

Ritorno al Piacere

Perla saggia:

Quando una porta della felicità si chiude, se ne apre un'altra;
ma tante volte guardiamo così a lungo quella chiusa,
che non vediamo quella che è stata aperta per noi.

Paulo Coelho

Introduzione

Mi è venuta l'idea di scrivere questo articolo mentre stavo pisciando e, constatando quanto fosse piacevole quell'atto naturale, ho capito che il nostro corpo ha i suoi bisogni, che ci impongono azioni che interrompono altre azioni, e che il loro soddisfacimento, viene ricambiato con sensazioni magnifiche e sublimi.

Mi sono chiesto: perché è così bello pisciare, starnutire, dire parolacce, grattarsi, cagare, imprecare, dormire, fare l'amore, giocare, correre, mangiare, bere, stirarsi, baciare ecc.?

Ho anche capito che se non fossimo devastati dalle millemila conflittualità quotidiane, potremmo passare una vita letteralmente invasa dal piacere, dalla gioia e dalla leggerezza.

Ho analizzato alcune cose ed ora vi offro questo punto di vista, certamente contestabile, unendo biologia, vita vissuta e scienza.

Buona lettura :-)

Indice

1. [Etimologia e Analogie del piacere](#)
2. [Le Caratteristiche del piacere](#)
3. [La Chimica del piacere](#)
4. [L'Embriologia del piacere](#)
 - 4.1 [Il piacere endodermico](#)
 - 4.2 [Il piacere mesodermico](#)
 - 4.3 [Il piacere ectodermico](#)
5. [La Curva del piacere](#)
6. [I Motivi biologici del piacere](#)
7. [Le Emozioni del piacere](#)
 - 7.1 [Emozioni positive](#)
 - 7.2 [Emozioni negative](#)
8. [I Conflitti al piacere](#)
9. ["Sentire" i piaceri del corpo](#)
10. [Enneatipi di piacere](#)
11. [Conclusioni](#)

1. Etimologia e Analogie del piacere

- **Etimologia:** dal latino "*placere*"; godimento fisico e spirituale, divertimento, favore. Produrre una sensazione o un sentimento gradevole, far buona impressione, riuscire gradito, desiderare;
- **Analogie:** Godimento, diletto, vaghezza, sollazzo, agio, dolcezza, appagamento, soddisfazione, gratificazione, gusto, voluttà, compiacimento, compiacenza, gradimento, delizia, goduria, libidine, estasi, orgasmo, sollievo, entusiasmo;

- **Contrari:** dolore, dispiacere, affanno, rincrescimento, noia, fastidio, rammarico, tormento, pena, sofferenza, amarezza, cruccio, disgusto, strazio, raccapriccio, tribolazione, supplizio, disgustare, ripugnare, doglia, sgradire, stomacare.

2

2. Le Caratteristiche del piacere

Il piacere è una sensazione coinvolgente l'intero individuo e non solo ed ha delle caratteristiche principalmente soggettive, per le quali il piacere che sente la persona A non è lo stesso che percepisce la persona B, sebbene ciò che hanno vissuto sia lo stesso per entrambi. Il piacere infatti dipende dal contesto in cui viene vissuto lo stimolo che l'ha generato. Tipico esempio è l'atto sessuale: se viene attuato in condizioni di intenso amore, complicità e accoglimento, il piacere che ne deriva è diverso da quello generato da un rapporto basato sullo stringente e contrattuale "dovere coniugale".

Oppure il mangiare un panino nelle migliori condizioni di convivialità, serenità, condivisione e amicizia genera percezioni di piacere che sono diverse da quelle generate dal mangiare un sontuoso e ricercatissimo piatto in un clima di odio, distacco e ostilità.

Ho pensato di poter stilare delle caratteristiche comuni relative alla condizione di piacere:

- **genera l'effetto tolleranza:** per cui per potere riprovare lo stesso piacere è necessario intensificare la stimolazione. in altre parole, genera abitudine;
- **è riproducibile, ma non clonabile:** nel senso che si può provare piacere per un evento, ma al ripetersi dell'evento il piacere non è mai dello stesso tipo e della stessa intensità. Fare l'amore è bellissimo, ma mai una sola volta il piacere evocato ha le stesse caratteristiche e la stessa intensità;
- **è imprevedibile:** non è possibile prevedere quando la persona provi piacere rispetto ad un evento od una azione; si sa che giungerà, ma mai si saprà esattamente quando;
- **non è accumulabile:** non si può costruire un serbatoio di piacere, ne metterlo da parte per tempi successivi. Non esiste la Banca del piacere;
- **è soggettivo:** nessuno prova lo stesso piacere di un altro, rispetto ad uno stesso evento;
- **non può essere imposto:** nel senso che il provare piacere per un qualcosa non prevede che lo si possa imporre a qualcun altro;
- **non ha tempistiche definibili:** la durata del piacere non è quantificabile, anche rispetto ad uno stesso evento che lo determini;
- **non può essere dilazionato:** una volta innescato lo si può interrompere, ma non si può posticipare ciò che rimaneva di quel piacere ad una ora dopo;
- **non può essere frammentato:** non si possono creare frammenti di piacere da consumare con comodo. Il piacere, una volta avviato, lo si può gustare in una unica soluzione;
- **è condivisibile, ma non omologabile:** si può essere d'accordo sulla piacevolezza di un evento, ma certamente non se ne può avere il medesimo percepito;
- **è libero da giudizio:** provare o non provare piacere per un evento, non è giudicabile o criticabile;
- **è irrazionale:** non è possibile illuminare il piacere con la luce della ragione. Il piacere esula dalla razionalità;
- **allontana il dolore e l'angoscia:** nel momento in cui si prova piacere, le sensazioni di dolore si attutiscono. Semmai il dolore e l'angoscia possono creare una barriera alla percezione di piacere;

e per queste caratteristiche il piacere è una condizione intrigante, seducente, ammaliatrice.

