Bruno Cancellieri e Claude.ai

Non avere problemi è un problema

Perché la mente cerca bisogni da soddisfare e problemi da risolvere

24 novembre 2026

Copyright © Bruno Cancellieri

1 Nota

Questo articolo nasce da un dialogo con Claude.ai, secondo un metodo che ho adottato anche per altri lavori: propongo un tema, discuto con questo strumento l'impostazione e i contenuti, e faccio scrivere e poi correggere i testi attraverso un confronto articolato, in cui le modifiche vengono proposte, argomentate e discusse insieme.

Il quadro teorico specifico si sviluppa in questi dialoghi, ma si inserisce in una formazione psicologica e filosofica che ho maturato in autonomia ben prima di ricorrere a intelligenze artificiali.

La responsabilità delle tesi sostenute, e delle loro eventuali debolezze, resta comunque mia.

Bruno Cancellieri

2 Introduzione

Il punto di partenza di questo articolo è un aforisma:

Non avere problemi è un problema. Infatti la mente è fatta per affrontare e risolvere problemi, e senza di essi si atrofizza e diventa apatica. Chi non ne ha farebbe bene a cercarne o a crearne.

Un aforisma afferma senza spiegare. Qui provo a spiegare perché una mente senza problemi si spegne, e perché molte persone, invece di evitare i problemi, li cercano: si pongono sfide, si danno obiettivi a volte irraggiungibili, corrono rischi, si procurano paure.

L'ipotesi è questa: la mente cerca il piacere, e il piacere nasce per lo più dalla soddisfazione di un bisogno o dalla soluzione di un problema. Per provare piacere, dunque, la mente ha bisogno di bisogni da soddisfare e di problemi da risolvere, e quando non ne ha se li procura.

Per «problema» intendo qualunque distanza fra come stanno le cose e come vorremmo che stessero, che la mente si attiva per colmare. I problemi vanno dai più dolorosi e preoccupanti, che subiamo, ai più leggeri, che ci diamo per gioco. Gli uni e gli altri tengono la mente al lavoro.

3 Un'idea antica

L'osservazione non è nuova. Pascal notava che gli uomini non sanno restare tranquilli in una stanza e cercano di continuo occupazioni, anche faticose e pericolose, come la caccia, il gioco o la guerra, pur di non restare soli con sé stessi. Schopenhauer descriveva la vita come un pendolo che oscilla fra il dolore e la noia: soddisfatto un desiderio, non arriva la felicità ma il vuoto, finché non sorge un nuovo desiderio.

Anche la psicologia sperimentale ha qualcosa da dire. In una serie di undici studi pubblicati nel 2014, Timothy Wilson e i suoi collaboratori hanno trovato che la maggior parte dei partecipanti non trovava piacevole restare da sei a quindici minuti in una stanza senza altro da fare che pensare, e che molti preferivano darsi una leggera scossa elettrica piuttosto che restare inattivi. Questi risultati vanno presi con cautela: un'analisi critica degli stessi dati ha trovato un sostegno più debole di quanto gli autori sostenessero. Ma la tendenza indicata è coerente con l'esperienza comune.

Pascal e Schopenhauer constatano il fenomeno e ne traggono conclusioni pessimiste. Io vorrei capirne il meccanismo, e ne traggo una conclusione pratica diversa: i problemi non sono soltanto una condanna, ma anche una risorsa che si può scegliere.

4 Il piacere e il bisogno

Nel saggio *Psicologia del piacere e del dolore* ho descritto il piacere come il segnale soggettivo della soddisfazione di un bisogno. Mangiare è tanto più piacevole quanto più si ha fame, e smette di esserlo quando la fame è passata. Lo stesso vale per il riposo dopo la fatica, per il caldo dopo il freddo, per la soluzione di un enigma dopo un lungo tentare.

Non tutti i piaceri, però, sono preceduti da un bisogno avvertito. Un profumo inatteso, un frammento di musica sentito per caso, un bel paesaggio scoperto voltando un angolo ci danno piacere senza che prima ne sentissimo la mancanza. Ma un piacere provato non resta isolato: la mente cerca di riprodurlo, e da quel momento ottenerlo di nuovo diventa un bisogno e un problema da risolvere.

La ricerca neuroscientifica offre un appoggio a questa distinzione. Kent Berridge e Terry Robinson hanno mostrato che il piacere che si prova nel ricevere una ricompensa e il desiderio che spinge a cercarla sono processi distinti, sostenuti da sistemi cerebrali in parte diversi: la dopamina, per esempio, interviene nel desiderio più che nel piacere. Non è una prova della mia ipotesi, ma è compatibile con essa: il desiderio è qualcosa che la mente aggiunge al piacere, e che la spinge a procurarselo.

5 Procurarsi bisogni e problemi

Se il piacere richiede un bisogno o un problema, ci si aspetta che le persone, quando non ne hanno, se li procurino. È ciò che si osserva in molte attività quotidiane.

L'aperitivo serve a stimolare l'appetito per godere di più il pasto. L'attesa rende più intenso il piacere di ciò che si attende. I romanzi, i film e i racconti creano un problema, come andrà a finire, per offrire il piacere della soluzione; gli enigmi, i gialli e i cruciverba fanno lo stesso in forma più esplicita.

I giochi e gli sport sono problemi artificiali costruiti apposta. Le loro regole rendono difficile ciò che sarebbe facile: nel calcio basterebbe prendere la palla con le mani e portarla in porta, ma è proprio il divieto a creare il problema, e quindi il piacere di risolverlo.

