



Il contagio positivo

di Enzo Spaltro¹

Per pensare al futuro occorre munirsi di nuove idee utili per navigare nel futuro. Oggi la scienza sta scoprendo che molte delle nuove idee utili per il futuro sono la conseguenza della saggezza popolare.

Prendiamo per esempio due proverbi

Chi va con lo zoppo impara a zoppicare. Chi va al mulino si infarina. Il primo dice che le compagnie che agiscono in modo negativo influenzano in questo modo chi le frequenta. Il secondo dice che se uno fa cose sgradevoli poi si porta addosso i segni di queste cose che ha fatto. Si tratta però sempre di comportamenti di tipo negativo sgradevole. Con l'implicito avvertimento di non fare più in futuro le cose negative fatte in passato.

La scienza oggi, con le sue scoperte nel campo delle relazioni e dell'imitazione sta dimostrando la validità di questa saggezza passata, ma richiede uno sforzo di maggiore attenzione per la dimensione futura, quella che possiamo cominciare a denominare "orizzonte temporale". Oggi siamo ancora sotto l'influenza del passato, prigionieri del passato potremmo dire. Domani dovremo utilizzare di più lo slogan per cui non vi è futuro senza gruppo né gruppo senza futuro.

Perché il futuro oggi influenza sempre di più i nostri comportamenti presenti

Una volta il futuro era breve ed il passato lunghissimo. Oggi il passato è più breve ed il futuro più lungo. In questo aumento dell'orizzonte temporale si sta sviluppando un concetto tradizionalmente malestante, quello di contagio, cioè di trasmissione delle malattie e del malessere. Questa trasmissione di condizioni malestanti ha dominato tutta la società pre infettiva, quella che non conosceva la funzione dei microrganismi nella generazione delle malattie. Negli ultimi anni invece si sta facendo strada un'idea contraddittoria ma affascinante. Contraddittoria perché parla di contagio per uno stato gradevole, mentre prima il contagio si riferiva sempre a stati sgradevoli di malattia. Affascinante perché rinforza l'idea di salute come benessere e non come semplice assenza di malattia, facendone una condizione collettiva, epidemiologica.

Per millenni infatti il contagio è stato legato all'idea di malattia individuale, mentre oggi diventa sempre più connessa con l'idea di gruppo e di benessere. Quindi anche

¹ FONTE: <https://wtco.me/2011/03/20/ii-contagio-positivo-di-enzo-spaltro/> tratto da **FOR** Rivista per la formazione, n. 84, 2010

positiva e non solo negativa come per il passato. L'idea di contagio nella società del benessere si avvicina molto all'idea di potere, secondo quello che ha proposto Rollo May² cioè come capacità di produrre o impedire cambiamenti.

Il contagio di uno stato d'animo positivo diventa così un potere di tipo attivo, perché produce un cambiamento, mentre una vaccinazione ed un apprendimento diventano un potere di tipo passivo, perché impediscono un cambiamento. Però il salto di qualità che il futuro ci richiede sta nel passare dal contagio negativo a quello positivo, dall'infezione all'imitazione. Poincaré³ fu il primo sostenerlo nel 1913.

Lo studio del contagio

Sinora lo studio del contagio è stato il cuore di una scienza chiamata *epidemiologia*, dal greco *epì, demòs, lògos*, cioè discorso sulla comunità (*demòs*, villaggio, comunità, come in democrazia). Questa scienza ha studiato le malattie ed il loro diffondersi. Ha distinto nettamente il contagio dall'infezione, perché alcune malattie sono contagiose, ma non infettive, mentre altre malattie sono infettive, ma non contagiose. Un esempio delle prime sono le malattie psichiche che si contagiano anche se non esiste un germe che le provoca, mentre un esempio delle seconde sono le intossicazioni intestinali, infettive perché dovute a microrganismi che però non provocano un contagio da un soggetto ad un altro.

Oggi la salute è uno stato di benessere e quindi per goderla non basta più soltanto evitare la malattia. Occorre qualcosa di più. Occorre inventare il benessere. Questo ha come conseguenza il fatto che il contagio che costituisce la base delle epidemie può essere inteso sia negativamente e quindi come origine del malessere, che positivamente e quindi come origine del benessere.

