

# soffri anche tu della drift? syndrome.

Un tramonto infuocato, la prima parola di un bambino, una gentilezza: molte persone **non sanno più stupirsi e godere delle piccole cose**. Colpa dell'età, della fretta e...

**R**ispetto a mezzo secolo fa, il 48,7% degli italiani ha perso la capacità di entusiasmarsi di fronte alle piccole gioie della vita. Lo dicono le ultime statistiche. La rivista statunitense Forbes ha definito l'**incapacità di godere di ciò che ci circonda** "drift syndrome". Lo stupore, invece, è un ingrediente fondamentale per avere una vita piena e "di qualità".

## **PICCOLI MOMENTI DI GIOIA**

Secondo lo studio di AstraRicerche, il 15,4% degli italiani si è meravigliato di fronte a uno spettacolo della natura come i fiori o il mare, il 15% ha "perso le parole" osservando un'alba, un tramonto o il cielo stellato. Per il 12,3% è bastato coccolare o giocare con i figli. Per altri è stata una carezza al gatto, una passeggiata nel parco, un libro nuovo o un regalo a far scattare la scintilla nel cuore.

✓ Attimi di meraviglia vengono vissuti soprattutto in famiglia, nel tempo libero e in vacanza. I bambini si confermano i più entusiasti di tutti (74,4%), oltre a essere la prima fonte di meraviglia per gli altri. Anche le persone romantiche (46,3%) si sbalordiscono facilmente, soprattutto le donne.

si può gioire anche  
del primo caffè

## 5 buoni motivi per meravigliarsi

### È sinonimo di vita

Lo diceva anche Einstein: «Se non sei in grado di provare stupore sei morto». La sorpresa è considerata dagli psicologi americani Ekman e Frieser **una delle sei emozioni fondamentali**, con tristezza, rabbia, felicità, paura e disgusto. Secondo quasi metà degli italiani, una sorpresa fa sentire meglio le persone care e riduce lo stress.

### È una forma di apprendimento spontaneo

Il verbo stupirsi, stando all'etimologia, vuol dire "reagire a qualcosa di inaspettato": lo stupore **attiva nel cervello il sistema dell'attenzione**, deputato a cercare le risorse per gestire un evento inatteso. Stimola le funzioni cognitive, per stabilire un nesso tra il fatto sorprendente e quanto si conosceva, e fa apprendere qualcosa di nuovo.

### Fa bene all'umore

Da un punto di vista neurobiologico, di fronte a un elemento di meraviglia il cervello produce sostanze, come **neurotrasmettitori e ormoni**, che hanno l'effetto di rinforzo positivo sull'umore e portano a una percezione più piena, fortunata e ricca della propria vita.

### Precede un'emozione

La sorpresa dura un secondo, poi il cervello inizia l'analisi dell'evento e, in base al risultato, passa a un'altra emozione: felicità, paura, tristezza. **Quasi ogni emozione nasce da una sorpresa**, perché implica che è stato colto qualcosa di nuovo e rilevante.

### Consente di fare preziose scoperte

Come ricordava lo storico Thomas Kuhn, molte importanti scoperte sono nate da qualcosa di inatteso. La "serendipità", la capacità di scoprire qualcosa di imprevisto mentre si sta cercando tutt'altro, **richiede la flessibilità di lasciarsi trasportare** dalla sorpresa. Alexander Fleming, per esempio, dimenticatosi di distruggere le colture batteriche su cui stava lavorando, scoprì per caso, dalla muffa che si era formata, le proprietà antibiotiche della penicillina.

→ NON AIUTA L'ESSERE ABITUATI A SODDISFARE ALL'ISTANTE I PROPRI DESIDERI E CURIOSITÀ

## Cosa smorza l'entusiasmo

### Il passare del tempo

Crescendo, il 54,4% degli italiani ha perso il dono della meraviglia. La capacità di stupirsi è **caratteristica dell'infanzia**: il periodo della scoperta e dell'esplorazione del mondo.

\* Già a tre settimane i bambini **reagiscono alle novità**: uno studio ha dimostrato che, se li si abitua a vedere una serie di figure geometriche e poi se ne inserisce una nuova, il loro cuore batte più velocemente.

