

Spesso, le "cose" che ci fanno stare bene e ci rendono felici sono **più alla portata di mano** di quanto pensiamo

CHE COS'È (PER TE) *il piacere?*

Che cosa mi dà realmente piacere? Secondo psicologi e life coach, è la prima domanda da porsi quando ci si rende conto di non essere felici e si vuole dare una svolta positiva alla vita. Solo chiarendo a se stessi quali sono gli aspetti che danno gioia e su cui investire, si può cambiare in meglio. Molte persone, però, pensano di dover scovare chissà quali risposte.



→ PER MOLTI ITALIANI CONDIVIDERE OGNI

BELLA ESPERIENZA LA RENDE ANCORA PIÙ GRATIFICANTE



Groupon, leader nel settore deal, coupon e codici sconti, ha condotto un'indagine per capire quali sono i momenti più appaganti per gli italiani. Le risposte rivelano che il vero piacere arriva dalle esperienze e dalle cose più semplici. La psicologa Francesca Baggio ci aiuta a capire il perché.

trascorrere il tempo con amici e parenti

Secondo il sondaggio, la cosa più gratificante in assoluto è trascorrere del tempo con amici e famiglia. Per il 35% degli intervistati, infatti, l'affetto delle persone care regala momenti di puro piacere, difficilmente replicabili con altro. A maggior ragione **dopo una certa età**: negli over 65, infatti, questa percentuale sale al 51 per cento.

★ Non solo. Oltre la metà degli italiani (56%) ritiene che qualsiasi tipo di piacere raddoppi **se condiviso** con una persona cara. Addirittura per il 10% più si è e più ci si sente appagati dall'esperienza che si sta vivendo.

IL COMMENTO

«È una risposta che non mi stupisce affatto, anzi mi sarei aspettata percentuali ancora più elevate. La dimensione affettiva-relazionale, infatti, è una delle più significative per noi esseri umani, che siamo animali fortemente sociali: la nostra essenza è intrinsecamente relazionale, tanto che anche molte nostre abilità si sviluppano solo all'interno di un rapporto interpersonale (si pensi al linguaggio)».

✓ «Quindi, stare con gli altri per noi è un piacere quasi atavico, di cui non possiamo fare a meno. Già il solo fatto di stare con qualcuno (ovviamente che non sia per noi sgradevole) ci regala benessere, svago, gioia. Se, poi, gli altri sono persone scelte, che amiamo e che ci fanno stare bene, allora il piacere si moltiplica».

«Se condivise con amici e parenti, tante attività che già troviamo gradevoli diventano ancora più belle e attività che riteniamo poco interessanti diventano meno pesanti. Anche in ambito lavorativo ci si sta concentrando sempre più sull'aspetto del team building, ossia del fare squadra» dice l'esperta.

stare da soli immersi nei pensieri

Non tutti traggono piacere solo dai momenti trascorsi insieme alle persone care, non sempre perlomeno. Il 34% degli intervistati pensa che per assaporare una condizione di vero **relax e armonia** sia necessario stare soli con se stessi.

★ Per loro, è importante vivere dei momenti in cui stare concentrati sui propri pensieri, **senza nessun altro** intorno con cui doversi relazionare.

IL COMMENTO

«Non si tratta necessariamente di un dato in contraddizione con il precedente. Occorre considerare, infatti, che la nostra vita è fatta di tante dimensioni diverse e che per stare davvero bene dobbiamo dedicare a ciascuna di esse del tempo, che ovviamente deve essere proporzionale alla loro importanza e alle nostre necessità. Fra le aree che dobbiamo nutrire con cura c'è anche quella del rapporto con se stessi».

✓ «Questa necessità, in genere, è più accentuata nelle persone che lavorano a stretto contatto con la gente, come commessi, commerciali o cassieri, e nelle persone che per natura sono più "individualiste" che sociali: per loro isolarsi occasionalmente può essere fonte di grande appagamento».

È normale avere bisogno di momenti di solitudine, in cui concentrarsi sui propri pensieri, concedersi piccole coccole solitarie, non doversi relazionare con gli altri.

