

QUANDO IL VERO PECCATO E' NON TRASGREDIRE!

Peccati capitali e lecite trasgressioni Tra un peccato capitale e una lecita trasgressione esiste un confine e a volte, tenerlo presente, può consentirci di evitare inutili sacrifici e favorire il nostro benessere, senza per questo nuocere agli altri. Di tutto ciò ne è convinto lo psicologo Umberto Longoni, che ha dedicato il suo ultimo libro, "Peccato non peccare" (Edizioni **Franco Angeli**, 17,00 euro) proprio all'analisi dell'altro lato dei sette peccati capitali - in sostanza, il "sano egoismo" - e a come farne buon uso. Ecco, allora, quello che ci ha raccontato lo stesso esperto. L'altro lato dell'invidia Notare ciò di cui godono gli altri e voler essere al posto loro: ecco la molla che fa scattare l'invidia. «Ma è anche possibile - sostiene Umberto Longoni - constatare le fortune altrui, farne oggetto di simpatico gossip (elemento che, peraltro, crea coesione e complicità tra individui) e infine trarne spunto per impegnarsi a migliorare la propria vita».

Quale il limite da non superare? «Guardare e commentare i successi degli altri degenera nella mera invidia quando lo si fa con sguardo velenoso e fine a se stesso». L'altro lato dell'avarizia Secondo Umberto Longoni, l'avarizia può assumere un tratto positivo se viene vista, in senso metaforico e sganciato dai beni materiali, come la capacità di tenere qualcosa per sé. «Quello che può aiutare - sostiene l'esperto - è lasciarsi guidare da un sano egoismo e capire che a volte, anziché rinunciare a se stessi e sacrificarsi, è più opportuno preservare o dosare con più attenzione le proprie energie, il proprio tempo, i propri sogni».

Quale il limite da non superare? «La capacità di tenere qualcosa per sé sfocia in un atteggiamento che potremmo definire arido quando si comincia a tenere tutto per sé in ogni occasione e senza motivo». L'altro lato della superbia La superbia acquista un'altra sfumatura se viene intesa come la capacità di sapersi valorizzare. «Ogni tanto - spiega Umberto Longoni - sottolineare il nostro valore o quanto siamo bravi in determinate situazioni, per esempio sul lavoro, può aiutarci a non farci prevaricare dagli altri».

Quale il limite da non superare? «La capacità di sapersi valorizzare perde la sua portata positiva quando subentra l'arroganza e l'egotismo, ossia la tendenza a vedersi al di sopra di tutti (l'egocentrismo, invece, induce a sentirsi al centro di tutto e non al di sopra, perciò non ha la stessa sfumatura di "superiorità"). Nel mio libro suggerisco di brillare come le stelle, che emanano luce senza mai oscurarsi tra di loro». L'altro lato della lussuria La sessualità è un grande piacere della vita, ricorda Umberto Longoni. «L'eros contribuisce alla formazione della coppia e alla coesione sociale. Ma si tratta di un fuoco che non brucia da solo: va sempre alimentato e stuzzicato, per esempio con fantasie e situazioni nuove. A tal proposito, mi sentirei di precisare che a volte si pensa che trasgredire/tradire sia fonte di ulteriori e forti stimoli. In realtà, e qui parlo in una chiave di benessere della persona, chi coltiva relazioni parallele va incontro soprattutto a disagi e a stress!».

Quale il limite da non superare? «Il sano piacere sessuale sfocia in qualcosa di negativo quando il sesso diventa l'unico principio vitale e quando si iniziano a cercare emozioni nuove solo a livello del corpo». L'altro lato della gola Coccolarci con qualcosa di gustoso non è un male. «Peraltro - sottolinea Umberto Longoni - io allargherei il discorso anche a ciò che ci fa gola in senso metaforico, quindi a tutto ciò che ci "ingolosisce" al di là del cibo. Per esempio gli acquisti. E, anche in questo caso, direi che concedersi o regalarsi qualcosa ogni tanto non è un male. Anzi...»

