neuroni *mirror* (specchio) - che si attivano sia quando agiamo in prima persona che quando vediamo terzi agire - che



L'uomo è un essere fortemente sociale, strutturato per connettersi agli altri. Il meccanismo *mirror* è strettamente collegato al nostro sistema emozionale (area limbica) e ad altri sistemi neurali, permettendoci non soltanto di empatizzare, di sentire il dolore altrui quando vediamo soffrire - in modo emotivo e istintivo - ma anche di realizzare comportamenti molto più complessi, deliberati e razionali, come appunto aiutare il prossimo, essere altruisti e prendere decisioni difficili in merito.

L'empatia è il centro della nostra vita, per questo è importante studiarla e, possibilmente, anche intervenire sui deficit di questa capacità che, come si è visto, inficiano la qualità della nostra esistenza o addirittura predicono comportamenti delinquenti e disabilità psichiatriche.

Tutti gli studiosi di **empatia** concordano nel sostenere che ne abbiamo due forme principali: una **emotiva** e una **cognitiva**. La forma emotiva, molto facile da individuare a livello neurologico, ha a che fare con fenomeni tipo il contagio emotivo. Gli esseri umani hanno, attraverso di essa, la predisposizione a contagiarsi con le emozioni degli altri, così come contraggono gli stati infettivi, dato che sono in grado di processare le emozioni altrui, catturarle e viverle loro stessi. Nelle forme più cognitive di empatia, invece, si “teorizza” sulla mente dell'altro, si fanno ipotesi sul suo punto di vista. Abbiamo, in sostanza, due modi di sentire, pensare e decidere: uno rapido e uno più lento che ci permette di ragionare di più. L'empatia emotiva è poco consapevole ed è automatica; quella cognitiva, oltre a controllare quella emotiva, è importante appunto per deliberare questioni più complesse, come fare il volontario in un ospedale, dedicare del tempo ai malati o fare la carità ecc., e per orientarci nei dilemmi morali.

Questi due modi di procedere, però, non sono così fortemente separati nel cervello. Tra sfera emotiva e aree cognitive c'è un continuo e fitto dialogo, un'interazione continua, a più livelli. È come in una casa: l'empatia emotiva rappresenta le fondamenta e su queste si è poi sviluppata la capacità di avere forme di empatia più cognitive. Il risultato di numerosi test ha mostrato, infatti, come a un grado alto di empatia emotiva corrisponda un grado alto di empatia cognitiva e dunque di generosità ragionata e anche una serie di abilità sociali. È la nostra memoria – legata ai neuroni specchio - che riesce a collegare l'empatia emotiva vissuta a quella cognitiva, costruendola. È per questo che possiamo dire, insieme allo scrittore **David Foster Wallace**, che qualcosa che “è un pensiero è anche un sentimento”. Tra l'altro, più si è emotivamente empatici e più ci si orienta verso decisioni dove ci si focalizza sulla moralità e il valore dell'azione in sé, più che sul beneficio delle conseguenze, in un'ottica utilitarista.

Tutto questo non vuol dire che non possiamo cambiare il nostro livello di empatia e che siamo predestinati ad un certo grado di altruismo. Il nostro sistema neurale è in realtà molto plastico, attraverso la nostra esperienza e la memoria di essa possiamo modificarlo e potenziare la nostra capacità empatica. Per questo educare all'empatia è essenziale.

L'altruismo fa bene innanzitutto a noi stessi



Un'altra conferma dell'altruismo insito nella nostra specie arriva da una ricerca, pubblicata nel 2011 dalla rivista *PLoS One*, risultato di una serie di test condotti dal team del professor **Reut Avinun**, direttore del Dipartimento di Neurobiologia della Hebrew University di Gerusalemme. Secondo questi studi disponiamo di un «**gene dell'altruismo**», con tanto di etichetta, AVPR1A, che regola un ormone nel nostro cervello attraverso il quale a ogni gesto di altruismo corrisponde una sensazione di benessere fisico e persino di gioia.

