

Pagina 42 - Cronaca Un po' di malinconia aiuta a ricordare gli eventi con più precisione e affina le capacità di giudizio dell'uomo. Per alcuni psicologi australiani l'umore affranto è un elemento determinante nella storia dell'evoluzione. Così la tristezza ci rende migliori. Queste emozioni negative ma benefiche non vanno confuse con la depressione. ENRICO FRANCESCHINI
LONDRA

dal nostro corrispondente

"Tristezza, per favore vai via", recita la nota canzone. Ma se invece un po' di malinconia fosse desiderabile, almeno di tanto in tanto, per l'animo umano? È quello che affermano nuove ricerche nel campo della psicologia, da cui risulta che la tristezza sarebbe stata un elemento determinante nell'evoluzione umana: ovvero che una dose di avvillimento fa bene ed è anzi necessaria per esaminare il mondo con realismo. A partire dagli studi pionieristici in materia condotti negli anni 70 dal professor Paul Elkman, gli psicologi hanno identificato sei fondamentali tipi di emozione umana: felicità, sorpresa, paura, rabbia, disgusto e tristezza. Due sono positivi, quattro negativi. «Ebbene, se queste emozioni negative sono sopravvissute al test del processo evolutivo, forse significa che hanno offerto all'uomo qualche vantaggio», afferma Joe Fargas, docente di psicologia alla University del New South Wales in Australia.

Una serie di esperimenti condotti da Fargas hanno rivelato che gli individui, quando sono in uno stato di tristezza, ricordano meglio gli eventi, hanno una maggiore capacità di persuasione e una migliore capacità di giudizio. Un umore negativo, per esempio, diminuisce il pregiudizio razziale: è meno probabile che una persona si affidi agli stereotipi nel reagire di fronte a un gruppo o a una minoranza etnica differenti dalla propria. Le sue conclusioni rappresentano un passo avanti in una materia a lungo esplorata dalla scienza. «A partire dal libro di Charles Darwin, "The expression of emotions in man and animals" (L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali), molti studiosi sostengono che tutte le emozioni riflettono dei benefici nell'adattamento dell'uomo durante l'evoluzione della nostra specie», osserva Jennifer Lerner, direttrice del Laboratory for Decision Science dell'università di Harvard. Da tempo siamo consapevoli che le dita dei piedi ci aiutano a mantenere l'equilibrio e i capelli ci tengono calda la testa: per questo l'evoluzione, nel corso di milioni di anni, ce li ha dati. Ma quale vantaggio può averci dato la tristezza? Come è possibile che un sentimento che ci fa sentire così male abbia migliorato le possibilità dei nostri antenati di passare i loro geni a future generazioni, sopravvivere? «I benefici di certe emozioni sono abbastanza facili da comprendere», risponde Fargas al Financial Times. «Generalmente, la paura è il segnale di stare lontani da qualcosa, un campanello d'allarme che può salvarti la pelle quando ti trovi di fronte a un animale feroce. In modo simile, il disgusto ti trattiene dall'addentare, per quanta fame uno possa avere, una porzione di maleodorante di cibo andato a male».

E la tristezza? Immaginiamo che un uomo entri a contatto con un nuovo gruppo sociale ma non si senta accettato. Il fatto lo indispettisce, lo mette di cattivo umore, lo rattrista. «Ciò lo spinge a prestare più attenzione ai meccanismi del gruppo, a guardare da fuori, ascoltare, cercare di adattarsi alle nuove norme sociali per essere accettato. In pratica è lo stesso tipo di segnale inviato dalla paura o dal disgusto, ma probabilmente in modo più attutito». Beninteso, premettono Fargas e altri studiosi: la tristezza non va confusa con la depressione, malattia seria e grave, da cui stare alla larga. E va da sé che nessuno vuole essere triste. Ma dobbiamo chiederci, in una società come la nostra in cui tutti cercano la felicità piena ad ogni costo, se davvero vorremmo eliminare completamente dalla nostra esistenza un po' di "normale tristezza", come la definisce lo psicologo australiano. La vecchia canzone ha ragione: tristezza, per favore vai via; ma prometti di tornare a trovarci, ogni tanto.