

natural
WELLNESS

CAMBIA IL TUO MONDO

scopri il “bendessere”

È la nuova disciplina che aiuta tutti a vivere sotto il segno della gioia. La insegna un grande psichiatra e praticarla è facile.

Gli esercizi fondamentali? Esprimere un desiderio, non preoccuparsi troppo, sorridere, alimentare le speranze, scherzare sui propri errori, rivalutare la saggezza

DI ANNA TAGLIACARNE



IL LIBRO

La nuova disciplina del bendessere (Marsilio) segna la nascita di un diverso approccio alla salute mentale elaborato da Vittorino Andreoli, psichiatra di fama mondiale e scrittore. Il manuale, primo di una trilogia, aiuta a scoprire quali errori commettiamo e quali abitudini vanno incentivate. Traccia un cammino che conduce a vivere un percorso di gioia. Nei box che seguono puoi trovare qualche utile “strumento”.

104

Siamo stati condizionati. Guardiamo il mondo tramite un'unica lente. Vediamo tutti attraverso gli stessi parametri: potere, denaro, successo, bellezza, avere. Ci siamo lasciati drogare dall'esterno. «Nessuno più vive seguendo i propri sogni. Inseguendo le proprie passioni. Seguiamo solo bisogni indotti. Vediamo il mondo come ci hanno detto di vederlo», riflette lo psichiatra e scrittore Vittorino Andreoli. «Il risultato è che i sintomi che prima osservavo nei matti, e uso questa parola sempre con tanto affetto, ora sono diffusi a tutti i livelli della società: ci sono sempre più problemi che riguardano il comportamento, la follia, e non parlo di chi appartiene alle categorie psichiatriche. Oggi questi comportamenti sono propri dell'uomo. Non conosco persone che non abbiano paura, che non siano prese dal panico, che non vivano momenti di vera depressione: il 14-15 per cento delle persone, cioè una su sei, ha avuto un episodio depressivo. Oggi si teme di non farcela, si teme di perdere la propria dimensione sociale, si teme di perdere il proprio denaro. In questa società viviamo un lutto diffuso. Viviamo come se domani il mondo possa ►

Niko Bartzoka | folio-id.com



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

natural WELLNESS CAMBIA IL TUO MONDO, SCOPRI IL "BENDESSERE"

finire». La nostra è una società malata che ci fa ammalare. Ma la gioia e il benessere ci possono salvare, come spiega Vittorino Andreoli nel suo ultimo libro *La nuova disciplina del benessere* (Marsilio), che ha come sottotitolo "vivere il meglio possibile".

TUFFARSI NEL MOMENTO E VIVERLO CON GIOIA

Professore, di cosa parliamo quando parliamo di benessere?

«Il benessere non ha nulla a che fare con la malattia. È una condizione esistenziale che tutti possiamo raggiungere, anche in presenza di malattie, nonostante questo sembri un paradosso. A differenza della medicina e dei farmaci, non è qualcosa a cui ricorriamo per eliminare un danno, per far cessare un disturbo, ma è una percezione del nostro essere e che come tale va continuamente alimentata, se consideriamo l'uomo attraverso tutte le possibilità che ha di vivere meglio, con gioia, tramite ciò che dà gratificazione, e non nella costante paura, nell'inganno di inseguire ciò che viene dall'esterno».

Come arriva alla formulazione del nuovo neologismo "bendessere" che ha creato e

IL POTERE DEI DESIDERI

La spinta giusta per migliorare

I desideri sono le fondamenta su cui costruire e guidare il cambiamento: dipendono da uno sguardo rivolto al futuro. Esprimono la determinazione e la volontà di uscire dalla condizione attuale attivando le proprie risorse creative. Sono una caratteristica propria dell'uomo. Nel desiderio è coinvolta un'intensa attività di alcune aree cerebrali, che per molti aspetti coincidono con quelle attivate nell'agire e sono diverse da quando si elabora un'idea. Ci sono connessioni con le strutture affettive, come se il desiderio stesso di un'esperienza permettesse già di raggiungere il piacere, la gratificazione che l'accompagna. «I desideri sono motori per realizzare cose che producono benessere, sempre che siano commisurati a una possibilità realistica, che superino la prova di fattibilità. Un desiderio impossibile, infatti, è già vissuto come un limite, una frustrazione. Occorre dunque che siano adeguati alle proprie possibilità», avvisa Vittorino Andreoli, «altrimenti finiscono per restare nella sfera dei sogni, delle utopie, di provocare risentimento o sfociare in fallimenti, come avvenne a Icaro».

dà il titolo al suo libro?