→ IL CIBO È UNO DEI PIACERI PIÙ GRANDI. C'È CHI CUCINARE A CASA, CHI



ATTENZIONE AL JUNK FOOD

«Non sempre la ricerca di nuovi sapori fa rima con qualità. La preferenza crescente accordata al junk food è dettata in parte da ragioni economiche, in parte anche da un "decadimento culturale". Ci stiamo abituando ad associare la palatabilità, ossia il piacere nel palato, a cibi molto saporiti, ricchi di sale, zuccheri o grassi, che regalano un'esperienza orale molto forte, ma che, purtroppo, non si associa a un'alimentazione sana e salutare» spiega la psicologa.

mangiare bene

In un sondaggio sui piaceri degli italiani non può mancare il cibo. Il 17% dei partecipanti ha risposto che una delle cose che **li fa stare meglio** è il mangiare bene. Percentuale che sale di un ulteriore 2% negli uomini e del 3% nella fascia d'età 25-34 anni.

★ Di questi "buongustai", il 42% apprezza in particolare la **qualità e freschezza** degli alimenti, mentre il 34% il modo in cui i vari ingredienti vengono cucinati e abbinati e le ricette in grado di esaltare i piatti. Un 9% scarso, poi, gode mangiando piatti raffinati e gourmet.

★ Non manca un 16% (26% nei ragazzi fra i 18 e i 24 anni) di persone che trae piacere dal cosiddetto "**cibo godereccio**", ossia fritti, salse, dolci ricchi di zuccheri, alcolici.

IL COMMENTO

«Credo sia un aspetto culturalmente determinato: altri popoli non avrebbero risposto allo stesso modo. Per noi italiani, invece, il cibo è un valore importantissimo. Tanto il cucinare per i nostri cari quanto l'andare a mangiare fuori sono abitudini che fanno parte di noi e a cui molti non saprebbero rinunciare».

✓ «Non si tratta semplicemente di soddisfare un bisogno primario, ma di vivere un momento di convivialità, creare una ritualità, provare ristoranti e piatti, anche insoliti. Se durante la settimana siamo costretti a sacrificare questa dimensione, nel fine settimana, o non appena è possibile, tanti fanno in modo di nutrirla al meglio».

I FRUTTI DI MARE O CHAMPAGNE?

A sorpresa, secondo la ricerca, il cibo più appagante di tutti sono i frutti di mare, scelti come alimento più piacevole dal 31% degli italiani (fra gli over 65 la percentuale sale al 46%). In seconda posizione, il pane e il cioccolato, abbinamento che raccoglie il 19% delle preferenze. Seguono hamburger, pizza e patatine fritte (18%). Il classico fragole e champagne, invece, sembra passato di moda: solo l'8% lo considera fonte di piacere.

✓ «I frutti di mare sono una risposta inattesa. Anche se forse, essendo un qualcosa che non si mangia spesso, rappresentano una coccola un po' speciale e, in quanto tale, estremamente goduriosa» commenta l'esperta.



relax

IN UNA SPA O SUL DIVANO DI CASA... NON È TEMPO SPRECATO!

rilassarsi

Non può esserci piacere senza relax: a pensarla così è il 15% dei nostri connazionali, secondo cui un pomeriggio alla spa o un rituale di bellezza sono fonti di appagamento impareggiabili.

★ I più piacevoli in assoluto? **Bagni termali e idromassaggio** (che lasciano completamente appagato il 70% del campione, 75% nelle donne), seguiti da un bel **massaggio** (68%). In terza posizione, a pari merito, **sauna/bagno turco e beauty session** (51%).

★ Solo il 7%, però, pensa che il dormire sia essenziale e regali piacere.

IL COMMENTO

«Mi aspettavo un'adesione maggiore. Probabilmente, però, la relativamente bassa percentuale di chi ha indicato massaggi&Co come fonte principale di piacere è giustificata dal fatto che si tratta di attività che, oltre a essere costose, non abbiamo quasi mai tempo di fare: spesso, infatti, privilegiamo altri bisogni e piaceri più rapidi ed economici».

✓ «Quella dell'ozio, però, è una dimensione fondamentale: se non ci concediamo delle pause, non possiamo funzionare al 100%. Oltretutto, non è necessario andare in una spa. Anche farsi un bel bagno caldo, una maschera o uno scrub, mettersi una crema nuova, poltrire a letto la domenica mattina, concedersi una serata sul divano, cercare di dormire a sufficienza sono tutti modi per ricaricarsi. Alcuni pensano siano uno spreco di tempo e invece si tratta di momenti che tutti, ogni tanto, dovrebbero imporsi».



CHI AMA USCIRE A CENA,

SPERIMENTARE NUOVE RICETTE. E CHI PREFERISCE I MOMENTI "GODERECCI"...



Quattro aspetti da non dimenticare

La ricerca non ha preso in considerazione quattro dimensioni che, invece, secondo gli esperti sono essenziali per lo stare bene. Ecco quali.

