

Perché il divertimento è una cosa seria

Alessandro Del Vecchio | 20/01/2026 | Orizzonte salute

Cosa ti mette di buon umore? Cosa ti diverte davvero? Cosa ti piace fare per divertirti? Non sono domande leggere, né accessorie. Sono domande radicali, che toccano la salute mentale, la qualità delle relazioni, il modo in cui lavoriamo, prendiamo decisioni, stiamo nel mondo. Eppure, nel rumore quotidiano delle scadenze, degli obblighi e delle prestazioni, queste domande vengono spesso rimandate, come se il buon umore fosse un lusso e il divertimento una perdita di tempo.

Viviamo in un'epoca che misura tutto. Le ore, i risultati, i passi, il sonno, la produttività. Ma misura pochissimo ciò che ci accende. Il piacere autentico, quello che non serve a niente se non a farci stare bene, resta fuori dai grafici. E invece è proprio lì che si gioca una parte decisiva della nostra salute.

Il buon umore non è una condizione superficiale. È un indicatore biologico, emotivo e sociale. Quando proviamo piacere, curiosità, divertimento, il nostro sistema nervoso cambia assetto. Il corpo esce dalla modalità di allerta continua, il [cervello](#) diventa più flessibile, la mente più creativa. Non è un dettaglio: è il terreno su cui crescono concentrazione, memoria, capacità di risolvere problemi complessi. La produttività che tanto inseguiamo non nasce sotto pressione costante, ma in uno stato interno sufficientemente sicuro e vitale.

Eppure, nel linguaggio comune, divertirsi è ancora associato all'infantile, all'inutile, al tempo "vuoto". Come se l'età adulta richiedesse serietà permanente. Come se il piacere dovesse essere sempre giustificato, trasformato in performance, monetizzato o almeno reso socialmente accettabile. Così finiamo per praticare forme di intrattenimento che non nutrono davvero, che distraggono senza ricaricare, che riempiono senza lasciare traccia.

La domanda allora non è solo cosa ci diverte, ma se sappiamo ancora riconoscerlo, il divertimento. Molte persone fanno fatica a rispondere. Non perché non abbiano interessi, ma perché hanno perso il contatto con ciò che le fa sentire vive, presenti, coinvolte. Il divertimento autentico non è evasione: è immersione. È quel tempo in cui non guardiamo l'orologio, in cui il corpo si muove con naturalezza, in cui la mente smette di ruminare e si apre.

Questo ha conseguenze dirette anche sulle relazioni. Una persona che non si concede piacere diventa progressivamente più rigida, più reattiva, meno disponibile all'ascolto. Il buon umore non è solo una questione individuale: è contagioso, crea clima, modifica l'ambiente emotivo di una famiglia, di un team di lavoro, di una comunità. Le aziende più attente al benessere lo sanno, anche se spesso faticano a tradurlo in pratiche autentiche e non di facciata.

C'è poi un aspetto meno raccontato, ma cruciale: il divertimento come atto di responsabilità. Prendersi sul serio non significa sacrificarsi continuamente. Significa, al contrario, conoscere i propri bisogni profondi e non ignorarli. Chi non sa cosa lo mette di buon umore delega all'esterno la propria regolazione emotiva: al cibo, allo scroll compulsivo, al lavoro senza pause, a relazioni che anestetizzano più che nutrire. Ritrovare ciò che diverte davvero è un gesto di igiene mentale.

In questo senso, fermarsi a pensare a cosa ci piace fare per divertirci non è un esercizio nostalgico, ma un atto strategico. È una domanda che riguarda il futuro. Perché una società composta da individui stanchi, cronicamente insoddisfatti e disconnessi dal piacere è una società meno creativa,

più fragile, più conflittuale. Al contrario, il benessere emotivo diffuso genera lucidità, cooperazione, visione.

Forse dovremmo smettere di chiederci solo cosa dobbiamo fare e iniziare a chiederci cosa ci fa stare bene mentre lo facciamo. Non per edonismo, ma per sostenibilità. Perché la salute non è solo assenza di malattia, ma presenza di vitalità. E la vitalità passa anche da lì: da ciò che ci diverte, ci fa sorridere senza motivo, ci restituisce energia invece di consumarla.

Pensarci è importante. Per noi. Per le persone che ci stanno accanto. Per il modo in cui lavoriamo, creiamo, decidiamo. Il buon umore non è un premio a fine giornata. È una risorsa da coltivare. E forse è tempo di prenderla sul serio