«Occorre una scienza che fornisca gli strumenti per raggiungere questo obiettivo, e da questa necessità nasce il neologismo "bendessere". Si tratta di un sapere che implica il vivere bene ed è distante dall'ambito della medicina, poiché non si occupa di disturbi e di come rimuoverli, ma degli elementi che compongono il benessere e concorrono al suo raggiungimento. Si occupa di promuoverli, mantenerli e rinforzarli, ha come scopo la costruzione di una vita positiva, gioiosa. Non mira alla rimozione di un sintomo, ma promuove un modo diverso di guardare la vita, il mondo. Possiamo vederlo attraverso le lenti della fatica di vivere, come è diventato di moda oggi, oppure attraverso le lenti della gioia di vivere, come spero che sempre più persone imparino a fare».

DIETRO LO SPECCHIO DELLE APPARENZE

Nel suo libro scrive di crisi della medicina: secondo lei questo influisce sul nostro malessere?

«Da medico mi accorgo di quanto sia diffusa la paura nei confronti di medici e psichiatri: a volte non a torto. La medicina è sempre più specializzata ma è aumentata la sfiducia nella scienza medica e nei suoi effetti, anche a causa della relazione medico-paziente. I rapporti si sono standardizzati e ridotti generando esperienze negative, contribuendo, appunto, a questa visione del mondo che dobbiamo modificare».

Anche il tema dell'alimentazione è connesso al malessere e al benessere di cui lei parla. Come mai?

«Il cibo nel mondo occidentale è contrassegnato dallo spreco e dal superfluo: ha perso la sua funzione primaria, legata alla sopravvivenza. Oggi la dimensione dell'alimentazione è puramente estetica: il cibo va degustato, deve risultare bello, va esaltato mediante piatti grandissimi, al cui centro si trova un frammento alimentare sempre più impoverito e poi arricchito di nutrienti. Riassumendo, la concezione attuale dell'alimentazione non ha come obiettivo nutrire, ma è un rito centrato sulla bellezza. E questo dipende ancora da bisogni indotti». ►

PREOCCUPAZIONI

Sono utili quando fanno riflettere

Sono la tendenza a "occuparsi prima", ossia a prevedere. Un atteggiamento utile a evitare sorprese e a non agire sulla scorta delle pulsioni, che potrebbero causare delusioni o veri e propri danni. «Anche in questo caso, proprio come per i desideri, bisogna evitare gli eccessi: preoccupazioni smisurate generano paure e portano a prevedere catastrofi», spiega lo psichiatra. Le preoccupazioni rientrano tra gli elementi costitutivi del benessere quando riescono a sedare facili entusiasmi; nello stesso tempo, non devono essere frutto di una prudenza smisurata che porti all'inazione.

SORRISI

Un ponte d'amore tra noi e gli altri

Sorridere è un'espressione mimica che rende manifesti i nostri sentimenti, la nostra disponibilità. Il sorriso apre all'altro il nostro animo, apre un dialogo più immediato e intenso delle parole. «È una forma di comunicazione così ricca che sfugge in gran parte a chi la esprime. Mi ha sempre affascinato che sia il frutto della contrazione di almeno quaranta muscoli del viso, che contribuiscono a differenziare la vista dallo sguardo», dice Andreoli. Il bendessere sorride e tante volte non sa perché.

natural WELLNESS CAMBIA IL TUO MONDO, SCOPRI IL "BENDESSERE"

Siamo ossessionati dal bello?

«Vedersi belli aiuta a sentirsi più graditi, ma oggi il corpo tende a ridursi a una bella pelle e alle sue forme, come se dentro non ci fosse niente, come se dalla testa non uscisse nulla. È una bellezza superficiale, quella dell'apparire, quella delle regole scritte da qualcuno che vuole le donne magre come fogli di carta e gli uomini depilati. Nulla a che vedere con la concezione di Erich Fromm, secondo cui l'essere non è l'apparire, ma la manifestazione del proprio io, che è capace di amare, creare, dialogare, condividere, aiutare».

IL SENSO DELLA VITA NELLE PICCOLE COSE

E così torniamo al "bendessere". Quali sono i concetti fondamentali?

«Al centro del percorso del "bendessere" c'è l'essere, l'esistere qui e ora, nel mondo. Dobbiamo dedicarci con impegno all'essere perché si esprima nella maniera più gratificante possibile. Pochi giorni fa ho tenuto una lezione a una classe di giovani su cosa vale la pena di imparare per vivere bene: erano tutti in silenzio e a bocca aperta. Invece di insegnare le campagne napoleoniche, a scuola sarebbe meglio insegnare co-

me si può vedere il mondo in una maniera positiva, cercando di costruire un nuovo umanesimo che sia consapevole del benessere, della gioia di vivere e anche della fragilità umana».