1 La dimensione ricreativa/culturale «Molto spesso, l'arte viene sottovalutata e sacrificata in favore di altri aspetti. È uno sbaglio: si tratta, infatti, di un nutrimento per la mente e lo spirito e una fonte inesauribile di piacere. Lo dimostra anche il fatto che molti italiani amano andare al cinema, leggere, assistere a spettacoli e concerti» dice Baggio.

2 L'esercizio fisico Nell'indagine solo per il 20% dei ragazzi della fascia di età 18-24 anni lo sport è appagamento totale per il corpo e la mente. «In realtà, muoversi è un'iniezione di piacere per tutti, sia a livello fisico sia a livello mentale. Il difficile, spesso, sta solo nell'iniziare».

3 La dimensione spirituale «Non stiamo parlando necessariamente di fede o preghiera, quanto piuttosto di un percorso di consapevolezza, comprensione e crescita interiore, che aiuta a rispondere a interrogativi importanti. Se si è spiritualmente "vuoti" è più difficile stare bene».

4 Il contatto con la natura «Fra famiglia, lavoro, casa, traffico, dispositivi digitali, i ritmi di oggi sono tutt'altro che rilassati e naturali. Ecco perché, ogni tanto, riavvicinarsi alla natura, anche con una passeggiata in mezzo al verde, è molto benefico».



LA VISTA VIENE PRIMA DI TUTTO

Nell'immaginario comune il piacere è un qualcosa che va toccato e "sentito". Eppure, il 31% degli intervistati deve innanzitutto vederlo per apprezzarlo. «Non è un dato che deve sorprendere. La nostra è una società molto orientata alla vista, che è diventato un organo ipersviluppato e iperstimolato: siamo bombardati di immagini e ormai ci siamo abituati a valutare le cose attraverso gli occhi, a discapito di altri sensi. Quanti, per esempio, hanno l'abitudine di annusare un posto, un oggetto, un piatto, e riescono poi a ricordarne l'odore?» risponde l'esperta.

sport
FA BENE AL FISICO
E ALLA MENTE.
BASTA INIZIARE...

La psicologa

«Le persone hanno bisogno di sicurezza»

Abbiamo chiesto un parere alla dottoressa **Paola Vindiguerra**, psicoterapeuta, presidente Eurodap (Associazione europea disturbi attacchi di panico) e direttore scientifico di Bioequilibrium.

• **Gli italiani sembrano trarre piacere più dalle esperienze che dalle cose materiali. Come mai?**

Perché nei momenti di profonda destabilizzazione, come quello che stiamo vivendo ora, si tende a mettere in secondo piano i bisogni di riempimento e a ritornare a quelli di protezione, sicurezza, stabilità. Così, invece di sentire l'esigenza di possedere oggetti, sentiamo quella di stare vicino alla famiglia, di dare spazio agli affetti, di ridare importanza a certi valori. Il piacere sta cambiando in maniera contingente, in base cioè a ciò che sta accadendo e a quello che stiamo provando. Ma questo non è necessariamente un bene.

• **Per quali ragioni?**

Perché il piacere andrebbe cercato innanzitutto dentro di sé e non negli altri e nelle situazioni esterne. Se una persona non è piena e completa, non potrà mai trovare questa pienezza al di fuori. Prima deve costruire un rapporto di fiducia, consapevolezza e amore con se stessa e poi, da questa base, aprirsi all'esterno. Solo nel momento in cui si riesce a trovare un proprio equilibrio psicofisico si può trarre godimento da tutto, da famiglia, affetti, valori, esperienza, e dalle piccole cose pratiche ed economiche.

• **Fra le cose che appagano gli italiani, apparentemente, non c'è il sesso. Che cosa ne pensa?**

Tutte le cose fortemente disponibili e a portata di mano perdono parte del loro fascino. E, purtroppo, il sesso è una di queste. Se fino a qualche anno fa la seduzione e i rapporti intimi rappresentavano una dimensione intima, da difendere e da proteggere, ora sono diventati la normalità. Li diamo talmente per scontati, fin da giovani, che hanno smesso di essere una fonte speciale di appagamento.

Servizio di Silvia Finazzi.

Con la consulenza della dottoressa Francesca Baggio, psicologa e psicoterapeuta a Cittadella (Pd).

➔ IL PIACERE VA CERCATO INNANZITUTTO

DENTRO DI SÉ E NON NELLE SITUAZIONI ESTERNE