In Natura il piacere è una entità dagli effetti biologicamente significativi: esiste, è sempre in potenzialità, non fa discriminazioni, è sempre disponibile ed eternamente in movimento.

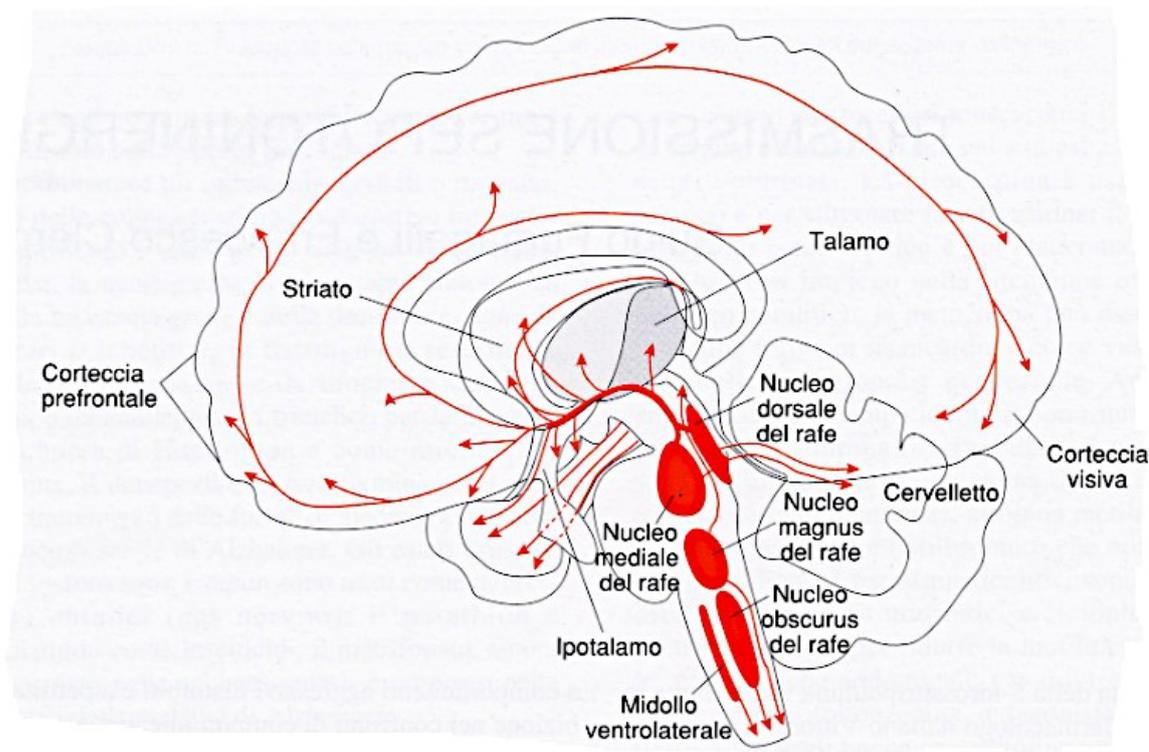
"Beati coloro che si baceranno sempre al di là delle labbra,
varcando il confine del piacere, per cibarsi dei sogni."

Alda Merini

3. La Chimica del piacere

Le sostanze stimolate dal piacere e riversate nell'intero essere umano sono le seguenti:

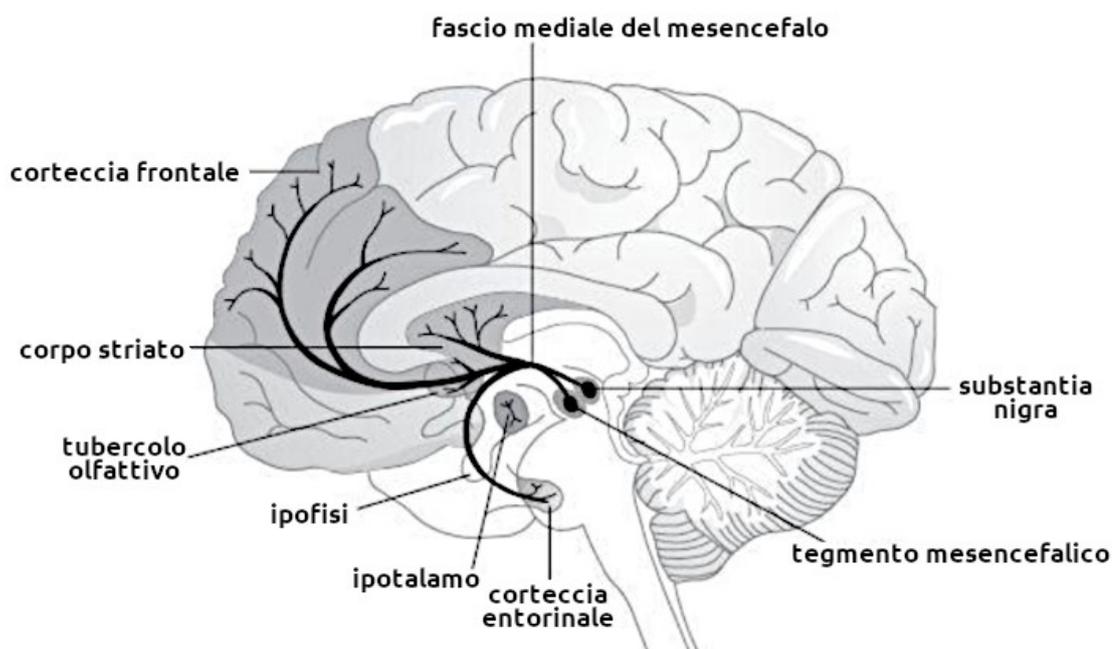
- Serotonina (5HT, 5-IDROSSITRIPTAMINA): detta "del buonumore". È un neurotrasmettitore immagazzinato ed escretato dalle cellule enterocromaffini e dalle piastrine. È presente nel sistema nervoso centrale e ha un ruolo essenziale nel regolare alcune importanti funzioni. Umore, sonno, memoria, apprendimento, appetito, sazietà e amore.



