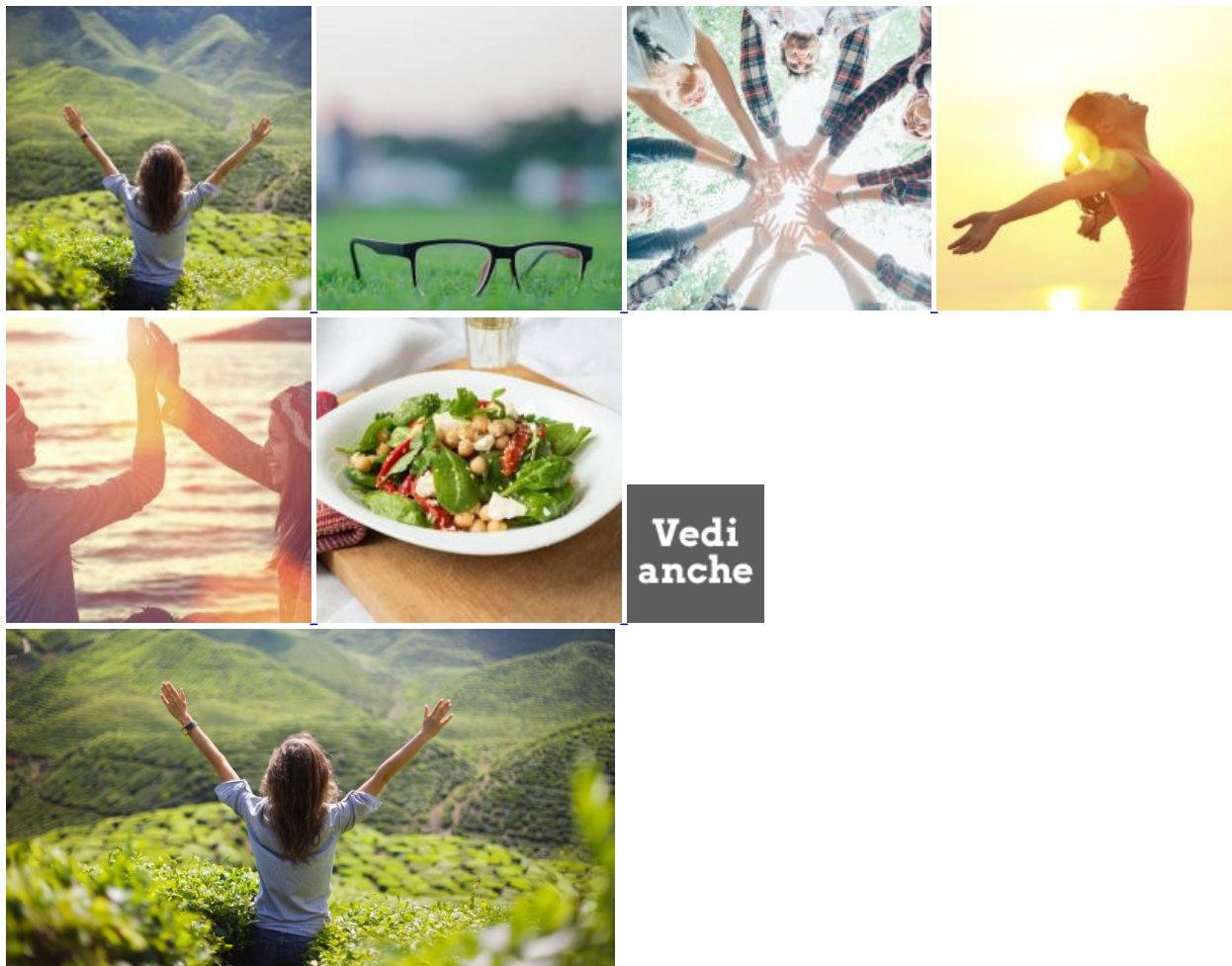


I 4 segreti del vero benessere

È possibile vivere sereni e appagati nel mondo di oggi? Uno psichiatra famoso, **Vittorino Andreoli**, dice di sì. E ci spiega quali sono i segreti per raggiungere il vero benessere. Qui e ora



di *Cinzia Testa*

Si chiama "bendessere" il segreto per vivere il meglio possibile, ovvero raggiungere il "bene dell'essere" (persona), come lo chiama il noto psichiatra **Vittorino Andreoli**, che sul tema ha scritto un libro appena uscito, *La nuova disciplina del bendessere* (editore **Marsilio**). «Mi sono accorto in questi ultimi anni che **stanno aumentando i casi di depressione minore**», spiega il professor Andreoli.