Tra le tante e più recenti ricerche scientifiche sugli **effetti e i benefici dell'altruismo**, due meritano una particolare segnalazione. La prima arriva dalla **Yale University**, e dimostra che l'altruismo produce in modo naturale, e in abbondanza, serotonina, ossitocina e endorfine. Ovvero le cosiddette “molecole della felicità“, quelle che mettono la nostra vita nelle condizioni di essere più lunga. La seconda ricerca, invece, è stata fatta dagli scienziati dell'**università dell'Oregon** e ha coinvolto un campione di 80 persone, uomini e donne, tra i 18 e i 67 anni. I risultati, in questo caso, dimostrano che l'altruismo, e i suoi benefici, aumentano con l'età. L'età d'oro dell'altruismo inizia dopo i 45 anni. Più si diventa adulti e maturi, più ci sono possibilità di non essere egoisti.

Tuttavia, anche osservando semplicemente i nostri comportamenti, possiamo concludere che la **diarchia tra gli opposti** fa parte della stessa natura umana, dove per esempio convivono bene e male, e così altruismo ed egoismo, le due facce del nostro conflitto interiore permanente. **La scelta spetta a noi, più che alla scienza.**

8. MASSIMIZZARE L'EFFETTO POSITIVO DEI NOSTRI ATTI ALTRUISTICI

Come ci segnala ancora il Prof. Bahram Elahi, perché i nostri atti altruistici abbiano il massimo effetto, conviene fare attenzione ad alcuni aspetti del nostro agire:

Sforzarsi di scacciare dalla mente le intenzioni mercantili e demagogiche, cioè agire in maniera disinteressata, senza attendersi nulla in cambio; agire in maniera discreta, senza ostentare i nostri gesti altruisti, evitando di offendere chi si aiuta o che l'altro si senta in debito. Comunque, ciò che conta, non è tanto, o soltanto, quello che si fa per l'altro, quanto l'intenzione con la quale si agisce.

Agire in maniera contestuale ed equilibrata. Per esempio, quando ci si appresta ad aiutare qualcuno, bisogna tener conto della propria situazione, dei mezzi di cui si dispone, fare attenzione a non ledere i diritti delle persone che dipendono da noi, fare attenzione che i nostri atti altruistici non siano compiuti a danno di altre persone e che non pesino su una terza persona.

Salvo casi di forza maggiore, **non imporre il proprio aiuto**, ma proporlo, rispettando l'altro così com'è e secondo ciò che vuole l'altro, senza giudicare, senza provare un sentimento di superiorità. Quello che importa è rispettare la dignità e la libertà dell'altro.



9. VINCERE L'INDIFFERENZA

Riflettiamo ancora sulle parole del Prof. Bahram Elahi:

“Come fare, se non si prova spontaneamente compassione, se si ha la tendenza a essere indifferenti per la sorte degli altri?”

Per poter aiutare gli altri, bisogna coltivare in sé la disposizione a volere il bene degli altri, che spinge naturalmente a essere utili agli altri e a venire in loro aiuto in maniera disinteressata. **Se non si prova naturalmente in sé**, il solo mezzo per motivarsi è quello di **imporsi di praticare l'altruismo per umanità**, e se si ha fede, per la contentezza divina. Per questo, la strategia migliore è quella di mettersi al posto degli altri, per poter prendere concretamente coscienza dei loro bisogni e delle loro difficoltà.

L'altruismo è spesso inteso in senso sociale, di impegno in determinate cause, o come volontariato nei confronti delle persone bisognose intorno a noi. È questo il senso che lei dà all'altruismo?

Naturalmente, impegnarsi in queste cause fa parte dell'altruismo. Per esempio, chi si impegna a migliorare le condizioni di vita dei propri simili o nella difesa degli animali, compie degli atti di altruismo. Tuttavia, nella pratica dell'altruismo, **aiutare coloro che ci sono più vicini** e che frequentiamo quotidianamente, come il proprio partner, i figli, i genitori, i vicini... **è prioritario**. Per esempio: sforzarsi di essere di aiuto al proprio partner mettendosi nei suoi panni, alleggerire i suoi compiti, non tradirlo, eccetera...

Se siamo sotto la presa del nostro ego mercantile ed egoista, come lei ci dice, come possiamo coltivare un atteggiamento disinteressato?

La vita di tutti i giorni, nel contesto familiare o professionale, è una miniera di esperienze e di occasioni, che ci permettono di coltivare un comportamento disinteressato. Ci si deve aspettare, per esempio, che gli altri non si accorgano sempre di ciò che si fa per loro, o **che si mostrino ingrati**, o anche, in alcuni casi, **che abusino della nostra generosità**. Si tratta di una sorta di messa alla prova, utile per verificare la sincerità della nostra intenzione. Ogni slancio verso il bene deve sempre vincere un'opposizione per realizzarsi”.

