

## Dolore e piacere, i nostri due supremi padroni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«La natura ha posto il genere umano sotto il dominio di due supremi padroni: il dolore e il piacere. Sono loro a indicare quel che dovremmo fare e a determinare ciò che faremo. Dolore e piacere ci governano in tutto quel che facciamo, in tutto quello che diciamo, in tutto quello che pensiamo», sosteneva Jeremy Bentham. Filosofo, giurista ed economista, è uno dei maggiori esponenti dell'utilitarismo filosofico ("la maggiore felicità del maggior numero di individui") (Londra 1748-1832). Sveglissimo, a tre anni leggeva perfettamente. Gli dava gran gioia capire: a sette discuteva con papà e nonno, avvocati, in francese.

Nell'infanzia troviamo le chiavi di un sano principio del piacere e della ricompensa, se si ha la fortuna non solo di essere amati, ma di trovare un ambiente familiare, e poi scolastico, stimolante, che dia gioia e soddisfazione al piccolo quando sperimenta e coltiva i suoi talenti migliori: emotivi, intellettuali, affettivi, manuali, sportivi. Un "imprinting" delle molte declinazioni del piacere.

I due supremi padroni sono in effetti i grandi motivatori di ogni vita, per le emozioni che li abitano. Tutti cerchiamo le emozioni positive, che ci danno piacere: affetto, elogi, ammirazione fin da piccini («quanto sei bello!», «quanto sei bravo»), ricompense materiali, speranza, ma anche quel piacere fisico e mentale che venga poi dal far l'amore di gusto, dal divertirsi con uno sport amato, dal cucinare bene, al suonare, ballare, cantare... Le aree del piacere, che ci portano a cercare ciò che ci gratifica, sono legate alle aree motorie: ecco perché l'attività fisica che ci dà gioia migliora l'umore, toglie la malinconia, aumenta la lucidità di pensiero. Per questo motivo, gioco e sport sono essenziali per ogni bambino: per un "imprinting" sano delle aree del piacere del suo cervello. Capacità, competenza, efficacia, soddisfazione nei risultati (le 10.000 ore di pratica...) aumentano la sua gioia di vivere nell'infanzia, e gli danno un riferimento interiore, una stella del nord, su che cosa lo potrà far stare bene, o meglio, tutta la vita. Qualsiasi cosa, anche grave, succeda. Alex Zanardi e molti altri vivono vite intense, appaganti e luminose, superando incidenti, malattie e problemi d'ogni tipo.

(Quasi) tutti fuggiamo dal dolore fisico e psichico e dalle emozioni negative (con l'eccezione dei masochisti che erotizzano il dolore, ma è un'altra storia). Di converso, la depressione è caratterizzata da un progressivo silenzio delle aree del piacere e dall'inattività fisica, fino all'immobilità. Ecco perché l'attività fisica è il primo antidepressivo naturale. Se desidero convincere e/o ottenere attenzione, è più efficace se scelgo messaggi divertenti e positivi: basti vedere come sono cambiati i messaggi sulla sicurezza, in aereo.

La legge dell'avvicinamento e dell'evitamento, corollario del principio del piacere, spiega perché tendiamo a scegliere le situazioni che pensiamo ci facciano stare bene, ed evitiamo le negative. Ecco perché cerchiamo gli amici che ci fanno ridere, e fuggiamo come lepri dai lamentosi e dai negativi (a meno che non si sia seguaci del copione "io ti salverò", più diffuso nelle donne, e allora siamo fritte). Ecco perché un dottore che dia speranza e fiducia sul percorso migliore per guarire è più efficace sia nel motivare a credere nel poter guarire (con tassi di sopravvivenza migliori, anche nel cancro), sia nell'ottenere aderenza alle prescrizioni. Ecco perché un

insegnante appassionato, che trasmetta col sorriso, la voce, il comportamento, la scelta argomentativa, il gusto che prova nel veder sbocciare i talenti dei suoi allievi, ottiene cento volte di più in termini di gioia di imparare, metodo di studio ed efficacia di apprendimento, rispetto agli insegnanti demotivati (troppi!). Ricordo con immensa gratitudine gli insegnanti che mi hanno allenata nello squisito piacere di apprendere, capire, associare, coltivando la bellezza della conoscenza. Un piacere che aumenta nel tempo, il migliore antiage per la mente e il corpo (di più, se si ama anche lo sport).

Quando le nostre aree del piacere intuiscono la possibilità di ricompensa, parte immediato il messaggio "vai!", che ci porta ad agire rapidamente. Bene, se l'imprinting è stato sano. Se è mancato, o è carente, il cervello cerca la sensazione di ricompensa nei surrogati, alcol, cibo, droghe, sostanze che interagiscono con le aree del piacere, dando sensazioni positive subito, ma chiedendo un prezzo alto a lungo termine, in salute fisica, mentale, relazionale. Che cosa soddisfa le vostre aree del piacere?