Azioni e funzioni della Serotonina

- *Periferiche:*
 - gastrointestinale: aumento della peristalsi, vomito
 - muscolatura liscia di bronchi ed utero: contrazione
 - vasi: costrizione, dilatazione, aggregazione piastrinica ed emostasi, sensibilizzazione delle terminazioni sensoriali nocicettive periferiche
- *Centrali:*
 - controllo dell'appetito
 - controllo del tono dell'umore
 - controllo dell'ansia
 - anti-emicrania
 - effetti allucinatori e comportamento stereotipato
- Dopamina (3,4-diidrossifenilettilammina): detta "del piacere". È un neurotrasmettitore coinvolto in molte funzioni cerebrali. Implicata nella regolazione del movimento, nel tono emotivo e nell'ideazione, nei circuiti del piacere. La dopamina è prodotta in diverse aree del cervello, tra cui la substantia nigra e l'area tegmentale ventrale (ATV). Grandi quantità si trovano nei gangli della base, soprattutto nel

telencefalo, nell'accumbens, nel tubercolo olfattorio, nel nucleo centrale dell'amigdala, nell'eminenza mediana e in alcune zone della corteccia frontale.



La dopamina è anche un neuro ormone rilasciato dall'ipotalamo. La sua principale funzione come ormone è quella di inibire il rilascio di prolattina da parte del lobo anteriore dell'ipofisi. A livello gastrointestinale il suo effetto principale è nausea e vomito.

- Ossitocina: detta "della tenerezza e della tranquillità", è un ormone prodotto dall'ipotalamo e collegato ai rapporti affettivi. È associata in particolare all'amore di coppia e materno, alla fiducia e al sesso, ma anche all'ansia.

Effetti:

- Ansiolisi
- Diminuzione Aggressività
- Aumento Socialità
- Stimola l'Apparato Riproduttivo e Favorisce la Riproduzione
- Aumento dell'Empatia
- Nelle donne stimola le contrazioni uterine e la produzione di Latte
- Rafforza i legami con le Persone, soprattutto con il/la Partner
- Aumento della frequenza cardiaca o Aritmia
- Nausea
- Analgesia

4. L'Embriologia del piacere

Come sappiamo dalla [Terza Legge Biologica](#), il nostro corpo è composto di diversi tessuti i quali originano da tre strutture embrionali detti "Foglietti", che si trovano ben distinti nella fase morulare della gestazione. Nel momento stesso in cui i tre foglietti si separano tra loro, inizia anche lo sviluppo dei piaceri ad essi relativi.

"Che strana cosa sono il piacere e il dolore; sembra che ognuno di loro segua sempre il suo contrario e che tutti e due non vogliano mai trovarsi nella stessa persona."

Socrate

4.1 Il piacere endodermico

Il piacere endodermico è legato al concetto di "boccone essenziale" o "di sopravvivenza" ed è un piacere grossolano. Tuttavia c'è da tenere in conto che il piacere endodermico riguarda sia il singolo circoscritto individuo che il più ampio macro-individuo (clan, etnia, specie). Stante che ci sono diversi tipi di boccone essenziale, esistono diverse manifestazioni del piacere, ognuna legata ad una specifica funzione dei tessuti endodermici, ma in linea di principio i diversi piaceri endodermici si ricollegano a due condizioni:

- il **conseguirlo**, ovvero prendere il boccone, analizzarlo, introiettarlo, elaborarlo/assimilarlo
- l'**evacuarlo**, ovvero poter espellere i residui inutili/dannosi



Per quanto riguarda il macro-individuo di cui sopra, il boccone essenziale è quello legato alla prosecuzione della specie, quindi alla riproduzione, quindi al sesso (piacere sessuale). Non è un caso che nell'approccio e nel rapporto sessuale affiori "la bestia" e l'individuo si senta spinto da una forza che travalica il controllo sterile e limitante della mente.

Mi si lascino dire due parole a proposito di "bestia": non è un caso che nelle narrazioni religiose il demone sia rappresentato dalla bestia, ovvero di colui che si comporta con l'imprevedibilità, la forza, la seduzione e l'incontrollabilità di una bestia.

Ad una tale perdita di controllo, il pensiero e la liturgia religiosa antepongono il castigo, la dannazione e la maledizione. In altri termini la religione nega la bestia che alberga in tutti noi che, in quanto tale, è spinta dal conseguimento del piacere di vivere e di proseguire nella sua esistenza.

4.2 Il piacere mesodermico

Il piacere mesodermico è legato a due concetti di base:

- **protezione e integrità**, ovvero sicurezza. Innalzamento delle barriere e coesione delle strutture;
- **azione di cambiamento**, ovvero capacità, dinamismo e integrazione attiva. Strutture di movimento e di difesa.

