

Atul Gawande

Essere mortale

5. “Una vita migliore”

Nel 1991, nella piccola città di New Berlin, nello stato di New York, un giovane medico di nome Bill Thomas condusse un esperimento. In realtà, non sapeva esattamente cosa stesse facendo. Aveva trentuno anni, era uscito da meno di due anni dalla specializzazione in medicina di famiglia e aveva appena accettato un nuovo incarico come direttore sanitario della Chase Memorial Nursing Home, una struttura con ottanta anziani gravemente disabili. Circa la metà di loro aveva disabilità fisiche; quattro su cinque soffrivano di Alzheimer o di altre forme di deficit cognitivo. Fino a quel momento, Thomas aveva lavorato come medico di pronto soccorso in un ospedale della zona—una realtà agli antipodi rispetto a quella di una casa di riposo. In pronto soccorso, i pazienti arrivavano con problemi specifici e risolvibili—una gamba rotta, per esempio, o un mirtillo nel naso. Se un paziente aveva problemi più complessi e di fondo—se, ad esempio, la gamba rotta fosse stata causata dalla demenza—il suo compito era ignorare la questione o indirizzare la persona altrove, in un luogo come una casa di riposo. Accettò questo nuovo incarico come un'opportunità per fare qualcosa di diverso.

Per lo staff della Chase, la struttura non aveva nulla di particolarmente problematico, ma Thomas, con il suo sguardo da outsider, vedeva la disperazione in ogni stanza. La casa di riposo lo deprimeva. Voleva trovare una soluzione. Inizialmente, cercò di affrontare il problema nel modo che gli era più familiare come medico. Vedendo gli ospiti privi di energia e di spirito, sospettò che una

condizione non riconosciuta o una combinazione errata di farmaci potesse essere la causa. Così iniziò a visitare i residenti, ordinare esami e modificare le terapie. Ma, dopo settimane di indagini e cambiamenti, non ottenne risultati significativi, se non un aumento vertiginoso delle spese mediche e il malcontento del personale infermieristico. Alla fine, la direttrice delle infermiere lo affrontò e gli disse di darsi una calmata.

"Stavo confondendo la cura con il trattamento," mi disse. Tuttavia, non si arrese. Arrivò alla conclusione che l'elemento mancante in quella casa di riposo fosse la vita stessa e decise di sperimentare un modo per infonderne un po'. L'idea che gli venne in mente era tanto folle e ingenua quanto brillante. Il fatto che sia riuscito a convincere gli anziani e il personale della struttura a seguirlo fu quasi un miracolo. Ma per comprendere veramente la sua intuizione—come gli venne e come riuscì a realizzarla—bisogna sapere alcune cose su Bill Thomas.

La prima cosa è che, da bambino, Thomas vinceva ogni concorso di vendita organizzato dalla sua scuola. Mandavano i ragazzi a vendere candele, riviste o cioccolatini porta a porta per i Boy Scouts o per una squadra sportiva, e lui tornava sempre a casa con il premio per il maggior numero di vendite. Al liceo vinse le elezioni come presidente del consiglio studentesco e fu scelto come capitano della squadra di atletica. Quando lo voleva, sapeva convincere le persone praticamente su qualsiasi cosa, incluso se stesso.

Allo stesso tempo, era un pessimo studente. Aveva voti disastrosi e scontri continui con gli insegnanti per la sua mancanza di impegno nei compiti assegnati. Non era che non fosse capace di svolgerli—era un lettore vorace e un autodidatta, il tipo di ragazzo che si insegnava la trigonometria da solo per costruire una barca (cosa che fece davvero). Semplicemente, non gli interessava fare ciò che gli insegnanti gli chiedevano e non esitava a dirglielo. Oggi probabilmente gli

verrebbe diagnosticato un Disturbo Oppositivo Provocatorio, ma negli anni '70 era semplicemente considerato un ragazzo difficile.

Le sue due personalità—quella del venditore carismatico e quella dello studente ribelle—sembravano nascere dallo stesso impulso. Gli chiesi quale fosse la sua tecnica speciale per vendere da bambino. Mi disse che non ne aveva una. "Ero disposto ad essere rifiutato. È questo che ti permette di essere un buon venditore. Devi essere pronto ad affrontare il rifiuto." Questa caratteristica gli permetteva di perseverare fino a ottenere ciò che voleva e di evitare tutto ciò che non desiderava.

