

Umberto Longoni

PECCATO NON PECCARE

Manuale di sano piacere



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Umberto Longoni

PECCATO
NON
PECCARE

Manuale di sano piacere

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2013 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	9
Impossibile un mondo senza dovere	»	10
L'espedito del piacere	»	11
Perché è un peccato non peccare	»	12
I sette peccati	»	13
Perdete memoria di voi	»	13

Parte Prima – Sette peccati di sano piacere

1. Siate un po' pettegoli come scimmie	»	17
Chiacchieroni come pesci	»	18
I pregi della conversazione banale	»	18
Discorsi passe-partout	»	19
Ogni tanto parlate <i>trash</i> : sarete più felici in amore	»	20
Il gorilla pettegolo	»	21
Perché il gossip può fare bene	»	21
Quando il pettegolezzo riempie l'esistenza	»	22
Test – "Sapete tenere un segreto?"	»	23
Guardatevi dalla nebbia dell'invidia e della maldicenza!	»	29

2. Coccolatevi con dolce pigrizia	pag. 31
La pigrizia aiuta il cervello	» 32
Un caso di sindrome di Mastrolindo	» 32
Sedetevi davanti a una finestra	» 34
Fate domani quello che potreste fare oggi	» 34
Perfino la Natura ci insegna la pigrizia	» 35
Test – “Quanto siete pigri?”	» 35
Evitate la palude dell’accidia	» 40
3. Lasciatevi tentare dalla gola	» 43
Peccati al cioccolato	» 44
Il calabrone ingegnere	» 45
Una farfalla in pasticceria	» 46
Test – “Fino a che punto siete golosi?”	» 47
Siate golosi: ma non come un pozzo senza fondo	» 52
4. Cogliete la mela del sesso	» 53
Fuoco e sessualità	» 54
Il peccato pericoloso	» 55
Quando il sesso non è un piacere	» 56
La ragazza che sublimava	» 57
L’infedeltà come antistress	» 58
Quanto fa bene tradire?	» 59
Un falso equilibrio	» 61
Il peccato della fedeltà	» 61
L’illusoria garanzia dell’affetto	» 63
L’elisir del sesso	» 66
I vantaggi del peccato	» 66
Fare sesso con un frigorifero	» 67
Test – “Sesso chimico, mentale, matematico o inibito?”	» 68
Peccate, ma non di lussuria!	» 74
5. Arrabbiatevi quando è giusto	» 77
Un insegnamento di vita	» 78
Se... prudono le mani	» 78
La calma è la virtù dei <i>portapietre</i>	» 79
La goccia che fa traboccare il vaso	» 80

Test – “Lupi o agnelli?”	pag. 81
Spegnete il vulcano!	» 87
6. Siate un po' avari di voi	» 89
Egoismo primordiale	» 90
L'altruismo dei <i>portapietre</i>	» 91
La colpa della generosità	» 92
Test – “Che tipo di generosità avete?”	» 93
Guardatevi dal deserto affettivo	» 99
7. Fate la ruota del pavone	» 101
Sottovalutarsi fa male al cervello	» 102
Essere lo sponsor di se stessi	» 103
Gli svantaggi dell'umiltà	» 104
Test – “Peccate di superbia?”	» 105
Brillate, ma non con l'arroganza del sole!	» 111

Parte Seconda – Scordatevi di voi

8. Il peccato di cambiare	» 115
La smemorata metamorfosi	» 115
La pelle stretta	» 116
Il test della casa dei desideri	» 117
La morte fa più paura se si spreca la vita	» 121
Due modi di cambiare	» 122
Formule di cambiamento interiore	» 123
Come uscire dai soliti schemi	» 125
9. Il peccato di amare	» 127
L'amore fa perdere memoria di sé	» 128
La sindrome del caro estinto	» 129
Il colore del temperamento amoroso	» 130
Le quattro condizioni dell'amore	» 133
Siate un fiore di cinque petali	» 134
10. Il peccato di vivere	» 137
Le gabbie dell'esistenza	» 138
Non si può prevedere tutto	» 138

Il test degli animali	pag. 139
Breve manuale di sano piacere	» 143
La teoria del castello	» 146
Conclusione	» 147
Un libro come il vento	» 148
La curiosità di vivere e di amare	» 148
Peccare è come sognare	» 149
Bibliografia	» 151

Premessa

Quando desiderate accarezzare e non lo fate. Ogni volta che avete voglia di amare, perdonare e baciare ma vi trattenete, allora muore un fiore. Forse rinascerà, ma non sarà più lo stesso.