Il primo tipo di piacere è scaturito dalla percezione di essere al sicuro, come quando rientriamo a casa dopo una giornata stressante che ha consumato così tanto le nostre energie da mettere a rischio la nostra stessa integrità («Sono a pezzi!»), oppure quando ci sentiamo attaccati dal freddo di una giornata ghiacciata e umida e con un ultimo brivido apriamo la porta di un luogo riscaldato,

percepiscono il calore e l'accoglienza; quello è il piacere meso-arcaico che prova la bestia quando raggiunge un rifugio sicuro, riuscendo a sfuggire al predatore.

Il secondo tipo di piacere mesodermico è dato dalla spinta al cambiamento, dall'inevitabile pulsione al movimento, dalla volontà di integrazione.

È il piacere dello stirarsi (cambiare una posizione limitata e limitante), del fare moto (percezione di costruzione di se'), del darsi da fare (per cambiare se' stessi ed il proprio mondo circostante). Ed è nell'esercizio di tale cambiamento che si incontrano gli altri umani ed alcune specie animali con cui "condividere" ed integrarsi. È il piacere di far parte di un gruppo di altri consimili (riconoscere chi ne è parte e chi non lo è = sistema immunitario).

È affascinante osservare che nella comunione delle azioni si sviluppino i due piaceri mesodermici: la protezione e l'integrazione/cambiamento. Ed ancor più affascinante è osservare che il tessuto connettivo mette in connessione (integrazione) tutti i tessuti e le strutture corporee e ne garantisce l'integrità e l'adattamento con il mondo esteriore (cambiamento).

Mi spingo ad affermare che il piacere mesodermico ci pervade costantemente, globalmente. Non ci rimane altro che prenderne coscienza.



4.3 Il piacere ectodermico

Il piacere ectodermico è il più complesso, d'altra parte come la corteccia cerebrale stessa. È connesso con i concetti di:

- **relazione**
- **identità**
- **territorio**

con tutte le sfumature che ne derivano.

Il piacere della relazione è quello dato dal contatto sia esso tattile, olfattivo, uditivo, visivo e gustativo ed è un piacere che avvolge il piacere endodermico.

Se nel piacere endodermico c'è il soddisfacimento di bisogni grossolani e fondamentali (cibo, acqua, ossigeno, sesso), nel piacere ectodermico le sfumature sono assai più sottili e sofisticate. Non c'è solo il piacere di mangiare (riempirsi lo stomaco), ma si accompagna il piacere di gustare un determinato cibo. Non c'è solo il piacere di percepire dei suoni in un silenzio pericoloso, ma il piacere di udire un suono amico (come si può osservare nei cani quando "sentono" arrivare il padrone che sta parcheggiando sotto casa). Gli esempi possono essere infiniti. Quindi il piacere del contatto si stende sul piacere endodermico, aggiungendo tonalità e contenuti di estrema sofisticazione. Per rimanere nel campo sessuale, che so accalappiare l'attenzione, al piacere endodermico grezzo dato dal mero atto copulatorio (penetrazione) si aggiunge il piacere della

relazione intima fatta di profumi, carezze, tocamenti, parole e così via. Quindi il piacere del contatto è reale, tangibile, sostanziale, materiale.

Mi permetto di aggiungere che in talune condizioni, ricercate e fuggevoli, al piacere endodermico si può aggiungere il piacere estatico, che coinvolge i due appassionati, quando c'è un contatto a livello spirituale, energetico ed intellettuale. Tale piacere rende i due individui, un unico individuo.

Un abbraccio sincero, una coccola dolce, una carezza lieve, uno sguardo aperto, una parola gentile, un profumo soave, un sapore discreto, possono essere esempi di piaceri ectodermici relazionali.



Il piacere identitario è ancor più sofisticato ed è quello dato dal sentirsi riconosciuti, accettati ed accolti in quanto soggetti e non oggetti. Il piacere di essere visti, di essere ascoltati, di essere nominati e rispettati, di essere voluti, desiderati e cercati. È il piacere di sentirsi parte del tutto attorno, senza perdere la propria identità. Il piacere di sapere chi si è.

Risponde alla domanda che per molti, oggi, non ha una risposta ben definita: «Io chi sono?» Purtroppo per quei molti, la risposta viene cercata negli altri, che vengono eletti a magnanimi selezionatori di umana identificazione.

Il piacere territoriale è ancor più complesso del precedente ed è relativo al proprio spazio personale dove esercitare la propria identità e intessere le proprie relazioni.

Sapere dove stare e dove accogliere le proprie relazioni, dove potere esprimere liberamente il proprio essere.

Se nel piacere mesodermico arcaico il piacere è nel trovare un riparo purché sia, nel piacere ectodermico è trovare il proprio specifico riparo, che si identifica con il possessore. Per farla breve: un conto è trovare un luogo dove scaldarsi e un conto è tornare nella propria casa dove scaldarsi. Il piacere territoriale si esprime nell'avere qualcosa di appartenenza («Questo è mio!»), poter dire di avere un qualcosa.

"Il piacere è il più certo mezzo di riconoscimento offertoci dalla Natura e... colui il quale molto ha sofferto è men sapiente di colui il quale molto ha gioito."

