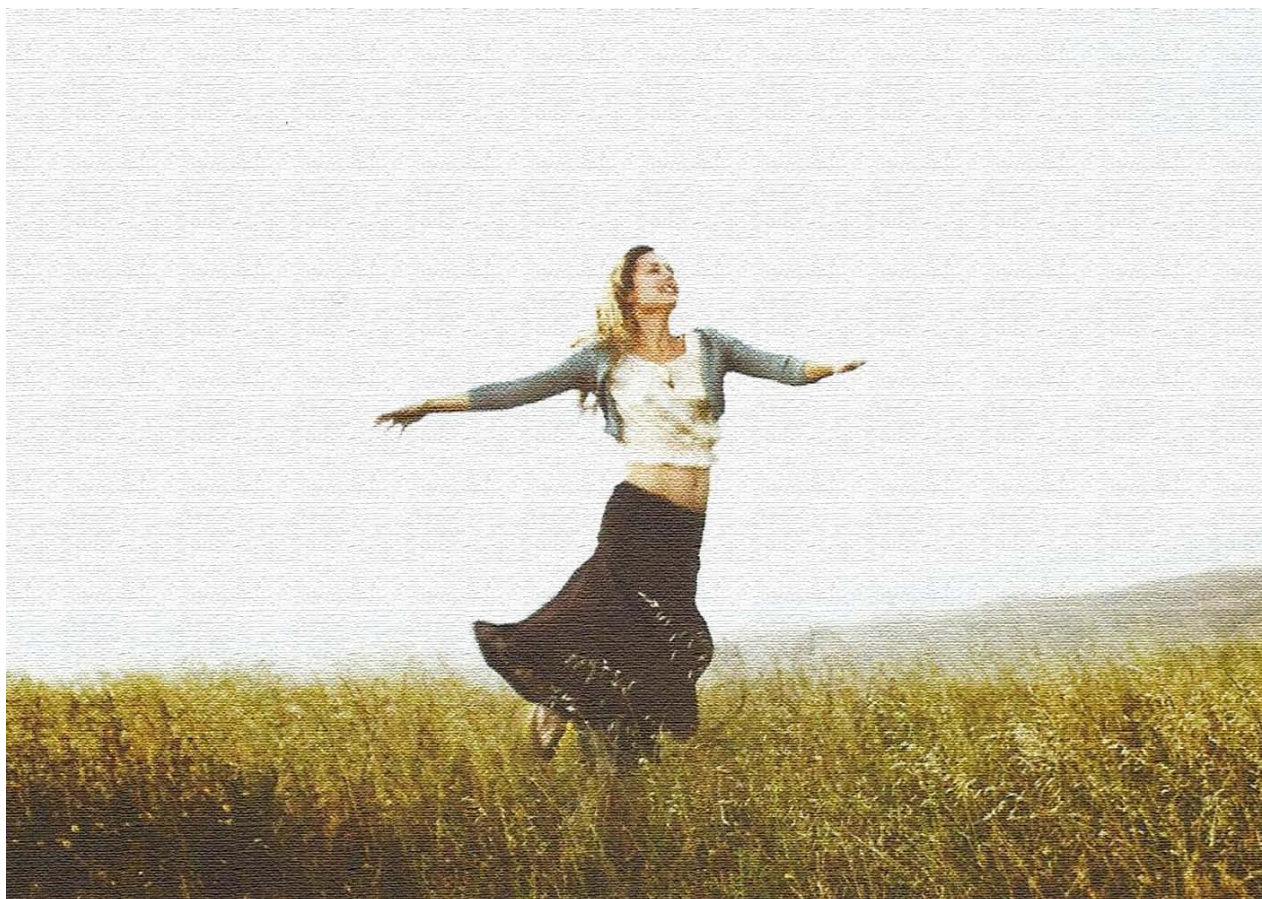


Felicità... perché se n'fugge tuttavia?

Riccardo Fesce (*)



Mangiare, bere, dormire, guarire, vincere, essere amati. Tutto ciò dà piacere. Sete fame sonno dolore delusione sconfitta stanchezza desiderio d'amore, no.