Per molto tempo, però, non sapeva cosa volesse. Era cresciuto nella contea accanto a New Berlin, in una valle fuori dalla cittadina di Nichols. Suo padre era operaio in fabbrica, sua madre centralinista. Nessuno dei due aveva frequentato il college e nessuno si aspettava che Bill Thomas lo facesse. Verso la fine del liceo, sembrava destinato a entrare in un programma di formazione sindacale. Ma una conversazione casuale con il fratello maggiore di un amico—tornato a casa dal college e pronto a raccontare di birra, ragazze e feste—lo fece riflettere. Decise di iscriversi a un'università statale nelle vicinanze, la SUNY Cortland.

Lì accadde qualcosa. Forse fu il professore delle superiori che, al momento della sua partenza, gli disse che sarebbe tornato entro Natale a fare il benzinaio. Qualunque fosse la scintilla, Thomas superò ogni aspettativa: divorò il programma di studi, mantenne una media perfetta di 4.0 e divenne di nuovo presidente del consiglio studentesco.

Inizialmente pensava di diventare un insegnante di educazione fisica, ma un corso di biologia gli fece prendere in considerazione la medicina. Alla fine, fu il primo studente di Cortland ad essere ammesso alla Harvard Medical School. Amò Harvard. Avrebbe potuto arrivarci con un atteggiamento di rivalsa—il ragazzo della

classe operaia determinato a dimostrare di essere diverso dai figli di papà con le loro lauree blasonate e i conti fiduciari. Ma non lo fece. Per lui Harvard fu una rivelazione.

Adorava stare con persone così motivate e appassionate di scienza, medicina, di tutto. "Una delle cose che più amavo della scuola di medicina era che ogni sera un gruppo di noi cenava alla mensa dell'ospedale Beth Israel," mi raccontò.

"Passavamo due ore e mezza a discutere casi—con intensità, ed era fantastico." Gli piaceva anche stare in un posto dove le persone credevano che fosse capace di grandi cose. Premi Nobel tenevano lezioni, persino il sabato mattina, perché si aspettavano che lui e gli altri aspirassero alla grandezza. Tuttavia, non sentiva mai il bisogno di ottenere l'approvazione di nessuno. I docenti cercavano di reclutarlo nei loro programmi di specializzazione in ospedali prestigiosi o nei loro laboratori di ricerca, ma lui scelse invece una residenza in medicina di famiglia a Rochester, New York. Non era esattamente l'idea di grandezza di Harvard. Ma tornare nella parte settentrionale dello stato di New York era sempre stato il suo obiettivo.

"Sono un tipo del posto," mi disse. In effetti, i suoi quattro anni a Harvard furono l'unico periodo in cui visse fuori dalla sua regione.

Durante le vacanze, andava in bicicletta da Boston a Nichols e ritorno—530 km in ciascuna direzione. Amava la completa autonomia—montava la sua tenda nei frutteti e nei campi lungo la strada e trovava cibo ovunque potesse. La medicina di famiglia gli sembrava attraente proprio per questo: poteva essere indipendente, cavarsela da solo. A metà della specializzazione, quando aveva messo da parte qualche risparmio, comprò un terreno agricolo vicino a New Berlin, che aveva spesso osservato durante i suoi viaggi in bicicletta, immaginando di possederlo un giorno. Quando finì la formazione, lavorare la terra era diventato il suo vero amore. Entrò nella pratica locale, ma si concentrò presto sulla medicina

d'urgenza perché gli offriva turni prevedibili e gli permetteva di dedicare il resto del tempo alla fattoria. Credeva fermamente nell'idea di vivere in autosufficienza. Costruì la sua casa a mano con alcuni amici. Coltivava la maggior parte del suo cibo. Utilizzava energia solare ed eolica per generare elettricità. Era completamente fuori dalla rete, vivendo secondo i ritmi delle stagioni e del clima.

Alla fine, lui e Jude, un'infermiera che diventò sua moglie, ampliarono la fattoria a oltre 400 acri. Avevano bovini, cavalli da tiro, galline, una cantina per le radici, una segheria e una struttura per la produzione di sciroppo d'acero, oltre a cinque figli. "Sentivo davvero che la vita che stavo vivendo era la più autenticamente vera che potessi vivere," spiegò Thomas. A quel punto era più contadino che medico. Aveva una barba da Paul Bunyan e sotto il camice bianco preferiva indossare una salopette invece di una cravatta. Ma i turni in pronto soccorso iniziavano a pesargli.