5. La Curva del piacere

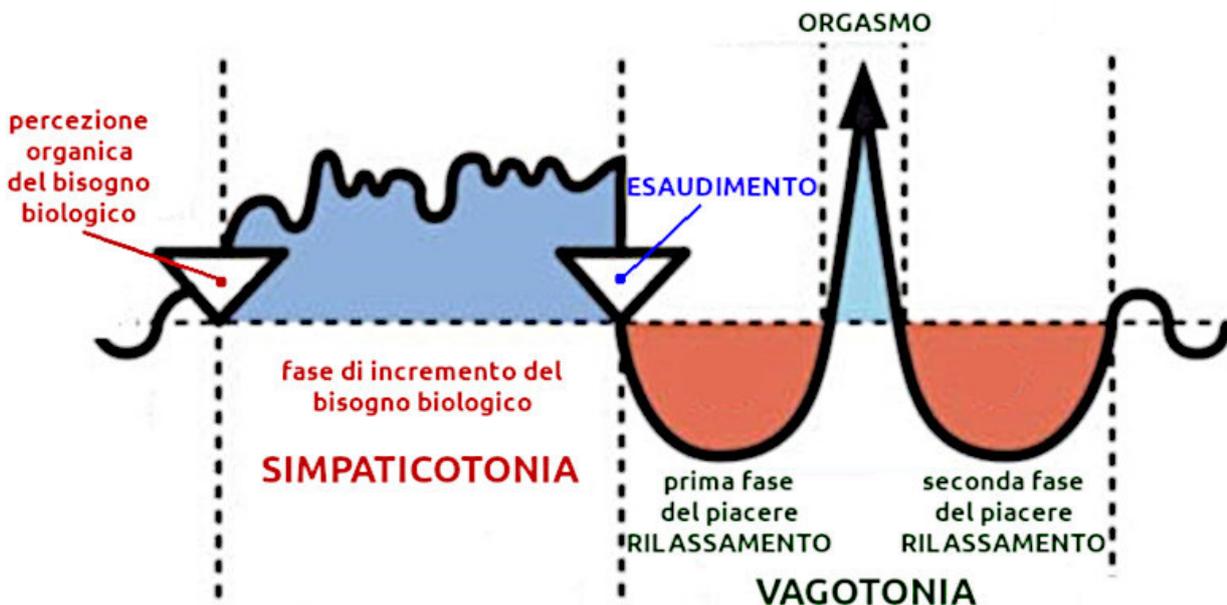
Il compianto e Grande [Dr. Hamer](#) studiò con cura un fenomeno legato al piacere: **l'orgasmo**, con particolare riferimento a quello sessuale. Non sto qui a riprendere le sue scoperte e rimando il lettore alla consultazione dei suoi testi.

Mi preme invece integrare quegli studi con il concetto che il piacere biologico - umano e/o animale poco importa - contempla al suo interno proprio l'orgasmo, ma andiamo per gradi partendo dal momento in cui l'individuo percepisce il bisogno biologico. In quel momento l'azione ortosimpatica si intensifica gradualmente, mettendo l'individuo nella condizione ideale per cercare l'esaudimento a tale bisogno. Se la percezione si intensifica e si dilunga, anche la [simpaticotonia](#) si dilunga e si intensifica.

Nel momento in cui c'è l'esaudimento al bisogno biologico, la simpaticotonia decresce rapidamente per portare l'individuo in una condizione di parasimpaticotonia (o [vagotonia](#)), di rilassamento e di percezione di soddisfacimento.

Poco tempo dopo interviene l'orgasmo bio-sensoriale, di breve durata ma di grande intensità, con la comparsa di fenomeni fisici come l'orripilazione, l'eiaculazione, la salivazione, la sudorazione, gli spasmi muscolari, le vocalizzazioni ed altri.

Al termine della fase orgasmica interviene la seconda fase di rilassamento e di riconquista del controllo mentale ed emotivo.



"Ogni piacere ha il suo momento culminante quando sta per finire."

Lucio Anneo Seneca

6. I Motivi biologici del piacere

Che ci piaccia o meno, siamo "condannati" al provare piacere in svariati campi. Abbiamo capito le caratteristiche del piacere e sappiamo che i tessuti e le loro funzioni generano

sensazioni di piacere nel momento in cui vengono rispettate le loro richieste. Conosciamo la chimica del piacere...

...ma perché la Natura ha architettato tutto questo? Che bisogno c'era di rendere le cose così complesse?

La risposta è semplice: per far sì che l'individuo faccia ciò che gli garantisce la sopravvivenza!

I classici "il bastone (il senso di bisogno) e la carota (il premio)".

Ad esempio: il retto pieno di feci (che deve essere vuotato per non creare una ostruzione), invia una stimolazione - che tutti conosciamo - per far sì che l'individuo (animale e umano) provveda a vuotarlo. La sensazione di svuotamento è assai piacevole e ciò fa sì che, a questa funzione, si riservi una certa priorità e una certa ritualità (riservatezza, tempo e rilassatezza). Similmente per l'urinare, per lo starnutire, per il grattarsi, per il bere (quando si ha sete), per il mangiare (quando si ha fame), ecc. ecc. ecc.

Avrete certamente notato che si tratta di piaceri che la persona vive senza distrazioni, nella completa concentrazione su di se'.

Il piacere è un meraviglioso marchingegno naturale per autocentrarsi e preservarsi.

"L'essenza dell'arte
è provare piacere nel dare piacere."

