

'SALUTE: UNA QUESTIONE COMPLESSA'

Vito Mancuso

15 ottobre 2026

Le emozioni sono il carburante della nostra psiche

di Irma D'Aria

La Repubblica 14 ottobre 2026

«Ciao, come stai?». «Bene, grazie». Quante volte pronunciamo queste parole quasi automaticamente, senza fermarci a riflettere sulla risposta? E quante volte, quando diciamo di stare bene, stiamo davvero bene?

È partito da questa domanda apparentemente banale, ma tutt'altro che scontata, Vito Mancuso, filosofo e teologo, nel suo intervento al Festival della Salute di Repubblica a Padova, intitolato **Salute: una questione complessa**.

Perché la salute non è una condizione così semplice da definire. Non basta che il corpo funzioni correttamente e non è sufficiente avere tutti gli esami nella norma. Il benessere riguarda anche la vita emotiva, le relazioni, la libertà e il modo in cui ciascuno interpreta la propria esistenza. E soprattutto non è una conquista definitiva, ma un equilibrio che cambia continuamente ...

La salute è un equilibrio che cambia continuamente

La complessità, ha spiegato Mancuso, non è soltanto qualcosa di difficile da comprendere.

È anche ciò che caratterizza la vita stessa, il risultato dell'organizzazione di innumerevoli elementi che devono convivere e funzionare insieme. Il nostro organismo ne è un esempio straordinario: ossa, muscoli, neuroni, organi e sistemi biologici interagiscono incessantemente per permetterci di vivere. Ma proprio questa complessità rende la vita vulnerabile. “La salute è un equilibrio dinamico, non statico”, ha spiegato Mancuso. “Un equilibrio che può essere perduto e ritrovato, proprio come accade quando andiamo in bicicletta. Non esiste una condizione immutabile di benessere, perché vivere significa attraversare trasformazioni, adattamenti e momenti di fragilità”.

Conoscere la nostra natura

Da qui la necessità di guardare alla salute attraverso una prospettiva più ampia. “Quando un essere umano è in salute?”, si è chiesto il filosofo. Per rispondere, bisogna prima affrontare una domanda ancora più difficile: che cos'è un essere umano? Secondo Mancuso, la nostra natura comprende almeno tre dimensioni: il corpo, la psiche e lo spirito, inteso come dimensione della coscienza, dei valori e della libertà. Una visione filosofica nella quale il benessere nasce dall'armonia tra queste diverse componenti.

Non basta curare il corpo: anche le emozioni hanno bisogno di attenzione

La prima dimensione è quella fisica. Alimentazione, sonno e attività motoria sono fondamentali per proteggere la salute. Ma non esauriscono ciò di cui una persona ha bisogno per stare bene. Anche la psiche, secondo Mancuso, deve essere nutrita. E il suo nutrimento sono le emozioni. “Il carburante della psiche sono le emozioni”, ha affermato, sottolineando che, proprio come prestiamo attenzione a ciò che mangiamo, dovremmo imparare a riconoscere ciò che alimenta la nostra vita emotiva. Non tutte le esperienze che suscitano emozioni, infatti, contribuiscono necessariamente al benessere.

Stare lontani dalle Junk emotions

Il filosofo ha utilizzato il paragone con il junk food, il cibo spazzatura, per parlare delle emozioni che possono risultare dannose. Musica, letture, immagini, linguaggio e relazioni contribuiscono a costruire l'ambiente emotivo nel quale viviamo. "Non tutto ciò che emoziona fa bene", ha osservato. È una riflessione che invita a prestare attenzione non soltanto alla quantità degli stimoli che riceviamo, ma anche alla loro qualità. Senza dimenticare la terza dimensione individuata da Mancuso, quella spirituale, che nel suo pensiero non coincide necessariamente con una fede religiosa, ma riguarda la capacità di sviluppare consapevolezza, creatività e responsabilità. Tre caratteristiche attraverso le quali, secondo il filosofo, si esprime la libertà umana: comprendere ciò che accade, scegliere come agire e considerare le conseguenze delle proprie azioni sugli altri.

La salute è personale: non esiste un unico modo di stare bene

Se siamo tutti diversi, non può esistere un modello di benessere identico per tutti. È il secondo principio della riflessione di Mancuso: la salute è personale. Ciò che per qualcuno rappresenta una condizione piacevole può risultare insopportabile per un altro. Per spiegarlo, il filosofo ha utilizzato un esempio molto concreto: una televisione accesa nella stanza di un ospedale può essere una compagnia rassicurante per una persona e una fonte di profondo disagio per un'altra. "Ciascuna persona deve essere se stessa", ha sottolineato Mancuso, ricordando che il compito di chi cura è anche comprendere le esigenze individuali.