Non va mai dimenticato il legame stretto che è esistito tra contagio e potere. La conquista dell'America da parte degli Europei avvenne in gran parte per contagio, essendo i pochissimi conquistatori immuni e vaccinati nei confronti dei moltissimi conquistati sensibili ed infettabili facilmente. Le epidemie che ne seguirono furono lo strumento del potere che permise agli Europei di assoggettare gli Americani di allora (Diamond). Questo legame tra contagio e potere permette di affermare che l'epidemiologia o scienza del contagio sia una parte della schesologia o scienza delle relazioni. Infatti vedremo meglio come il contagio possa essere inteso come una forma di imitazione, o di potere, o di espressione soggettiva di gruppo. Insomma un tipo di relazione od imitazione.

Abbiamo visto così che un'epidemia si può definire solo in una condizione di gruppo, cioè di collettività. Si basa su una *mens sana in corpore sano*, ma a livello di gruppo. Il contagio viene dal gruppo e si diffonde nel gruppo. Negativo o positivo che sia. Per raggiungere un benessere psicofisico oggi però occorre controllare tre tipi di contagio, e quindi praticare una epidemiologia prevalentemente positiva.

² **Rollo Reece May** (1909-1994) è stato psicologo e insegnante statunitense. È considerato assieme a Carl Rogers uno dei padri fondatori del Counseling

³ **Henri Poincaré** (1854- 1912) è stato matematico e fisico teorico francese, si è occupato di struttura e metodi della scienza, diede molti importanti contributi in svariati campi della matematica pura e applicata.

La prevenzione del malessere la si fa sviluppando il benessere

E questo si realizza con tre tipi di contagio: *negativo*, *neutro* e *positivo*. Il primo è quello tradizionale nei confronti di una malattia, contagiosa e/o infettiva. Il secondo tipo di contagio si riferisce a stati d'animo emotivi e complessi, tra comportamenti non conosciuti, empiricamente dimostrati come contagiosi, come lo sbadiglio. Di questi si sa che sono contagiosi, ma non si sa che influenza specifica esercitano sulla relazione con gli altri soggetti dello stesso gruppo. Questo contagio lo possiamo chiamare neutro. Infine vi è un altro tipo di contagio, che maggiormente qui ci interessa e che possiamo chiamare *positivo*, perché produce un aumento del benessere psicofisico a livello di gruppo. Tipico contagio di questo genere esercita la comunicazione artistica e più specificamente il contagio musicale, come è quello che una musica esercita sul singolo che ha appreso da un gruppo di appartenenza e che continua a ripetere come effetto del contagio positivo subito. La musica può essere considerata come una forma di contagio positivo. Si ripete la musica ascoltandola o cantandola per assaporare gli effetti gradevoli del contagio positivo subito. Un contagio per imitazione, come lo definì Poincaré.

Il contagio per imitazione o empatia

Nel 1913 Poincaré sostenne infatti che le coordinate spaziali intorno al nostro corpo e quindi i nostri rapporti con gli oggetti esterni e le persone che ci contattano, coinvolgono le parti fondamentali del nostro sistema nervoso, per cui il nostro equilibrio col mondo esterno sarebbe una conquista della specie trasmessa poi ereditariamente al singolo. Tutto questo mostra l'importanza dell'apprendimento per imitazione ed il suo agire come se... Ogni singolo reagisce al mondo esterno come se fosse lui stesso ad agire. Il sistema nervoso che vede un altro bere reagisce come se fosse lui a bere. Se sente un altro gridare è come se fosse lui stesso a farlo. Eccetera.

Questa imitazione, di cui la ricerca ha dimostrato le basi nervose e mentali, permette di collegare le due funzioni del contagio e del potere. L'imitazione è un influenzamento che ci mette nei panni degli altri ed i neuroni o cellule nervose che lo producono sono stati chiamati neuroni specchio (Rizzolatti).

Il contagio come potere permette di distinguere il contagio di un potere a somma zero e di un potere a somma variabile. Il primo è un contagio negativo perché influenza i comportamenti sulla base dell'esperienza passata e quindi si fissa su fatti considerati obbiettivi. Il secondo invece li influenza con la prospettiva futura, quindi variabile sulla base delle aspettative. Il contagio del potere a somma variabile permette di sviluppare l'orizzonte temporale e diminuire il ruolo della competizione e della vendetta, mentre aumenta il ruolo della collaborazione e del perdono. Quest'idea di considerare le influenze relazionali come contagio è stata ripetutamente usata come "modello epidemiologico" dell'intervento psico sociale (Hornstein). La conquista del Sud America da parte degli Europei, mediante le malattie, aveva fatto pensare come possibile una guerra batteriologica, che per fortuna non fu mai utilizzata. Ma questa possibilità ritorna ogni volta che esiste il pericolo di una guerra senza regole del gioco. Ed il contagio negativo come potere è ancora nelle tentazioni degli uomini che ritengono sia ancora la guerra il metodo per risolvere i conflitti.