Ma a volte... desiderio, languore, nostalgia... Il *blues*, il magone: quando ero ragazzo, la signora dell'ombrellone accanto si lamentava che i programmi televisivi non erano più quelli di una volta: "non fanno più belle commedie, quelle belle commedie da piangere...".

Che c'è di subdolo nel blues, nel languore, nello sforzo, nella spossatezza, nella commozione, che vela di ineffabile piacere e dolcezza il disagio, e lo trasfigura in una strana forma di godimento?

Aristotele parlava di catarsi: il dramma ti guida attraverso emozioni forti che non hanno sostanza reale; è solo simulazione, ma tu metti in atto tutte le risposte fisiologiche, viscerosomatiche e cognitive tipiche di queste emozioni, e ciò ti fa star bene, perché quando tutto è finito hai scaricato la tensione, il nervosismo l'incertezza il disagio, attraverso paura angoscia e lacrime, e tutte le (tristi) cause di questa performance emotiva si sono volatilizzate con il calar del sipario.

Perché in fondo piangere e soffrire – specie quando una ragione reale per piangere e soffrire non c'è – non è così terribile. Può essere anche una sottile forma di piacere... Sentire le proprie sensazioni, la contrattura dello stomaco, quella pressione dietro le palpebre, avvertire l'intensità delle proprie emozioni.

Prova a chiedere a un tifoso se ne vale la pena, se vale la pena soffrire così intensamente quando la sua squadra perde... Ma l'intensità della gioia della vittoria, moltiplicata dal dividerla con migliaia di persone, ricompensa di tutto. Pensa all'emozione quando – tutti in piedi – suona l'inno nazionale per celebrare la vittoria di un atleta: che sia ammirazione, orgoglio o identificazione collettiva, che sia semplicemente la condivisione di un'emozione forte, beh, è un istante di felicità, proprio nell'intensità dell'emozione. Magari svanisce subito, ma per un momento è una sensazione che cancella tutto il resto.

Saranno anche cose di un momento, ma allora l'amore, che cos'è l'amore, se non una curiosa coincidenza di stati emotivi e mentali che, iniettando esaltante intensità in ogni esperienza con l'amato, fa di ogni istante – che sia la luna di miele o semplicemente un giro di shopping, una sera con gli amici o il solo pensiero del partner mentre torni a casa la sera – un momento di felicità?

Può anche sembrare che felicità sia che non ti manchi niente, sia non avere desideri, perché hai tutto quello che ti serve, oppure, secondo il saggio Epicuro, hai imparato a non desiderare...

Ma forse felicità è invece solo un modo, un colore: non cose, situazioni o fatti, ma una musica dentro. Non anestesia dei desideri, ma intensità, che sappia far fronte a quella vaga sensazione che sempre, comunque, qualcosa manchi...

La vita si *afferma* e si *sostiene* cambiando: siamo fatti di una parte che cerca di sopravvivere difendendosi e di una che cerca di *vivere*.

Per sopravvivere ci si difende, si mettono paletti, barriere, si definisce, si limita.

Per vivere si deve abbandonare ogni difesa, affrontare il mondo, nudi, senza protezione, senza paura di cambiare.

Una forza che ti sostiene e trattiene, una che ti spinge avanti.

Bisogno di quiete e bisogno di guai: “*finché la barca va, lasciala andare*” cantava Orietta Berti; e Vasco Rossi rispondeva “*voglio una vita... la voglio piena di guai – voglio una vita... vedrai che vita, vedrai...!*”

Al di là di un ingenuo anelito per un'ebete e indefinita, serena "felicità", ognuno di noi ambisce, con maggiore o minor consapevolezza, ad un benessere sufficientemente solido – che però non oserebbe mai chiamare *felicità*. Contemporaneamente, vorrebbe qualcos'altro, ben più vicino a ciò a cui ognuno pensa come *felicità*: la intensità, sensazione e privilegio assoluto dell'essere umano.

Denaro, fortuna, ciò che il mondo e gli altri ci danno, e la filosofia di godere delle piccole cose, sapersi accontentare, possono dare quella felicità da quiete beata.