"Fondamentalmente, mi ero stancato di lavorare tutte quelle notti," disse. Così accettò il lavoro nella casa di riposo. Era un lavoro diurno. Gli orari erano prevedibili. Quanto poteva essere difficile?

Dal primo giorno di lavoro, sentì il forte contrasto tra l'abbondanza di vita gioiosa che sperimentava nella sua fattoria e l'assenza istituzionalizzata di vita che incontrava ogni volta che metteva piede nella casa di riposo. Ciò che vedeva lo tormentava. Le infermiere gli dicevano che si sarebbe abituato, ma lui non ci riusciva. E non voleva adattarsi a quella realtà.

Ci vollero anni prima che riuscisse a mettere pienamente a fuoco le sue sensazioni, ma in fondo capiva che le condizioni della Chase Memorial Nursing Home erano in diretto contrasto con la sua visione di autosufficienza. Per Thomas, una vita ben vissuta era una vita di massima indipendenza. Ma questo era esattamente ciò che gli anziani nella struttura non avevano.

Iniziò a conoscere i residenti. Erano stati insegnanti, commercianti, casalinghe, operai, proprio come le persone con cui era cresciuto. Era convinto che per loro fosse possibile qualcosa di meglio. Così, seguendo poco più che l'istinto, decise di provare a dare un po' di vita alla casa di riposo, nello stesso modo in cui aveva fatto nella sua fattoria—mettendoci letteralmente dentro la vita.

Se fosse riuscito a introdurre piante, animali e bambini nella quotidianità dei residenti—riempiendo la casa di riposo con loro—cosa sarebbe successo?

Thomas si rivolse alla direzione della Chase Memorial Nursing Home. Propose di finanziare la sua idea facendo richiesta a un piccolo fondo statale di New York dedicato alle innovazioni. Roger Halbert, l'amministratore che aveva assunto Thomas, trovava l'idea interessante in linea di principio. Era aperto a provare qualcosa di nuovo. Durante i suoi vent'anni alla Chase, Halbert aveva garantito alla struttura un'ottima reputazione, ampliando progressivamente la gamma di attività offerte ai residenti. L'idea di Thomas sembrava un naturale proseguimento di questi miglioramenti.

Così il team dirigenziale si riunì per scrivere la domanda di finanziamento. Tuttavia, Thomas sembrava avere in mente qualcosa di molto più ambizioso di quanto Halbert avesse intuito. Espose chiaramente la logica alla base della sua proposta: l'obiettivo era combattere quelli che definiva i Tre Flagelli della vita in una casa di riposo: la noia, la solitudine e l'impotenza.

Per affrontare i Tre Flagelli, bisognava introdurre vita nella struttura. Volevano mettere piante verdi in ogni stanza, trasformare il prato in un orto e un giardino fiorito. E volevano portare dentro degli animali. Fino a quel punto, il piano sembrava accettabile. L'introduzione di animali poteva presentare qualche complicazione per motivi di sicurezza e igiene, ma le normative per le case di riposo nello stato di New York consentivano un cane o un gatto. Halbert disse a

Thomas che in passato avevano già provato a introdurre un cane due o tre volte, senza successo. Gli animali non avevano la personalità giusta e gestirli si era rivelato problematico. Tuttavia, era disposto a riprovarci.

Fu allora che Thomas disse: "Proviamo con due cani." Halbert rispose: "Il regolamento non lo permette." Thomas replicò: "Scriviamolo comunque sulla domanda."

Ci fu un attimo di silenzio. Anche un passo così piccolo metteva in discussione i valori fondamentali non solo delle normative sulle case di riposo, ma anche dell'intera filosofia su cui si basano queste strutture—la tutela della salute e sicurezza degli anziani. Halbert faticava a comprendere la proposta. Quando lo incontrai tempo dopo, ricordava ancora vividamente quella scena.

Nella stanza erano seduti la direttrice delle infermiere, Lois Greising, la responsabile delle attività e l'assistente sociale... Me li immagino lì, che si guardano tra loro, alzano gli occhi al cielo e pensano: "Questa sarà interessante."

Dissi: "Va bene, lo scrivo." Stavo iniziando a pensare: "Non sono coinvolto in questa idea quanto te, ma scriverò due cani sul documento."

Lui disse: "E i gatti?" Io risposi: "E i gatti?" Poi aggiunsi: "Abbiamo appena scritto due cani sul documento." Lui disse: "Alcune persone non amano i cani.

