

PSICO

## IL PIACERE DEL

Innocenti trasgressioni che fanno bene. I consigli per sfuggire (qualche volta) a doveri e regole e prendersi tempo per sé

# peccato



**P**eccatori e felici. La natura e l'essenza più profonda della nostra personalità ci vorrebbero così: capaci di abbandonarci al bello e al buono della vita senza troppi ripensamenti, in modo leggero e istintivo. Purtroppo però per tanti (ed è un atteggiamento soprattutto femminile) **anche concedersi qualche piccolo "peccato" sembra un'impresa difficile.** Sensi di colpa, rigidità, routine sbagliate congiurano per creare un'esistenza da "portapietre", dove **il piacere praticamente non esiste più, sacrificato alle esigenze e ai doveri di ogni giorno.** Ma come si può ritrovare il gusto di assaporare qualche piccolo "peccato", innocente e quanto mai benefico per corpo e spirito? Lo abbiamo chiesto al dottor Umberto Longoni, psicologo e sociologo, autore del libro *Peccato non peccare*, FrancoAngeli editore.

## QUANTO SPAZIO HA nella tua vita?

Ammirevoli, affidabili, serie, perfette sul lavoro, nello studio e nella vita familiare. Ma anche nevrotiche, insoddisfatte e a volte francamente infelici. Quante donne si ritrovano in questo quadretto? «Moltissime. Sono tante le persone che rimandano anche i momenti minimi di piacere, imponendosi solo doveri e regole» dice il dottor Longoni. «**Negarsi anche qualche innocente trasgressione, però, oltre che rendere sgradevole la quotidianità, può essere addirittura pericoloso**» sottolinea lo psicologo. «Il piacere, come confermano le Neuroscienze, ha una base innata in noi. Dimenticarsene può togliere equilibrio: alcuni problemi psicosomatici nascono dallo stress, che altera fattori chimici del corpo come i livelli ormonali. L'ansia e l'insoddisfazione portano a sfogarsi in modo peggiore, per esempio mangiando troppo o cadendo in dipendenze. Questo non vuol dire vivere senza regole ma semplicemente ritrovare sintonia con se stesse. E godersi di più la vita».

## elogio DELL'OZIO

Stese sul divano con un libro in mano o ad ascoltare musica. **O ancora in relax assoluto in mezzo alla natura o nel silenzio di casa propria.** Niente di più semplice...

Eppure c'è anche chi non riesce a regalarsi neanche qualche minuto di pacifico ozio, ad immergersi in un hobby piacevole o solo nel tranquillo ascolto di se stesso. «Per molte donne questi momenti di pigrizia sono peccaminosi: li sfuggono insegue dai sensi di colpa e da un senso di attivismo a tutti i costi. Uno sbaglio, perché proprio l'ozio, quando non si esagera, ci consente di rigenerarci. Per il cervello rilassarsi oppure concedersi una pausa dinamica come una passeggiata o un po' di sport, è una preziosa fonte di endorfine, gli ormoni del benessere» spiega Longoni.

## PICCOLE golosità

Oggi più che mai la trasgressione legata al cibo è attuale. «Peccare di gola è necessario: **essere troppo casti a tavola, infatti, spesso è indice di altre e più profonde restrizioni che ci si impone**» dice lo psicologo. «Attenzione però: con il cibo, proprio perché è una gratificazione facile e veloce, non bisogna eccedere o diventa fonte di gravi problemi, non solo per la linea».



## LA MELA del sesso

Forse il peccato più scontato dai tempi di Eva e della sua mela.

«**Eppure il sesso è diventato problematico e fonte di stress più che di piacere**» dice Longoni. «A

volte poi perde la sua caratteristica di bel peccato per diventare lussuria, il sesso estremizzato e abusato, simbolo dei nostri giorni: anche il tradimento che molti scelgono per evadere dalla noia spesso è

causa di ulteriore insoddisfazione.

Ecco perché, **se si è in coppia, proprio la fedeltà può diventare la trasgressione più eccitante.**

Purché sia coltivata con malizia, con la cura di sé, con la fantasia che porta a scoprire sempre qualcosa di nuovo nell'altro e nell'erotismo. Ritrovando la fantasia di quando si era bambini per inventare favole da adulti, poco innocenti, da vivere in due».

LIBERE DAI PESI

Per essere buone "peccatrici", se il piacere non fa parte della nostra vita di tutti i giorni, a volte è bene dimenticarsi di se stesse, della gabbia che spesso ci costruiamo da sole. Scordarsi di sé e provare ad essere qualche volta gioiosamente smemorate può essere molto importante per ritrovare un sano rapporto con il piacere. È il presupposto per cambiare soprattutto quando non ci si sente soddisfatte: un mezzo aprirsi al nuovo, a gratificazioni diverse, a modellarsi e a trasformarsi, senza farsi trattenere dai condizionamenti che ci costringono. A volte basta ritrovare i sogni "messi nel cassetto" qualche anno prima, magari con l'aiuto di qualche foto. Possono diventare spinte potenti al cambiamento.

## da leggere

Un libro divertente e interessante per capire quanto piacere ci concediamo e come vivere da "peccatori" felici. Anche con l'aiuto di molti test. È *Peccato non peccare* del dottor Umberto Longoni, ed. FrancoAngeli.



## VANITÀ per amarsi

Meglio sentirsi modesti uccellini, dal piumaggio grigio o smaglianti pavoni multicolori? Sottovalutarsi e non valorizzarsi né nell'aspetto né sul piano intellettuale è il vizio di molte donne...

«**Peccare di superbia qualche volta è invece molto utile se vuol dire mettere in luce i nostri talenti e le qualità nascoste.**

Dobbiamo essere noi i migliori sponsor di noi stessi! In un mondo competitivo non sempre scegliere il basso profilo è la cosa migliore. Soprattutto se, alla fine, porta a vedersi banali, insulsi, anonimi. Bisogna prendere esempio dalla natura che sa come mettere in mostra se stessa con i suoi colori e profumi. Con sincerità ed equilibrio proviamo a far vedere il meglio di noi» conclude lo psicologo.

Lucia Fino

luglio 2013 • silhouette 153