

Prozac o Adidas: quale regalo per il nuovo anno?

Ferdinando Pellegrino
Psichiatra, Psicoterapeuta
Centro Studi Psicosoma –Salerno

Cos'è il Prozac?

- 1. Un programma di terapia del benessere**
- 2. Un antidepressivo**
- 3. La pillola della felicità**
- 4. La fluoxetina**
- 5. Un farmaco per la bulimia nervosa**
- 6. Un farmaco per il disturbo ossessivo-compulsivo**

Perché tanto famoso?



Affermazione o punto interrogativo?



Certuni possono non trarre beneficio da Platone, esattamente come altri possono non trarre beneficio dal Prozac.

Altri ancora possono avere bisogno dapprima del Prozac e successivamente di Platone, oppure del Prozac e di Platone insieme.

Non esiste la pillola della felicità

Prozac ... e stile di vita

La vita è stressante e complicata, ma non è indispensabile che tu sia stressato e confuso

Non c'è pillola capace di farti trovare te stesso, raggiungere le tue mete, fare la cosa giusta.

Quale il tuo ruolo?

le nostre abitudini

SONO LIBERO DI DECIDERE E AGIRE?

→ **Stile di vita funzionale?**

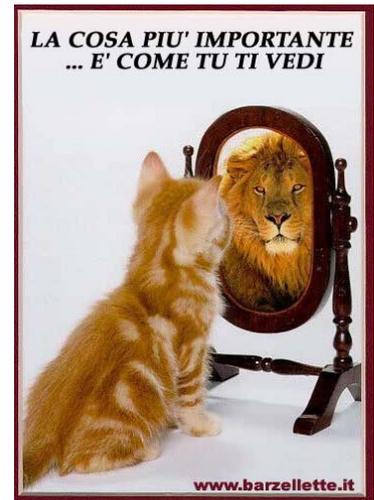
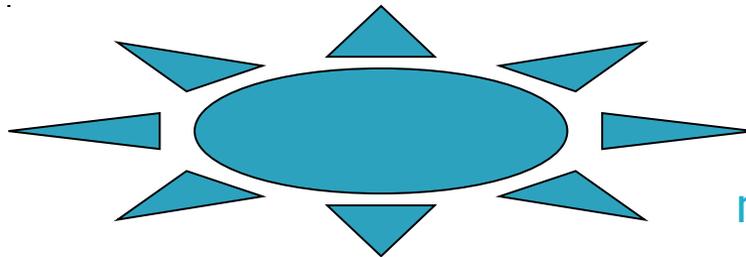
vestire

lavorare

Fumare

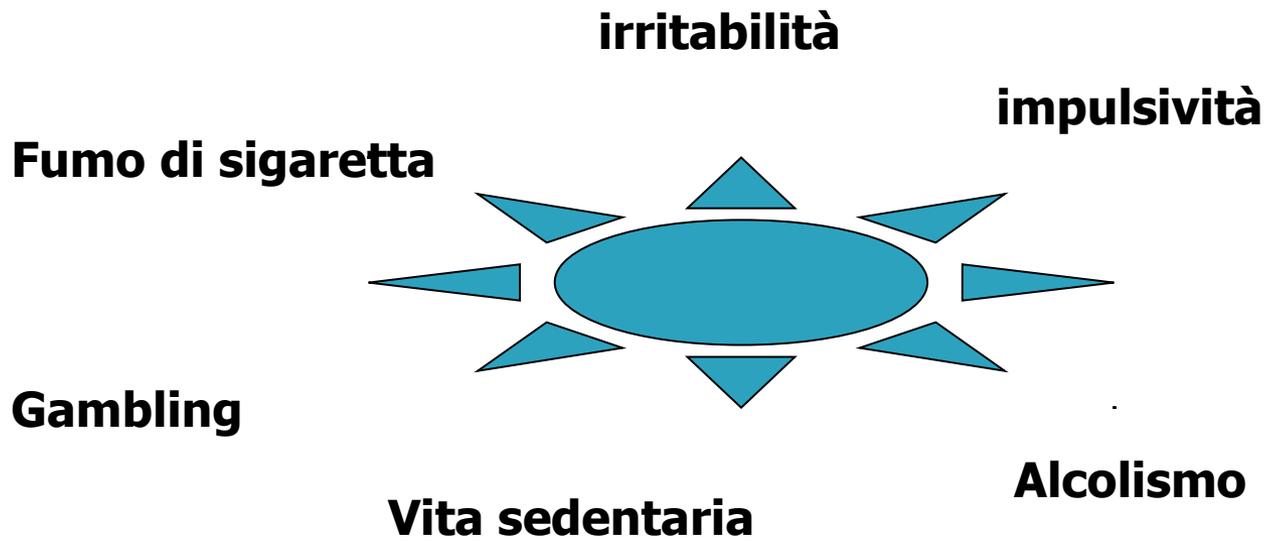
mangiare

divertirsi



osservarsi allo specchio

lo stile di vita disfunzionale



Ti ritrovi?