Preferiscono i gatti." Io replicai: "Vuoi cani E gatti?" Lui rispose: "Mettiamolo giù per discuterne." Dissi: "Okay, scrivo un gatto." "No, no, no. Abbiamo due piani.

Mettiamo due gatti per ogni piano." Io esclamai: "Quindi vogliamo proporre al dipartimento della sanità due cani e quattro gatti?" "Sì, scrivilo." Dissi: "Va bene, lo scrivo. Ma credo che stiamo uscendo dai binari. Non penso che accetteranno questa proposta."

Poi aggiunse: "Ancora una cosa. E gli uccelli?"

Io risposi: "Il regolamento statale dice chiaramente che gli uccelli non sono ammessi nelle case di riposo."

Lui ribatté: "Ma che ne dici degli uccellini?"

Io ripetei: "Gli uccellini?"

Lui insistette: "Immagina—guarda fuori dalla finestra. Siamo a gennaio o febbraio. C'è quasi un metro di neve fuori. Quali suoni senti nella casa di riposo?"

Dissi: "Beh, senti alcuni residenti che gemono. Forse qualche risata. Le televisioni accese in diverse stanze, forse volume troppo alto. Poi c'è il sistema di annunci all'altoparlante."

"E quali altri suoni senti?" Dissi: "Beh, il personale che interagisce tra loro e con i residenti." Lui annuì: "Sì, ma quali sono i suoni della vita—della vita positiva?"

"Ti riferisci al canto degli uccelli."

"Esatto!"

Dissi: "Di quanti uccelli stiamo parlando per creare questo 'canto'?"

"Mettiamo cento."

"CENTO UCCELLINI? IN QUESTO POSTO?" Dissi: "Sei completamente fuori di testa! Hai mai vissuto in una casa con due cani, quattro gatti e cento uccelli?"

E lui mi rispose: "No, ma non varrebbe la pena di tentare?"

Ed ecco la differenza fondamentale tra il Dr. Thomas e me. Gli altri tre nella stanza avevano gli occhi spalancati, e stavano dicendo tra loro: "Oh mio Dio. Vogliamo davvero fare questo?"

Dissi: "Dr. Thomas, mi piace pensare fuori dagli schemi. Ma non voglio trasformare questa casa di riposo in uno zoo. Né farla puzzare come uno zoo."

Lui disse: "Sei con me?"

Io risposi: "Devi dimostrarmi che questa idea ha davvero valore."

Era l'occasione perfetta per Thomas. Halbert non aveva detto di no. Nel corso di alcuni incontri successivi, Thomas riuscì a convincere lui e il resto del team. Ricordò loro i Tre Flagelli, il fatto che gli anziani nelle case di riposo morivano di noia, solitudine e impotenza, e che volevano trovare una cura per

queste affezioni. Non valeva forse la pena provare qualsiasi cosa per risolvere questo problema?

Alla fine, presentarono la domanda. Halbert era sicuro che non avrebbe avuto speranze. Ma Thomas portò una squadra fino alla capitale dello stato per parlare direttamente con i funzionari. E ottennero il finanziamento e tutte le esenzioni normative necessarie per realizzare il progetto.

"Quando ricevemmo la conferma," ricordò Halbert, "dissi: 'Oh mio Dio. Dobbiamo farlo davvero.'"

Il compito di far funzionare il progetto ricadde su Lois Greising, la direttrice delle infermiere. Aveva sessant'anni e lavorava nelle case di riposo da una vita. L'opportunità di sperimentare un nuovo modo per migliorare la vita degli anziani era profondamente stimolante per lei. Mi raccontò che sembrava 'un grande esperimento', e decise che il suo ruolo sarebbe stato quello di navigare tra l'ottimismo a volte ingenuo di Thomas e le paure e la resistenza del personale.

Non era un compito semplice. Ogni luogo ha una cultura ben radicata su come si fanno le cose. "La cultura è la somma totale di abitudini e aspettative condivise," mi disse Thomas.

Secondo lui, queste abitudini e aspettative avevano reso le routine istituzionali e la sicurezza delle strutture una priorità maggiore rispetto al vivere una vita dignitosa, impedendo persino alla casa di riposo di accogliere stabilmente anche un solo cane. Voleva introdurre così tanti animali, piante e bambini da renderli parte integrante della vita quotidiana di ogni residente.

