

## La felicità dell'operatore

*Com'è possibile perseguire la felicità quando ci si prende cura di persone anziane malate o che hanno perso la propria autonomia? Renato Bottura, sulla base delle evidenze scientifiche, offre un messaggio positivo e suggerisce alcune strade da percorrere per conquistarla.*

*di Renato Bottura (Direttore Scientifico della Fondazione Mazzali)*

Cos'è la felicità? Si può essere davvero felici? E' inscritta nei geni? Si può apprendere?

Ma soprattutto è possibile essere felici assistendo una persona anziana, ammalata e che ha perso l'autonomia?

### Apprendere la felicità

La felicità a cui tutti aspiriamo è un bene grande. Le domande rispetto ad essa possono essere davvero tante. Ma voglio rispondere a due di quelle poste: si può apprendere? Si può essere felici nell'atto di cura?

A mio parere le risposte sono entrambe affermative. Cerco di rispondere e darne argomentazioni convincenti (spero)!

La psicologia, grosso nodo dall'inizio degli anni '90, ha cominciato a studiare le persone psicologicamente sane. Lo ha fatto cercando i motivi di quelle che erano molto soddisfatte, addirittura felici. Fino ad allora gli studi e le teorie psicologiche si indirizzavano a chi aveva sofferenze interiori, per poterli aiutare e liberarli da esse (tutto il mondo delle "vecchie" psicoanalisi e le numerose scuole di psicoterapia). Nasce appunto nell'ultimo decennio del 1900 la Psicologia Positiva, che argomenta e dimostra la positività e la possibilità di essere felici. Se è possibile diventarlo, si può quindi apprendere la felicità.

Negli ultimi 10-15 anni (nel nuovo millennio) anche le Neuroscienze hanno iniziato ad indagare questa strada, dal proprio punto di vista (complementare all'approccio della Psicologia Positiva), soprattutto studiando con le tecnologie di cui si dotano (RMN, PET funzionale che "permettono di vedere" le aree cerebrali e l'EEG che studia le onde cerebrali deputate al benessere psichico) i cervelli di persone felici. Sono stati studiati i cervelli, in particolare, di persone dedite a lunghi periodi giornalieri di meditazione (famosi e noti ormai a tutti gli studi sui cervelli dei monaci buddisti). Ebbene, i dati osservazionali sono evidenti e ci dicono questa grande notizia: **tutti possiamo apprendere la felicità!** Ma non solo la meditazione porta alla felicità. Ci sono numerosi aspetti, comportamenti, valori significativi e strategie che possono regalarla.

Oggi ne affronterò alcuni.

### Non si può non partire dalle emozioni!

Imparare a gestire le emozioni, imparare a scegliere quelle positive e viverle il maggior tempo nelle nostre giornate, è possibile.

Molti ricorderanno negli anni '90 un libro che fece epoca: "L'intelligenza emotiva" scritto da Daniel Goleman<sup>1</sup>, che gettò

luce e comprensione su questi aspetti così importanti ed intriganti assieme.

**L'empatia è l'emblema delle emozioni positive.** La capacità di "entrare nelle emozioni dell'altro, comprenderle e compatire assieme" è una possibilità offerta a tutti.

Le neuroscienze hanno scoperto i neuroni a specchio. Essi sono una popolazione di cellule nervose fondamentali per imitare e apprendere i comportamenti: il bimbo piccolo impara a camminare guardando gli altri farlo, impara tantissimi gesti del vissuto quotidiano imitando altre persone.

Ma si possono apprendere, guardando gli altri, anche le emozioni e in particolare l'empatia. Essa, da straordinaria intuizione filosofica, è diventata poi una qualità morale, ma ancor prima un gesto da apprendere e far proprio. Guardare i gesti di amore di Maria Teresa di Calcutta ci aiuta ad imitarla: i gesti di amore e di empatia sono contagiosi. Se ciò è vero, anche l'allegria, il sorridere, il ridere insieme, la contentezza fino alla felicità sono contagiosi.