Mikhail Baryshnikov

7. Le Emozioni del piacere

Il piacere è scaturito da emozioni e genera emozioni. Eccone un elenco:

7.1 Emozioni positive

<ul style="list-style-type: none">• Allegria• Amore• Affetto• Generosità• Speranza• Ammirazione• Libertà• Realizzazione• Giustizia• Gratitudine• Accettazione• Accompagnamento• Bontà• Apprezzamento• Benevolenza• Orgoglio• Gentilezza• Sollievo• Empatia• Integrità• Umiltà• Attaccamento	<ul style="list-style-type: none">• Approvazione• Concentrazione• Sufficienza• Armonia• Onestà• Tolleranza• Motivazione• Felicità• Autonomia• Onorabilità• Solidarietà• Ottimismo• Soddisfazione• Sicurezza• Comprensione• Simpatia• Affetto• Passione• Stima• Entusiasmo• Rispetto	<ul style="list-style-type: none">• Pace• Piacere• Compromesso• Fervore• Fascino• Concorrenza• Pienezza• Onnipotenza• Euforia• Estasi• Illusione• Sostegno• Contentezza• Interesse• Fiducia• Gioia• Cura• Dignità• Energia• Vitalità
--	---	---

7.2 Emozioni negative

<ul style="list-style-type: none">• Tristezza• Malinconia• Abbandono• Noia• Abuso• Bisogno• Assenza• Demotivazione• Spavento• Amarezza• Angoscia• Aggressività• Sopraffazione• Esitazione• Ansia• Schifo• Vendetta• Coraggio• Fastidio• Vergogna• Vuoto• Disgusto• Ostilità• Umiliazione• Disapprovazione• Meschinità• Timore• Ostinazione• Terrore• Tradimento• Molestia• Manipolazione• Paura• Fobia• Carestia• Discredito• Svalutazione	<ul style="list-style-type: none">• Fallimento• Fragilità• Frustrazione• Furia• Solitudine• Imperturbabilità• Paralisi• Rancore• Rabbia• Sospetto• Pudore• Miseria• Preoccupazione• Prepotenza• Pessimismo• Incongruenza• Pena• Pigrizia• Dolore• Odio• Ira• Inganno• Stress• Perdizione• Alterazione• Invidia• Offesa• Sorpresa• Stupore• Impazienza• Sfiducia• Impotenza• Smarrimento• Incapacità• Dolore• Esasperazione• Rimorso	<ul style="list-style-type: none">• Instabilità• Infelicità• Inferiorità• Ingiustizia• Distruzione• Insoddisfazione• Insicurezza• Insufficienza• Intolleranza• Irritazione• Gelosia• Colpa• Censura• Collera• Contrarietà• Dipendenza• Depressione• Sconfitta• Abbandono• Scoraggiamento• Agitazione• Abbattimento• Miseria• Disincanto• Disperazione• Svogliatezza• Delusione• Desolazione• Disorientamento• Disprezzo• Reclamo• Afflizione• Incompatibilità• Incomprensione• Disavventura• Indignazione
--	---	--

8. I Conflitti al piacere

Nei capitoli precedenti abbiamo visto come il piacere, nelle sue numerosissime sfaccettature, origini e sviluppi, sia un fenomeno biologico atto a far sì che il vivente adempia a quelle funzioni che gli garantiscono non solo la sopravvivenza pura e semplice, ma anche una vita bella, armoniosa, equilibrata, entusiasmante e gioiosa da vivere.

È tuttavia incredibile come l'umano faccia tante cose per rinviare, sopprimere, dimenticare il piacere naturale. Lo fa con una scientificità ed un accanimento che mi lascia sbigottito. Nega il piacere naturale per rincorrere piaceri artificiali e artificiali che nulla hanno a che fare con ciò che la Natura gli ha riservato.

Ad esempio: Si nega ad un bimbo di pochi mesi il piacere del contatto materno, per rincorrere pretese di ricchezza e modernità, salvo poi vedere quel bimbo, ormai adulto, surrogare quel godimento negatogli, con piaceri sintetici, pericolosi e dannosi. **Rinunciare volontariamente al piacere naturale rappresenta un conflitto biologico vero e proprio.**

"L'uomo si distrugge con la politica senza princìpi,
col piacere senza la coscienza,
con la ricchezza senza lavoro,
con la conoscenza senza carattere,
con gli affari senza morale,
con la scienza senza umanità,
con la fede senza sacrifici."

Mahatma Gandhi

Rimanendo sul versante delle 5LB e della Terza Legge Biologica, vediamo quali possano essere i conflitti al piacere.

- **Conflitto del boccone essenziale (*Perdita del piacere di vivere*):** nel mondo animale nasce il conflitto del boccone quando esso manchi, sia velenoso, sia indigeribile ed è riferito ad un boccone reale (cibo, acqua, aria, suoni, luce, riferimenti). Nel mondo umano la mancanza del piacere relativo al boccone può essere riferito al boccone vero, ma anche a concetti metaforici e virtuali relativi al boccone. Ad esempio il denaro può essere vissuto come boccone essenziale e, pur non mancando di cibo, l'umano può percepire la mancanza del boccone solo perché il conto in banca non ha le dimensioni che vorrebbe. Pur mangiando, bevendo e respirando, l'umano rincorre un piacere che ha già a disposizione. Per non parlare della vita che moltissimi umani fanno per tentare di sopravvivere. Ogni giorno è una lotta allo stremo per riuscire semplicemente a vivere. Manca il semplice, vitale piacere di vivere ([Sindrome del profugo](#)).



L'obesità ed il sovrappeso delle opulente società vengono sbrigativamente liquidati con una presunta sovralimentazione, ma nessuno che valuti il tipo di vita che vive chi ha questo

problema. In moltissimi casi basterebbe che ritrovassero il piacere primordiale di vivere, rinunciando ad una vita di tormenti e doveri.

