

# Certi vizi?

MEGLIO NON PERDERLI

*del tutto*



Anno nuovo, buoni propositi. Ma non troppo, perché le cattive abitudini, contrariamente a quanto si pensa, possono contribuire al benessere mentale. Ecco come

**T**ra i buoni propositi per il nuovo anno c'è anche "l'abbandono" di un vizio? Ma è davvero la scelta giusta? Simon Laham, psicologo australiano e autore di "The Joy of Sin" ("La psicologia dei sette peccati capitali"), non ne è così convinto. Il perché è presto detto: concedersi qualche abitudine, anche se considerata dai più malsana, può contribuire al benessere mentale. Oltre a svelarci una parte di noi che ancora non conosciamo così bene. Allora, certe abitudini, è bene coltivarle o no? Ne abbiamo parlato con il dottor Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, esperto di psicologia della salute e di dipendenze tecnologiche.



# GUARDARE FILM PORNO

C'è chi alla sola idea storce il naso e chi non riesce più a staccare gli occhi dallo schermo: questi due estremi non hanno nulla a che vedere con il solito vizio di guardare qualche film porno, da solo o in compagnia del partner. Perché, secondo uno studio tedesco, l'intenso consumo di materiale pornografico, riduce alcune aree del cervello.

\* E non vederlo mai? Stando allo studio di Simon Laham, si è meno creativi e meno inclini ad aiutare gli altri.

# CONCEDERSI

# UN DOLCE

o resistere a tutto, alle tentazioni": Oscar Wilde avrà parlato queste parole davanti a un cubetto di cioccolato? Alzarsi a tavola con il gusto agitato da un dolce è l'abitudine di molti. E prima il piacere di gustare degli dei si agnava al senso di riguardo al futuro? Ma, oggi gli studi dicono che il cioccolato fa bene a cuore, alleggerendo, dando un tono all'umore. E non si esagera, la bilancia non si altererà di un etto.

## IL PARERE DELL'ESPERTO

«Gli studi dimostrano anche che, negli ultimi anni, le persone depresse sono molte di più rispetto a qualche anno fa. Di conseguenza, l'aumentata richiesta del corpo di mangiare dolci è giustificata dal fatto che il livello di serotonina, l'ormone del buon umore, non è a livelli ottimali. Sì, dunque al cioccolato, ma senza esagerare: ci aiuta a essere più lucidi e più energici, dandoci la capacità di essere problem solver più efficienti. Se, però, diventa una necessità che aiuta a sentirsi anche emotivamente sazi, allora è meglio interrogarsi su quali aspetti della propria vita hanno più bisogno di essere addolciti... anziché continuare a riempire i propri vuoti con il cibo».



cuore  
IL CIOCCOLATO  
BENEFICO PER  
LA SUA SALUTE

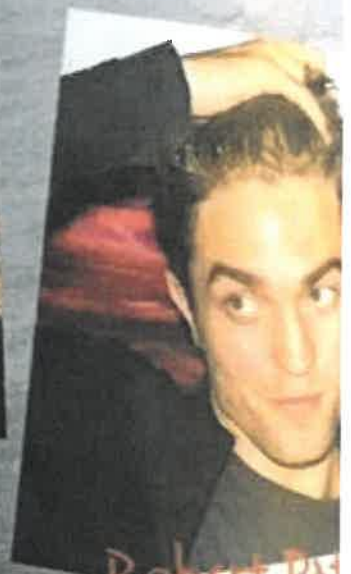
## IL PARERE DELL'ESPERTO

«Fin da piccoli, per crescere e acquisire maggiori conoscenze si ha bisogno di osservare il mondo circostante, ampliando il bagaglio di esperienze. Anche così definiamo la nostra identità. La sessualità non segue un percorso diverso: guardare film porno può essere d'aiuto a innescare i meccanismi dell'eccitazione. La visione attiva le endorfine, donando un immediato senso di benessere. In più, oltre che per il singolo, può essere salutare anche per la coppia che ha qualche difficoltà in camera da letto. A volte, viene suggerita anche come terapia. Il rischio, però, è incorrere in una dipendenza: se non si riescono più ad avere rapporti senza prima aver guardato un video, meglio fare due chiacchiere con un esperto, per riportare la situazione a uno stato di equilibrio».