Poincaré e la sua idea di percezione dell'ambiente esterno avevano aperto la strada ad un altro legame importante, quello tra contagio, potere e linguaggio. L'imitazione degli altri ha consentito la creazione di un linguaggio e lo ha sviluppato mediante la simulazione del comportamento altrui, sia motorio che percettivo. Questa creazione è stata confermata dal fatto che le parti del cervello che permettono l'imitazione ed il contagio, sono state localizzate vicino all'area di Broca, dove esistono i centri del linguaggio e della parola.

I neuroni specchio

Così furono casualmente scoperti i neuroni specchio. Da un'équipe diretta da Giacomo Rizzolatti, dell'Università di Parma. Facendo ricerche sul cervello delle scimmie, si accorsero che la risposta dei neuroni specchio, sia per il moto che per la percezione, era la stessa, sia che la scimmia facesse alcune azioni, sia che le vedesse fare agli altri.

Questi ricercatori poi dalle scimmie passarono a studiare questi neuroni nell'uomo e nel 1995 cominciarono a descrivere un "sistema a specchio" per cui una percezione od un'azione compiuta da altri provocava un contagio e quindi una relazione nervosa uguale a quella che si aveva se la percezione o l'azione fossero effettivamente compiute da chi aveva la risposta nervosa.

L'ipotesi di contagio per imitazione o empatia esce confermata da questa scoperta che è stata del tutto casuale e che permette di cominciare a conoscere le basi neuro psichiche del contagio, negativo, neutro o positivo.

Qualcuno ha chiamato i sistemi a specchio "*partecipazione empatica*" ed ha affermato che "*i neuroni a specchio saranno per la psicologia quello che il DNA è stato per la biologia*". (Ramachandran) Si tratta però di vedere a quale psicologia ci si riferisce ed a quale effetto si pensa che il DNA abbia avuto sulla biologia. Certamente conoscere le basi neurologiche del contagio serve a scoprire le dinamiche dell'apprendimento e del potere e facilita il passaggio dall'idea tradizionale di contagio negativo a quella più recente di contagio anche positivo.

Lo sbadiglio, il sorriso e la musica

E' utile ricordare qui anche un contagio neutro sulla cui funzione non si hanno ancora idee chiare, e cioè lo sbadiglio, connesso empiricamente con noia, fame, sonno. La parola deriva da *pâtere* o aprire, ed include un'aspirazione profonda cui segue una analoga espirazione, stiramento delle braccia ed apertura/chiusura delle orecchie. Lo sbadiglio (*yawn* in inglese) è una caratteristica azione di aspirazione espirazione ed è contagioso. La sua funzione ignota, forse connessa col bisogno di ossigenazione del sistema nervoso centrale. E' un'abitudine presente anche negli animali (scimmie, mammiferi, uccelli, ecc.).

E' un fenomeno contagioso perché si trasmette per imitazione ed è forse considerabile come una richiesta di maggiore attenzione, quindi connesso con l'empatia. Erasmo da Rotterdam scrisse che "*un uomo che sbadiglia ne fa sbadigliare altri due*". In questo senso il contagio passa facilmente dagli animali agli uomini e viceversa. E' stato studiato il contagio dagli uomini ai cani. Molto di più non se ne sa (Provine).

