

La specie compassionevole

DI DACHER KELTNER | 31 LUGLIO 2012 | TRADUZIONE Google translate

Su: greatergood.berkeley.edu/article/item/the_compassionate_species

La vulnerabilità dei nostri figli ha trasformato le relazioni umane, sostiene Dacher Keltner e ha reso la compassione essenziale per la nostra sopravvivenza.

Questo mese presentiamo il [video](#) di una **presentazione di Science of a Signful Life di Dacher Keltner, autore di Born to Be Good e direttore della facoltà del Greater Good Science Center.** In questo adattamento del suo intervento, il dott. Keltner discute delle **radici evolutive e dei mattoni biologici della compassione umana.**

Charles **Darwin** era l'amato e fidanzato papà di un gruppo di bambini davvero sconclusionato. Quando una delle sue figlie morì all'età di 10 anni, Darwin iniziò ad avere queste profonde intuizioni sul luogo della sofferenza e della compassione nell'esperienza umana.

Ciò lo ha portato a sostenere, in **The Descent of Man**, che la **simpatia è il nostro istinto più forte**, a volte più forte dell'interesse personale, e ha sostenuto che si sarebbe diffuso attraverso la selezione naturale, poiché "i membri più simpatici, prospererebbero meglio, e arretrare il maggior numero di prole".

Questo punto è stato completamente dimenticato dalla scienza dell'evoluzione per un bel po' di tempo. Bene, date tutte le cose orribili che gli esseri umani si fanno l'un l'altro, come potresti sostenere che la simpatia è il nostro istinto più forte?

La risposta sta nella dipendenza e nella vulnerabilità dei nostri figli. I piccoli scimpanzé mangiano da soli; i bambini umani non possono. I piccoli scimpanzé si siedono da soli; ti siedi un bambino umano e loro dicono: "Attento, amico, la mia testa è davvero grande!" Boom!

Le loro teste sono così grandi perché i loro cervelli sono così grandi. Per adattare le loro grandi teste attraverso il canale del parto umano - che si è ristretto quando abbiamo iniziato a camminare dritti sulla savana africana - **i nostri bambini sono nati profondamente prematuri e dipendevano dalle persone per prendersi cura di loro.**

In effetti, i nostri bambini sono la progenie più vulnerabile sulla faccia della Terra. E quel semplice fatto ha cambiato tutto. Ha riorganizzato le nostre strutture sociali, costruendo reti cooperative di assistenza e riorganizzato i nostri sistemi nervosi. Siamo diventati la specie super *caregiving*, al punto in cui gli atti di cura migliorano la nostra salute fisica e allungano la nostra vita. Siamo nati per essere buoni gli uni con gli altri.

Sei una superstar vagale?

Puoi vedere la nostra connettività naturale e gli istinti compassionevoli nel modo in cui il nostro cervello reagisce al dolore. Diciamo che pizzico o bruci la pelle: la regione cingolata anteriore del cervello si illuminerà. Ma non è solo il tuo dolore. Se vedi qualcun altro soffrire, si attiva quella stessa parte della corteccia. Abbiamo la stessa risposta al dolore al dolore di altre persone che facciamo alla nostra esperienza del dolore. **Se vogliamo, siamo cablati per entrare in empatia.**

Questa non è l'unica parte del cervello che si illumina quando vediamo immagini di sofferenza e angoscia. L'amigdala - il rilevatore di minacce del cervello - si attiva, il che non sorprende poiché potremmo preoccuparci che la sofferenza arrivi dalla nostra parte.

Ma c'è un'altra area che si illumina, una parte molto antica del sistema nervoso dei mammiferi chiamato il grigio periaqueduttale, molto in basso al centro del cervello. Nei mammiferi, questa regione è associata al comportamento nutrizionale. Non vediamo la sofferenza solo come una minaccia. **Istintivamente vogliamo anche alleviare questa sofferenza attraverso la cura.**

Possiamo trovare un altro esempio di come i nostri corpi sono collegati alla compassione in una parte affascinante del tuo sistema nervoso autonomo chiamato nervo vago. Vagus è latino per "vagare", e il nervo vago inizia nella parte superiore del midollo spinale e vaga attraverso il corpo, attraverso i muscoli del collo che ti aiutano ad annuire la testa e orientare lo sguardo verso le altre persone e vocalizzare. Quindi scende e aiuta a coordinare l'interazione tra la respirazione e la frequenza cardiaca, quindi entra nella milza e nel fegato, dove controlla molti processi digestivi. Studi recenti suggeriscono che il nervo vago è correlato a una risposta del sistema immunitario più forte e regola la risposta infiammatoria alle malattie.