Tuttavia il vero problema sta nella tua testa, nella tua stessa reazione, nella corsa del tuo criceto frustrato Basta un nonnulla perché la mente resti intrappolata nella sua ruota ...

Ferma il criceto che hai in testa (Serge Marquis, BUR)

La piena coscienza è dunque una semplice presenza

Questionario multimodale

- ▶ *Ecce eccede nell'alimentazione*
- ▶ *non riesce a conservare un lavoro*
- ▶ *si assume troppi rischi, beve troppo, fuma*
- ▶ *presenza di reazioni impulsive, perdita di controllo*
- ▶ *presenza di comportamenti strani e aggressivi, irritabilità*

▶ *(Lazarus, 1989)*



da dove si parte?

- 1. Quante sigarette fumi al giorno?**
- 2. Fai attività sportiva?**
- 3. Riesci a rilassarti?**
- 4. Ti arrabbi facilmente?**
- 5. Sei in sovrappeso?**
- 6. Sei contento di te stesso?**
- 7. Il sesso?**

... mettersi allo specchio...

.... cercare visioni originali

La creatività è in calo L'eccesso di stimoli determina una saturazione dei sistemi di filtraggio delle informazioni

→ **Brevi pause diventano vitali**

Quale regalo per il nuovo anno?

Tempi liberi

Viaggi

Benessere

Food

Moda

Design

Tecnologia

Famiglia

Lo ha teorizzato il miliardario Richard Branson, app e pubblicità insistono sul tema: il vero lusso è avere spazi liberi. Ora è anche possibile regalarli ad altri. Ecco come si fa

Soldi? No, **tempo**

di **Michela Proietti**

Uno studio condotto dalla rivista «Sciences» dal titolo «Non lasciarmi solo con i miei pensieri» ha dimostrato che le persone preferiscono avere uno stimolo negativo piuttosto che non averne affatto. Davanti alla scelta tra non fare nulla o somministrarsi una scossa elettrica, i partecipanti all'esperimento si sono inflitti un piccolo elettroshock. Così, giusto per non stare fermi. In questo scenario iperattivo, non stupisce che le nostre agende siano affollate di impegni, «save the date», cene di lavoro, meeting, corsi, team building.

I dialoghi tra amici somigliano a un copione. «Come stai?». «Bene dai, sempre di corsa, ma bene». Esperto, strategico, organizzato, motivato, problem solver: sono queste le «buzzword» che sono state più usate nel 2016 per descrivere le proprie capacità professionali nel



vocatorio. Elena Croci, autrice del libro «Affari di Tempo. Comunicazione culturale per una nuova ricetta di felicità» (Lapetti), è pronta a scommettere sulla paura del tempo libero. «Se ne parla tanto, ma lo spazio vuoto ci spaventa - osserva Croci - Se ci tolgono dalla comfort-zone delle connessioni, dove atterriamo?».

Il rischio è pari a quello di regalare un gatto a chi è allergico. «Eppure è un'idea "challenging", in grado di produrre risultati inattesi», dice la scrittrice. La condizione è regalare un tempo senza il ripieno: senza cioè aggiungere altri impegni ad agende già bulimiche. «Io per esempio regalerei una passeggiata al parco. Nel mio libro ho identificato la natura e la cultura come generatori di tempo personale: camminare in un bosco attiva i cinque sensi e la cultura ci fa da sponda in quei momenti vuoti che ci paiono abissi. Non è un caso che le sale d'attesa sono gli spazi di maggiore insofferenza». La riflessione in coda è quella di donare tempo anche ai figli, «carichi di impegni a tre anni»: ha fatto il giro delle rete l'idea della mamma che ha deciso di regalare al figlio ore da passare insieme. Un blocchetto con buoni staccabili come «un giro in bicicletta insieme» o «richiesta della tua cena preferita». Francesca Spagnoli è stata preveggenze: 16 anni fa ha creato con quattro

I siti

● «Il mio Supereroe» è una piattaforma web che fornisce servizi in meno di 50 minuti, dalla babysitter alla badante, ma anche personal

...Tempo: riflettere ... e agire per vivere bene