Anche molte paure sono cercate. I film dell'orrore, le montagne russe, gli sport pericolosi procurano una paura controllata per il piacere del sollievo e la soddisfazione di averla superata.

Gli obiettivi irraggiungibili si spiegano forse allo stesso modo. Un obiettivo raggiunto esaurisce il suo potere di dare piacere; uno irraggiungibile è una fonte inesauribile di problemi intermedi, ognuno dei quali, risolto, dà una piccola soddisfazione. Il collezionista che non completerà mai la sua collezione e il ricercatore che non arriverà mai alla verità definitiva non hanno sbagliato bersaglio: hanno scelto un bersaglio che non smette di funzionare.

Questa ipotesi spiega anche l'ultima parola dell'aforisma. Una mente senza problemi non ha occasioni di piacere, e senza piacere non ha desideri. L'apatia, cioè l'assenza di desideri e di slanci, non è un effetto collaterale della mancanza di problemi, ma la sua conseguenza diretta. E una mente che non lavora, come un muscolo che non si usa, perde capacità.

6 La bellezza

La bellezza sembra un'eccezione: un piacere che non risolve nulla. Credo invece che rientri nello schema. La mente ha bisogno di chiarezza, di ordine, di semplicità, di forme regolari, di strutture esprimibili con formule; l'indefinito, il confuso e il brutto le procurano disagio. Cercare il bello ed evitare il brutto è quindi anch'esso un modo di risolvere un problema.

Anche su questo la ricerca offre qualche conferma. Secondo la teoria della «fluidità di elaborazione» proposta da Rolf Reber, Norbert Schwarz e Piotr Winkielman, il piacere estetico dipende dalla facilità con cui la mente elabora ciò che percepisce: la simmetria, il contrasto, la ripetizione, la somiglianza con un modello tipico piacciono perché rendono l'elaborazione più facile.

Questa teoria, però, da sola non spiega perché il bello già conosciuto finisca per annoiare. Lo spiega meglio la proposta dell'informatico Jürgen Schmidhuber, secondo cui il piacere non sta nella regolarità in sé, ma nel progresso nello scoprirla: qualcosa diventa interessante quando impariamo a prevederlo o a descriverlo in modo più semplice di prima, e smette di esserlo quando non c'è più nulla da scoprire. In questa prospettiva il piacere estetico è il piacere di un problema di comprensione che si sta risolvendo, ed è per questo che la mente, esaurito un problema, ne cerca un altro.

Resta una difficoltà. Dire che dietro ogni piacere inatteso c'è un bisogno latente, per esempio di bellezza, rischia di rendere l'ipotesi inconfutabile: un bisogno che si scopre solo dopo il piacere può essere postulato apposta per salvarla. Per questo preferisco la formulazione più prudente: il piacere coincide spesso con la soddisfazione di un bisogno, e quando non è così genera il desiderio di essere ripetuto.

7 Che cosa l'ipotesi non spiega

Non tutte le paure sono cercate. L'ansia e il rimuginio non nascono dalla ricerca del piacere, ma dalla paura della sofferenza: sono un normale meccanismo di sopravvivenza, che a volte gira a vuoto su problemi che non si possono risolvere. Restano quindi fuori da questa spiegazione, anche se confermano che la mente non smette di cercare soluzioni.

Chi cerca sfide e rischi lo fa spesso anche per altri motivi: il prestigio, il guadagno, il bisogno di dimostrare qualcosa a sé o agli altri, la ricerca di un senso. Il bisogno di problemi è un fattore fra altri, non la spiegazione di tutto.

L'ipotesi non spiega nemmeno perché alcune persone cerchino problemi molto più di altre, né quanto conti in questo il temperamento e quanto l'esperienza.

Infine, non è stata verificata. Si appoggia a osservazioni comuni e a risultati di ricerca compatibili con essa, ma nessuno di questi la dimostra.

8 Conclusione

La mente cerca il piacere, e il piacere nasce per lo più dalla soluzione di problemi e dalla soddisfazione di bisogni. Per questo una mente senza problemi non trova piacere, perde i desideri e diventa apatica, e per questo molte persone, invece di evitare i problemi, li cercano o li inventano.

Se l'ipotesi è giusta, ne segue un consiglio pratico. Chi non ha problemi farebbe bene a cercarne o a crearne, ma scegliendoli: né troppo facili, che annoiano, né troppo difficili, che scoraggiano; tali da offrire soluzioni parziali lungo la strada; e tali da non danneggiare né sé né gli altri. I problemi che subiamo non li scegliamo, ma quelli che ci diamo sì, ed è da questa scelta che dipende in buona parte la vitalità della mente.

9 Riferimenti

Berridge, K. C. e Robinson, T. E. (1998). What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience? *Brain Research Reviews*, 28, 309–369.

Fox, K. C. R. e altri (2014). Is thinking really aversive? A commentary on Wilson et al.'s «Just think: the challenges of the disengaged mind». *Frontiers in Psychology*, 5, 1427.

Pascal, B. (1670). *Pensieri*.

Reber, R., Schwarz, N. e Winkielman, P. (2004). Processing fluency and aesthetic pleasure: Is beauty in the perceiver's processing experience? *Personality and Social Psychology Review*, 8(4), 364–382.

Schmidhuber, J. (2009). Driven by compression progress: A simple principle explains essential aspects of subjective beauty, novelty, surprise, interestingness, attention, curiosity, creativity, art, science, music, jokes. arXiv:0812.4360.

Schopenhauer, A. (1819). *Il mondo come volontà e rappresentazione*.

Wilson, T. D. e altri (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75–77.