Ma l'inquietudine, l'indipendenza da ciò che ci viene dato, la sfida a *essere e fare*, sono i prezzi da pagare per l'*intensità*: è l'essenza della vita, che deve sì sapersi proteggere, ma al tempo stesso deve esporsi e negarsi in ogni istante in cerca di equilibri nuovi e più complessi.

La potenza straordinaria dell'intensità è evidente di fronte alle storie d'amore: l'intensità che l'amore regala con tanta generosità ad ogni esperienza, sensazione, pensiero e sogno, al punto di cambiare la percezione della vita, della realtà, di se stessi.

Sentivo un giornalista porre a un “esperto di amore” la geniale domanda: “ma alla fine, la gente, dall'amore, ricava più piacere o dolore?”. L'altro – *l'esperto* – non si è sforzato molto: “piacere se sei fortunato, dolore se non lo sei”.... Ma non diciamo stupidaggini!

Non occorrono esperti: chiedi a chiunque abbia amato – quale che sia il suo livello culturale – e te lo dirà. Il problema non è piacere o dolore, il piacere può essere tanto grande da far male, il dolore così dolce da incantare. Il problema è l'intensità.

Nessuno rinuncerebbe all'esperienza di questa intensità; che sia il piacere di stare insieme, parlare, trovarsi, far sesso, godersi la gioia, i sorrisi, i successi del partner; che sia invece il dolore di

separarsi, il desiderio, il languore, i sogni, il partner che ti manca, la sofferenza per i suoi guai, le sue angosce. Nessuno oserebbe affermare che tutto questo è piacere, ma è quanto più vicino alla felicità si può arrivare.

Dolore, benessere, piacere: forse l'aspetto cruciale è proprio l'intensità. Lì sta la chiave di tutto.

Intensità. E poi l'impegno, l'instancabilità, la dedizione dei neuroni.

Perché i circuiti neuronali non possono starsene lì inattivi, *non è cosa!*, non si dà.

Basta guardare un bambino. Mai fermo, mai inattivo. Un cervello predisposto per apprendere, stabilire e rimodellare in ogni istante connessioni nuove, per fissare nuove conoscenze, sviluppare nuove interpretazioni, rileggere la realtà in ogni momento. Un cervello fatto per agire, intervenire sulla realtà e modificarla.

E i neuroni specchio che imitano e spingono a simulare e riprodurre per imparare.

C'è qualcosa dentro che spinge, a fare per il gusto di fare, a guardare per il gusto di guardare, e di capire, a imparare per il gusto di scoprire. Un cervello incapace di fermarsi, curioso, avido di emozioni e produttivo. Un grande privilegio evolutivo, perché favorisce l'apprendimento, lo sviluppo di sempre nuovi approcci e soluzioni di fronte ai problemi vitali, la possibilità di sopravvivere in qualunque situazione e di fronte ad ogni cambiamento, e magari anche di vivere meglio. In conseguenza di questo, però, anche un bombardamento ininterrotto di impulsi motivazionali sui centri che muovono all'azione.

Ma perché, che senso ha?

Se la causa sta nell'organizzazione stessa del sistema nervoso, nell'instancabilità dei neuroni, il fine dove sta? a che serve tutto ciò?

Serve a rimescolare, muovere, arricchire il gioco motivazionale. A renderlo più bello.

Per certi versi è un circolo vizioso (meglio, forse, virtuoso): la continua attività cerebrale di rilettura, e ricerca di nuove interpretazioni, prospettive, sguardi unificanti è caratteristica intrinseca della organizzazione della corteccia cerebrale stessa, e d'altra parte quando ha successo – sorpresa, meraviglia, intuizione, comprensione, riscontro di armonie – questo si traduce in piacere, e ciò rinforza e sollecita ulteriormente questa attività, questa ricerca infaticabile.

Questo piacere "mentale" arricchisce e complica il quadro pulsionale, trasforma il confronto tra poche e banali esigenze fisiologiche in un variegato e mutevole, complesso gioco motivazionale. Materiale prelibato a sua volta per la ricerca di nuove armonie, e piacere estetico e passione etica.

