

—Perché il Natale ci sistema per le feste—



MUSICHE E PROFUMI CHE ALTERANO I SENSI (SOPRATTUTTO DURANTE LO SHOPPING). REGALI CHE DICONO DI NOI PIÙ DI UNA SEDUTA DALLO PSICOLOGO. ORMONI IMPAZZITI, STRESS ALLE STELLE. SCIENTIFICAMENTE PARLANDO QUESTO È IL MOMENTO PIÙ DURO DELL'ANNO. AUGURI!

DI MONICA MARELLI



Il Natale è il periodo più emozionante dell'anno. E questa non è una frase fatta, ma una verità sancita dagli studi scientifici. Che lo si ami o si odi, questo è il momento dell'anno in cui l'organismo e il nostro cervello sono maggiormente vulnerabili agli stimoli esterni, al punto da reagire in maniera del tutto imprevedibile. Insomma, la festa più familiare che ci sia è anche una trappola emotiva. Per non rimanerci male, basta riconoscere i suoi trabocchetti.

Ogni maledetto dicembre

Bisogna sapere che ci sono forze superiori che guidano la nostra volontà, sfruttando i nostri sensi. Alexander Chernev, professore di marketing alla Northwestern University, osservando il comportamento delle grandi catene ha verificato che l'obiettivo primario, in questo periodo dell'anno, non è farci spendere tanto e basta, ma riuscirci senza che ce ne accorgiamo. Per esempio, i negozi diffondono profumi che scaldano l'atmosfera, colpendo direttamente la parte più primordiale e istintiva del nostro cervello (accendendo la sirena: «È Natale, devo comprare!»), mentre le musiche a tema servono a creare attorno a noi una bolla che dovrebbe essere avvolgente e rilassante. È dimostrato, infatti, che una melodia dolce rallenta la percezione del tempo: più si cammina all'interno di un negozio, maggiore è la probabilità di uscire con un acquisto. Se, invece, siete allergici alle

note natalizie, alle coccarde rosse e alla carta da regalo, forse siete fatti per dare ragione allo studio della Oxford University, che ha dimostrato come una scenografia troppo tradizionale possa far scattare in noi una sorta di rifiuto inconscio. «Le persone si trovano più a loro agio in ambienti sui toni del blu e dell'argento, che risultano maggiormente rilassanti e con la musica classica più che con il classico "Jingle Bells"».

A Natale, poi, come verificato dai ricercatori del Monell Chemical Sense Center di Philadelphia, due ormoni raggiungono i valori massimi nel nostro organismo: androsterone e androstenolo. Entrambi sono coinvolti nello stimolare l'attrazione fisica verso il sesso opposto. Forse questo è il motivo per cui le persone diventano facilmente eccitabili durante le feste (non ha a caso, molte antiche civiltà, riservavano a questo mese i festeggiamenti propiziatori più sfrenati).

Stupiscimi!

A volte l'apertura dei doni davanti a tutti può essere motivo d'imbarazzo, perché raccontano molto di noi. Spiega Stefano Pallanti, professore di Psichiatria e direttore dell'Istituto di neuroscienze di Firenze: «Spesso sono oggetti che svelano la nostra intimità. Sono come delle confidenze, ma scambiandole davanti a tutti, corriamo il rischio di metterle in mostra un pezzo delle nostre storie, dei nostri legami e delle nostre fantasie».

•Segue



G | perché il Natale ci sistema per le feste



Ci sono persone che, quando scelgono un dono, non lo fanno pensando a chi lo riceverà, ma tendono a comprare cose che, prima di tutto, piacciono a loro. Lo fanno perché sono egoiste, distratte o non hanno voglia di pensare? No, è un modo di dimostrare affetto scegliendo una via "egocentrica", come spiega Pallanti: «Quando si fa un regalo con sentimento, si desidera lasciare un ricordo di sé oppure un insegnamento».

Però non sempre tutto va per il meglio. Il maglione super colorato a chi veste sempre di nero o il ninnolo in ceramica a chi detesta i soprammobili: se ciò che si è ricevuto è sgradito, che cosa si fa? Se volete proteggere la relazione che avete con chi vi ha fatto il regalo, non è necessario trasformarsi in attori e mentire snocciolando finte lodi. Basterà guardare negli occhi la persona e dire semplicemente «Grazie!». Lo raccomanda la dottoressa Catherine Roster dell'università del New Mexico, dopo aver verificato che quello dello scambio dei regali è uno dei momenti in cui le relazioni sono più "fragili". Ed è per questo che Carole Burgoyne del Centro di Psicologia dell'economia dell'università di Bath in Gran Bretagna sconsiglia il dono-scappatoia, ovvero i soldi. Un regalo evidenzia il livello di intimità tra due persone e regalare denaro può addirittura essere un messaggio che sminuisce lo stato sociale di chi lo riceve.

