

Dal benessere al "bendessere": siamo noi la cura per superare i momenti critici

Raggiungere il benessere e vivere il meglio è possibile. Basta imparare. Tutti possono riuscirci, perfino nella malattia. Ma è necessario credere che questa condizione esistenziale sia raggiungibile, in concreto, senza inseguire utopie o cadere in false illusioni. Indispensabile è sapere che corpo, mente e capacità relazionali sono legati tra loro in un cerchio ideale e che un corpo attivo è il motore di tutto. Esempio inconfutabile di questo dato di fatto è l'innamoramento, stato di grazia che produce energia positiva e potenzia le difese immunitarie, rendendoci più vitali, a ogni età e in ogni condizione. E' quanto sostiene Vittorino Andreoli, psichiatra di fama internazionale e autore di innumerevoli pubblicazioni scientifiche e di divulgazione, nel suo ultimo libro *La nuova disciplina del benessere. Vivere il meglio possibile* (Marsilio). Per ottenere lo scopo, spiega Andreoli, si deve mettere in campo una scienza precisa, definita con il neologismo "bendessere", una disciplina che interessa l'essere umano nella sua totalità e interezza attraverso corpo mente e relazioni. Ciascuno potrà monitorare i segnali di benessere della propria esistenza, valutarli e correggerli secondo i suoi bisogni e desideri. Una buona abitudine che deve riguardare anche una possibile malattia e che richiama l'attenzione sulla "salvaguardia del benessere" aiutandoci a elaborare strategie specifiche per superare i momenti critici.

Obiettivo di Vittorino Andreoli è guidare il lettore alla ricerca di un'esistenza serena e gratificante, per sentirsi davvero liberi. Perché, avverte lo studioso, il benessere "è una condizione che non dipende dal "fare ciò che si vuole", ma è inquadrata all'interno di un sistema di regole. Ed è anche il fondamento della libertà". Una condizione che si basa sulle proprie scelte e che determina il valore delle proprie azioni. "Da benessere (un sentimento di gratificazione) a ben d'essere (come espressione di esistenza, esistere bene e fare bene...)". *La nuova disciplina del benessere* è un manuale, il primo di una trilogia, che intende diffondere il metodo per monitorare il benessere in ogni fase della vita, smussare i conflitti e scoprire gli errori che si commettono con più frequenza. Per costruire al meglio la propria esistenza attraverso un percorso il più gioioso possibile.

Il benessere si può davvero conquistare? E a quale età si può raggiungere?

"Il termine benessere è formato di due radici: bene e essere e significa che l'essere ha la sensazione (il vissuto) del bene. Il riferimento è l'essere che potremmo chiamare "l'uomo tutto intero". Tradotto nel sapere delle psicologia si traduce in gratificazione e Io. Per comprendere ancora meglio il senso del benessere, è utile riferirsi alla medicina che si occupa delle malattie (radice: male) che interessano un organo e un sintomo: cuore, rene, fegato, dolore, emorragia, arteriosclerosi... Dunque si tratta di una condizione, il benessere, che si distingue nettamente dalla malattia. E per sottolineare ancor più la differenza si può affermare la possibilità di promuovere il benessere nella malattia. Il benessere dunque riguarda l'essere, colui che vive, e pertanto si riferisce a tutte le età, può diventare uno stile di vita. Certo occorre conquistarlo e schematicamente lo si può promuovere in tre aree (che costituiscono la persona, l'essere umano): il corpo, la mente, e le relazioni sociali. Non stiamo frazionando l'uomo intero, ma semplicemente sostenere che ognuna di queste aree si lega alle altre in una circolarità d'insieme. Se il corpo è attivo, influisce sulla mente (sul come mi sento) e ciò dispone alla relazione sociale. Ma analogamente se ho un relazione d'amore, la mia mente ne risente positivamente e anche il mio corpo poiché si è scoperto che i sentimenti agiscono sul sistema immunitario che contribuisce a difendere il corpo e dunque a renderlo più attivo. E' possibile pertanto raggiungere il benessere, vivere il "meglio possibile" e farlo realisticamente senza entrare nelle illusioni e nelle utopie. E chiaro che il benessere si lega alle caratteristiche di ognuno. Icaro desiderando volare, non perseguiva il benessere, ma l'impossibile".

Lei ha coniato la parola "bendessere". Di che cosa si tratta?

"Il neologismo esprime la condizione per realizzare il benessere in maniera controllata, razionale e scientifica. E con "La disciplina del bendessere" si intende proprio definire una disciplina scientifica che permetta pertanto di seguire criteri scelti adeguatamente e promossi in funzione dei bisogni delle diverse età e dei singoli che ne sono parte. Ed ecco il termine bisogno: da qui è partita la mia ricerca, da quando cioè mi sono accorto che le persone che mi avvicinavano professionalmente, ma anche occasionalmente, mi chiedevano cosa fare per vivere un poco meglio, con meno ansia, sedando la paura e superando una tristezza che sembrava oscurare la vita. Non si trattava di sintomi, del timore di una malattia, ma proprio del desiderio di poter vivere un poco meglio, senza la coartazione di un mondo attorno che sembra disperato e senza speranza (e qui centra la "crisi"). Ecco perché mi sono convinto che esiste una disciplina importantissima la medicina che cura le malattie, ma anche una che guarda al *modus vivendi*. Sono due discipline che vanno su binari separati, ma nella stessa direzione. Insomma se di benessere si parla da molto tempo, e il termine si lega alle più diverse proposte (ora arricchite dalla cultura orientale), possiamo immaginare una evoluzione anche di questo termine: da benessere (un sentimento di gratificazione) a ben d'essere (come espressione di esistenza - esistere bene e fare bene...) e infine al bendessere come scienza che aiuta a perseguire uno stile di vita, una visione del mondo, per migliorare la propria vita e di conseguenza quelle di chi vive con noi".

Salute, bellezza, cibo. Che cosa privilegiare, che cosa scegliere e come?

"La guida, in una estrema semplificazione, può essere data dal un nuovo vocabolario del benessere, le cui prime parole sono: gioia, fragilità, piacere del corpo. La gioia, a differenza della felicità che è individuale (Io), si lega al Noi, tiene conto anche agli altri (dalle persone care alla comunità). La fragilità è la percezione del senso del limite della condizione umana. Non è debolezza, ma una caratteristica che comporta aver bisogno della fragilità dell'altro (due fragilità insieme danno forza). Il piacere del proprio corpo è la misura credibile della bellezza, che non può ridursi ad un modello statico, è espressione invece della voglia di darsi e di ricevere un altro corpo: la bellezza dei legami affettivi. Nel vocabolario c'è anche la parola Natura, preferita a artificio e l'affermazione che esistono tante azioni meravigliose che non sono denaro-dipendenti. Un esempio: la differenza tra regalo che è un oggetto di valore, da comperare, al dono che è sempre dono di sé e che si lega a ciascuno di noi. E' espressione di ciò che siamo e non di ciò che abbiamo: grande segreto che dobbiamo a Arthur Schopenhauer".

Vittorino Andreoli

La nuova disciplina del benessere. Vivere il meglio possibile

Marsilio

http://www.repubblica.it/rubriche/passaparola/2016/04/20/news/vittorino_andreoli_disciplina_benessere-138018272/?rss