Più studiate sono alcune forme di contagio positivo. La più nota è il sorriso che provoca un tipo di contagio positivo basato sulla mimica e sull'imitazione, o mimicry (Zhivotovkayia). Il sorriso infatti richiama sempre un'imitazione. Se tu sorridi a qualcuno, questo di solito ti ricambia. Ed il sorriso ha degli effetti impensabili. Rinforza il sistema immunitario, provoca emozioni positive, riduce lo stress negativo, abbassa la pressione del sangue, migliora l'impressione che noi facciamo sugli altri. Gandhi disse una volta: *"Sii tu quel cambiamento che vuoi vedere nel mondo!"* Cioè fatti imitare. Un altro contagio positivo è la musica. Se infatti sentiamo una musica che ci piace, ne restiamo contagiati. E la vogliamo risentire, cantare, esprimerla e trasmetterla ai nostri amici. A volte il contagio musicale provoca delle forme di ossessione e di ripetizione coatta. In una recente ricerca sul personale delle discoteche è apparso chiaro che non esiste una sordità professionale in questi addetti che lavorano con livelli di rumorosità spesso oltre i 100 decibel. Alla domanda, come fate a resistere a questo rumore? gli addetti rispondevano: ma questo non è rumore, questo è musica! Così infatti la musica diventa contagio positivo per imitazione. I musicisti si contagiano uno con l'altro. L'amante della musica non subisce il contagio negativo del rumore e si contagia di musica che lo protegge dal rumore.

Nei piccoli gruppi di formazione e sviluppo

Sono stati così costruiti dei *"circoli di ascolto"* (Rinaldi) con lo scopo di utilizzare il contagio reciproco tra membri dello stesso gruppo che imparano ad ascoltarsi ed a migliorare così le relazioni interpersonali. Qualcuno ha parlato di leggerezza educativa o di *group centered group* (Gordon,) per suggerire una forma di contagio positivo nei piccoli gruppi di formazione e sviluppo. Una delle conseguenze di questa forma di contagio, che viene utilizzata molto anche nelle esperienze di psicodramma e di sociodramma, è l'impiego sistematico dell'imitazione e della mimica per sviluppare il sentimento di parità, limitando così l'uso indiscriminato del dominio. Ne deriva l'impiego sempre più diffuso di comportamenti di perdono. Una concezione quindi del perdono come contagio positivo. Perdonare facilita l'imitazione e determina una forma nuova di contagio positivo. Perdonare infatti permette una maggiore imitazione ed un uso di un contagio che permette una riappropriazione del proprio futuro. Il contagio positivo in questo caso migliora l'autostima, prolunga l'orizzonte temporale e provoca comportamenti futuri benestanti in coloro che si identificano e si fanno identificare.

Un caso di contagio positivo oggi in progettazione è rappresentato dai *"circoli di sicurezza"*. Si tratta di piccoli gruppi di lavoratori esposti a rischio, in cui la reciproca formazione alla parità, al contagio positivo, all'imitazione ed al clima positivo porta ad una riduzione della quantità e della qualità degli infortuni sul lavoro.

Recentemente sulla rivista Internazionale è apparso un articolo a firma Clive Thompson col titolo *"Le relazioni pericolose"* che tratta di fumatori e di obesi e che inizia con queste parole: *"Gli amici sono contagiosi. Possono trasmetterci il vizio del fumo o l'abitudine di mangiare troppo. Ma anche aiutarci ad essere più felici."*

Perché i nostri comportamenti dipendono molto dai legami sociali e dai contagi che questi determinano. Due ricercatori americani, Nicholas Christakis e James Fowler hanno studiato il contagio sociale in senso positivo ed hanno visto che esistono per lo

meno tre gradi di contagio tra persone diverse. Ciò significa che il contagio può avvenire per tre passaggi da una persona all'altra, a volte saltando una persona che così funge da portatore sano. Egli così, infatti, contagia senza essere contagiato. Questi contagi si trasmettono coi comportamenti più svariati e le conseguenze bio-psichiche più inaspettate sulle condizioni motorie e sulle capacità percettive, sul sorriso, sull'efficienza cardiaca e sui climi organizzativi. Molti studi dimostrano che il contagio positivo come il mantenersi in forma ed il non lasciarsi andare, essere contenti ed avere successo si trasmettono da un amico all'altro in modo quasi virale.

Ipotesi di ricerca

Significativo è il tipo di ricerche iniziate nel 1982 nella cittadina di Roseto, Penna, USA negli Stati Uniti, sul tema delle malattie cardiache che in quella cittadina aveva raggiunto dei minimi rispetto a tutti gli Stati Uniti. Roseto in Pennsylvania era stata fondata nel 1882 da un gruppo di undici emigrati abruzzesi provenienti da Roseto degli Abruzzi. In questa località dopo un secolo di permanenza degli emigranti e dei loro discendenti, si vide che la struttura originaria della comunità era rimasta quasi la stessa. La maggioranza degli abitanti era discendente dalla prima ondata giunta negli Stati Uniti. La ricerca si intitolava *"Friendship could be a good medicine"*. L'amicizia potrebbe essere una buona medicina.