**Mariah Carey**

Ad aprile tornerà a esibirsi in Italia con il suo nuovo tour e ha un vizio decisamente da star. Pare che riesca a bere le bibite solo con le cannuce, quindi ce ne devono essere sempre a disposizione.



**Robert Pattinson**

Il vampiro più tenebroso del momento ha il vizio (visibile) di non lavarsi i capelli.

→ TUTTE LE DIPENDENZE SI INS



## SPIDARE LA SORTE

Sfidare le rapide di un fiume o buttarsi con il deltaplano sono solo esempi del modo di alcuni di cercare un'emozione forte e con il rischio di mettere a repentaglio la propria vita.

★ Ma, stando ai dati delle società che offrono di provare sport estremi, le persone che inseguono questo brivido, sfidando la sorte, sono sempre di più.

### IL PARERE DELL'ESPERTO

«Chi ha bisogno di provare emozioni così forti, lo fa per sentirsi vivo. Attraverso gli sport estremi, torna a sentire appieno il proprio corpo. Quando si sperimentano queste gesta, infatti, il battito cardiaco accelera, aumenta la sudorazione e le endorfine, che danno benessere. Se il vizio viene coltivato in ambienti assolutamente sicuri, allora, concederselo ogni tanto è positivo, perché si può andare oltre i confini di sé conosciuti. Ma se diventa l'unico mezzo per sfidarsi e provare brividi di piacere, si può perdere il senso del limite. E l'epilogo potrebbe non avere un happy end, come alcune volte hanno riportato le cronache».



**ANNA WINTOUR**

Il direttore del magazine di moda Vogue pare che abbia il vizio di far portare in finta massa di abiti: a detto sua, come il lavano a Milano, in nessun altro posto...



## FARE SHOPPING

### SPIRNATO

Chi non ha mai ceduto all'impulso di acquistare un vestito, credendo di non poterne fare a meno, per poi tornare a casa, metterlo nell'armadio e farlo invecchiare lì? Nessuno è immune dal pensiero di perdere l'occasione di stile della propria vita.

★ Perché concedersi il piacere di fare shopping, a volte può far diventare bella anche la più nera delle giornate.

### IL PARERE DELL'ESPERTO

Comprare qualcosa per sé è sinonimo di gratificazione. Darsi attenzioni con un oggetto, un abito o un paio di scarpe, può essere un'abitudine positiva. E come dire: "riconosco di meritarmi un premio per...". E allora via libera allo shopping se è il modo per sottolineare un successo o un traguardo raggiunto. Ma se si va oltre le proprie possibilità, meglio mettere via la carta di credito e riflettere sul fatto che l'essere umano non è appagato solo dalla materia. Lo spirito ha, infatti, bisogno anche di altre cure, come condividere emozioni con le persone che si amano.

→ ACQUISTARE UN VESTITO O UN PAIO DI SCARPE HA EFFETTI POSITIVI. PERÒ

## SPARLARE DEGLI ALTRI

Appena gli altri voltano le spalle non si riesce a resistere: si deve cercare subito un complice con cui criticarli. Davanti alla macchinetta del caffè, con la collega, non si perde occasione per giudicare quanto sia accomodante con il capo il nuovo arrivato? Buone notizie: pare che coltivare con costanza il vizio di parlare degli altri abbia anche dei lati positivi. L'invidia che muove chi si comporta in questo modo, è uno stimolo a migliorarsi.