Questo rende il nervo vago uno dei grandi nessi mente-corpo nel sistema nervoso umano. Ogni volta che fai un respiro profondo, la frequenza cardiaca rallenta. Vedi che i lanciatori di baseball fanno questo sul tumulo: espirano per calmarsi, appena prima di iniziare il loro windup. **Il nervo vago controlla quella relazione, tra la respirazione e il rilassamento.**

Nel nostro laboratorio, mostriamo ai partecipanti foto di sofferenza e angoscia e scopriamo che queste immagini attivano il nervo vago. Abbiamo anche scoperto che se qualcuno ti parla di un'esperienza triste - per esempio, della morte del nonno - il tuo fuoco del nervo vago. Se ti raccontano una storia stimolante, il loro nervo vago si accende. **Più senti compassione, più forte è la risposta del nervo vago.**

Mostriamo anche ai nostri studenti universitari immagini destinate a ispirare orgoglio - come Sather Gate di Berkeley o la mascotte della scuola - e scopriamo che più orgoglio si sentono, più debole è la risposta del nervo vago. E questo mi stupisce davvero. Questo risultato ci dice che quando senti una forte risposta del nervo vago, senti l'umanità comune con molti gruppi diversi. **Quando siamo incoraggiati a provare una forte identificazione con solo il nostro gruppo e non altri, il nervo vago si attenua.**

Abbiamo anche trovato persone che hanno nervi vago molto forti: "superstar vagali", come mi piace chiamarle. Scopriamo che queste persone hanno più emozioni positive su base giornaliera, relazioni più forti con i coetanei, migliori reti di supporto sociale. I bambini di quinta elementare che hanno un profilo vagale più forte sono i bambini che intervengono quando un bambino viene vittima di bullismo. Sono più propensi a collaborare e doneranno tempo di ricreazione per tutorare un bambino che ha bisogno di aiuto per i compiti.

Ci sono molti dati che suggeriscono che siamo collegati a cura, fino al livello neurochimico. Sono sicuro che molti di voi hanno sentito parlare dell'**ossitocina**, un neuropeptide che arriva al cervello e viene poi distribuito attraverso il corpo attraverso il flusso sanguigno. Probabilmente sai che le madri che allattano rilasciano ossitocina e così anche gli uomini che sono impegnati in un lungo bacio con il loro tesoro.

Ma ci sono anche nuovi studi che scoprono che **può indurre l'altruismo**. Se do 10 dollari per studiare i partecipanti e spruzzare dell'ossitocina nel naso, condivideranno più di quei soldi con uno

sconosciuto di quanto farebbero senza ossitocina. **Ecco perché l'ossitocina è stata soprannominata "la molecola morale" dal neuroeconomista Paul Zak.**

Ed ecco il punto: la ricerca suggerisce che quegli estranei che ricevono denaro avranno più probabilità di voltarsi e fare i propri doni. **La generosità è contagiosa. La gentilezza si diffonde come un incendio.**

I ricercatori **Nicholas Christakis e James Fowler hanno studiato una comunità nel Massachusetts e scoprono che tra gli adulti tutto è contagioso.** Se il tuo vicino segue una dieta, segui una dieta. Se una persona a un paio di isolati di distanza inizia a fumare, altre persone iniziano a fumare e si finisce per fumare. Se ti arrabbi, si diffonde alla tua famiglia e attraverso i social network.

Ma le emozioni e i comportamenti negativi sono più contagiosi di quelli positivi, come pensano alcuni? La ricerca afferma che la risposta è no. In effetti, **le emozioni positive e le emozioni prosociali sono più contagiose di qualsiasi altra.** Si sono diffusi molto più rapidamente e collettivamente rispetto al negativo.

Questo potrebbe essere perché dare e condividere si sentono bene. Ci sono studi che mostrano, ad esempio, che se condivido risorse con te, **ottengo una piccola attivazione nel circuito di ricompensa nel mio cervello.**

Inoltre, **ci sono prove che questi buoni sentimenti promuovono il legame attraverso i social network,** anche colmando le divisioni sociali. Il mio laboratorio ha scoperto che se riesci a far provare compassione, le persone iniziano a sentirsi profondamente connesse a gruppi molto diversi. **In particolare, si sentono simili e condividono un'umanità comune con persone che hanno davvero bisogno, che sono davvero vulnerabili.** Coltivare questo sentimento di compassione rende le persone più in sintonia con chi è nel bisogno e consente un comportamento più altruistico nei loro confronti.

C'è un ultimo, fondamentale effetto sociale della compassione, che risale a Darwin e all'evoluzione. Per passare i tuoi geni alla generazione successiva, **devi avere qualità che ti rendono attraente** come partner o, nel linguaggio evolutivo, come compagno.

Bene, il ricercatore **David Buss** ha suscitato molte polemiche quando ha intervistato 10.000 persone provenienti da 37 paesi diversi - eterosessuali all'età di formare relazioni romantiche - e ha chiesto loro: **Qual è la cosa più importante per te in un compagno?**

Le differenze di genere hanno generato tutta l'attenzione attorno a questo straordinario studio. Le donne erano un po' più interessate alle prospettive finanziarie degli uomini rispetto agli uomini rispetto alle donne, quindi secondo questo studio le donne valutano le risorse un po' di più. E gli uomini - le scimmie primitive che sono - erano un po' più interessati alla bellezza delle donne rispetto alle donne negli sguardi degli uomini.

Ma c'è stato un altro risultato di cui nessuno ha parlato, ed è stato questo: **la gentilezza è stata trovata per essere il criterio più importante per un compagno, e l'unico requisito universale in questi 37 paesi.** Le persone cercano la gentilezza come strategia di accoppiamento.

Quindi dimentica ciò che ti è stato detto sulla compassione: che è innaturale, che è per i succhiatori. **La compassione è essenziale per la nostra storia evolutiva, definisce chi siamo come Specie e soddisfa i nostri più grandi bisogni come individui: sopravvivere, connetterci e trovare i nostri compagni nella vita.**