- **Conflitto all'integrità (*Perdita del piacere della protezione*):** nel mondo animale nasce questo conflitto quando il soggetto si trovi realmente attaccato da un altro soggetto. In assenza di attacco reale il soggetto vive una vita piacevole e senza tensioni. Per gli umani la cosa si complica e non poco. L'attacco può essere reale, ma anche presunto, immaginario, fittizio, metaforico, simbolico. Ad esempio la percezione di essere costantemente attaccati e invasi dai terroristi, dai ladri, dai virus, dalle malattie, dalle telecamere, dalle radiazioni elettromagnetiche, pur in reale assenza di questi attacchi, può far perdere all'umano il piacere arcaico del sentirsi al sicuro, libero tra liberi, protetto adeguatamente dai propri sistemi di difesa.



Quando l'umano non percepisce il piacere della sicurezza e della protezione, potrebbe avviare un conflitto che lo porta ad alterare proprio i suoi sistemi di difesa e protezione (cute con i melanomi, ad esempio), per non parlare della cinica Costellazione del morto emotivo, dove l'umano perde la compassione, l'empatia, il senso di accudimento, potendo divenire un brutale e freddo aguzzino.

- **Conflitto di inadeguatezza (*Perdita del piacere delle proprie azioni*):** nel mondo animale nasce questo conflitto quando il soggetto non riesce a conseguire un certo risultato, ma nella totale assenza di giudizio da parte dei suoi consimili. Il conflitto serve a far sì che migliori l'azione.

Nel mondo umano la percezione della propria capacità di agire e raggiungere un risultato è sottoposto ad un giogo pesantissimo: **il giudizio**, a cui può seguire un premio o un castigo in base a parametri rigidi e invalicabili. In un clima di costante giudizio, da parte dei propri simili, ci può essere la perdita di un fondamentale piacere naturale: il piacere di agire al di là delle conseguenze dell'azione svolta. In altre parole viene represso ciò che è irrimediabile, la tendenza al movimento ed all'evoluzione.

Lo spettro del premio/castigo ha generato un male assai sottile, spacciato come sprone al miglioramento, **la competizione tra gli ego**.



Un ballerino, un giorno, ha detto queste parole: «*Non cerco di ballare meglio di chiunque altro. Cerco solo di ballare meglio di me stesso.*», si chiama Mikhail Baryshnikov. Il Conflitto di perdita del piacere dell'azione va a interessare proprio quelle strutture che ci permettono l'azione (ossa, muscoli, tendini, legamenti).

In un mondo di (presunti) incapaci, nasceranno smidollati.

- **Conflitto di separazione (Perdita del piacere del contatto):** nel mondo animale nasce questo critico conflitto quando l'individuo perde realmente il contatto fisico con i membri del proprio clan, il che lo espone ai pericoli del mondo selvatico. Finché l'individuo animale percepisce fisicamente il contatto, non vive la paura di perderlo (concetto di qui ed ora). Nel mondo degli umani il conflitto di perdita del piacere del contatto è uno dei più frequenti ed uno dei più terribili e non è scaturito solo da una perdita fisica del contatto, ma da una perdita anche non fisica. Faccio particolare riferimento ai social media ed alla struttura economica di questa società dove vige il concetto del "Sei solo fino a prova contraria" (che è l'esatto opposto di quello che accade nel mondo animale dove "Sei insieme agli altri, fino a prova contraria").

Se nel mondo animale il contatto è cercato e consolidato il più possibile, specie nei momenti di massimo stress, nel mondo umano avviene spesso il contrario. Nel momento in cui si percepisce una minaccia comune, moltissimi si staccano dal gruppo rendendosi vulnerabili e attaccabili e indebolendo il gruppo rimanente.

La perdita del piacere delle relazioni avvia processi biologici a carico delle strutture adibite al contatto (tattile, visivo, uditivo, olfattivo ed in misura minore, gustativo). Ma soprattutto si attivano quelle aree cortico-cerebrali adibite alla sensorialità, alla memorizzazione ed alla associazione emotivo-esperienziale.



- **Conflitto di identità/territorio (Perdita del piacere del riconoscimento e del rispetto):** nel mondo animale il territorio è una prerogativa importante per assicurare l'equilibrio e la pace intraclan (all'interno del clan) e interclan (tra diversi clan) e il concetto di territorio presuppone una scala gerarchica in cui sia riconosciuto un capobranco e i restanti membri. Quando il territorio è minacciato, intervengono dei rituali non violenti tali per cui tutto torni alla tranquillità, oppure si passa alle vie di fatto violente per ottenere una svolta. Il capobranco sa come fare a farsi rispettare e i "sudditi" sanno come e perché rispettarlo. Ma ciò che più conta è che nel mondo animale il capobranco esercita il suo potere territoriale su

poche cose reali (territorio, femmine, cuccioli, pasto) che lui è in grado di gestire con le sue forze naturali. Ovvero un leone elegge a suo territorio ciò che può vedere e raggiungere con le sue forze, non si spinge dove non può esercitare il controllo e il dominio. Nel mondo animale il capobranco si elegge a seguito di una lotta tra pari e senza intermediari. Il capobranco è tale per diritto biologico di purezza e selezione. L'umano non fa più questo. Ha la pretesa di esercitare il suo dominio anche su ciò che non può effettivamente controllare e dominare, per cui corre il rischio (reale) di:

- essere eletto a capobranco non avendone diritto biologico, ma amministrativo, politico, economico o di altro genere, con la più che probabile incapacità di difendere il territorio, esponendosi ai rischi seguenti;
- vedersi minacciato il territorio (perdita del piacere della serenità) magari da chi ha il diritto biologico di sostituirlo;
- vedersi portare via il territorio (perdita del piacere del dominio), per inadeguatezza a difenderlo;
- vedersi il nemico in casa (perdita del piacere del riconoscimento e del rispetto), per essersi contornato di persone più meritevoli di lui e che non mancano di contrastarlo;
- non riuscire a definire i limiti del proprio territorio, né a riconoscerlo (perdita del piacere dell'identità), perché non ne ha il dominio e la conoscenza.