Inevitabilmente, questo avrebbe sconvolto la routine consolidata del personale, ma non era proprio questo lo scopo?

"La cultura ha un'enorme inerzia," disse. "Ecco perché è cultura. Funziona perché dura nel tempo. Ma la cultura strangola l'innovazione nella culla."

Per combattere questa inerzia, decise di affrontare direttamente la resistenza —'colpirla duramente', come disse Thomas.

Lo chiamò il Big Bang. Non avrebbero portato un solo cane, un solo gatto o un solo uccello per vedere come reagiva l'ambiente. Avrebbero introdotto tutti gli animali più o meno contemporaneamente.

Quell'autunno, arrivarono nella casa di riposo un levriero di nome Target, un cagnolino da grembo chiamato Ginger, quattro gatti e gli uccelli. Eliminarono tutte le piante artificiali e le sostituirono con piante vere in ogni stanza. Il personale portò i propri figli dopo la scuola, mentre parenti e amici realizzarono un orto dietro la struttura e persino un parco giochi per i bambini. Era terapia d'urto.

Per capire la scala dell'operazione: ordinarono cento pappagallini per farli arrivare tutti nello stesso giorno. Avevano già previsto come introdurre cento pappagallini in una casa di riposo? No, non lo avevano fatto.

Quando il camion delle consegne arrivò, le gabbie degli uccelli non erano arrivate. Il fattorino, non sapendo cosa fare, liberò gli uccelli nel salone di bellezza al piano terra, chiuse la porta e se ne andò. Le gabbie arrivarono solo più tardi quel giorno, ma in scatole piatte, completamente smontate.

"Era il caos totale," disse Thomas. Ancora oggi, il ricordo gli strappa un sorriso. È fatto così.

Lui, sua moglie Jude, la direttrice delle infermiere Greising e alcuni altri passarono ore a montare le gabbie, inseguendo i pappagallini tra una nuvola di piume nel salone e distribuendo gli uccelli nelle stanze dei residenti. Gli anziani si radunarono fuori dalle finestre del salone a guardare la scena.

"Si sono sbellicati dalle risate," raccontò Thomas. Ancora oggi, si stupisce di quanto fossero incompetenti.

"Non avevamo la minima idea di cosa stessimo facendo. Non. Sapevamo. Cosa. Stessimo. Facendo." Ed era proprio questo il bello.

Erano così chiaramente inadatti al compito che alla fine quasi tutti abbassarono le difese e si misero semplicemente ad aiutare—residenti compresi. Chiunque fosse in grado aiutava a foderare le gabbie con giornali, sistemare i cani e i gatti, far partecipare i bambini. Era una sorta di caos glorioso—oppure, nelle parole diplomatiche di Greising, "un ambiente altamente stimolante."

Dovettero risolvere in corsa innumerevoli problemi—ad esempio come nutrire tutti gli animali. Alla fine, decisero di organizzare dei "giri di alimentazione" giornalieri. Jude recuperò un vecchio carrello dei medicinali da un ospedale psichiatrico dismesso e lo trasformò in quello che chiamarono il "bird-mobile". Il bird-mobile veniva caricato con semi per gli uccelli, croccantini per i cani e cibo per i gatti, e un membro dello staff lo spingeva di stanza in stanza per cambiare la carta dei fondi gabbia e nutrire gli animali.

C'era qualcosa di deliziosamente sovversivo, disse Thomas, nell'usare un carrello dei farmaci che una volta distribuiva tonnellate di Thorazine per consegnare biscottini per cani.

Si verificarono tutti i tipi di crisi, ognuna delle quali avrebbe potuto mettere fine all'esperimento.

Una notte, alle tre del mattino, Thomas ricevette una chiamata da un'infermiera. Non era insolito—era il direttore sanitario. Ma l'infermiera non voleva parlare con lui. Voleva parlare con Jude. Lui passò la telefonata.

"Il cane ha fatto i bisogni sul pavimento," disse l'infermiera a Jude. "Vieni a pulirlo?"

Secondo l'infermiera, quel compito era al di sotto delle sue mansioni. Non aveva studiato infermieristica per pulire i bisogni dei cani. Jude si rifiutò.

"Ne seguirono delle complicazioni," raccontò Thomas. La mattina dopo, quando arrivò, trovò che l'infermiera aveva posizionato una sedia sopra la cacca per evitare che qualcuno ci finisse sopra—e se n'era andata.