La vita è un albero pieno di ciliegie: sarebbe un peccato non coglierle. Ma c'è chi ci passa davanti e le ignora. Qualcuno ne mangia il giusto e altri fanno vere e proprie scorpacciate. In effetti non è facile trovare un sano equilibrio nei confronti del piacere: infatti spesso le persone mostrano atteggiamenti estremi. Esistono così individui *portapietre* che hanno impostato l'esistenza sul rispetto di ogni dovere e sul sacrificio. Come portassero sulla schiena un pesante zaino di pietre, sembrano sempre affaticati dal quotidiano vivere e rifuggono qualsiasi piacere. «Non posso», dicono, «ho troppo da fare». Spesso svolgono un lavoro che non gradiscono, concedono poco a se stessi e tanto agli altri. Magari si annullano totalmente per i figli o la famiglia, conducono un'esistenza faticosa, con poche stelle, e non si permettono quasi alcuna trasgressione dalla linea di condotta che si sono imposti. Talvolta hanno un partner che non amano più, ma tendono alla fedeltà e non lo lasciano: magari si consolano mangiando o fumando troppo. Se "peccano", lo fanno con qualche piccola innocente evasione, frequentando una chat o un *social network*, oppure con un po' di shopping azzardato: ma nulla di più trasgressivo. In generale, mancano quasi completamente di "sano egoismo" e di solito, anche nei momenti in cui si regalano un raro piacere, c'è sempre qualche pietra che li infastidisce e appesantisce: se non altro un sottile e tenace senso di colpa durante i loro pochi divertimenti.

All'opposto altri sembrano non curarsi affatto del futuro e quindi vivono soltanto il presente. Spesso sono le persone che vengono considerate immature, narcisiste o incontentabili. Infatti, centrate quasi unicamente sul piacere, dimenticano subito quello che si sono concesse oggi e pensano alla prossima gioia: tornate da una vacanza, sentono intollerabile la vita "normale" e insostenibili i doveri quotidiani, quindi progettano la prossima. Alcune di loro anche in amore si stancano presto e a volte hanno un passato sentimentale burrascoso o pieno di storie complicate: vissute, appunto, con la leggerezza con cui si mangiano ciliegie. Le ciliegie sono buone, una tira l'altra: perciò non si privano di nulla. L'importante è volare sempre come aquiloni e per fortuna c'è un filo, sebbene sottile, che le tiene ancora legate alla terra. Altrimenti sarebbero nuvole.

I *portapietre* sentono la mancanza di soddisfazioni e di senso nella propria esistenza, come fossero stati condannati a una vita pesante e sempre in salita. Ma anche coloro che vivono soltanto secondo il principio del piacere accusano dei vuoti di significato e sono pervasi da sensazioni di scarso appagamento. Entrambi, forse, si percepiscono non realizzati, perché i *portapietre*, schiacciati dallo zaino pieno di sassi dei loro doveri, soffocano desideri, aspirazioni e bloccano la naturale tendenza al piacere. Al contrario, chi si situa sul versante opposto, insegue le chimere e il vento dell'Avere, dimenticando i bisogni interiori dell'Essere. Naturalmente, tra i due estremi, vi sono infinite diverse sfumature di personalità e di carattere: tante, quante gli individui, dato che nessuno è identico a un altro. Come tutti diversi sono i fiocchi di neve.

Impossibile un mondo senza dovere

Eppure il dovere e le convenzioni sociali possiedono una certa utilità. Ve lo immaginate, infatti, un mondo dove, improvvisamente per una psicosi collettiva, ognuno faccia ciò che voglia, dando sfogo a qualsiasi desiderio immediato, ascoltando soltanto il puro istinto del piacere, senza alcuna regola, né sensi di colpa? Ebbene, un mondo in cui fosse annullato ogni dovere e che funzionasse soltanto all'insegna degli impulsi e del piacere, cadrebbe nel caos assoluto entro brevissimo tempo.

