

## Controllo degli impulsi: il segreto della doppia felicità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Una domenica mattina serena e luminosa, di passaggio a Firenze, vado a salutare amici storici e il loro bambino di dieci anni, molto divertente per l'uso spassoso delle parole. Passo prima in pasticceria, scegliendo con cura i dolcetti al cioccolato che il piccolo predilige. Arrivo allegra, col mio pacchetto e due libri, visto che la creatura adora leggere. Il bambino si illumina. Magro, alto per l'età, il tratto gentile, ha il sorriso felice del bambino sereno, perché amato, perché cresce con un bel trio di coetanei, amici veri, e perché dorme il giusto: alle 21 buonanotte, e a nanna. Non ha il telefonino: solo 30 minuti al giorno, quello della mamma.

Apri prima i pacchetti dei libri, i cui titoli stuzzicano subito la sua curiosità: «Ah, che belli, grazie mille!». Con un ulteriore brillio degli occhi inaugura il primo bigné. Conversiamo tranquilli noi adulti, mentre il bambino assapora il cioccolato, molto soddisfatto. «Ti piace?». «Molto! E' proprio buonissimo!». «Ne vuoi un altro?». Il bambino tace un attimo, lo sguardo che si allunga in avanti, come se pregustasse qualcosa da fare più tardi. «No, grazie. Preferirei mangiarlo a merenda, nel pomeriggio». E aggiunge convinto: «Così sarò felice due volte!».

L'argomentazione mi ha colpita. Non frustrazione, perché ora rinuncio, ma soddisfazione doppia per la capacità di rimandare, anticipando nel desiderio un altro momento di gioia. Avevo già notato, in passato, che quel bambino ha un rapporto sereno con il cibo, che gusta sì con soddisfazione, ma con una tranquilla capacità di dirsi e dire: "Buonissimo, grazie, ma basta così". Per il resto, un bambino affettuoso, tenero e socievole, molto legato agli amici del cuore, con cui condivide sport all'aperto, giochi e scuola.

Merita una riflessione l'originale e positiva motivazione che il piccolo ha scelto per rimandare a più tardi anche un piacere minuto, come un dolcetto al cioccolato. La capacità di controllare gli impulsi, di dirsi temporaneamente di no, è uno dei problemi cardinali della società contemporanea. Il bisogno di soddisfazione urgente e immediata, non procrastinabile, interessa tutte le fasce di età. E' più forte quanto minore è l'educazione a controllarsi, a modulare il desiderio, a posticiparne la soddisfazione, assaporando di più anche il piacere che se ne potrebbe avere. L'incremento pandemico dell'obesità è una prima conseguenza dell'incapacità di dirsi di no di fronte al cibo. Ma anche della difficoltà a educare a dirsi di no, visto che i bambini italiani sono quelli più sovrappeso e obesi in Europa. Anzi, oggi la soddisfazione immediata di qualsiasi desiderio del bambino, dal cibo, ai giochi agli oggetti di vestiario, è una strategia educativa che molti genitori adottano, più o meno consciamente, per sentirsi buoni genitori. Soprattutto quando il bambino è affidato alle cure di altre persone perché entrambi durante il giorno lavorano. Con l'aggravante di un temibile baby-sitter tecnologico aggiunto, il telefonino, dato in mano ai piccoli per ore, a età sempre minori.

Proprio l'uso eccessivo e precoce di questo mezzo causa un'ulteriore difficoltà a controllare gli impulsi. Bambini e adolescenti sono iperconnessi, ma sempre più soli. Rispetto al passato, è nettamente aumentata la vita in ambienti chiusi, a casa, a scuola e anche in palestra, con luce artificiale diurna ed eccesso di luce pulsante la sera e la notte, quando il buio naturale dovrebbe coincidere con un sonno profondo e riposante. La perdita dell'alternanza fra luce naturale e buio

naturale tiene alta la melatonina anche di giorno: questo altera il bioritmo del sonno e la raffinata sinfonia delle diverse fasi con cui il cervello e il corpo recuperano la stanchezza diurna e ricaricano l'energia vitale. Con il sonno alterato, tutti gli bioritmi sono altrettanto sregolati. Si alza il cortisolo, ormone dello stress, e con esso irritabilità, aggressività, malinconie e inquietudini. Resta bassa l'ossitocina, ormone dell'amore, il più potente antistress naturale che ha bisogno di vita reale, amicizie e abbracci sinceri. Si altera il bioritmo della grelina, ormone dell'appetito, e della leptina, che regola la sazietà. Ed ecco il bisogno compulsivo di cibo come antistress e come ansiolitico, mentre il bisogno di gratificazione si sposta sulla ricerca compulsiva di like.

Un maggiore equilibrio fra vita reale, con giochi e sport tra amici veri all'aria aperta, alla luce del giorno, e minor vita digitale, e più sonno di qualità, può riportare i nostri figli a una più solida serenità interiore e stimolarli a una migliore organizzazione del tempo e degli impegni. Può allenare a posticipare una gratificazione, a dirsi di no ora, assaporando il gusto di un incontro più entusiasmante più tardi. A scegliere di rimandare un piccolo o grande piacere, imparando l'arte sottile di essere felici due volte.