
Le priorità

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

«Dopo il secondo figlio sono andata in sovrappeso e, pur decidendo di dimagrire, i risultati sono scarsi (nonostante letture e corsi vari), ma quel che più mi preoccupa è che questo problema sta mettendo in crisi il mio matrimonio. Cosa mi consiglia?».

A. R. - Bari

Una primissima e semplice strategia psicologica che mi sento di consigliare per una alimentazione “naturalmente magra” consiste nell’immaginare quanto sarà pieno lo stomaco al prossimo boccone di cibo, anziché quanto si sarà sazi dopo aver mangiato troppo. Si tratta di un passaggio da un’esperienza passata ad una futura, o meglio da un’esperienza di sensazioni a cui si presta attenzione ad un’altra esperienza: infatti, non si bada più al gusto del cibo, che per molti è la causa della sovralimentazione, ma alla sensazione di pienezza, che è un segnale attendibile per smettere di mangiare.

Comunque al di là di questo iniziale consiglio, è bene ricordare che ogni volta che le persone tentano di dimagrire, devono consumare le riserve di grasso e inevitabilmente ciò causa loro sensazioni di fame, ovvero sensazioni intrinsecamente sgradevoli. Di gran lunga più importante è il modo in cui una persona concettualizza tali sensazioni. Se le considera un digiuno, un negarsi il piacere del cibo o una punizione per aver mangiato troppo in passato, questo tipo di concettualizzazione aggiunge sgradevolezza alle già sgradevoli sensazioni della fame e rende assai più difficile la perdita di peso.

Ma al di là del problema del dimagrire, mi preme sottolineare una considerazione sulle “priorità” di un rapporto di coppia. Da un’amplissima indagine interculturale, nella quale veniva chiesto alla gente quali caratteristiche dovesse avere l’uomo o la donna della loro vita, è emerso che la stragrande maggioranza degli intervistati desiderava la bontà, l’intelligenza e la comprensione (in antitesi con la bella presenza fisica, il denaro e le altre cose che quasi tutti cercano di procurarsi per rendersi attraenti). I seminari, i libri e le attività che promettono il conseguimento della ricchezza, della bellezza e perfino dell’intelligenza sono all’ordine del giorno, ma raramente vengono pubblicizzati seminari o libri che insegnano a diventare più buoni e comprensivi! Se abbiamo una marea di corsi per imparare a fare soldi e a diventare più avventati, ma pochissimi per imparare la bontà e la tolleranza, vuol dire che molta gente non riesce a capire cosa la renderà davvero felice.

pasquale.ionata@tiscali.it