Dovremmo considerare noi stessi a partire dalla fragilità?

«La fragilità non ha niente a che vedere con la debolezza. È l'antitesi del potere che, nell'umanesimo di cui parlo, deve crollare. Siamo esseri fragili e per capire quali sono le condizioni perché tutte le persone vivano meglio, perché tutti possiamo ritrovare il senso dell'esistenza che abbiamo perduto, dobbiamo guardarci all'essenziale, alle piccole cose che ci danno gioia, e questo non corrisponde né al successo e né al denaro. Quando è stata l'ultima volta che avete visto un prato in fiore? Chiedetelo».

RICONOSCERSI FRAGILI PER SENTIRSI FORTI


In che senso parla di umanesimo?

«Umanesimo è l'insieme dei principi che regolano la vita della comunità, ossia di tutti gli uomini che ne fanno parte: principi che tendono a facilitare l'esistenza di ciascuno, nel rispetto di quella degli altri. Il potere non agisce al servizio degli altri».

Non ci sono regole o schemi fissi per riconquistare la gioia di vivere. Ma un paio di consigli ce li puoi dare?

«Dobbiamo imparare a non mettere nella nostra giornata le preoccupazioni davanti a tutto, ma invece pensare a ciò che ci gratifica. Ognuno di noi deve ricominciare a vivere nel miglior modo possibile per se stesso, e sarà quindi differente per ogni persona: per questo, infatti, non esistono regole. Ma di certo dobbiamo mettere al centro la nostra fragilità, perché è da quella che nasce la gioia. E ricordiamo che la fragilità ha bisogno dell'altro. Dall'unione di due fragilità ha origine la forza: il bendessere».

In sintesi, dobbiamo seguire i nostri sogni e le nostre passioni?

«Dobbiamo dedicarci all'essere, uscendo dai modelli imposti e muovendoci a piccoli passi verso la saggezza. Non è altro che la realizzazione pratica del bene». 

AUTOIRONIA

Per non avere paura dei propri errori

L'autoironia è la capacità di sorridere di sé, arrivando persino a scherzare sulle proprie fragilità. È un modo di percepire l'esistenza e viverla con la giusta dose di distacco. «La considero un attributo della saggezza, oggi così carente che lo stesso termine è caduto in disuso», commenta l'autore. La saggezza non ha nulla a che vedere con la perfezione, tende invece a meditare molto sui propri errori. Non è preoccupante l'errore in sé, quanto che se ne faccia una lettura falsata, che finisce per aggiungere altri sbagli al primo. Bendessere vuol dire soffermarvisi per imparare a evitarli, avendo però sempre la certezza serena che si rifaranno».

SPERANZE

Una finestra aperta sul futuro

La speranza è un fondamento del bendessere, poiché apre sul futuro una finestra senza la quale non sarebbe possibile parlare di esistenza. È il motore dell'azione, che permette di perseguire i propri obiettivi. Una spinta che, avvertita nel tempo presente, si proietta su quello che verrà in una prospettiva ottimistica e quindi positiva. Nutrire speranze indica la tendenza a guardare al domani, a sua volta segno di un'accettazione di sé e della propria condizione attuale.

IL DONO DELLA SAGGEZZA

Una guida alla serenità

«Voglio proporla come alternativa a logica, razionalità, verità: le parole su cui poggiano gli assolutismi, le dittature e persino le religioni, capaci di rendere fanatici anche gli dei. La saggezza è ormai fuori dal linguaggio comune, né circola più tra gli intellettuali», sostiene Vittorino Andreoli. Che spiega cos'è: «Il saggio non cerca la verità, ma la serenità; non fa la guerra, ma vuole raggiungere il bendessere per trasmetterlo a chi non lo possiede ancora. Il saggio è sempre alla ricerca di qualcosa, ma non vuole trovare nulla, poiché la disposizione a cercare diminuisce nel trovare. Il saggio non crede nella ragione, ma la usa. Se si trova di fronte a chi non la tiene in considerazione, la applica con rigore; se incontra un razionalista puro, si rivolge solo ai sentimenti, soprattutto all'amore, che manca totalmente di razionalità. La saggezza non ha età, ma certamente predilige la vecchiaia, perché i vecchi conoscono bene il mondo, ci sono dentro da più tempo e sanno che la vita non è guidata dalla ragione, ma dall'amore. Il saggio non ha fretta, aspetta i pensieri, e sa che correndo non si riesce nemmeno a "vedere"».