Dunque la società, intesa come aggregazione di individui che rispettano una serie di norme e di gerarchie per un fine comune, per vivere e perpetuarsi, impone come regola esistenziale il dovere. Questo fatto non è soltanto umano, ma visibile in qualsiasi società anche animale. Le api operaie, ad esempio, si sacrificano per la propria regina e per la sopravvivenza della colonia, sebbene anche nel loro piccolo ogni tanto cerchino qualche segreto e trasgressivo piacere personale.

È poi curioso ciò che fanno le formiche di una particolare specie del deserto dell'Etiopia: ogni notte chiudono l'ingresso del formicaio per proteggersi dai predatori notturni. Tuttavia una di loro rimane all'esterno, addetta a nascondere l'apertura. Il suo destino sarà segnato: ecco un caso in cui il dovere "sociale" diventa olocausto. Ma non è dato di sapere che cosa ne pensi la povera formica designata per l'estremo sacrificio.

Dunque impossibile che esistano società, comprese quelle umane, prive di doveri, obblighi, regole più o meno pesanti e di vario tipo. Da un lato, alcune volte è molto negativo che il piacere individuale passi in secondo piano: dall'altro, grazie alla presenza del dovere, esiste più gusto nel peccato e nella trasgressione.

L'espedito del piacere

Comunque, se ci riflettiamo, la forza che sta alla base della vita è proprio il piacere: non è casuale, infatti, che la Natura per perpetuare le diverse specie abbia inventato l'espedito del piacere, soprattutto quello di cibarsi e di accoppiarsi. Forse non sarà vero, ma è bello immaginare che anche le specie vegetali provino qualcosa di simile a sensazioni piacevoli e spiacevoli: sembra che alcuni studi lo abbiano dimostrato.

Difficile pensare, infatti, che la magica esplosione della fioritura primaverile non sia accompagnata da una sorta di compiacimento e di "gioia" della pianta o dell'albero. Difficile anche credere che un fiore sia totalmente privo almeno di un arcaico piacere quando viene impollinato, dato che si rende il più seducente possibile per esserlo e, una volta che lo è stato, spesso perde l'intensità del proprio profumo: poiché non gli serve più attrarre api o farfalle.

Anche il cucciolo d' uomo, così come qualsiasi altro animale, nasce con una spiccata propensione al piacere, a godersi la vita, a volere tutto e subito. Per i bambini piccoli, infatti, il “domani” non esiste e quindi non si sentono consolati, nei disperati pianti, quando gli viene detto che quella certa cosa che desiderano l' avranno due ore dopo, oppure un altro giorno. Da adulti, l' impulso al piacere non è mai perduto, perché insito nella vita stessa, ma soltanto controllato. Noi saremmo proprio come i gatti: anche il più vecchio, non smette di giocare con un gomitolino di lana.

Perché è un peccato non peccare

Quindi nella vita c'è anche bisogno di una buona dose di piacere e quando manca, o è troppo poco, si corrono rischi da non sottovalutare. Infatti insoddisfazione, eccessivi doveri e stress possono procurare ansia, nevrosi, disturbi psicosomatici o depressione. Se, ad esempio, si verifica una prolungata assenza di piacere, le difese immunitarie tendono ad abbassarsi, con conseguente maggiore facilità di incorrere in malattie virali e di altro tipo. Inoltre quando si vive, si lavora o si sta in coppia con scarso piacere, il metabolismo rallenta. Aumenta, allora, la possibilità di prendere peso. Infine se il tipo di esistenza che si conduce non è appagante, spesso nasce l' esigenza di piaceri compensatori “insani” che a volte diventano vere e proprie dipendenze. Insomma, un quadro poco incoraggiante non inteso ad allarmare, ma utile a farvi sorgere questa domanda: “Ho abbastanza piacere nella mia vita?”. La stessa che sempre pongo a chi, a causa di qualche disagio, mi consulta come psicologo. Perché vedete, un' equilibrata dose di “sano piacere”...

