

**Il libro** In un viaggio che spazia dalla psicanalisi alla letteratura Andreoli crea una nuova disciplina per vivere meglio. Un moderno umanesimo che non corrisponde né al successo né al denaro. «Mi riferisco al gaudium dei romani»

di **Massimiliano Melilli**

**U**n lungo viaggio. Dall'infanzia all'età adulta fino alla vecchiaia. In mezzo, il cibo e l'alimentazione, la bellezza e l'amore, la salute e il benessere, i conflitti e la pace, la società. Attenzione, non è un problema generazionale. L'obiettivo è sempre lo stesso, da zero a 100 anni: vivere il meglio possibile. Per rispondere a tale aspettativa, Vittorino Andreoli, psichiatra veronese di fama internazionale e saggista autore di best-seller, ha inventato una nuova scienza: il «bendessere». Si tratta di una condizione esistenziale che possiamo raggiungere tutti, persino (sembra un paradosso) nella malattia. Per farlo - sostiene Vittorino Andreoli - bisogna considerare «l'uomo nella sua possibilità di vivere meglio, con una scienza che fornisca gli strumenti per raggiungere tale obiettivo». Psicanalisi, psicologia, psichiatria non sono scienze del particolare, sostiene Piaget, ma scienze che devono tenere l'uomo tutto intero. Andreoli, con questo nuovo saggio, *La nuova disciplina del bendessere. Vivere il meglio possibile* (Marsilio, 19 euro, 284 pagine) si spinge oltre e delinea brillantemente le fondamenta di una nuova scienza che insegna a vivere bene: «Benessere è un termine che usiamo molto spesso. "Sto bene", "sto male", sono modi ordinari di interloquire nella nostra comunicazione quotidiana. Adesso noi proponiamo che questo termine acquisti un significato ancora maggiore, perché crediamo che sia il tempo per fondare una Scienza del benessere. O meglio, del "ben d'essere", che significa esistere bene, essere bene. Siamo convinti che oggi ci sia una grande richiesta di promozione del ben d'essere».

Tema talmente attuale da diventare globale. Alla New York Academy of Sciences, di cui Andreoli è membro, è previsto un simposio proprio sulla scienza della felicità. Lo scienziato sottolinea: «Un se-



**Psiche e gioia** «Una grande onda sulla costa», una stampa di Hiroshige

## Una terapia per la felicità? La scienza del «bendessere»

gnale che c'indica che ormai termini come "felicità" e "ben d'essere" stanno diventando temi fondamentali». Grazie alle visioni offerte nel saggio, ognuno di noi può non solo verificare i segni del benessere nella vita, ma mettere in atto tutto ciò che esiste per promuoverlo, ad ogni età, secondo i propri bisogni. Grazie a modelli scientifici ed esperienze di vita, Andreoli ci guida alla ricerca di un'esistenza gratificante. La prospettiva - per l'autore - «è un umanesimo che, consapevole della nostra fragilità, si chiede quali siano le condizioni perché le persone vivano meglio e sappiano guardare al senso del-



**Veronese**  
Lo psichiatra  
Vittorino  
Andreoli

l'esistenza, all'essenziale, che non corrisponde né al successo e né al denaro».

La scienza del ben d'essere è diversa dalla medicina. «Quando diciamo "sintomo" - chiosa Andreoli - già indichiamo un male: l'idea è che la medicina curi il male e magari aiuti a prevenirlo. Ma è una visione in negativo. Invece il ben d'essere si occupa in positivo dell'essere, della nostra vita e si attiva per il nostro vivere meglio».

In verità il termine «ben d'essere» è molto più versatile del termine «felicità». Felicità è il termine che usava Platone nella «Res Publica», quando diceva che «il fine di una so-

cietà è di rendere tutti felici». Andreoli preferisce il termine «gioia». E nel saggio scrive: «Mi riferisco al *gaudium* dei romani, perché mentre la felicità è una reazione individuale - io sono felice come risposta a uno stimolo positivo - la gioia è corale, riguarda più il noi che l'io. Ecco perché la gioia è più affine al ben d'essere: dipende certamente dalla biologia, e quindi dal corpo, dai geni, ma - riflette Andreoli - dipende anche dalla psiche, dalla personalità che si costruisce in base all'ambiente in cui viviamo». Quindi il «bendessere» è una condizione esistenziale: la meta di tutti noi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

