

PIACERE

e

DESIDERIO

Come si fa a *farsi piacere* una cosa che NON piace?

Innanzitutto: siamo sicuri che i *nostri* gusti siano proprio *nostri*?
Ci sono *propensioni* più o meno innate, MA c'è anche l' *educazione*,
ci sono componenti *imitative* e, per gli adulti, c'è la pressione delle *mode*
e di tutta la strumentazione della civiltà *mediatica*.

E ci sono, soprattutto, i *desideri*, magari in conflitto con *pulsioni* e *attitudini*,
che stabiliscono “*divergenze* tra **preferenze dichiarate** e
Preferenze rivelate negli ATTP”, cioè quello che gli psicologi definiscono
“*divario tra atteggiamento e comportamento*”...

C'entra anche la *chimica*, e le *neuroscienze* hanno chiarito la differenza tra
PIACERE e DESIDERIO:

IL PIACERE è il senso di **BENESSERE** che scaturisce dal
soddisfacimento di un bisogno, ed è *indotto* dal rilascio di
endorfine, gli “*ormoni della felicità*” (la cui insufficienza provoca gli stati
depressivi);

IL DESIDERIO è l'*impulso a perseguire un piacere futuro* e viene
attivato a livello neurofisiologico dalla *dopamina*.

Inoltre in noi c'è anche una *tensione* tra *realtà* e *aspirazione*, ossia
“tra un *sé percepito*” (come *ci* vediamo) e un “*sé voluto*” (come desideriamo essere),
sia nella dimensione *privata*, sia in quella *pubblica*:
in quest'ultimo caso diventa “*la differenza tra il sé percepito dagli altri*
e il sé che gli vorrebbero che noi fossimo”.

Tutto ciò magistralmente espresso nella poesia che Jorge Luis Borges
ha intitolato “Il rimorso”, in cui chiede perdono ai genitori per aver commesso “*il*
peggiore dei peccati che possa commettere un uomo”.
NON sono stato felice!

La separazione e ricomposizione tra piano “*privato*” e “*pubblico*”
riguarda la questione del *rimodellare i propri gusti*, cioè l'**agire su di sé**:
mettere in discussione i propri gusti diventa una pratica di *libertà*, un
esercizio di distanza *critica*, ma anche di *esplorazione* di punti di vista
alternativi.

5 strategie di natura comportamentale, ossia basate sul *fare*:

1. Fare... “*come se*”;
2. Il fare “*ironico*”;
3. Il *lasciarsi influenzare* dagli altri;
4. Il “*ripetere*” (la *virtù* è un’*abitudine* buona!)
5. L’ *uso* del corpo.

5 strategie di natura mentale, cioè basate sul *pensare*

1. Il... “*vedere COME*”;
2. Il “*confrontare*”;
3. Il “*filtrare*”;
4. L’ “*usare il linguaggio*”;
5. “*Rendere strumentale*”.

L’ERRORE: definire le “*virtù classiche*” quali la prudenza, la frugalità, la temperanza, e via dicendo, **come “*vincoli autoimposti e repressivi*”** (e NON, invece, piuttosto come *comportamenti che possono favorire l’indipendenza*)...

L’ESERCIZIO di *trasformazione* delle preferenze è questo:
***sviluppare la capacità di prendere DISTANZA DA SE’,
valutare ciò che si desidera,
sperimentare NUOVE prospettive
e PUNTI DI VISTA sull’ ESPERIENZA.***

L’esercizio di queste “*pratiche*” farà sperimentare e capire che “***io NON sono i miei gusti***”, i quali hanno origine dal “*caso*”, dall’ “*educazione*”, dalla “*biologia*”, dalla “*storia*” e dagli “*Altri*”...