Certo. Vien da dire "ma quanto tempo, quanta fatica gettati"...

Ma il cervello non ha altro da fare! e i neuroni, loro, zitti non ci stanno!

E poi, in fondo, che c'è da lamentarsi, se questo circolo vizioso-virtuoso, questo spreco di energia neuronale ci regala la bellezza, il piacere, l'emozione, la gioia di un gesto d'amore...?

Dunque, esigenze fisiologiche, bisogni affettivi e sociali, bisogno di comunicazione, ma anche, a rimescolarli e trascenderli, curiosità, voglia di novità, voglia di fare, voglia di armonia e di bellezza. Visto così, l'insieme non pare niente male: se la spassa, in fondo, il cervello; gioca al gioco che gli piace, e da solo si compiace.

A patto che qualche pulsione, qualche forza che ravviva il gioco, ci sia. E a patto che queste pulsioni non siano troppo forti, tanto da rovinare il gioco, violente tanto da far terra bruciata del resto. Il piacere di un languorino allo stomaco, di un po' di spossatezza dopo una fatica, di un fresco un po' frizzante, di un tepore magari un filo eccessivo, di informazioni stimolanti, di un minimo di emozione – bella, se si può, ma ci va bene anche un filo di ansia, prima del calcio di rigore, o un po' di paura giù per la discesa – magari un filo di dolore (ci sono anche quelli a cui piace un sacco...), uno spavento, un po' di commozione, magari un bel magone...

Il fastidio viene quando la fame, il sonno, il freddo, il caldo si fanno sentire troppo, quando il

frastuono ti confonde, l'emozione ti stravolge, l'angoscia, la paura, la tristezza senza speranza...

Insomma, è l'intensità giusta, più che lo stimolo, che fa piacere.

Più forte fa male. Persino le cose belle, anche se in quel caso il dolore e lo sgomento diventano essi stessi belli, in un climax di tensione in cui pare di annegare... "e il naufragar mi è dolce..."

Una ragionevole quantità di quiete, per sopravvivere. E per vivere bisogna pur sopravvivere! Ma anche una ragionevole quantità di intensità, per vivere.

Due forze che ci muovono nel profondo, in un gioco di disagio (dolore) e gratificazione (piacere).

Un gioco di attività neuronali in cerca di equilibri e armonie.

Perché forse la felicità altro non è che, appunto, **armonia**, mutevole, sempre nuova, armonia.

Il nostro comportamento è mosso e guidato dal cervello, e in particolare dai complessi circuiti che chiamiamo sistemi motivazionali: nell'essere umano questi non sono solo guidati da bisogni fisiologici e dagli stimoli esterni. A motivarci non è solo la fame la sete il freddo il dolore, la necessità, il bisogno. In quel caso sapremmo reagire agli stimoli, agire per mettere a tacere i bisogni fisiologici, difendere noi stessi e chi ci è caro, forse, ma nulla più.

In una regione profonda dell'encefalo, l'*area ventro-tegmentale del talamo* (la **VTA**) vi sono neuroni che proiettano alle regioni limbiche della corteccia (quelle che elaborano le emozioni) e traducono così eventi positivi – fisiologici, personali, sociali – nella sensazione fisiologica di *piacere*. Questi stessi circuiti, informati della presenza di segnali esterni che suggeriscono possibilità di gratificazione, o di risposta a bisogni interni, traducono tutto ciò in aspettative, in prefigurazioni di piacere, in richieste irrinunciabili di gratificazione.

E in desiderio e attesa traducono anche ciò che immaginiamo. Questa è la base neuronale di quelle che chiamiamo forze motivazionali, alcune fisiologiche, vegetative, altre emotive, affettive.

Le massicce proiezioni che dalla corteccia incombono su queste regioni mesencefaliche fanno sì che, nel guidare il nostro comportamento, altrettanto forti delle esigenze fisiologiche siano le forze motivazionali, le attese e le gratificazioni legate all'apprezzamento sociale, a motivazioni razionali e cognitive, a progetti, desideri, bisogni etici e ideali.

