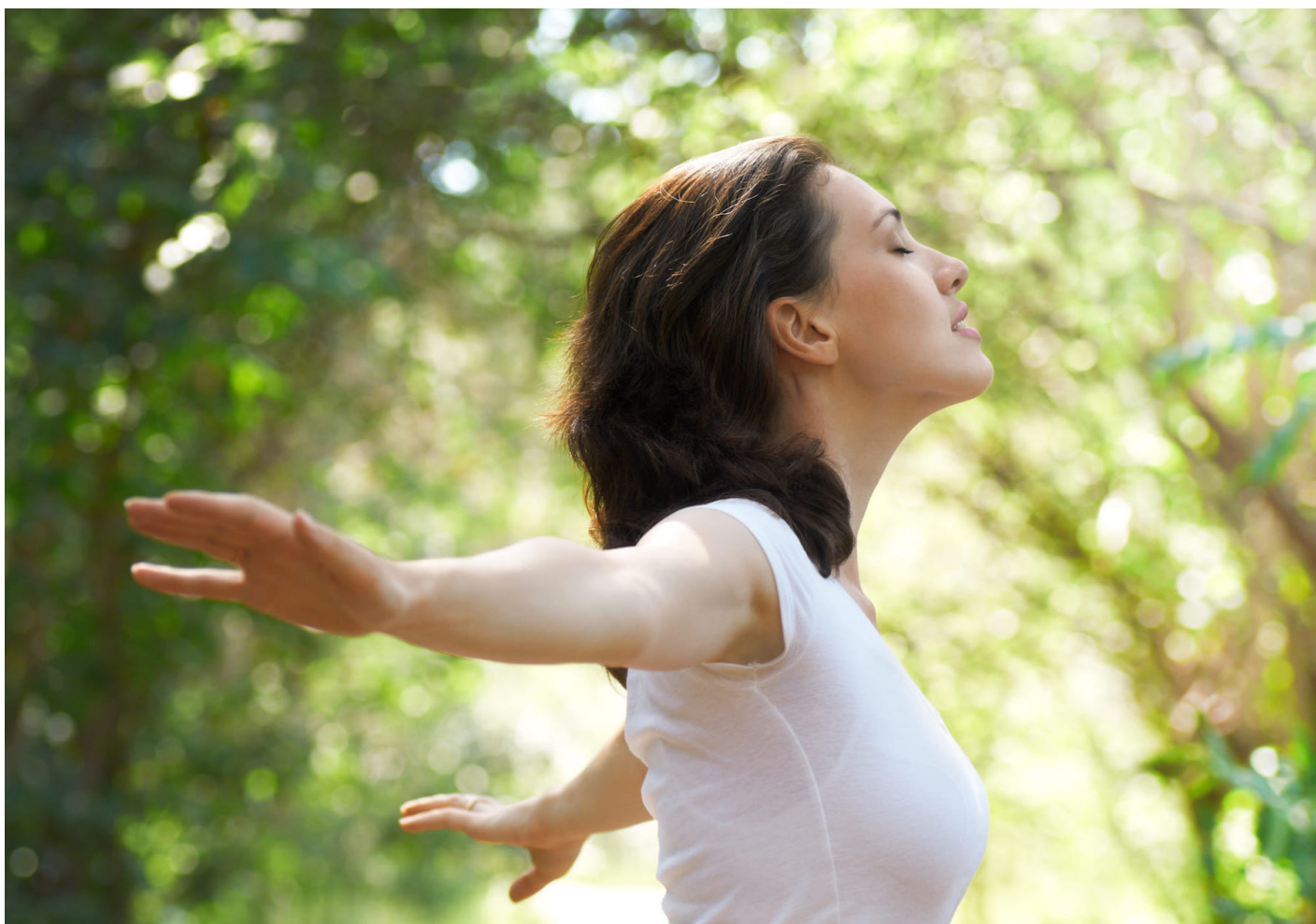


Il paradosso del self-care: quando prendersi cura di sé diventa una sfida

Autore: Redazione

Data: 22 Ottobre 2024



In una società sempre più frenetica, le donne si trovano a dover affrontare una sfida quotidiana: **bilanciare l'esigenza di prendersi cura di sé con il tempo limitato a disposizione.**

Questa tensione tra il desiderio di benessere e la realtà di una vita piena di impegni è ciò che gli esperti definiscono il **"paradosso del self-care"**.