Siccome, però, ci si può contagiare anche in negativo (si può apprendere rabbia, tristezza, depressione, invidia...) sta a noi scegliere le emozioni positive o negative. Si può.

E' vero, c'è chi è più portato alla positività e chi alla negatività (per il carattere, le condizioni psico-relazionali infantili, le situazioni di vita e sociali che ha vissuto, il terreno epigenetico...). Ma la bella notizia è appunto che anche una tendenza negativa (i cosiddetti pessimisti ad esempio) può essere trasformata in positiva.

## Dare un senso alla nostra vita

Il secondo elemento determinante la felicità fa capo alle motivazioni.

Occorre **vivere con significati forti, obiettivi da realizzare, scopi che ci coinvolgano**: insomma occorre avere un chiaro, sicuro e appagante senso di vivere.

Secondo la cultura giapponese, IKIGAI è il senso della vita, la ragione per svegliarsi al mattino.

Ricordo che dare un senso all'esistenza è associato a una mortalità inferiore! Il senso della vita è, secondo i giapponesi, un'intersezione tra quello che si è bravi a fare, quello che si ama fare e quello che la vita ci porta a fare.

Talento, punti di forza, potenzialità: vanno conosciuti e, se possibile, fatti risuonare.

Se poi riuscissimo a mettere passione, la felicità è certa.

Cito Primo Levi: *"L'amare il proprio lavoro (che purtroppo è privilegio di pochi) costituisce la migliore approssimazione concreta alla felicità sulla terra!"*<sup>2</sup>. Sentirsi utile, specie al lavoro, è un volano di gioia: ci fa pensare che il nostro stare al mondo fa la differenza, anche se piccola.

Avere uno scopo dà un tal benessere che ci fa vivere di più, come accennato prima. **E non è neppure indispensabile arrivare al traguardo.** Il senso della nostra vita è il cammino, non solo il traguardo!

Se tutto ciò è vero (ma è difficile contraddirlo!), **chi meglio di persone che fanno della cura il senso forte del proprio impegno lavorativo, può gustare e assaporare frequenti fragranze di felicità?**

La cura è inscritta nell'antropologia umana. Direi di più, nel patrimonio genetico!

## Operare con empatia e compassione

Dal bimbo che nasce nel grembo della mamma, fino all'ultimo giorno di vita, la "cura" fa parte del nostro vivere. "Care" in inglese significa "prendersi cura", ma comprende anche il concetto di empatia (entrare nell'interiorità dell'altro). Ma non basta l'empatia: il rischio è infatti quello di un coinvolgimento eccessivo e castrante di chi è "troppo" empatico.

Solo l'**accoppiata empatia-compassione assicura un gesto pieno, intenso**, che permette, attraverso l'azione compassionale di donare energie positive verso il sofferente, liberandosi del peso interiore della "sola" empatia. La conseguenza è la gioia. L'operatore empatico-compassionevole, nell'atto dell'aiutare, con la massima professionalità che deve mantenere ed incrementare nel tempo, trova la piena realizzazione del proprio senso interiore.

Un'ultima considerazione.

Esiste una **carta aggiuntiva che dà ulteriore energia e senso: il lavoro in equipe**. Lavorando insieme, tutti con empatia, compassione, professionalità e passione si riescono a condividere e minimizzare le fatiche della cura.

Infatti le sofferenze dei nostri anziani ammalati sono croniche, lunghe, anche di molti anni.

Tutto ciò è possibile, anzi doveroso, condividere oltre che con il malato, anche con il familiare.

Infatti nel gesto di cura ricevuto e condiviso malato e familiare potranno essi stessi ritrovare il senso del proprio vivere e magari anche dei momenti di felicità.

## Note

1. Il libro "Emotional Intelligence", di Daniel Goleman, è stato tradotto in italiano nel 1996 ("Intelligenza emotiva. Che cos'è, perché può renderci felici", Milano, Rizzoli).
2. Primo Levi (1978), La chiave a stella, Torino, Einaudi.