

## **Andare a votare vi farà bene alla salute**

di Claudio Risé, "La Verità", 3 marzo 2018

Domani si vota. Dall'aria che tira, anche tra molte persone in terapia, è diffusa la reazione tipo: "Bella roba!" o: " E a me cosa importa?", e via su questo tono. Ciò offre spunti diagnostici interessanti. Di sicuro sulla salute del sistema politico italiano, che sembra alquanto decotto se è così che viene accolto il più importante rito della vita democratica: il voto.

Anche la condizione psicologica degli elettori però non sembra eccellente, perché l'apatia di fronte all'azione, in generale, è un sintomo piuttosto chiaro di depressione. Questa, a sua volta, è infatti generalmente incentivata da sistemi politici che non funzionano, e/o vogliono programmaticamente scoraggiare la partecipazione politica dei cittadini per avere mani libere nel governare. Uno dei fondatori della sociologia politica, l'italiano Vilfredo Pareto, ha osservato già un secolo fa che questa era una delle tipiche caratteristiche dei sistemi autoritari camuffati, "soft", che indebolivano la voglia di partecipazione delle persone convincendole che il loro intervento fosse del tutto ininfluenza. Qualsiasi cosa la gente sentisse o pensasse bisognava persuaderla che il sistema sarebbe andato avanti come intendevano i suoi dirigenti, e non i cittadini. Come oggi, quando ci dicono che in ogni modo andrà tutto avanti come prima. Per ottenere questo risultato non c'è nessun bisogno di essere platealmente autoritari: basta annoiare gli elettori, deprimerli e farli sentire inutili. Vecchia ricetta che i politici se furbi e cattivi hanno nel sangue, anche senza sapere neppure alla lontana chi fosse Pareto, ordinario di Sociologia della Politica a Losanna.

Come non cadere nella trappola ed evitare la depressione dove la cattiva politica ci vuole spingere, magari con mance, droghe e aiuti di vario genere? Può servire il ricordare che ogni "stare bene" dipende da cosa facciamo; comunque richiede sempre un **fare** con azioni dirette a fini e progetti precisi. Mai astenersi insomma, ma agire. La raffinatezza eccessiva e le analisi supersottili sono nemiche del benessere psicologico, che ha invece un'anima un po' elementare, come tutto ciò che è legato alla vita. Il personaggio del **flaneur** che descrivevano il poeta Charles Baudelaire e il

filosofo Walter Benjamin, l'individuo che intuisce e magari anticipa tendenze ed eventi, è un tipo elegante; ma se non traduce la sua intelligenza in azioni finalizzate a scopi precisi è perduto. E spesso non lo fa perché è troppo sofisticato per accettare obiettivi e ideali determinati, magari provvisori e intermedi. Tendenzialmente, non gli va mai bene niente.

Quello del perfezionismo è infatti un altro grande rischio che spinge verso la depressione. C'è sempre qualcosa di volgare nel fare, perché l'essere umano (nei casi migliori) tende verso l'alto: vorrebbe fare meglio, fatica ad accettare i compromessi richiesti dalla mediocrità della vita e delle situazioni. L'aspirazione all'alto è indispensabile; guai a dimenticarsene. Di compromessi, anche faticosi, è però impastata la vita umana. E' il famoso "turarsi il naso" cui in fatto di votazioni invitava Indro Montanelli. A volte è umiliante, ma indispensabile per andare avanti ed evitare il peggio. In politica, poi, come insegna Machiavelli, il realismo è l'unico modo per evitare il cialtrone e la follia.

Il fare quello che occorre fare, darsi obiettivi concreti, accettare quelli che la vita ti mette sotto il naso (come appunto nella giornata del voto) e per questo limare le proprie aspirazioni di perfezione e accettare compromessi è dunque indispensabile per stare bene, evitare derive depressive, e contribuire come ognuno può anche al bene sociale. Certo l'agire è anche faticoso. Ma è solo la modernità che ha diffuso a piene mani la droga devastante del credere di poter evitare la fatica. Come scriveva Carl Gustav Jung alla sua collaboratrice e segretaria, Aniela Jaffé: "La vita, in fondo, è durissima". Va presa per come è.

Quello che oggi però è molto più chiaro, rispetto a 20 o 30 anni fa, quando ancora non se ne sapeva quasi nulla, è che l'agire, fare ciò che è possibile fare e quando è possibile farlo, oltre ad essere sensato sviluppa anche il nostro cervello e la nostra volontà. E' l'ormai nota ma ancora poco capita e seguita scoperta della "**plasticità del cervello**". Organo che ha appunto la proprietà di rigenerarsi, attraverso la continua produzione di sinapsi: nuove cellule di contatto, che possono dar luogo allo sviluppo di nuovi circuiti neurali e corrispondenti nuovi comportamenti e capacità nell'individuo. Una scoperta che ha rivoluzionato la concezione dell'uomo dominante fino a una

ventina di anni fa, anche se si fatica ad accettarla fino in fondo. Perché ha conseguenze pesanti. Se le cose stanno così, infatti, dobbiamo anche assumerci la responsabilità del nostro possibile (anzi addirittura fisiologico) cambiamento e continuo sviluppo. Questa crescita, cerebrale, intellettuale, affettiva, deve essere allora da noi assunta come un compito. E, come al solito, attuata non con bei discorsi e lamenti, ma con le azioni che la vita di volta in volta ci richiede. Come, appunto, votare.

Ciò significa che quando registriamo con sofferenza e indignazione attorno a noi malcostume, stupidità, gravi pericoli, possiamo anche farne un'opportunità di crescita e di trasformazione, per noi e per gli altri. Per farlo, però, anziché rimuovere tutti questi fastidi dobbiamo presentarli al nostro cervello perché ci fornisca gli elementi, forze e direzioni per procedere. Che saranno sempre, comunque: azioni, scelte, assunzioni di responsabilità; non astensioni e rifiuti. Come cantava Leonard Cohen (in Allelujah): "Non vale nulla salvare, manifestare, redimere, fino a quando non accettiamo di metterci in cammino". Sempre. Non si va avanti stando fermi. Il selvatico difende e cura il bosco in cui vive. Si cresce sporcandosi le mani, riconoscendo i limiti della situazione e ponendosi obiettivi che la migliorino e possibilmente trasformino. Pare che faccia benissimo anche al cervello e al sistema nervoso. Meglio dunque incamminarsi verso i seggi.