Uno studio recente dal titolo **"Self-care habits, barriers and solutions"**, condotto dall'Università Luiss di Roma in collaborazione con **Unobravo** e promosso da **Pantene**, ha fatto luce su questa tematica, rivelando che, sebbene il 99% delle donne riconosca l'importanza della cura di sé, oltre due terzi non riesce a praticarla come vorrebbe.



Una società bulimica di ruoli e standard

La ricerca, condotta su un campione di oltre mille donne italiane di diverse fasce d'età, ha evidenziato come le **aspettative sociali e familiari si sovrappongano**, portando a una vita quotidiana estremamente complessa.

Le donne sono spesso intrappolate tra diversi ruoli: madre, moglie, lavoratrice, figlia e, allo stesso tempo, custode del benessere familiare. Il risultato? Un [senso di colpa](#) costante che deriva dal percepire di non fare abbastanza per gli altri o, peggio, dal sottrarre tempo prezioso agli altri per dedicarsi a se stesse.

La complessità di questa dinamica è particolarmente evidente nelle donne, che si trovano spesso costrette a **mettere in secondo piano i propri bisogni** per far fronte a quelli degli altri, da figli e mariti fino ai genitori anziani e al lavoro.

Le barriere del self-care: troppi ruoli e sensi di colpa

Il concetto chiave che emerge dallo studio è quello del "Self-care Paradox": mentre quasi tutte le donne riconoscono l'importanza della [cura di sé](#), la maggior parte non riesce a metterla in pratica.

Tra le principali barriere vi sono il tempo limitato e la sensazione di non potersi permettere di prendersi una pausa. Il carico mentale di dover essere sempre presenti per gli altri è così forte che molte donne rinunciano persino ai gesti più semplici di self-care.

Questo paradosso si accentua in determinati momenti della vita, come la [menopausa](#), quando alcune donne si sentono talmente sopraffatte da abbandonare il lavoro.

La ricerca sottolinea che, oltre al carico fisico e psicologico, le aspettative economiche e sociali aggravano ulteriormente la situazione. Tuttavia, prendersi cura di sé non richiede necessariamente

grandi investimenti. Basta poco per stare meglio, anche dei semplici gesti come una passeggiata, andare in [palestra](#) o lavarsi i capelli possono contribuire a fare la differenza.

Le nuove generazioni e il marketing del self-care

Un altro aspetto interessante che emerge dalla ricerca è il forte **condizionamento sociale esercitato dalle campagne di marketing**, in particolare sulle giovani generazioni.

Le ragazze più giovani, infatti, tendono a vivere un eccesso di self-care, spinto dall'industria del benessere e della bellezza, che promuove continuamente nuovi prodotti e pratiche come necessarie per raggiungere uno stato di benessere ideale.

Tuttavia, questa pressione può trasformarsi in una fonte di [stress](#), alimentando il desiderio di conformarsi agli standard estetici imposti dalla società.

In contrasto, le donne over 55 sembrano liberarsi da queste aspettative. Come sottolinea lo studio, queste donne tendono a vivere con maggiore serenità il concetto di self-care, poiché sentono di non dover più dimostrare nulla a nessuno. A questa età, emerge un atteggiamento più egoistico, ma anche più sano, che permette di vivere meglio, lontano dalle pressioni e dalle aspettative sociali.

Lo studio sul Self-care Paradox evidenzia quanto sia difficile, soprattutto per le donne, trovare un equilibrio tra la cura di sé e il rispetto dei ruoli imposti dalla società. Piccole azioni quotidiane possono aiutare a ritagliarsi momenti di benessere, così come l'evoluzione della percezione del benessere nelle diverse fasi della vita, possa consentire di rompere il ciclo del senso di colpa e vivere una vita più in armonia con se stesse.

Foto da [Depositphotos.com](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/paradosso-self-care-benessere-sfida/>

Generato il 20/04/2025