Sperimentazione Pratica su:

EGOISMO / ALTRUISMO: TEST DI VERIFICA PERSONALE

Per il lavoro di riflessione individuale andare alla sezione sperimentazione pratica n. 14.



10. L'ALTRUISMO E LA COSCIENZA DEL DETTAGLIO: DUE CASI ESEMPLARI

Nel Vangelo di Luca si legge che durante una discussione tra Gesù e un Dottore della Legge, quest'ultimo citò il versetto del Pentateuco "Amerai il tuo prossimo come te stesso" (Lev 19,18). Poi chiese a Gesù il significato della parola "prossimo", e Gesù rispose con **la parabola del Buon Samaritano**:

"Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico, cadde in mezzo a dei briganti che lo spogliarono, lo percossero e se ne andarono lasciandolo mezzo morto. Per quella strada passava un sacerdote; lo vide e passò oltre. Anche un levita giunse sul posto, lo vide e passò oltre. Ma un samaritano in viaggio passò di lì, lo vide e ne ebbe compassione. Gli si avvicinò, gli fasciò le ferite, gli versò olio e vino, poi lo caricò sul proprio cavallo, lo portò alla locanda e si prese cura di lui. Il giorno dopo, estrasse due denari e li diede all'oste, dicendo: "Prenditi cura di lui e quello che hai speso in più te lo restituirò al mio ritorno". Quale di questi tre, secondo te, era il "prossimo" dell'uomo caduto nelle mani dei briganti? Rispose: "Quello che gli ha mostrato misericordia". E Gesù gli disse: "Va' e fa' lo stesso". (Luca 10, 29-37)

Le qualità del Buon Samaritano

Se esaminiamo il comportamento del samaritano, diverse qualità contribuiscono al suo altruismo: l'abnegazione, la consapevolezza del dettaglio, un'emozione nobile, l'attenzione agli altri.

- Da un lato, **l'abnegazione**. Il buon samaritano dedica i suoi beni, il suo tempo e i suoi sforzi verso qualcuno che non conosce e senza aspettarsi nulla in cambio. Tra l'altro lo straniero mezzo morto è probabilmente ebreo, cioè appartenente a una comunità ostile ai samaritani; quindi il gesto altruistico del samaritano è una forma di trasgressione dei tabù comunitari. Pertanto il suo altruismo tende a superare pregiudizi e divisioni e ad affermare l'**universalità** del gesto altruista.
- Da parte del buon Samaritano, c'è **una consapevolezza del dettaglio** nell'attuazione meticolosa del suo altruismo. Egli non si accontenta di un gesto semplice (come portare il ferito nel luogo abitato più vicino), ma compie il suo gesto altruistico curando i minimi dettagli, e questo è forse l'aspetto più sorprendente del racconto: il primo soccorso (medicazione della ferita, con olio e vino), il trasporto alla locanda, la copertura delle spese e le precauzioni per le conseguenze... Egli si fa carico del suo impulso altruistico "fino in fondo", mettendoci anima e cuore.
- Alla base dell'atto altruistico c'è **un'emozione nobile**. "*Fu preso da compassione*": è la presenza di questa emozione che distingue il Samaritano dagli altri due viaggiatori, nei quali questa emozione sembra essere assente. Questo amore per gli altri nel contesto evangelico, è ciò che dà senso e motiva l'atto altruistico.

Un altro esempio di **attenzione al dettaglio** è contenuto nell'aneddoto seguente, riportato da Ostad Elahi. Questo aneddoto fa parte di una raccolta di riflessioni ed esperienze che l'autore ha vissuto personalmente e che son un esempio di pratica *in vivo* dei principi etici universali che egli stesso professava e praticava.

"Un giorno che avevo molta fretta, [Ostad Elahi esercitava la professione di giudice, n.d.r.] ho incrociato sul mio cammino una giovane contadina col suo bambino che mi ha chiesto l'indirizzo di



un medico. Ho capito che non conosceva affatto la città. Se le avessi dato semplicemente l'indirizzo del medico e l'avessi lasciata andare, avrebbe corso il rischio, nella sua ingenuità, di cadere nelle mani di gente malintenzionata. Non avevo dunque altra scelta che accompagnarla direttamente allo studio del medico. Una volta là, mi sono raccomandato che si occupassero di farla rientrare a casa in tutta sicurezza. (Ostad Elahi. *Parole di Verità*, Mondadori, 2016, pag. 120, Parola 224)

Anche in questo racconto possiamo notare come l'Autore, nonostante andasse di fretta, si sia preso cura dei dettagli nel compiere l'atto altruistico, il che rivela con quanta **attenzione** un atto altruistico dovrebbe essere compiuto.