La singolarità delle persone

Da qui una considerazione che riguarda direttamente la medicina: "La medicina o è ad personam o non è". Una formulazione volutamente forte, con cui Mancuso richiama la necessità di una medicina sempre più attenta alla singolarità della persona, non soltanto alle caratteristiche biologiche della sua malattia. La personalizzazione, in questa prospettiva, non riguarda esclusivamente la scelta di farmaci o trattamenti, ma anche l'ascolto, il rispetto delle preferenze individuali e la possibilità di partecipare alle decisioni che riguardano la propria salute.

Si può stare bene anche quando si è malati?

È forse uno dei passaggi più significativi dell'intervento. Una persona non può essere identificata soltanto attraverso la diagnosi che ha ricevuto. "Il malato non è la sua malattia", ha ricordato Mancuso. Chi convive con una patologia cronica, una disabilità o una condizione di fragilità non perde necessariamente la possibilità di sperimentare benessere. Può conservare una vita emotiva soddisfacente, relazioni significative, interessi e libertà di scelta. Questo non significa negare la sofferenza fisica o ridimensionare l'importanza delle cure. Significa riconoscere che una malattia, per quanto grave, non esaurisce ciò che una persona è.

La salute è rinnovabile

Ed è qui che entra in gioco il terzo aggettivo scelto da Mancuso per definire la salute: rinnovabile, o trasformabile. La nostra idea di stare bene cambia con l'età e con le esperienze. A vent'anni possiamo considerare indispensabili capacità fisiche che, molti decenni dopo, non rappresentano più il criterio principale con cui valutiamo la qualità della nostra vita. La salute, quindi, non è soltanto qualcosa che si conserva o si perde: è anche una condizione che può assumere forme differenti nelle diverse stagioni dell'esistenza. Una prospettiva che invita a superare l'idea di un unico modello di efficienza fisica e a riconoscere dignità e valore anche alle vite segnate dalla vulnerabilità.

La salute non dipende soltanto da noi

Il filosofo ha affrontato anche il rapporto tra libertà e responsabilità individuale. Prendersi cura dell'alimentazione, del movimento e delle proprie abitudini è importante, ma non significa avere il controllo assoluto sulla salute. Esistono predisposizioni genetiche, condizioni ambientali, incidenti e malattie che possono modificare il nostro percorso indipendentemente dalle scelte personali. "La nostra libertà non è mai assoluta, ma c'è", ha osservato Mancuso. Un'affermazione che aiuta a evitare due posizioni estreme: considerare la salute un destino sul quale non possiamo intervenire oppure attribuire interamente alla persona la responsabilità di ogni malattia. Possiamo prenderci cura di noi stessi e adottare comportamenti favorevoli alla salute, ma non possiamo eliminare ogni rischio né impedire tutte le forme di sofferenza.

Il tempo che passa e il valore di ogni istante

C'è infine il quarto aggettivo con cui Mancuso definisce la salute: provvisoria. Per quanto possiamo impegnarci a mantenerci in buona salute, il nostro organismo è destinato a invecchiare. La fragilità e la finitezza fanno parte della condizione umana. È un pensiero che potrebbe sembrare pessimista, ma che Mancuso rovescia in un invito a vivere con maggiore consapevolezza. Sapere che il tempo a disposizione non è infinito dovrebbe renderci più attenti al suo valore, alla qualità delle relazioni e al significato delle esperienze quotidiane.

Cinque cose da ricordare

Il filosofo ha richiamato anche l'insegnamento del monaco buddhista vietnamita Thich Nhat Hanh e delle sue Cinque rimembranze: riflessioni sull'invecchiamento, sulla malattia, sulla morte, sulla separazione dalle persone amate e sulle conseguenze delle nostre azioni.

Non per coltivare la paura della fine, ma per imparare a riconoscere il valore del presente. È questo, in fondo, il messaggio che attraversa la riflessione di Mancuso: la salute non coincide con un ideale di perfezione fisica, né con una felicità permanente. È una ricerca continua di equilibrio, che coinvolge il corpo, la vita emotiva, i valori e il rapporto con gli altri. E forse, tornando alla domanda dalla quale tutto è cominciato, il vero significato di quel «bene, grazie» non sta nell'assenza di problemi, ma nella possibilità di vivere con consapevolezza anche una condizione umana inevitabilmente fragile e imperfetta.