Questa ricerca fu seguita da molte altre ricerche che verificarono l'ipotesi di partenza ed arrivarono alla conclusione che la salute e la longevità dipendono dalla vicinanza di persone sane. L'obesità si concentra nelle persone solitarie ed è un sintomo di isolamento sociale, mentre chi ha legami di amicizia raramente diventa obeso. L'amicizia non è solo una buona medicina, ma un contagio positivo di benessere, cioè di speranza di benessere. Il contagio può trasmettersi anche attraverso qualche portatore sano. Qualcuno può essere contagiato da qualche altro che non contagia sé stesso, ma qualche altro. Questo è un contagio "con salto". Una specie di catena di sant'Antonio della bellezza e del benessere che questa porta con sé. Possiamo anche considerare il contagio come un allungamento dell'orizzonte temporale, cioè come una "durata" maggiore di un "influenzamento". Questa durata maggiore del nostro futuro permette una riappropriazione del nostro futuro, rispetto alla schiavitù che ci deriva dal nostro passato.

Cinque conseguenze sul contagio positivo

Da quanto abbiamo sommariamente ricordato, possiamo trarre perlomeno cinque conseguenze sul contagio positivo e sul suo ruolo nel determinare gli orizzonti futuri della nostra vita.

1. Il contagio positivo è un meccanismo bio-psichico potente di imitazione e potere interpersonale, non ancora sufficientemente compreso ed usato per la diffusione del benessere a livello comunitario.
2. E' possibile imparare a contagiarsi ed a contagiare bene: il benessere può essere inventato ed appreso e lo si può diffondere sia nei confronti dei propri amici che dei propri nemici.

3. Se l'amicizia è fondamentale per creare quella dinamica dell'imitazione e dell'empatia necessaria al benessere soggettivo e diffuso, anche l'inimicizia è importante; da ciò deriva che occorre sapersi scegliere i nemici adatti, occorre saper negoziare col nemico e che, nella scelta del buon nemico, occorre utilizzare più il contagio positivo che quello negativo come invece è stato fatto sinora. Usando più la promessa che la minaccia.
4. Il contagio ed il potere sono meccanismi molto simili l'uno all'altro. Basti pensare all'imitazione, all'identificazione ed all'emulazione nel campo dell'esercizio del potere. Occorre inoltre prestare un'attenzione prevalente alla qualità, rispetto alla quantità del potere.
5. Infine il contagio della bellezza diventa il fattore strategico di base del contagio positivo e della qualità del potere a somma zero; questo significa sensibilità al contagio positivo del futuro, della speranza e della promessa. La bellezza diventa così una speranza di futuro benessere, una dilatazione dell'orizzonte temporale nei territori del contagio positivo.

Il nostro futuro dipende perciò dalla nostra capacità di scegliere il contagio positivo e non quello negativo nel disbrigo delle nostre relazioni. Scegliere cioè di preferenza quel germe che fa fermentare l'uva trasformandola in vino e non quello che la fa diventare aceto. Il nostro futuro dipende dal nostro imparare ad usare il perdono come contagio di riappropriazione del nostro futuro, perché l'orizzonte futuro è contagioso e come tale va trattato. Anche se noi siamo abituati a trattarlo con sospetto.

Di solito siamo infatti abituati al contagio negativo da trattare con la disinfezione. Oggi invece il contagio positivo non va "disinfettato" perché può provocare benessere futuro, tanto da poter dire che è proprio questo contagio del futuro quello che porta al futuro del contagio ed alla sua trasformazione da negativo a positivo. Così torniamo al punto di partenza: è vero! chi va con lo zoppo impara a zoppicare, ma chi va col corridore, impara a correre. Così la longevità consente migliori programmi di vita e questi migliori programmi di vita consentono la longevità. Non si contagia solo la tristezza, la paura, ma anche l'allegria e la speranza.

Oggi, nei nostri orizzonti temporali futuri il contagio è sempre di più una speranza di benessere e non una paura di malessere. E l'aumento della lunghezza dell'orizzonte temporale presente, permette la costruzione di un migliore orizzonte temporale futuro.

N.B. I sottotitoli e le note a piè di pagina sono a cura della redazione di Learning News