

Benessere ● psicologia



La ricerca della felicità

DIMENTICARE I RICORDI

Vulnerabili, ingabbiati in una vita che non dà più piacere, disillusi. Affaticati dal peso di esperienze negative, sconfitte, cadute di autostima, brutti ricordi. Alleggerire il carico si può, per esempio cercando di dimenticare. "Proviamo a immaginare di perdere la memoria" dice il dottor Umberto Longoni "saremmo la stessa persona fragile e insicura? Spesso, le etichette che ci diamo, frutto del nostro passato, **ci impediscono di guardare al futuro con occhi diversi**, di tentare i cambiamenti desiderati. Per timore del futuro ci avveleniamo il presente commettendo il peggiore dei peccati, quello di non vivere".

Peccato... non peccare!

Il bene e il male sono aspetti inseparabili e connaturati alla nostra vita: impariamo a goderne con equilibrio per essere felici

di Shamiran Zadnich



Con la collaborazione del dott. **UMBERTO LONGONI**, psicologo, autore di "Peccato non peccare" (FrancoAngeli ed.).

Chi è senza peccato scagli la prima pietra. Secondo quanto racconta Umberto Longoni nel suo libro, ognuno di noi porta con sé uno zainetto di sassi più o meno pesanti, ma disfarsene sarebbe un problema, persino per lanciaarne un paio contro qualcuno. "Siamo tutti portapietre" spiega lo psicologo "viviamo con la nostra personale zavorra di sensi di colpa, obblighi e doveri che rendono l'esistenza meno appagante e felice di come potrebbe essere. Perché? Per timore di perderne il controllo, per eredità culturale, per bisogno di essere accettati, per paura dei cambiamenti, per una malsana interpretazione del quieto vivere". Per essere felici è dunque necessario peccare (traduzione per i più giovani: trasgredire)? Affermativo, sostiene lo psicologo, ma bisogna riconoscere quali sono i nostri, tra i 7 peccati capitali, e goderseli senza farsi del male.

IRA

Altrimenti ci arrabbiamo

"Come ha da tempo scoperto la neuroscienza, senza una certa dose di piacere si mette a rischio la propria salute" continua Longoni. "Una prolungata assenza di piacere, infatti, abbassa le difese immunitarie, rende più vulnerabili alle malattie virali, rallenta il metabolismo e scatena una serie di disturbi psicosomatici. Soffre di cervicale? Cambiare postura, cuscino o materasso potrebbe non bastare se la contrazione muscolare è dovuta a un costante autocontrollo: **ci vuole qualche peccato d'ira, smettere di reprimere la rabbia**". Non significa che bisogna esplodere a ogni minima contrarietà ma semplicemente cominciare a far valere le proprie ragioni. "Se non siamo d'accordo con colleghi o superiori, se ci sembra di essere sottostimati in casa o sul lavoro, dobbiamo imparare a comunicarlo in modo fermo, senza trattenerlo a lungo il risentimento".

INVIDIA

La cellulite dei VIP

"È stato dimostrato che il pettegolezzo diminuisce i livelli di stress, poiché **convoglia le nostre tendenze aggressive rendendole accettabili**" dice Longoni. "Chiacchierare in modo leggero con conoscenti e amici rende uniti e anche le coppie che si lasciano andare a discorsi trash sono più felici. Insomma, un po' di gossip non guasta, a patto che non si trasformi

in maldicenza: quando ci rendiamo conto che parliamo male di qualcuno per invidia, meglio fermarsi a riflettere sulle nostre insoddisfazioni e cercare di colmarle. Non certo con lo shopping compulsivo o affondando nel cibo ma procurandoci ogni piacere possibile, piaceri che nessuno può toglierci: un bel cielo stellato, un tramonto, una passeggiata sul fiume...".