9. "Sentire" i piaceri del corpo

È importante sentire i piaceri del corpo; dovrebbe essere una cultura e se volete cominciare fate quanto segue:

- se state per mangiare qualcosa, prima di metterla in bocca **CHIUDETE GLI OCCHI**, poi mettetela in bocca rimanendo ad occhi chiusi. Fatela girare in bocca per 10 secondi e rimanete nel flusso del gusto: questo è il piacere ectodermico del gusto, il piacere del contatto con la Terra;
- se state mangiando e siete quasi alla fine del pasto, **CHIUDETE GLI OCCHI** e non mettete altro in bocca; state nel senso di sazietà per 20 secondi circa: questo è il piacere del supporto alla vita, il piacere della nutrizione;
- se state per mangiare qualcosa, prima di metterla in bocca **CHIUDETE GLI OCCHI**, avvicinatela al naso e odorate gentilmente, lasciate che le molecole odorose entrino spontaneamente, esse fanno la strada giusta. State in questa degustazione odorosa per 30 secondi: è il piacere di mamma, la connessione con il nutrimento;
- se state per ascoltare della musica, prima di avviarla **CHIUDETE GLI OCCHI** ed ascoltate il silenzio, ha qualcosa da dirvi. State in questo silenzio per 40 secondi circa: è il piacere delcosmo, il piacere dell'origine di ogni cosa. Poi avviate la musica, **CHIUDETE GLI OCCHI** e ascoltate il silenzio che lega le note di quel suono: è il piacere dell'armonia;
- se state per afferrare qualcosa, prima di toccarla **CHIUDETE GLI OCCHI**, poi toccatela leggerissimamente, quasi a sfiorarla. Quindi esploratela, fino ad afferrarla tutta. State in questo rapporto per un minuto circa: è il piacere del contatto, il piacere della sensorialità;

Potete proseguire queste esperienze di piacere con ogni cosa che il vostro corpo sapeva che vuole. State nel piacere di assecondare i voleri del vostro corpo e scoprirete il piacere del Tempo.

10. Enneatipi di piacere

Nella [pagina riguardante l'Enneagramma](#), a cui rimando il lettore, si possono conoscere le diverse personalità. Rispetto al concetto di piacere possiamo riconoscere che:

1. **Ordine e precisione**, ma il giudice interiore è inflessibile, cerca (e trova) l'imperfezione, generando un loop interminabile di frustrazione. Perde il piacere di star bene con se' stesso;

2. **Contatto e Amore**, ma il suo continuo ricatto affettivo lo porta a perdere ciò che gli fa piacere. Perde il piacere di essere amato per ciò che è e non per ciò che offre;
3. **Successo e dinamismo**, ma il suo millantare pacchiano rispetto alle conquiste e al successo, lo rivestono di antipatia e derisione. Perde il piacere della sincerità;
4. **Identità e unicità**, ma la sua costante insoddisfazione lamentosa, la sua complessità lo allontanano dal piacere del bello che cerca in ogni cosa;
5. **Riservatezza e ricerca**, ma la sua incrollabile voglia di colmare il vuoto lo fanno sempre sentire allo scoperto, perdendo il piacere della sicurezza e della rilassatezza;
6. **Fedeltà e tradizione**, ma la sua immobilità per paura di sbagliare, il suo conservatorismo lo inducono alla immobilità, perdendo il piacere dell'avventura e dell'evoluzione;
7. **Leggerezza e cosmopolitismo**, ma la sua dispersione in mille piaceri, non gli consentono di accedere al piacere della stabilità e del focolare;
8. **Forza e controllo**, ma la sua arroganza e durezza spinge gli altri a tradire il suo ideale e fargli perdere il piacere del lasciarsi e lasciare andare, il piacere della comunione paritaria;
9. **Bontà e tolleranza**, ma il suo accontentarsi e la sua molle condiscendenza gli tolgono il piacere di essere originale e delle proprie vere scelte.

11. Conclusioni

Sono finalmente giunto al termine di questa incursione nel vasto, personale, soggettivo capitolo relativo al piacere. Lascio al lettore il compito di farsi una opinione su questo argomento. Quello che IO posso dire a tal proposito è che ci siamo dimenticati dei piaceri semplici, dei piaceri naturali, di quei piaceri che non hanno bisogno di aumentare artificialmente il dosaggio di stimoli per essere evocati.

Ci siamo dimenticati del piacere naturale di nascere, crescere, vivere e morire. Ci siamo dimenticati del piacere del cibo nostrano, dell'aria buona dei nostri prati, dell'acqua buona delle nostre fonti, del focolare umile e sincero, del gioco sull'erba, del contatto "a carne", del gridare il nostro nome con fierezza e di mostrare il nostro volto, intero e autentico. Ci siamo dimenticati di noi stessi per piacere a non si sa chi o cosa e questo A ME non piace neanche un po'.

Ma è stato un piacere aver scritto tutto ciò e spero che vi sia piaciuto.