Alcuni membri dello staff ritenevano che fosse necessario assumere esperti nella gestione degli animali—prenderci cura di loro non rientrava nei compiti del personale sanitario, e nessuno veniva pagato di più per farlo. Anzi, avevano ricevuto pochissimi aumenti negli ultimi due o tre anni a causa dei tagli statali ai finanziamenti delle case di riposo. E ora lo stesso governo spendeva soldi per piante e animali?

Altri, invece, credevano che, proprio come accade in qualsiasi casa, la responsabilità degli animali dovesse essere condivisa da tutti. Quando si ha un animale, è normale che succedano cose, e chiunque sia lì in quel momento si occupa di risolverle, che sia il direttore della struttura o un assistente infermieristico.

Era una battaglia tra due visioni del mondo completamente opposte: Gestivano un'istituzione o offrivano una casa?

Greising lavorò per incoraggiare la seconda prospettiva. Aiutò il personale a bilanciare le responsabilità. Poco alla volta, le persone iniziarono ad accettare che riempire la Chase di vita fosse un compito di tutti.

E non fu una questione di logica o compromessi. Fu perché gli effetti sui residenti diventarono impossibili da ignorare.

"Persone che credevamo incapaci di parlare iniziarono a parlare," disse Thomas. "Persone che erano completamente ritirate e non più autonome iniziarono ad avvicinarsi alla postazione delle infermiere dicendo: 'Porto io il cane a fare una passeggiata.'"

Tutti i pappagallini furono adottati e ricevettero un nome dai residenti. Negli occhi delle persone, si riaccese la luce.

Nel libro che scrisse sull'esperienza, Thomas citò estratti dei diari tenuti dallo staff, in cui descrivevano quanto gli animali fossero diventati indispensabili nella vita quotidiana dei residenti, persino di quelli con demenza avanzata...

Gus adora i suoi uccelli. Ascolta il loro canto e chiede se possono avere un po' del suo caffè. I residenti mi stanno davvero facilitando il lavoro; molti di loro mi danno un resoconto quotidiano sui loro uccelli (ad esempio: "canta tutto il giorno," "non mangia," "sembra più vivace").

Oggi M.C. ha fatto il giro degli uccelli con me. Di solito si siede vicino alla porta del ripostiglio, guardandomi andare avanti e indietro, così stamattina le ho chiesto se volesse venire con me.

Ha accettato con grande entusiasmo, e siamo partite insieme. Mentre davo da mangiare e da bere agli uccelli, M.C. tiene il contenitore del cibo per me. Le spiego ogni passaggio, e quando spruzzo acqua nebulizzata sugli uccelli, ride e ride senza fermarsi.

Gli abitanti della Chase Memorial Nursing Home ora includevano cento pappagallini, quattro cani, due gatti, una colonia di conigli e un gruppo di galline ovaiole. C'erano anche centinaia di piante da interno e un orto e giardino fiorito rigoglioso. La struttura offriva un servizio di assistenza all'infanzia per il personale e aveva avviato un nuovo programma pomeridiano per i bambini.

I ricercatori studiarono gli effetti del programma per due anni, confrontando vari parametri tra i residenti della Chase e quelli di una casa di riposo vicina. Lo studio rivelò risultati straordinari:

Il numero di prescrizioni mediche per residente si dimezzò rispetto all'altra struttura.

I farmaci psicotropi per l'agitazione, come l'Haldol, calarono in modo significativo.

Il costo totale dei farmaci scese al 38% rispetto alla struttura di confronto.

I decessi diminuirono del 15%.

Lo studio non poteva spiegare il motivo. Ma Thomas pensava di poterlo fare.

"Credo che la differenza nel tasso di mortalità sia legata al bisogno umano fondamentale di avere una ragione per vivere."

Altri studi supportavano questa conclusione. Negli anni '70, gli psicologi Judith Rodin e Ellen Langer condussero un esperimento in una casa di riposo nel Connecticut. Ad ogni residente venne assegnata una pianta.

Metà di loro doveva prendersene cura personalmente, con una lezione sulla responsabilità.

L'altra metà riceveva assistenza dal personale, con una lezione su come gli operatori sanitari si occupassero del loro benessere.

Dopo un anno e mezzo, il gruppo che aveva più responsabilità—anche solo per una pianta—dimostrò maggiore attività e lucidità e sembrò vivere più a lungo.