Quale il limite da non superare? «Cedere al richiamo di ciò che fa gola assume una connotazione negativa quando tutto il proprio mondo inizia a ruotare attorno al cibo o al conseguimento di determinati possessi. E quando mangiare o avere/comprare qualcosa diventa il nostro unico modo di provare piacere». L'altro lato dell'accidia La sorella buona dell'accidia, secondo Umberto Longoni, è la pigrizia. «L'ozio può essere costruttivo se

concepito come momento nel quale ci fermiamo per riprendere fiato. E la stessa noia, spesso correlata e determinata da un momento di stacco, può aiutare a risvegliare la creatività».

Quale il limite non superare? «La pigrizia scivola nell'accidia quando diventa un puro e semplice fermarsi, e non un'interruzione volta a farci riposare per poi tornare alla carica con più energie».L'altro lato della medagliaLa rabbia può essere utile, spiega Umberto Longoni. «Tanto che chi riesce a esprimerla in modo sano - spiega l'esperto - evita di accumulare dentro di sé sentimenti negativi e responsabili di numerosi disturbi psicosomatici. Peraltro, chi trattiene sempre la rabbia, prima o poi rischia di scoppiare all'improvviso e fare qualcosa di eclatante».

Quale il limite da non superare? «La rabbia smette di essere sana e utile quando diventa propensione ad andare in escandescenza continuamente e in modo esagerato. O quando, manco a dirlo, sfocia nella violenza».Occhio a non diventare portapietreL'altro lato del benessere e a un po' di "sano egoismo": è questo il concetto generale espresso dallo psicologo Umberto Longoni nel suo libro "Peccato non peccare". «Purtroppo invece - nota l'esperto - molte persone, quelle che io definisco "portapietre", tendono a sobbarcarsi di oneri e a vivere per il dovere. Il risultato? Spesso finiscono per sviluppare una miriade di disturbi psicosomatici». E allora come aiutare un "portapietre" a pensare un pochino di più al proprio benessere? «Visto che un portapietre ha molto a cuore il principio del "dovere", mi sintonizzerei sul suo modo di ragionare e cercherei di fargli capire che il piacere è un dovere verso noi stessi. È una medicina che bisogna assumere per non stare male».Infine 3 peccati da commettereOltre a indicare il risvolto "positivo" dei sette peccati capitali e a come maneggiarlo con cura, lo psicologo Umberto Longoni, si raccomanda di abbracciare tre atteggiamenti fruttuosi, che spesso, però, sembrano essere dimenticati o, peggio, evitati. Proprio come se, paradossalmente, fossero peccati dai quali stare alla larga!

1) Il "peccato" di cambiare. «Talvolta - spiega l'esperto - servirebbe perdere quella memoria automatica di sé, che ingabbia sempre nei medesimi schemi mentali. Occorrerebbe, almeno ogni tanto, una leggiadra smemoratazza, un saggio e magico "scordarsi di sé"».

2) Il "peccato" di amare. «È l'amore che dà senso all'esistenza ed è sempre un grande medico del corpo e dell'anima. L'amore inteso in generale, ma anche come capacità di innamorarsi e di ri-innamorarsi, magari proprio della medesima persona».

3) Il "peccato" di vivere. «Mettarsi alla prova, navigare il mare anziché osservarlo dalla spiaggia, accettando quella dose di rischio insita nel concetto stesso dell'esistenza, così come pure la natura ci insegna. Dunque osare per realizzare sogni, desideri e impulsi sani dell'essere».

Cosa puoi leggere aprendo e scorrendo la gallery qui sopra:

- Peccati capitali e lecite trasgressioni
 - L'altro lato dell'invidia
 - L'altro lato dell'avarizia
 - L'altro lato della superbia
 - L'altro lato della lussuria
 - L'altro lato della gola
 - L'altro lato dell'accidia
 - L'altro lato dell'ira
 - Occhio a non diventare "portapietre"!
 - Infine 3 "peccati" da commettere
- LinkCome sviluppare un po' di sano egoismo