A guardar bene, non vi è nulla di strano, che un analogo meccanismo trasformi in un bisogno fondamentale – avvertito profondamente come non meno essenziale di quello di cibo, acqua, calore e amore – anche la necessità di valutare, giudicare, agire, e meravigliarsi e capire e apprezzare, e cercare sintesi armonia e amore.

Ne nasce un languore che il pane non sazia, un languore che vuole musica, e meraviglia e infinito, un languore che muove ad agire perché non sopporta il tempo vuoto.

Perché i desideri hanno un oggetto.

Un oggetto possibile, o verosimile. E si traducono in progetti, per realizzarlo.

O impossibile, e allora i desideri si trasformano in sogni, che si possono anche coccolare ma non guidano la vita. Oppure sanno diventare **passione**: bisogno, decisione inflessibile di perseguire ciò che forse non si può avere, o quantomeno che non è in nostro potere, perché è più grande di noi.

E la grandezza, il valore superiore, la universalità, la forza inarrivabile traduce la passione in un anelito a trascendere se stessi, a esprimersi e realizzarsi negando i propri limiti per volare liberi.

È un languore che non ha motivo chiaro, che talora vorremmo poter dimenticare, un languore che genera sofferenza quando potremmo sopravvivere in pace. Rimpianto e nostalgia di un'inezienza perduta, questo languore muove ad agire perché non sopporta il tempo vuoto. Forse proprio perché il tempo vuoto è solo un'invenzione per capire la realtà, ma il tempo vuoto, nell'anima, non può esistere. È un languore che non nasce da qualcosa che ci è stato negato, o sottratto. No. È solo il nostro modo di avvertire la forza che da là sotto ci muove a pensare e ad agire, anche quando non c'è nulla da cui difendersi, a cui reagire. Forse è origine di insoddisfazione, di inquietudine, ma è

senz'altro l'origine di ogni creatività.

La creatività. Un gioco sostenuto dalla vita, che ne riflette le regole e i meccanismi: riaffermarsi nel cambiare, e così crescere e costruirsi. Avere il coraggio di scegliere, di decidere, e ritrovarsi diversi. E talora ritrovarsi confusi, e spaesati, perché a poco a poco, magari senza accorgerci, abbiamo corroso pilastri essenziali del nostro equilibrio. E non poter tornare indietro, perché non il destino, o i nostri geni, o l'esperienza, ma il modo in cui abbiamo vissuto NOI ogni momento della nostra vita ha scritto nei nostri neuroni il NOSTRO modo di affrontare la realtà, di interpretarla e pensarla, di affrontarla e cambiarla. E questo siamo NOI, non si può tornare indietro, cancellare il cervello, resettare i neuroni. Però si può cambiare ancora, magari a fatica, procedere lungo una strada nuova e costruire equilibri nuovi, nuove sicurezze, nuove incertezze, nuovi desideri, nuovi sogni.

Talora è difficile tenere il passo, e sopravviene un bisogno insaziabile di silenzio, di pace, di sicurezza. Di quiete. Ma non basta.

Perché noi non siamo programmati solo per sopravvivere.

Da "Il Re di Girgenti" (Andrea Camilleri)

[Zosimo è proclamato re di Montelusa dai "viddrani" (contadini) che hanno cacciato i Piemontesi. Gli parla il marchese Boscofino, che cerca di tenerlo buono:]

“- La nobiltà di Montelusa non ha ancora pigliato partito: fino a quando ammazzate savojarđi va beni, ma quando vi metterete ad ammazzari spagnoli, se mai ci arriniscirete ad ammazzarne uno, li avrete tutti contro. Voi siete solo. E non avete a chi domandare aiuto, pirchì nessun altro viddrano è stato capace di fare quello che state facenno voi. E allura a conti fatti, che ci state dando a questi che vi vengono appresso?”

Zosimo lo taliò [guardò], sorrise.

- Non lo capirete mai quello che gli sto dando

- Mi sforzerò

- Non potiti, pirchì nun aviti patitu la fami, la miseria nìvura. Ma vi lo dico l'istisso: ci staiu arrigalannu un sognu.

Il marchisi s'inchinò fino a terra.”

