

Quei piccoli peccati che salvano dall'ossessione

“non posso perché devo...”

PSICOLOGIA

PAOLA MARIANO

Un peccatuccio, ogni tanto, fa bene alla salute, mentre una vita fatta solo di doveri, alla lunga, logora e può portare alla nevrosi: i piccoli grandi piaceri della vita, quindi, sono un toccasana irrinunciabile per restare in forma e vivere a lungo.

La ricetta per riprendersi il piacere della vita è in «Peccato non peccare. Manuale di sano piacere» (Franco Angeli) dello psicologo Umberto Longoni, docente della Società di medicina psicosomatica: l'intento - spiega Longoni a «Tuttoscienze» - «è offrire consigli e spunti pratici per aiutare le persone a cambiare almeno qualcosa nella propria esistenza, ritrovando l'armonia interiore». I benefici - aggiunge - sono diventati argomento di studi approfonditi: «Si è dimostrato che esistono connessioni tra mente, sistema endocrino (gli ormoni) e sistema immunitario e che noia, dispiaceri, stress e auto-costrizioni "appiattiscono" il funzionamento della tiroide, rallentano il metabolismo (facendoci ingrassare), abbassano le difese immunitarie (favorendo i malanni) e, inoltre, spalancano le porte ai disturbi psicosomatici».

È ciò cui va incontro chi resta intrappolato nelle tenaglie del dovere e continuamente si



Umberto Longoni
Psicologo

RUOLO: È DOCENTE DELLA SOCIETÀ DI MEDICINA PSICOSOMATICA
IL LIBRO: «PECCATO NON PECCARE»
FRANCO ANGELI

ripete lo stesso mantra: «Non posso, perché devo...». «Il problema è che subiamo i condizionamenti di una morale "calvinista": l'imperativo - dice lo psicologo - è avere sempre risultati: produrre, non perdere tempo, rispettare le regole. Tutto è più importante dell'essere e del benessere individuale». Il mantra «Non posso, perché devo...» diventa l'alibi «per

non uscire dai consueti binari e mantenere l'immagine di persona responsabile e con la testa sulle spalle».

Ecco perché oggi siamo tutti un po' nevrotici. «Molti presentano tratti di stampo ossessivo-compulsivo: si arriva a quella che ho definito "Sindrome di Mastrolindo", un impellente bisogno di perfezione in ogni ambito di vita, non solo in riferimento alla pulizia che pure, non a caso, è un'ossessione per molti: la rupofobia, o terrore dello sporco e dei batteri, è un disturbo sempre più frequente, soprattutto tra le donne».

Ci sono molti campanelli d'allarme per capire se siamo vittime dei nostri doveri: dalle frequenti sensazioni di noia

agli attacchi d'ansia, fino a un senso di oppressione e stress, amplificato dall'idea che il tempo fugga inesorabile. E non mancano i disturbi psicosomatici, quali cefalea, difficoltà digestive, colite, problemi a schiena e pelle. Così come il dolore cervicale, tipico - spiega Longoni - di chi ha un eccessivo autocontrollo (come si dice, «ha la testa sulle spalle») e si crea forti tensioni a nuca e collo.

E allora cosa fare? Concedersi un po' di ozio, prima di tutto. Molti studi dimostrano che fa bene al cervello: dormire rinforza la memoria e potenzia la creatività, mentre sognare a occhi aperti potenzia intuito e perspicacia. Longoni consiglia sia la «pigrizia attiva» (come una passeggiata) sia quella «passiva», stesi sul divano a leggere o sentire musica. Entrambe inducono l'organismo a produrre endorfine, i nostri antidolorifici naturali.

E poi fa molto bene a corpo e psiche il «peccato dei peccati», il sesso: secondo Longoni, l'attività sessuale contrasta l'invecchiamento e aumenta la speranza di vita. Fa bene al cuore perché lo allena; migliora la qualità del sonno e l'umore (grazie alle sostanze rilasciate dall'organismo durante il piacere); è un efficace anti-stress, rinforza il sistema immunitario e fa dimagrire. L'importante è che anche il sesso non sia sentito come un dovere e che durante il rapporto si dimentichino le incombenze quotidiane.

Ma anche altri peccati sono contemplati in questo manuale: la gola (senza esagerare), qualche pettegolezzo (senza maldicenze) e un po' di egoismo. Ci vuole il coraggio di cambiare: «Chi è abituato al dovere deve convincersi che il piacere sia, appunto, un dovere: serve al benessere ed è una buona abitudine, come lavarsi i denti o fare la doccia». È l'ennesimo da perseguire, ma - si spera - solo a fin di bene.