- **Fa bene alla salute;**
- **spesso è un elisir di lunga vita;**
- **rende più felici;**
- **aiuta a dimagrire;**
- **stimola gli ormoni.**

Dunque se la Natura ci ha fornito di questo forte istinto verso il piacere, può essere davvero un “peccato” contro se stessi e

contro la vita non “peccare”: ovvero non trasgredire mai, obbedire soltanto ai comandi del dovere, non regalarci neppure quei piccoli e innocenti piaceri che fanno parte di un buon equilibrio psico-fisico.

Allora i *portapietre*, per essere più felici e in sintonia con se stessi, dovrebbero liberarsi almeno di qualche sasso del pesante zaino e godersi un po' di più l'esistenza.

I sette peccati

Ebbene, la prima parte di questo libro, con molti test di verifica e di confronto, potrebbe aiutarvi a farvi vivere meglio, con meno sensi di colpa e in modo più naturale il piacere. Come? Concedendovi giuste dosi di questi sette peccati:

- **il pettegolezzo della scimmia;**
- **le coccole della dolce pigrizia;**
- **la tentazione della gola;**
- **la mela del sesso;**
- **l'ira del giusto;**
- **l'equilibrata avarizia di sé;**
- **la ruota del pavone.**

Perdete memoria di voi

La seconda parte di questo libro, invece, vi suggerisce di *scordarvi di voi*, per essere buoni peccatori e per perdere un po' di quella “memoria automatica”, cioè di quei condizionamenti mentali che vi fanno rientrare nei soliti schemi. Quali? Quelli che limitano e ingabbiano, spingendovi, come rondini che tornano sempre al nido, a ripetere i medesimi comportamenti e a compiere le stesse traiettorie. Scoprirete, così, quali siano i tipi di atteggiamenti che più vi procurano danni, privandovi del piacere. Consigli e utili riflessioni vi stimoleranno a ritrovare il meglio e il bello di voi stessi. “Riscoprirvi”, potrebbe essere un viaggio emozionante e proficuo per riacquistare un armonico e sano piacere nell'esistenza.

Al termine delle prossime pagine, comunque, state tranquilli: non diventerete peccatori incalliti, ma potreste trovarvi più in sintonia con voi stessi e più capaci di abbandonarvi al sano piacere, con equilibrio e naturalezza, compiendo magari tre peccati fondamentali: quello di *cambiare* per migliorare, di *amare* e di... “*vivere*” davvero.

Parte Prima
**Sette peccati di sano
piacere**

Siate un po' pettegoli come scimmie

Ci sono peccati leggeri come piume di pensieri... perfino le nuvole sono pettegole quando chiacchierano di pioggia, mentre il sole le corteggia.

Quando pare di perdere tempo chiacchierando, in realtà si stanno facendo due cose importanti: una è produrre piacere per noi e per il cervello, l'altra è svolgere una funzione utile alla coesione sociale. Ciò significa rafforzare conoscenze, amicizie e l'appartenenza a un determinato gruppo, a una cerchia di persone, a una ben determinata mentalità o corrente di pensiero. Per questo si parla così tanto, magari di tutto e di niente, al telefono oppure per strada allorché ci si incontra, fermandosi sul marciapiede o davanti a un negozio, incuranti del tempo che passa e talvolta degli impegni che attendono. Del resto pare esista un piacere ancestrale nel chiacchierare, sicuramente antico quanto lo è l'invenzione umana del linguaggio. È vero: parlare fa bene ed è terapeutico. Lo vedo quotidianamente, nella mia professione di psicologo, allorché noto che le persone traggono già dei vantaggi semplicemente dal raccontare i propri problemi. A volte, per loro, la seduta termina troppo velocemente. Guardano l'orologio:

«Possibile?» si lamentano, «Sembra che sia qui da cinque minuti, invece è trascorsa quasi un'ora!»

Talvolta capita, poi, che sia difficile mandarle via, anche se sanno perfettamente che qualcun altro sta aspettando nella saletta d'attesa: eppure s'inchiodano alla poltrona, si bloccano in piedi davanti allo stipite della porta ed esclamano: «Ah, dimenticavo di dirle una cosa importante!». Insomma, fanno muro e resistenza passiva pur di non andarsene e continuare il fiume di parole.

Quindi sempre di più osservo che nell'epoca della globalizzazione, della comunicazione immediata e simultanea, di Internet, dei cellulari e dei numerosissimi *mass-media*, c'è profonda incomunicabilità: tutti avrebbero un grande bisogno di esprimersi e di parlare. Specialmente di sé. A volte mi accorgo che...