Attenzione agli altri

Un'altra qualità essenziale, in entrambi gli esempi, è **la capacità di prestare attenzione agli altri**. Per comprendere in pieno questa nozione, consideriamo il seguente esperimento, che prende spunto dalla parabola del Buon Samaritano e che viene descritto da **Daniel Goleman** nel suo libro *Intelligenza sociale* (capitolo 4, Altruismo: un istinto):

1. 40 studenti di una facoltà di teologia devono presentare un sermone biblico, metà dei quali sulla parabola del Buon Samaritano.
2. L'esperimento (di cui gli studenti non sono ovviamente informati) è il seguente: mentre si recano a tenere la loro presentazione, si imbattono tutti in un uomo prostrato e sofferente.
3. 24 su 40 si fermano, indipendentemente dall'argomento trattato. Il fatto che 20 studenti abbiano riflettuto a lungo sulla parabola del buon samaritano non li ha portati a comportarsi in modo particolare.
4. Dei 10 che pensano di essere in ritardo, solo uno si è fermato. Dei 10 che pensano di avere tempo, 6 si sono fermati.

È stato quindi soprattutto il livello di preoccupazione degli studenti per il successo della loro presentazione (rafforzato dall'ansia di arrivare in ritardo) a determinare in loro la capacità o meno di agire in modo altruistico. Inoltre, coloro che hanno lavorato sulla parabola, apparentemente non hanno fatto il salto dalla teoria alla pratica.

La conclusione di Goleman è che, affinché l'altruismo sia possibile, dobbiamo **prenderci il tempo di prestare attenzione agli altri**. Concentrandoci sugli altri, diventiamo capaci di empatia, ci sentiamo coinvolti e si crea un **circuito emotivo** che ci spinge ad agire. La difficoltà dell'uomo contemporaneo è che, preso da quella che lui chiama "*trance urbana*", dovuta allo stress quotidiano e ai pregiudizi, diventa incapace di questa attenzione che genera a sua volta la spinta emotiva che ci porta ad aiutare gli altri.



Sperimentazione Pratica su:

VALUTARE LA QUALITÀ UMANA DEI NOSTRI GESTI ALTRUISTI

Per il lavoro di riflessione individuale andare alla sezione sperimentazione pratica n. 15.

11. IN SINTESI: PRATICARE L'ALTRUISMO IN VIVO

Come affermava **Aristotele**, l'essere umano è un *animale sociale*. **Praticare l'etica *in vivo***, e in particolare l'altruismo, significa non fermarsi alla teoria, ma vivere tra gli altri e mettere concretamente in atto i principi che abbiamo appreso e fatto nostri. In ogni momento della giornata, in famiglia, a scuola, con gli amici, o anche sui social, ci si può chiedere: "Come posso dare profitto, come posso essere di aiuto agli altri?"

Come abbiamo visto, per praticare l'altruismo non è necessario compiere grandi gesti, a volte basta un saluto, o una parola di conforto, un complimento. La qualità essenziale è **prestare attenzione agli altri**, a cominciare da chi ci è più vicino.

Altruismo vuol dire essere capaci di mettersi al posto degli altri, volere il loro bene, ed essere loro di aiuto in maniera disinteressata. Immedesimarsi in loro, intuendo, capendo, condividendo le difficoltà degli altri, provando a risolvere i loro bisogni.

Sono tutte parole che hanno un loro preciso significato. "Mettersi al posto degli altri e immedesimarsi" significa pensare a come saremmo noi se ci trovassimo nella loro stessa condizione. Cosa vorremmo che gli altri facessero? Come vorremmo che si comportassero? Lo si può realmente capire solo se si sono vissute analoghe esperienze, o se si sono provati analoghi sentimenti. La sofferenza di una malattia, la solitudine, un'umiliazione subita, si possono capire solo se le si sono vissute.

