

12 DICEMBRE 2017 - N. 52

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Starbene • Cucina No
Problem 2,00 €



GLIFOSATO
QUALI SONO
I REALI RISCHI
PER LA SALUTE?

**PORTA LA
MINDFULNESS
A TAVOLA**

DAL CARBONE
ALLA PLACENTA
**I NUOVI ELISIR
DI BELLEZZA
PER IL VISO**

**I RIMEDI CHE NON
TI ASPETTI
PER RITROVARE
IL DESIDERIO**

**ALLENARSI
COL FREDDO**
L'ABBIGLIAMENTO
GIUSTO PER
OGNI SPORT

Testati per voi
CREME PER PELLE SECCA
-
SAPONI DI MARSIGLIA

Dossier
ORECCHIO
→ I SINTOMI DA
MONITORARE
→ LE CURE PIÙ
INNOVATIVE

I FORZATI DELLE PREVISIONI

Se controlli spesso il meteo e ti fai condizionare da pioggia e neve, forse hai un problema di autostima

di Barbara Gabbrielli

Le previsioni meteo non lasciano spazio a dubbi: sarà un Natale gelido. Il che potrà rendere felice chi ama i paesaggi innevati o gli sport invernali, ma per qualcuno la semplice prospettiva sarà già una condanna. Se fa freddo, non si fanno programmi. Se piove, saltano i progetti del weekend. Se la temperatura è in calo, non si esce di casa. Sì, è sempre più folta la schiera dei patiti del meteo. O meglio, dei forzati delle previsioni, che consultano app e siti specializzati per avere il dettaglio della situazione, ora dopo ora, e decidere di conseguenza che cosa fare o non fare: la mattina no, perché dà nuvoloso, però forse nel pomeriggio esce un po' di sole. Insomma, conoscere le variazioni del clima, ormai sempre più bizzarre, per molti di noi sembra diventato fondamentale. O forse è solo un alibi?

È UN MODO PER PLACARE L'ANSIA

«La relazione con il meteo tocca due temi molto importanti. Il primo è quello, antico come l'uomo, del futuro e della necessità di prevederlo. Il secondo è quello, molto attuale, della fiducia», ci spiega Massimo Bustreo, docente di psicologia del turismo e psicologia dei consumi all'università Iulm di Milano. «Controllare il domani è una necessità costante. Quindi, sapere che tempo farà riduce la nostra ansia da incertezza e ci dà la sensazione di non prendere una decisione nel rischio totale», aggiunge



l'esperto. Ma cosa scatta invece nella psiche di chi adduce la ragione del tempo per non uscire, non fare piani, disdire all'ultimo momento? «Il meteo in questi casi diventa una via di fuga, un modo per ridurre la responsabilità dei nostri atti», aggiunge il professor Bustreo. È un po' come dire: non vengo non perché ho deciso di non uscire ma perché probabilmente pioverà. Insomma, non dipende da me. «Questo atteggiamento è indice di una tendenza remissiva nei confronti della progettualità, che va oltre il semplice rifiuto di uscire perché fa freddo», spiega lo psicologo. «Dimostra che non abbiamo fiducia in noi stessi e, di conseguenza, neppure negli altri.

Dice che abbiamo bisogno di appellarci a qualcosa di esterno, come una previsione meteorologica, per motivare un nostro atto che quasi sempre coincide con una rinuncia».

TIPICO DI CHI NON HA PROGETTI

Si potrebbe pensare che tutto ciò possa accadere in un momento di difficoltà personale. Ma il problema è più ampio. «Quello che noto oggi, soprattutto nei giovani, è una generale mancanza di progettualità legata all'incertezza. Anche farsi condizionare dal meteo è una manifestazione dell'incapacità di gestire il presente e di investire nel futuro», conclude l'esperto.



Consulta gratis il nostro esperto

PROF. MASSIMO BUSTREO

Docente di psicologia del turismo all'Iulm di Milano

Tel. 02-70300159
18 dicembre
ore 11-12

I consigli dello psicologo

①

«Il primo passo è acquisire consapevolezza del problema», dice il professor Bustreo. «Quindi, smetti di considerare la lettura del meteo come un'innocua abitudine».

②

«Quando guardi il meteo, prova a farti qualche domanda. Per esempio: "Che cosa mi rende insicuro riguardo a ciò che farò? Quali strumenti mi mancano per affrontare un certo impegno?».

③

«Guarda con fiducia al tuo passato, in modo da ricordare a te stesso i traguardi raggiunti e gli ostacoli superati. Ti aiuterà a credere di più in te stessa e a non rinunciare».