Vi sono persone sole che incontrano moltissima gente, escano spesso e sono continuamente al telefono. Tanti le invidiano, ma nessuno vede il vuoto d'amore che hanno nell'anima.

Chiacchieroni come pesci

Dunque, siamo quasi tutti chiacchieroni, salvo gli introversi e i timidi. Anche in Natura gli animali della stessa specie sembrano spesso parlare animatamente tra loro, basti pensare al cinguettio degli uccelli quando si trovano in tanti sul medesimo albero. Coloro che sono sempre stati al di sopra di ogni sospetto, e nessuno penserebbe possano essere ciarlieri, sono i pesci. "Muto come un pesce", si dice.

Invece, anche in questo caso, cade un mito. Infatti secondo una ricerca dell'*Università di Auckland*, in Nuova Zelanda, perfino i pesci produrrebbero suoni. Come? Attraverso particolari vibrazioni dovute al movimento delle branchie e alla contrazione di certi muscoli. È tale il parere di Shahrman Ghazali, cui si deve un affascinante studio scientifico: ebbene, i pesci userebbero un particolare linguaggio per scambiarsi notizie e informazioni utili alla sopravvivenza, all'orientamento e alla riproduzione. Tutto ciò sarebbe ancora più evidente in quelli che abitano la barriera corallina: sembra che il pesce rospo sia tra i più comunicativi e loquaci.

I pregi della conversazione banale

Se vi piace chiacchierare, molto più dei pesci, e trovate che parlare a ruota libera di qualsiasi cosa sia uno degli irrinunciabili piaceri della vita, non sorprenderebbe se riscuoteste un certo successo sociale. Insomma, se per indole siete ciarlieri risultate simpatici, cordiali, estroversi, perfettamente inseriti nei conte-

sti umani in cui vi muovete. Ovunque andate, incontrate qualcuno con cui condividete argomenti comuni: amici, ma soprattutto moltissime conoscenze. Il vostro cellulare bolle di telefonate e scoppia di sms. Se le cose stanno così, forse siete popolari proprio perché sapete parlare di tutto e, magari, stringi stringi, di... niente: ma possedete l'arma quasi infallibile della conversazione scontata.

Se invece avete la sensibile propensione a guardare il mondo, gli eventi e le persone, senza fermarvi alle apparenze e se fate della profondità e della cultura le bussole su cui orientate le vostre scelte allora, paradossalmente, a volte potreste sperimentare un'acuta forma di solitudine e di estraneità. Non sarebbe strano, in tal caso, il fatto di percepirvi diversi, lontani e alieni dal totale *reality show* del mondo di oggi, dove trionfano pettegolezzo, *gossip* e superficialità: perché differenti lo siete davvero. Ma se realmente vi sentite così, e non sopportate l'overdose dell'imbecillità, allora vi chiamate fuori dai discorsi *trash*: cioè dalle "conversazioni spazzatura". Quindi, in fondo, da quasi ogni argomento. Spazzatura, nel senso che nulla di ciò che si dice, e che ascoltate, vi sembra importante, né vi regala emozioni, approfondimenti o spunti di crescita personale. Così, spesso, forti e consapevoli della vostra materia grigia, come lucciole nel buio lanciate segnali luminosi: sperando li percepisca un'anima come la vostra. Ma non è facile che qualcuno risponda.

Eppure forse dovreste incominciare a pensare che non sempre le conversazioni scontate siano sinonimo di scarsa intelligenza o di assenza di profondità: anzi. A volte sotto la vernice delle banalità, ci sono persone intelligenti che si mimetizzano, indossando i panni della superficialità per adeguarsi e potere interagire con tutti gli altri. A volte, invece, avete proprio ragione voi: gratta gratta, dentro molti individui c'è quasi il vuoto assoluto.

Discorsi passe-partout

Un noto sociologo, D. Hymes, spiega che esistono dei generi discorsivi, degli argomenti ben precisi come il tempo, la moda, il calcio, il sesso, la televisione, i soldi, la salute, le tasse, la politica e naturalmente il pettegolezzo, che consentono di fornire modelli di orientamento per il comportamento e la conversazione. Tali