Molte persone, per una questione di dignità, anche se si trovano in difficoltà, non lasciano trasparire le loro condizioni. È necessario, quindi, intuire i loro bisogni, ragionare sul modo in cui potremmo aiutarle, difendere i loro diritti, ma guardando le cose dal loro punto di vista, senza imporre il nostro. Senza giudicare le loro condizioni con i nostri schemi mentali, senza interpretare la loro situazione in base alle nostre emozioni, senza sostituirci a loro. E soprattutto aiutarle in modo disinteressato, senza aspettarci nulla in cambio, e con la sola intenzione di compiere il nostro dovere.

Perché un gesto altruista non sia semplicemente un "fare", ma abbia un impatto positivo su di noi e sull'altro, è importante innanzitutto verificare il nostro stato interiore, **la nostra intenzione**, quanto più possibile disinteressata, senza aspettarci di essere ringraziati, o di ricevere un complimento, o peggio ancora, per umiliare la persona o dare uno "schiaffo morale" a qualcuno. Se ci guardiamo



dentro con sincerità, come dice **La Rochefoucauld**, ammetteremo che "spesso la nostra generosità non è altro che un'ambizione mascherata".

Sono importanti anche **le motivazioni** con le quali compiamo un atto di altruismo: per esempio per compassione, o per affetto, per gratitudine, o sforzarsi di essere gentili e altruisti per vincere la gelosia o il rancore nei confronti di qualcuno. Tener presente l'insieme delle **qualità umane** che mobilitiamo per realizzarlo, per esempio la **discrezione**, evitando di ostentare il nostro gesto, o di costringere la persona a ringraziarci e a sentirsi in debito nei nostri confronti.

È poi necessario **analizzare la situazione**: qual è la reale situazione dell'altro? Sono in grado di aiutarlo? Posso intuire e prevenire ulteriori necessità? **Analizzare il contesto**: il mio aiuto sarebbe appropriato o fuori luogo? Posso farlo senza dare nell'occhio? **Analizzare la relazione tra le persone**: con il mio gesto potrei umiliare l'altro o farlo sentire in debito? Potrei urtare la suscettibilità di qualcuno, che si ritorcerebbe sulla persona? **Analizzare i diritti e i doveri in gioco**: con il mio gesto sottraggo risorse necessarie a chi dipende da me? Sottraggo tempo a chi mi è più vicino, per esempio un parente anziano che ha le stesse necessità? Etcetera... È dall'insieme di queste condizioni che deriva **la qualità altruista di un'azione**, che determina un impatto più o meno positivo, non solo sul piano materiale, ma anche psicologico e spirituale, su chi agisce e su chi riceve un gesto di altruismo.

Si può concludere che **l'altruismo è il compimento del senso di umanità**, attraverso le parole di Ostad Elahi:

Egli afferma: *“L'uomo perfetto è chi fa per gli altri ciò che vuole per se stesso, e salvaguarda gli altri da ciò che non vuole per sé. È molto facile a dirsi, ma in pratica è molto difficile a farsi. Più si pratica questa regola, più si perfeziona la propria umanità. Bisogna controllarsi ventiquattr'ore su ventiquattro ed essere giudici di se stessi”*. (Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Parola 263) E ancora: *“Quando l'uomo vuole per gli altri il bene che vuole per sé e agisce di conseguenza, significa che è diventato umano, e l'umanità emana da lui naturalmente”*. (Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Parola 27)



SPERIMENTAZIONE PRATICA

12. INTERCETTARE L'EGOISMO ATTRAVERSO I NOSTRI COMPORAMENTI QUOTIDIANI

(sperimentazione pratica sul punto 4)

Lavoro di gruppo: qualche esempio di egoismo quotidiano...

Rifletti sui seguenti comportamenti e verifica se ti riguardano... Con la classe aggiungi altri esempi di egoismo, osservando le tue azioni quotidiane e quelle degli altri, e analizzando le possibili ripercussioni delle tue azioni, sia sul piano individuale che sociale.