### IL PARERE DELL'ESPERTO

La dose di insicurezza che spinge le persone a comportarsi in questo modo, è molto alta. Di solito, hanno bassa autostima e sono tendenzialmente invidiose. Chi ha il vizio di parlare degli altri per metterli in cattiva luce, così facendo, crede di poter uscire dall'ombra delle sue mancanze. Nell'immediato, appagare questo bisogno con l'aiuto di un orecchio complice, può far sentire meglio. Ma, nel lungo periodo, questo atteggiamento non farà altro che alimentare sensazioni negative, con il rischio di rimanere isolati e aver perso l'opportunità di trasformare l'invidia in ammirazione.



**MEGAN FOX**

La sexy attrice americana ha un vizio che non passa inosservato a chi, dopo di lei, passa dalla stanza da bagno. Sembra che non fin mai lo sciacquone.

## Il giusto non stroppia

...tti hanno un vizio ma, a volte, condizionati dalla società, si giudica con gli occhi degli altri ancora prima che con i propri. Così ci si sente in colpa se si mangia ipercalorico, beve un bicchiere di vino in più... Ma quando sono vizi quando invece "sane" abitudini?

«Quando i nostri comportamenti non arrecano danno a noi stessi e agli altri, e quando potremmo farne a meno, sono sane abitudini, che alcuni chiamano vizi. Ma l'umano ha bisogno di gratificarsi concedendosi qualche piacere» sostiene la professoressa Umberta Telfener, psicologa e docente alla scuola di specializzazione di Psicologia della salute a Roma.



## GIOCARE D'AZZARDO

Metti una sera al casinò: la dea bendata siederà al nostro fianco, suggerendoci la mossa giusta? Azzardare al gioco, per molti, è una vera e propria scarica di adrenalina, capace di dare emozioni molto forti.

Tanto che, dicono le statistiche, sono aumentate le persone che ne vanno in cerca. Alcuni, però, come hanno confessato il conduttore Marco Baldini e il collega e cantante Pupo, ne restano vittime.

## IL PARERE DELL'ESPERTO

«Se il vizio si limita a qualche sera goliardica in compagnia di amici con cui si è condiviso un tetto di spesa oltre al quale non si andrà, allora, può essere visto nell'ottica del solo gioco. Che potrebbe rievocare anche alcuni momenti dell'infanzia, quando si era spensierati e si pensava a come divertirsi. Ma, in genere, chi tenta la fortuna, motivato dai primi trionfi, potrebbe avvertire il desiderio di continuare a farlo a oltranza. Di solito, chi si comporta così, nasconde altro, come uno stato depressivo ed è molto facile diventarne dipendenti, quando il piacere non è più il gioco in sé, ma si trasforma nel piacere di sentirsi eccitati dal gioco. Che si vinca o si perda non conta più. Importa solo sentire quella piacevole scarica di adrenalina».

## CAFFÈ E ALCOL

Un caffè o un bicchiere di vino, spesso, sono il pretesto per una chiacchierata o per un aperitivo in compagnia di un amico o del partner. Oltre a dare piacere, se la compagnia è buona, rallegrano anche lo spirito. E, stando alle ricerche scientifiche, questi due vizi sono positivi per la salute.

Cinque caffè al giorno diminuiscono il rischio di mortalità. Ma sopra o sotto questa soglia, la vita non si allunga di un'ora. Un calice di vino rosso, può far buon sangue: grazie ai polifenoli, infatti, può ridurre i processi di infiammazione nel corpo e fa bene al sistema cardiocircolatorio.