### I problemi di ogni giorno

Ricerca di stabilità economica, stress lavorativo e problemi famigliari sono i motivi che portano un italiano su due a non stupirsi più.

\* **Nello sforzo di "sbarcare il lunario"**, essere in forma, esibire il successo raggiunto, si perde la capacità di trarre piacere da ciò che si ha la fortuna di possedere già.

### La mania della velocità

Abituati alla **soddisfazione immediata** dei desideri, costantemente connessi e pronti a ottenere all'istante qualsiasi informazione, si vive ormai all'insegna del "tutto e subito".

\* Un atteggiamento in contrasto con il meccanismo naturale della mente, che ha bisogno di tempo per elaborare le frustrazioni ed evolversi. ▶

LE NUVOLE,  
LE ONDE, UN  
PAESAGGIO:  
LA NATURA  
SORPRENDE  
SEMPRE

psicologia | *comportamento*

scrivere  
le cose belle

## Che cosa fare...

### Godersi il momento

Essere capaci di **vivere il presente**, anziché rimuginare sul passato o preoccuparsi sul futuro, consente di non perdersi l'occasione di restare incantati da qualcosa.

\* Non distraetevi subito dopo aver avuto una sorpresa, per non disperdere il piacere di ciò che state vivendo. Appreziate gli artisti di strada: sono l'esempio di chi **regala attimi di meraviglia** da gustare senza fretta.

### Cambiare un'abitudine al giorno

La paura del nuovo è nemica della meraviglia. La maggior parte delle **consuetudini sono "scorciatoie"** della mente, che rendono la vita più semplice, ma anche più "piatta". Provate a cambiare strada per andare al lavoro, o scegliete una pizza diversa dal solito.

### Fare "la conta"

Alla sera, elencate tre cose positive della giornata e annotatele su un foglio.

\* Spesso, le persone rimangono sorprese di quanto le giornate, anche quelle considerate le "peggiori", siano **ricche di motivi per essere contenti**: piccoli istanti, dialoghi, incontri, notizie o eventi a cui, nella frenesia della giornata, non si dà importanza.

## ... e che cosa evitare

### Anticipare i desideri

Nella nostra società, viviamo un "**blocco del desiderio**" perché soddisfiamo i bisogni prima ancora di esprimerli. Non coltivare il desiderio delle cose toglie il piacere di guadagnarle e di goderne. \* L'abitudine a "indovinare" il finale di un film, per dimostrare acume, non fa che **mortificare l'attesa**, rivela una ricerca dell'Ohio state university (Usa) e dell'università di Hannover (Germania).

### Razionalizzare tutto

Come sottolinea Catherine L'Ecuyer, autrice di "Educare allo stupore" (edizioni Ultra), cercare di trovare una **spiegazione logica** a tutto ciò che accade, uccide la spontaneità e il desiderio di scoperta, nei bambini e negli adulti.

### Compensare con soldi e regali

Quando niente emoziona, il rischio è cedere alla tentazione di procurarsi soddisfazione in modo artificiale, con **abitudini pericolose** (acquisti compulsivi, gioco d'azzardo) che "simulano" la felicità nel centro cerebrale della gratificazione, fornendo un appagamento immediato, ma passeggero e illusorio.

SOLDI, ACQUISTI  
E REGALI  
SIMULANO  
ARTIFICIALMENTE  
LA FELICITÀ

15%

LE PERSONE CHE SI  
MERAVIGLIANO PER  
UN TRAMONTO

## da leggere

### Impariamo dal Principe

Lezioni di vita del  
Piccolo Principe  
per disillusi  
Davide Bregola,  
Edizioni Tlon, 2017.

L'autore prende spunto da un classico della letteratura mondiale per bambini, per dare indicazioni su come condurre una vita di stupore e meraviglia.



Servizio di Roberta Camisaca.  
Con la consulenza della dottoressa Chiara Venturi, psicologa  
e psicoterapeuta a Milano e Rimini.

→ SULL'AUTOBUS, METTERE VIA IL CELLULARE E

GUARDARSI INTORNO PER CONNETTERSI CON IL MONDO