Nel suo libro, Thomas racconta la storia di un uomo che chiama Mr. L. Tre mesi prima del suo ingresso in casa di riposo, la moglie, con cui era stato sposato per più di sessant'anni, morì.

Perse interesse per il cibo, e i suoi figli dovettero aiutarlo sempre più nelle attività quotidiane. Poi finì con l'auto in un fossato, e la polizia sospettò un tentativo di suicidio.

Dopo la dimissione dall'ospedale, la famiglia lo portò alla Chase. Thomas ricorda il primo incontro con lui:

"Mi chiesi come quest'uomo fosse ancora in vita. Gli eventi degli ultimi tre mesi avevano distrutto il suo mondo. Aveva perso sua moglie, la sua casa, la sua libertà, e forse, cosa ancora peggiore, il senso di uno scopo. La gioia di vivere era sparita."

Nonostante le cure e gli antidepressivi, il suo stato peggiorò. Smetteva di camminare, si rinchiuso a letto, rifiutava il cibo.

Poi iniziò il nuovo programma, e gli venne offerta una coppia di pappagallini.

"Accettò, con l'indifferenza di chi sa che presto se ne andrà," disse Thomas. Ma cominciò a cambiare.

"I cambiamenti iniziali erano sottili. Mr. L. si posizionava a letto in modo da osservare i suoi nuovi compagni."

Iniziò persino a dare indicazioni al personale su cosa piacesse ai suoi uccelli e su come stavano. Gli animali lo stavano riportando alla vita.

Per Thomas, questa era la dimostrazione perfetta della sua teoria su ciò che gli esseri viventi offrono agli anziani:

Al posto della noia, offrono spontaneità.

Al posto della solitudine, offrono compagnia.

Al posto dell'impotenza, offrono un ruolo, una responsabilità.

"Mr. L. riprese a mangiare, a vestirsi e a uscire dalla sua stanza," raccontò Thomas. "I cani avevano bisogno di una passeggiata ogni pomeriggio, e lui ci fece sapere che sarebbe stato lui ad occuparsene."

Tre mesi dopo, tornò a vivere nella sua casa. Thomas è convinto che il programma gli abbia salvato la vita.

Ma forse questo non è il punto più importante. La scoperta più significativa non era che avere uno scopo riducesse i tassi di mortalità degli anziani disabili. La vera scoperta era che fosse possibile dare loro delle ragioni per vivere.

Persino residenti con demenza così avanzata da non comprendere più il mondo intorno a loro potevano comunque trovare maggiore significato, piacere e soddisfazione nella vita. Misurare quanto gli anziani apprezzino maggiormente l'esistenza è molto più difficile che misurare la riduzione dei farmaci o quanto più a lungo vivano. Ma potrebbe esistere qualcosa di più importante?

Nel 1908, un filosofo di Harvard di nome Josiah Royce scrisse un libro intitolato *La Filosofia della Lealtà*. Royce non si occupava delle difficoltà legate all'invecchiamento, ma rifletteva su un enigma fondamentale per chiunque contempi la propria mortalità.

Si chiedeva perché il semplice esistere—essere ospitati, nutriti, protetti e vivi—ci sembri vuoto e privo di significato. Cosa ci serve, oltre a questo, per sentire che la vita vale la pena di essere vissuta?

La risposta, secondo lui, è che tutti cerchiamo una causa che vada oltre noi stessi. Questo, per Royce, è un bisogno intrinseco dell'essere umano.

La causa può essere grande (la famiglia, la patria, un principio) o piccola (un progetto, la cura di un animale). L'importante è che attribuiamo valore a questa causa, e vedendola come degna di sacrifici, diamo significato alla nostra vita.

Royce definiva questa dedizione a qualcosa di più grande di sé "lealtà". La considerava l'opposto dell'individualismo.

L'individualista mette il proprio interesse al primo posto, vedendo il proprio dolore, piacere ed esistenza come la principale preoccupazione. Per un individualista, essere leali a cause che non riguardano il proprio tornaconto è incomprensibile. E quando questa lealtà incoraggia il sacrificio di sé, può persino

sembrare preoccupante, un'illusione irrazionale che espone le persone alla manipolazione di tiranni.

Niente può contare più dell'interesse personale. E, poiché quando si muore si cessa di esistere, il sacrificio di sé non ha senso.

Royce non aveva alcuna simpatia per questa visione. "L'egoismo è sempre stato con noi," scrisse. "Ma il diritto divino di essere egoisti non è mai stato difeso in modo più ingegnoso."