Benessere • psicologia

ACCIDIA

Dolce far niente

“**V**iviamo in una società dove essere nevrotici è normale, conviviamo con ritmi di vita innaturali. **Stop, è ora di recuperare la vituperata pigrizia e rilassarsi.** Senza tivù, con il cellulare spento, senza musica. Ne siamo capaci? Tra i 7 peccati capitali, quello che le donne commettono meno è proprio questo,

concedersi qualche dose di dolce far niente. Se anche voi siete incapaci di staccare, provate a trascorrere mezz'ora davanti a una finestra, semplicemente a guardare. Vi è parsa interminabile? Il vuoto può far paura ma peggio è cercare di riempirlo a tutti i costi. Quando non si è capaci di godersi



qualche momento di noia, la pigrizia si trasforma in accidie e può avere pessime conseguenze, come la ripetizione di comportamenti che procurano dipendenza, dal gioco d'azzardo alle abbuffate di cibo”.

GOLA

Questo mi fa male

Il peccato di gola è tra i più imperdonabili, oggi. Ognuna di noi ha un'amica che sussulta solo a sentir nominare il burro o squittisce di piacere represso quando mangia un cioccolatino. **“Il rapporto con il cibo è la cartina tornasole per comprendere quanto sappiamo vivere e amare con equilibrio.** Saltare i pasti o avere uno stile alimentare sregolato – troppo o quasi niente – corrisponde spesso a un'alternanza di vette e abissi umorali. E chi è inappetente, schizzinoso e diffidente davanti al piatto è probabile che lo sia anche nei rapporti umani, **traendo quindi poco piacere da due esigenze base, nutrirsi e amare.** Bisogna quindi imparare a mangiare con gusto. Assaggiare di tutto un po', senza autolimitazioni o eccessi”.



LUSSURIA

La sindrome del caro estinto



Secondo una recente indagine, il 35% degli uomini ritiene che un'avventura sessuale sia un ottimo antistress. **Ma se il tradimento diventa frequente, c'è da chiedersi per quale motivo continuare la vita di coppia.** “L'amore e il sesso devono renderci felici, non basta, neppure dopo anni di matrimonio, accontentarsi di avere accanto a sé una persona buona e brava. Quando parliamo del nostro partner in questi termini, che io definisco la sindrome del caro estinto, stiamo cancellando dalla nostra vita la passione, l'erotismo e la felicità che solo il sesso sa

dare. Sesso insoddisfacente quindi meglio niente sesso? Dipende dal tipo di persona che si è ma spesso, se si mordicchia appena la mela del peccato, si finisce con il credere che il piacere sia solo quel tipo di assaggio... La sessualità di coppia va stuzzicata in continuazione, altrimenti basta che il primo (e poi il secondo, terzo...) che passa ci presti attenzione per scatenare un'attrazione fatale, precipitandoci nel peccato di lussuria. Insomma, la vera trasgressione è la fedeltà, non subita o accettata con rassegnazione, ma lussuriosamente desiderata”.

SUPERBIA

Fare la ruota

“La ruota è quella del pavone. Come lui, bisogna imparare a mettersi un po' in mostra, farsi avanti, esprimersi senza timore di cadere nella superbia. Chiamiamola piuttosto autostima. In genere, i maschi ne sembrano provvisti in maniera maggiore rispetto alle donne che, spesso, hanno la tendenza a pretendere di essere perfette in ogni ruolo che svolgono. È impossibile, occorre accettare i propri limiti e pavoneggiarsi da sé, senza dipendere dal giudizio o dal supporto altrui. A forza di sottovalutarsi, chi possiede un basso livello di autostima offre prestazioni peggiori”.



AVARIZIA

Via col vento

“**N**on sopportate il disordine? Forse vi manca un po' di sano egoismo, cioè il lato positivo dell'avarizia. L'avano ha paura di abbandonarsi alla vita, di uscire dai soliti schemi, perché lo scompiglio, oltre a portar via i suoi amati beni, lo obbligherebbe a cambiare. Quanto di frequente preferiamo l'insoddisfazione di cui potersi lamentare invece che lasciarci trasportare dalle emozioni? Un egoista sano non teme di perdere niente di troppo importante perché le cose più preziose le ha dentro di sé, compresa la propria libertà”.