Se poi dovete fare una sorpresa al vostro partner, state attente. Se non lo indovinerete, il suo giudizio potrà essere severissimo: avrà la sensazione di non essere capito e che la vostra unione stia vacillando. Lo sostiene la dottoressa Elizabeth Dunn dell'università della British Columbia, che ha osservato i diversi comportamenti fra uomini e donne quando ricevono doni da amici o partner. Totalmente diversa la reazione femminile: una donna, di fronte a un dono sbagliato, non pensa che l'amore si stia esaurendo, ma che il suo uomo abbia fatto, comunque, tutto il possibile. Strano? Gli scienziati ritengono che questo non sia altro che un meccanismo (squisitamente femminile) di protezione della coppia.



Anche i sentimenti hanno un prezzo...

LE FESTIVITÀ NON STRAVOLGONO SOLO LA NOSTRA MENTE, MA ANCHE LA VITA DI COPPIA. A DIRLO È LO PSICOTERAPEUTA FAUSTO MANARA, AUTORE DI *AMICI, NEMICI, AMANTI POSSIBILI. COME SOPRAVVIVERE AI PECCATI CAPITALI DELLA COPPIA* (SPERLING & KUPFER). SECONDO MANARA, A NATALE CHI HA UNA RELAZIONE DIVENTA ANCOR PIÙ ESIGENTE NEI CONFRONTI DEL PARTNER E QUESTO PUÒ GENERARE DELLE FRIZIONI. LA PRIMA COSA DA EVITARE È PRETENDERE DALL'ALTRO DI ESSERE CHI NON È. «SE NON È MAI CAMBIATO DA QUANDO LO AVETE CONOSCIUTO, SMETTETELA DI IRRITARVI SE NON SI COMPORTA COME VORRESTE». SPIEGA LO PSICOTERAPEUTA. «LO AVETE SCELTO COSÌ E A NATALE NON SARÀ DIVERSO, SE NON PER QUALCHE

SFUMATURA». QUANTO ALL'EROS, CHE A DICEMBRE RISENTE INEVITABILMENTE DEGLI IMPEGNI E DEI PREPARATIVI PER LE FESTE, MANARA AVVERTE: «NATALE NON È FATTO PER STIMOLARE L'EROTISMO. EPPURE, RICAVANDO DEL TEMPO AD HOC PER LA COPPIA, POTREBBE ESSERE UNO DI QUEI MOMENTI MAGICI PER CONCEDERSI ALMENO QUALCHE PARENTESI. IN OGNI CASO, NON CI SI DIMENTICHI DI DARE SPAZIO ALL'INTIMITÀ». IL DIFFICILE, SEMMAI, È LIBERARSI DI QUELLA CHE LO SPECIALISTA DEFINISCE "CAPPA DI TENSIONE", ACCUMULATA DURANTE L'ANNO APPENA TRASCORSO. «EVITATE IL BRONCIO, ANCHE SE SIETE PERMALOSE. SE C'È QUALCOSA CHE VI TURBA, ALMENO A NATALE DATEVI LA LIBERTÀ DI CHIARIRVI». E MAGARI, COMUNICATE QUELLO CHE VOLETE

DIRE AL PARTNER CON UN REGALO. IL CANALE DI SHOPPING QVC - IN UNA RICERCA REALIZZATA DA HUMAN HIGHWAY SU 1.250 SOGGETTI - HA ADIRITTURA QUANTIFICATO IL "COSTO DEI SENTIMENTI" PER ESEMPIO, DIRE "SEI NEI MIEI PENSIERI" CORRISPONDE A UNA SPESA DI 87 EURO, MENTRE DOMANDARE PERDONO PER QUALCOSA HA UN COSTO DI 243 EURO (182 SE, INVECE, SI TRATTA DI CHIEDERE SCUSA). LA RICERCA HA STIMATO ANCHE CHE, NELL'ULTIMO ANNO, SOMMANDO REGALI, CENE, VIAGGI E ALTRO, IN ITALIA SI SONO SPESI 3,3 MILIARDI DI EURO SOLO PER DIRE "TI AMO" E 9,5 PER FARE DEI PIÙ GENERICI AUGURI. CHI L'AVREBBE DETTO CHE I SENTIMENTI VALGONO COME UNA MANOVRA ECONOMICA?