Al contrario, Royce sosteneva che gli esseri umani hanno bisogno di lealtà. Non garantisce necessariamente la felicità, può persino essere dolorosa, ma è essenziale affinché la vita sia sopportabile.

Senza di essa, abbiamo solo i nostri desideri a guidarci, e i desideri sono fugaci, capricciosi e insaziabili, portandoci solo tormento.

"Per natura, sono un crocevia di innumerevoli impulsi ereditari. Da un momento all'altro... sono solo un insieme di istinti," osservò Royce. "Non possiamo vedere la luce interiore. Proviamo allora a cercare quella esterna."

E infatti lo facciamo.

Pensiamo a quanto ci importa di ciò che accadrà al mondo dopo la nostra morte. Se l'interesse personale fosse la fonte principale di significato, non ci importerebbe se un'ora dopo la nostra morte tutte le persone che conosciamo venissero cancellate dalla faccia della terra. Eppure, per la maggior parte di noi sarebbe un orrore. Sentiremmo che, se ciò accadesse, la nostra vita sarebbe stata priva di significato.

L'unico modo affinché la morte non sia priva di senso è vedersi come parte di qualcosa di più grande: una famiglia, una comunità, una società. Se non lo facciamo, la mortalità è solo un incubo. Se invece lo facciamo, non lo è.

Royce sosteneva che la lealtà "risolve il paradosso della nostra esistenza ordinaria mostrando al di fuori di noi la causa da servire, e dentro di noi la volontà che gode nel farlo—una volontà che non viene soffocata, ma arricchita e realizzata attraverso il servizio."

Negli anni più recenti, gli psicologi hanno parlato di "trascendenza" per un'idea simile. Al di sopra del livello di autorealizzazione nella piramide dei bisogni di Maslow, suggeriscono che negli esseri umani esista un desiderio trascendente di aiutare gli altri a realizzare il proprio potenziale.

Man mano che il nostro tempo si accorcia, cerchiamo conforto in piaceri semplici: la compagnia, le abitudini quotidiane, il sapore del buon cibo, il calore del sole sul viso.

Diventiamo meno interessati ai premi dell'accumulare e del raggiungere, più interessati ai premi dell'essere. Eppure, pur sentendoci meno ambiziosi, ci preoccupiamo sempre più del nostro lascito. Abbiamo bisogno di identificare scopi che vadano oltre noi stessi, che rendano la vita significativa e degna di essere vissuta.

Con gli animali, i bambini e le piante che Bill Thomas portò alla Chase Memorial Nursing Home, nel programma che chiamò "Eden Alternative", egli offrì ai residenti una piccola occasione per esprimere lealtà—un'opportunità limitata ma reale di aggrapparsi a qualcosa che andasse oltre la semplice esistenza. E la colsero con entusiasmo.

"Se sei un giovane medico e porti tutti questi animali, bambini e piante dentro una casa di riposo sterile nel 1992, vedi praticamente la magia accadere davanti ai tuoi occhi," mi disse Thomas. "Vedi le persone tornare in vita. Le vedi iniziare a interagire con il mondo, a amare, a prendersi cura degli altri, a ridere. Ti lascia senza fiato."

Il problema della medicina e delle istituzioni nate per occuparsi degli anziani e dei malati non è che abbiano un'idea sbagliata di ciò che dà significato alla vita. Il problema è che non hanno avuto quasi alcuna idea al riguardo.

La medicina ha una visione ristretta: I professionisti si concentrano sulla riparazione della salute, non sulla sostenibilità dell'anima.

Eppure—ed è questo il doloroso paradosso—abbiamo deciso che debbano essere proprio loro a definire il modo in cui viviamo i nostri ultimi giorni.

Per più di mezzo secolo, abbiamo trattato le sfide della malattia, dell'invecchiamento e della mortalità come problemi medici. È stato un esperimento di ingegneria sociale, affidando il nostro destino a persone valutate più per la loro abilità tecnica che per la loro comprensione dei bisogni umani.

L'esperimento è fallito. Se la sicurezza e la protezione fossero tutto ciò che cerchiamo, potremmo pensare diversamente.

Ma siccome cerchiamo una vita di valore e scopo, e siccome ci viene regolarmente negata la possibilità di ottenerla, non possiamo vedere diversamente ciò che la società moderna ha fatto.