

Nekkhamma: il deficit del piacere e l'appagamento della felicità

La **psicologia del piacere** in un nuovo appuntamento con Andrea Capellari, presso il [Mandala Centro Studi Tibetani di Milano](#), per una **seconda lezione su Nekkhamma** (il

piacere della rinuncia)

Piacere e felicità sono la stessa cosa?

Nekkhamma: porre la **mente in uno stato di non attaccamento alle esperienze sensoriali**, la felicità non coincide con il piacere dei sensi.

La nostra natura di essere umani è quella di cercare benessere, nel farlo dobbiamo essere capaci di distinguere il piacere dalla felicità. Se invece diamo per scontato che il piacere sensoriale è una forma di benessere, in automatico sorge attaccamento e il desiderio (khamma).

Più tendiamo ad identificare il nostro piacere come una scaturigine di una precisa e rigida finestra di opzioni, tanto più le nostre possibilità di piacere si ridurranno e con esse la probabilità di sentirci felici. La nostra ignoranza non ci consente di vedere come la natura del piacere sia transitoria ed impermanente.

Legge del rendimento decrescente

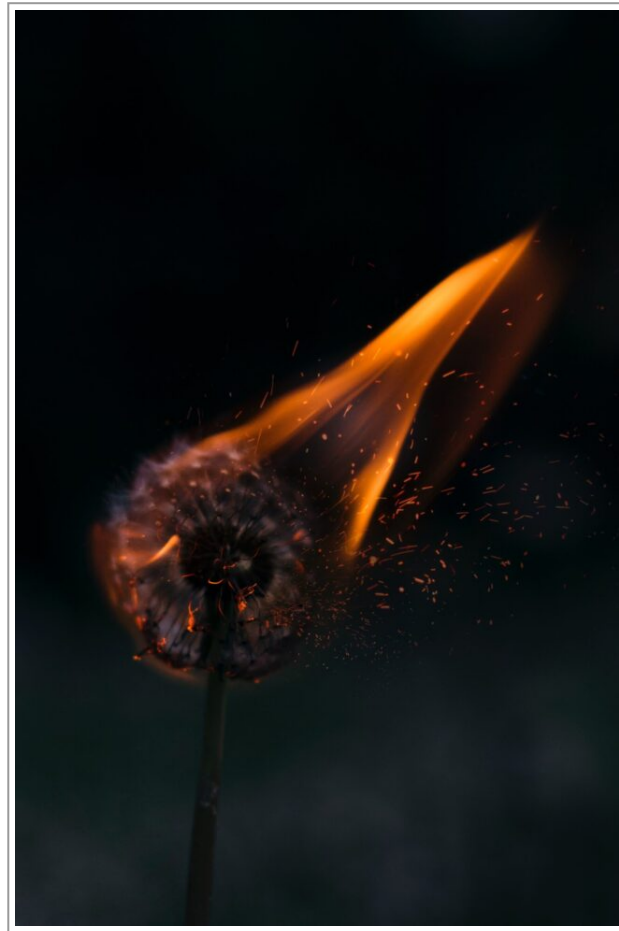
In economia si chiama [legge del rendimento decrescente](#) la non corrispondenza tra l'aumento dei fattori e la produttività.

Applicando successive quantità di un fattore produttivo variabile (ad es. il lavoro) a un fattore produttivo fisso (ad es. la terra) otterremo quantità di prodotto supplementari man mano decrescenti, dopo un iniziale aumento.

La mente tende quindi a pensare che se aumentiamo la nostra esposizione a fenomeni di piacere saremo più felici, in realtà per il fenomeno della legge del rendimento decrescente non è così.

A livello neurologico il piacere che sperimentiamo è determinato dal neurotrasmettitore della dopamina che produce attività eccitatoria per il nostro sistema nervoso.

Quando ad esempio viviamo uno stato euforico, significa che per mezzo della dopamina, i nostri neuroni sono iperattivati, e poiché ciascun neurone ha una soglia di eccitabilità, se il neurone è stimolato frequentemente ad attivarsi oltre la soglia naturale, comincerà a degenerare e alla fine morire.



Psicologia del piacere – Photo by [Henry Be](#) on [Unsplash](#)

Il meccanismo della “sotto regolazione” o “regolazione negativa”

Per evitare la morte del neurone si attiva un meccanismo di difesa chiamato “sotto regolazione” o “regolazione negativa” che tende a diminuire i recettori della dopamina al fine di poterne tollerare la presenza in esubero.

È proprio in questo momento, per effetto del meccanismo di regolazione negativa, che la persona percepisce che la “dose di piacere” non le basta più. Di conseguenza si ricerca piacere aumentando l’esposizione, la dose ed è proprio quando i neuroni cominciano a morire che si genera l’effetto della dipendenza.

Qualsiasi sia la fonte di piacere, anche l’estasi mistica, questa sorta di piacere perverso è espressione di [Dukkha](#) (difficoltà, disequilibrio).

Abbiamo visto che il nostro corpo è fatto per non sostenere il piacere continuo e si muove verso il cambiamento (*regolazione negativa*), il piacere svanisce, l’assenza di piacere porta l’essere umano a sperimentare stati di disagio.

Liberarsi da questa sorta di attaccamenti è realizzare Nekkhamma per raggiungere lo stato di [Nirvana](#):

Stato perfetto di pace e felicità, culmine della vita ascetica, che consiste nella estinzione dei desideri, delle passioni, delle illusioni dei sensi, e quindi nell'annientamento della propria individualità.

Enciclopedia Treccani

Educare la mente: Dharma

L'[Ottuplice sentiero](#) può rappresentare uno dei modi per educare la mente, allontanandoci dalla ricerca patologica di "piacere dopaminico" che riscontriamo nell'interazione con gli oggetti sensoriali, ci allontaneremo di conseguenza anche dalla frustrazione che deriva dalla natura impermanente dello stesso piacere (legge del rendimento decrescente e regolazione negativa).

La felicità è uno stato che va oltre il piacere dei sensi

La felicità non è piacere, è modulata dal neurotrasmettitore della serotonina che ha funzionalità antitetica alla dopamina.

La serotonina è un inibitore, la sua attivazione si ferma al neurone non lo porta all'eccitazione, ecco che sperimentiamo **uno stato di appagamento**. Tuttavia la serotonina è minacciata dalla dopamina, in quanto la seconda ha un effetto inibitorio della prima, **quindi più piacere si cerca, meno felicità si ha**.

Socrate: L'anima dei dissoluti è simile a un vaso bucato: dovendo assecondare ogni proprio desiderio, essa non sarà mai sazia.

Platone (Gorgia)

Il mio punto di vista

Ritengo utile quanto meno cominciare ad estendere il ventaglio delle opzioni che possono farci stare bene, senza farci ingabbiare da presupposti idealistici sul nostro stato di appagamento attaccato esclusivamente a precise condizioni. Godere delle piccole cose che ci regala la vita, saperle assaporare, saperle lasciar andare, credo sia un buon inizio per avviarci verso Nekkhamma.