Approfittare sistematicamente degli altri:

- “Visto che sei in piedi, mi porti...”
- Lasciare agli altri le incombenze che spettano a noi
- Arrivare sistematicamente in ritardo agli appuntamenti
- Approfittare sistematicamente della generosità di un altro, e non esserci mai quando è l'altro ad aver bisogno di noi

A scuola:

- “Mi fai copiare i compiti?”
- Non interessarsi alle difficoltà di un compagno
- Rifiutare una richiesta di aiuto
- Imbrattare o incidere il banco, che in futuro sarà usato da altri studenti

A casa:

- Lasciare in disordine i propri abiti e aspettare che sia qualcun altro a riporli
- Imporre i propri programmi TV
- Ascoltare la propria musica a tutto volume, oppure isolarsi abitualmente in cuffia, evitando di comunicare con gli altri famigliari

A tavola:

- Non alzarsi mai da tavola per aiutare
- Avventarsi per primi sulla porzione più grande e succulenta
- Alzarsi immediatamente appena finito il pasto, senza aiutare a sprecchiare la tavola

Sull'autobus:

- Rimanere seduti e indifferenti di fronte a una persona anziana o sofferente
- Piazzarsi davanti all'uscita, rendendo difficile la discesa o la salita degli altri passeggeri

Nei rapporti con gli altri:



- Non chiamare mai un parente anziano, o un amico malato, per avere sue notizie o per dare le proprie
- Eccetera.....

13. PROVA A SCOPRIRE IL BENE CHE TI VIENE FATTO

(sperimentazione pratica sul punto 5)

Lavoro di riflessione individuale:

- Prova a scoprire i gesti di attenzione di cui sei oggetto e di cui non ti rendi conto, a volte da parte di persone che non consideri o di cui spesso ti lamenti: una vecchia parente un po' noiosa, il portiere, un insegnante, il bidello, il barista, il giornalista, un vicino di casa, la cassiera del supermercato, eccetera...
- Scopri il valore di quegli atti, lo sforzo compiuto dall'altro e il bene che ti è stato fatto.

14. EGOISMO / ALTRUISMO: TEST DI VERIFICA PERSONALE

(sperimentazione pratica sul punto 9)

Ecco alcune domande che ci aiutano a verificare i nostri livelli di egoismo/altruismo:

- Quale spazio lascio agli altri nel parlare?
- Sono sinceramente all'ascolto dell'altro?
- Qual è lo spazio che lascio agli altri nei miei pensieri?
- Che tipo di pensieri sviluppo riguardo agli altri?
- Penso agli altri in funzione utilitaristica o con empatia?
- Qual è la mia intenzione quando mi rendo utile?
- Sono io a scegliere chi aiutare e come e quando farlo?
- Lo racconto agli altri?
- Lo faccio anche quando nessuno mi vede o lo sa?
- Mi sento frustrato/a se non ottengo una reazione positiva di ritorno, una manifestazione di gratitudine?
- Qual è il mio grado di coinvolgimento quando compio un gesto altruista?



- Vado fino in fondo nel compiere la mia azione? Mi prendo cura dei dettagli?
- Sono attaccato/a al risultato, e mi propongo di ottenerlo anche a costo di danneggiare un altro?
- Lo faccio per puro dovere umano o perché desidero essere accettato, benvoluto, riconosciuto socialmente, o anche per orgoglio, per “collezionare buone azioni”?

15. VALUTARE LA QUALITÀ UMANA DEI NOSTRI GESTI ALTRUISTI (sperimentazione pratica sul punto 10)

La pratica dell'altruismo come abbiamo visto, mobilita molte qualità: abnegazione, consapevolezza dei dettagli, emozioni nobili, universalità e, soprattutto, attenzione all'altro. Analizza un tuo atto di altruismo e prova ad intercettare o meno queste qualità nel tuo gesto.

- Hai messo a disposizione i tuoi beni (paghetta, motorino, cellulare, tempo, ecc.) per compiere il tuo gesto? Lo hai fatto malvolentieri, oppure hai ecceduto, rimanendo tu stesso/a privo/a di quel bene?
- Hai agito con superficialità, limitandoti a rispondere in maniera sommaria a una richiesta di aiuto, oppure ti sei reso attivo, ti sei messo/a in gioco e hai ragionato, mettendoti nei panni dell'altro, prevedendo tutte i particolari necessari per portare un aiuto effettivo?
- Hai agito perché la persona ti è simpatica, fa parte della cerchia dei tuoi amici o dei tuoi cari, o semplicemente per recare aiuto?
- Avresti compiuto lo stesso gesto nei confronti di un estraneo, di un barbone o di uno straniero?
- Nel compiere il tuo gesto, hai provato empatia per la persona, oppure un senso di superiorità o un sottile disprezzo?
- Ti sei sentito/a interiormente contento/a e appagato/a oppure hai provato una sorta di auto-compiacimento, e hai raccontato agli altri il tuo gesto?