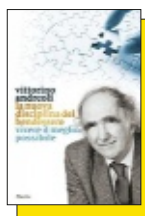


Il nuovo vocabolario del benessere

In un mondo in cui tutto cambia velocemente, spesso non è facile trovare un equilibrio. Proviamoci con l'aiuto di un famoso psichiatra

di **Anna Scarano** [@annascarano](#)
disegni di **Norma Nardi**

«**C**ome stai?» è una domanda che capita spesso di fare a chi ci sta vicino e a questo proposito il famoso psichiatra **Vittorino Andreoli** osserva come qualcosa stia cambiando. «Negli ultimi tempi le persone rispondono non parlando tanto di sintomi che si possono ricondurre a una malattia, ma elencando ansie e paure su cui sembrano influire i segnali negativi che arrivano dall'esterno» spiega. «Alla fine la richiesta è: "Dottore, mi faccia vivere meglio"». Andreoli, nel libro *La nuova disciplina del benessere* si occupa soprattutto di questo, di quello che permette a una persona di avere una vita più serena e gratificante. E per l'occasione ha creato un termine nuovo, "benessere", che indica la disciplina in grado di migliorare la vita sia dal punto di vista fisico sia mentale. «È un obiettivo che si può pianificare e che dipende da diversi fattori» precisa Andreoli. Vediamo, allora, quali sono attraverso alcune parole-chiave.



ANCHE IL SESSO È IMPORTANTE

Vittorino Andreoli nel suo libro *La nuova disciplina del benessere* (Marsilio) prende in esame quali sono le condizioni che ci aiutano a vivere una vita di qualità. Anche la vita sessuale non va trascurata: la specie umana è l'unica a tenere acceso il desiderio in modo costante e anche questo contribuisce al benessere.

PERCHÉ LEGGERE QUESTO ARTICOLO

Perché per vivere meglio è importante occuparsi sia del benessere fisico sia di quello mentale. Il punto di partenza è vedere le cose da un punto di vista diverso. Dice lo psichiatra Andreoli: «Se il mondo non cambia, bisogna cambiare gli "occhiali" con cui lo vedo».



Avere una buona AUTOSTIMA

Questo aspetto è fondamentale perché ti fa sentire in armonia con il mondo: hai la sensazione di saperti muovere bene in quello che fai, sostenuta anche dall'apprezzamento degli altri. Per accrescerla occorre essere determinate: insistere, cercare di superare i problemi o cambiare strategia quando si rischia di rimanere bloccate. Chi rinuncia a un'idea o a un progetto ha più probabilità di sentirsi alla lunga un incapace, a causa appunto di una bassa autostima.



Coltivare i **DESIDERI**

Sono il motore che permette di raggiungere il benessere, ma è fondamentale che siano realizzabili. Un desiderio impossibile genera frustrazione e finisce per restare nella sfera dei sogni, alimentando il risentimento.

Ammettere la propria **FRAGILITÀ**

«Faccio lo psichiatra da 55 anni» ricorda Andreoli «ma ai miei pazienti non ho mai nascosto che anche io nella mia vita ho paura». Non è indice di debo-

lezza percepire i limiti che sono propri della condizione umana. Anzi, proprio il fatto che non puoi controllare tutto, o trovare sempre la ragione di quello che capita, ti spinge a cercare il sostegno degli altri. E a creare le condizioni per amare, arrivando a dire alla persona a cui vuoi bene: «Come potrei vivere senza di te?» ammissione estrema della propria fragilità.

Provare **GIOIA**

Oggi si parla tanto di felicità e di come raggiungerla ma per il benessere conta di più la gioia. Il motivo? La prima è un sentimento individuale, che riguarda solo te stessa, si esaurisce e non dura nel tempo. La gioia, invece, riguarda anche gli altri, è un'emozione più continua e costante. Puoi, per esempio, «piangere di gioia» per un figlio o un amico a cui è successo qualcosa di positivo.

Occhio alle **PREOCCUPAZIONI**

Preoccuparsi può essere utile quando «ti occupi prima» di qualcosa in modo da evitare brutte sorprese e non agisci all'ultimo, magari in preda alle emozioni. Ma se superi una certa soglia, aumenta la paura del futuro e una prudenza smisurata può anche portare a non riuscire ad agire.

Trovare il tempo per il **RIPOSO**

Il riposo è «fare una cosa per sé» e non per altri. È diverso dal relax (di cui si ha bisogno dopo che si è stati troppo in tensione) e non c'entra nulla con il «devo dormire per recuperare», che è programmato. Sdraiarsi sull'erba e guardare il tramonto, leggere. Tutto può essere riposante se lo si sceglie per il puro piacere, non se è imposto o viene fatto per un obbligo sociale.

Perseguire la **SAGGEZZA**

Per apprezzare ciò che si è (e si ha) bisogno fare come il saggio, che guarda solo al presente, mentre noi tendiamo a vivere tra il passato e il futuro. Lo avevano capito già gli antichi. Si racconta che a Diogene, il filosofo, una persona incontrandolo chiese: «Dimmi, che cos'è l'uomo?» e che da lui si sentì rispondere: «Ti puoi spostare che mi copri dal sole?».

sconfort zone

LA MADRE ITALICA VINCE SU TUTTO



di **Enrica Tesio**
 @BlogTiasmo
 scrittrice

Non importa quanto ci riteniamo moderne e consapevoli, al mare regrediamo allo stato di madri italiane modello anni Cinquanta: buttiamo ai flutti il nostro buonsenso e rispolveriamo le assurde leggende metropolitane tramandate da generazioni. Intimiamo alla prole di non entrare in acqua dopo i pasti per almeno 3 ore (prima solo un pediluvio o al massimo un bidet), di non bere l'acqua dopo il gelato (meglio la disidratazione delle rane nella pancia), di portare sempre dietro un golfino (ché il colpo d'aria ne uccide più della guerra). Spalmiamo strati di crema solare densa come besciamella su quei poveri cardi gobbi che sono i nostri figli, ma soprattutto urliamo sempre di uscire dall'acqua (perché, si sa, i bambini sono idrosolubili). Siamo la vergogna di Piero Angela, la dimostrazione che è più facile fare uscire un bambino dall'acqua che l'istinto della madre italiana dalle nostre menti.

Cosa ne pensi? Scrivi a
 dilatua@mondadori.it