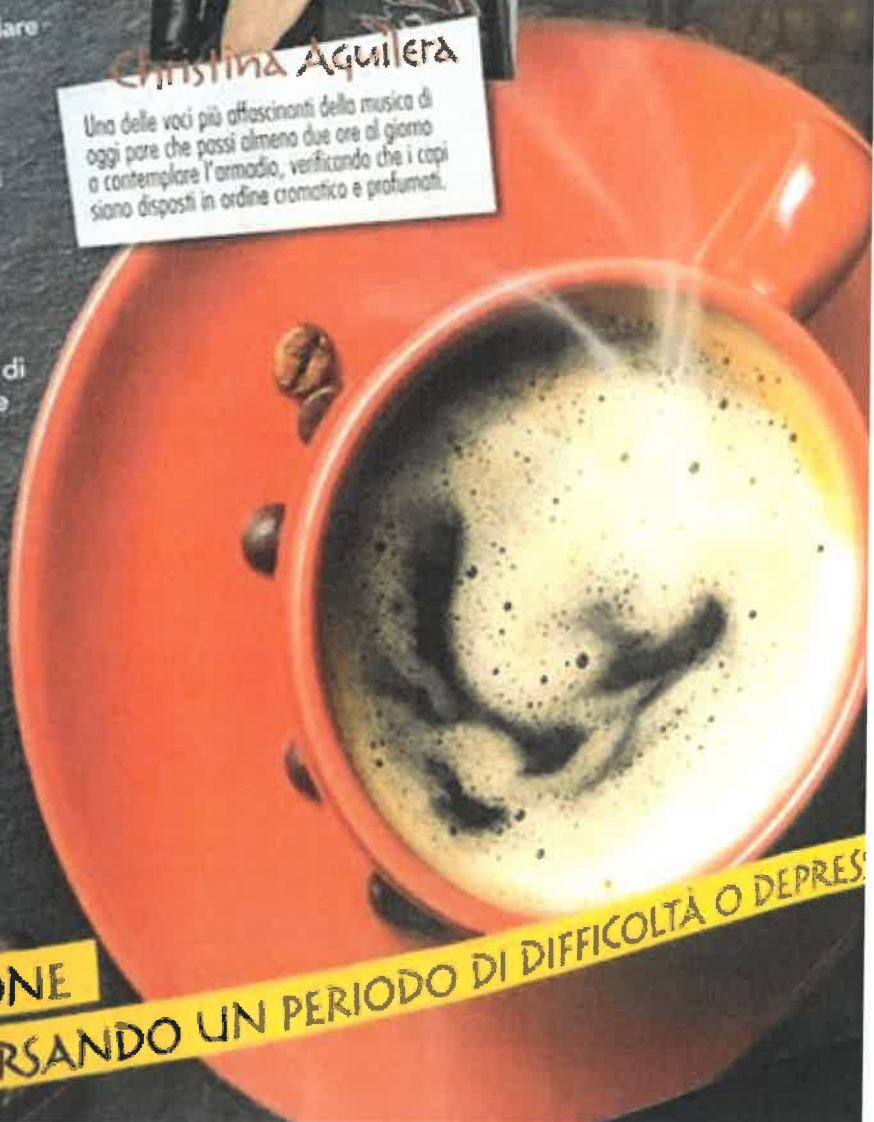
## IL PARERE DELL'ESPERTO

«Il bisogno di caffeina è una sorta di automedicazione per far fronte ai ritmi sempre più accelerati e alla richiesta di essere sempre al top della società in cui viviamo: eccita e rilassa allo stesso tempo. L'alcol, invece, toglie il freno alle inibizioni: inebriati dai suoi fumi, ci si sente più liberi giustificati se ci si allontana dall'immagine di sé che si è data agli altri fino a quel momento. Senza demonizzarle, entrambe le sostanze hanno i loro pro e contro, favoriscono la convivialità contribuendo al benessere globale. Ma bisogna controllarsi e non superare le dosi consigliate».



Christina Aguilera

Una delle voci più affascinanti della musica di oggi pare che passi almeno due ore al giorno a contemplare l'armadio, verificando che i capi siano disposti in ordine cromatico e profumati.



È FACILMENTE NELLE PERSONE

CHE STANNO ATTRAVERSANDO UN PERIODO DI DIFFICOLTÀ O DEPRESIONE