E regaliamoceli allora, i **sogni**.

Viviamoli senza la gretta richiesta garantista che siano davvero possibili, senza l'ingorda pretesa che durino per sempre. Senza il rimpianto quando finiscono; quando, allargando appena le dita, lasciamo scorrere e sfuggire il filo, e liberiamo l'aquilone che ha tenuto a lungo il nostro sguardo verso il cielo, facendoci volare con lui.

Conserviamoli quando ci svegliamo, come un tesoro perché li abbiamo vissuti, non una sconfitta perché sono finiti, come qualcosa che abbiamo saputo costruire e vivere, e che sapremo costruire e vivere ancora. Come i bei libri, che restano belli anche dopo che hai finito di leggerli.

Perché sono i sogni, quelli che sappiamo regalarci e regalare, che danno senso alla vita; non il conto delle calorie, la lunghezza della macchina o le settimane alle Maldive.

E una volta che hai imparato, a sognare, non rinunci più.

Ma – qualcuno dirà – come si può tirare in ballo il desiderio, i sogni, per parlare di felicità?

La felicità non dovrebbero essere sogni realizzati, desideri appagati?

Una volta realizzati, i sogni diventano – come dice la parola stessa – realtà.

E la realtà è data. Data, e data per scontata.

E ciò che è scontato può far star bene, ma non produce *piacere*.

I desideri, una volta appagati, non possono più dar nulla.

I nostri sensi si adattano a segnali costanti, la luce ci abbaglia solo per qualche momento, i rumori improvvisi fanno trasalire, non si lasciano trascurare e disturbano, ma se persistono paiono svanire e non ce ne accorgiamo più...

Anche l'anima si adatta: si gioisce di più di un miglioramento e si soffre di più di una delusione, piuttosto che di tutto ciò che si ha o non si ha, o si è o si fa.

L'anima come l'occhio avverte la differenza. Soffre per qualcosa di meno ed è felice per un niente in più. E si abitua in fretta.

E la felicità si deve ricostruire attimo per attimo, tutta la vita

Perché ogni cosa viva, come il fuoco, richiede una cura attenta e continua. Puoi godere il tepore, e l'incanto del suo inarrestabile inseguirsi e rinascere, e sapere che è ancora vivo sotto la cenere, ma non puoi trascurare di ravvivarlo prima che le braci si assopiscano.

Forse dunque un po' di quiete non fa male, ma sempre la necessità di novità, di intensità, di passione, preme.

Il bisogno di essere intensamente se stessi e al tempo stesso qualcosa di più grande.

È quella maledetta **VTA**: quei neuroni scaricano dopamina e fanno provare piacere, ma sono esigenti e dispettosi. Non basta che ci sia da mangiare, da bere, benessere, apprezzamento sociale, amore; la gratificazione li attiva, ma se la gratificazione è sicura la dopamina è poca. Solo quando la gratificazione è nuova, e incerta, improbabile, meglio ancora inattesa, quei neuroni si eccitano davvero, la dopamina scorre, e il piacere si sente fluire nelle vene.

Ecco di dove viene il languore: non nasce da qualcosa che ci è stato negato, o sottratto. No.

È la forza che la sotto ci muove, in cerca sempre di qualcosa di più, qualcosa di nuovo, qualcosa di grande, più grande di noi. Ci si agita dentro. Ci spinge a superare i nostri limiti, a guardare agli altri, a cercare il loro amore, a comprendere e compatire, a trascenderci e sentirci parte di una realtà più elevata, che travalica lo spazio e il tempo della nostra vita. È un bisogno di partire, di volare, di essere intensamente noi stessi e nello stesso tempo qualcosa di più grande, granello di sabbia nella tempesta furiosa, ma tempesta che abbia un obiettivo, un motivo, un valore, un significato.

Fatti non foste a viver come bruti...

(*) Neurofisiologo, o meglio appassionato di neuroni

Centro di ricerca in Neuroscienze, Università degli Studi dell'Insubria – Busto Arsizio (VA)
SISPI, Scuola Internazionale di specializzazione con la Procedura Immaginativa