«Si tratta di quelle forme con sintomi meno intensi, ma che sono presenti pressoché sempre, come paura, tristezza. Alla base c'è la profonda crisi che si sta vivendo a livello mondiale, che non è solo economica, ma esistenziale. E che ha portato a una perdita di speranze per il futuro, tanto che non si fanno più progetti per il domani».

Certo, non si può cambiare il mondo attuale. Ma qualche trucco per facilitarci la vita c'è, assicura il noto psichiatra. Continua a leggere per saperne di più.

21 aprile 2016

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)



PER GUARDARE LA VITA CI VOGLIONO GLI OCCHIALI GIUSTI

Qualche trucco per facilitarci l'esistenza c'è. Idealmente, cominciamo a sostituire gli occhiali che indossiamo per “guardare” la vita con altri, più focalizzati sulla quotidianità.

In questo modo, è **possibile imparare ad assaporare il “qui e ora”**, cioè il presente e trovare nuovi equilibri, per un benessere generale del corpo e dell'anima. Come si può fare? Cominciamo a riflettere su 4 parole: **fragilità, gioia, amicizia e alimentazione**.



1. AMMETTIAMO LA NOSTRA FRAGILITÀ

Chi fa da sé fa per tre non è del tutto giusto. Al contrario, **la presenza di altre persone nella propria vita**, sia dal punto di vista pratico sia affettivo, **rappresenta una vera e propria stampella psicologica**.

Certo, è necessario ammettere la propria fragilità, perché questo significa riconoscere di avere bisogno dell'altro. Ma in questo modo **si accende una nuova energia vitale**, perché si acquisisce uno dall'altro forza ed energia per affrontare con un nuovo piglio il presente.



2. CERCHIAMO LA GIOIA E GUSTIAMOLA

È un sentimento trascurato, dimenticato in un angolo e che invece ha un ruolo importante nella vita. Si tratta infatti di ricominciare ad assaporare ciò che il presente dona, senza agghindarlo con i propri desideri per il domani. Attenzione, però, a non confondere la felicità con la gioia.

La **felicità** è uno stato simile all'ebbrezza, che riguarda una singola persona, esclude gli altri e che dura fino a che è attivo lo stimolo che l'ha prodotta.

La **gioia**, invece, garantisce una sensazione di benessere che persiste nel tempo e che coinvolge un insieme di persone, come la famiglia, la coppia. Per intenderci, è gioia ciò che fa stare bene quando si fa qualcosa per sé e per gli altri.



3. COLTIVIAMO LE AMICIZIE

Oggi più che mai rappresenta uno straordinario legame di protezione e di difesa reciproca. Si stabilisce su uno scambio di aiuto che riguarda bisogni concreti, ma anche immaginari. Di fronte a momenti della vita che sollevano timori, **sapere che esiste un amico che ci sta vicino e che ci aiuta, è rassicurante.**

Il criterio alla base dell'amicizia infatti è la possibilità di contare, per entrambe le persone coinvolte, su una specifica capacità. È per questo che non esiste un'amicizia assoluta con un'unica persona. **In tutti noi è innata la tendenza ad avere più amici con competenze diverse.** Si crea così una rete di amicizie, oggi più che mai importante, perché rappresenta un saldo punto di riferimento.



4. PRENDIAMOCI CURA DELL'ALIMENTAZIONE

Che c'entra, viene da chiedersi, il cibo con il benessere. Eppure ha un ruolo cardine. **Oggi, infatti, la tendenza è quella di nutrirsi,** riducendo ai minimi qualsiasi cosa che non abbia a che fare con l'obiettivo di mantenere la bellezza del corpo.

Eppure preparare anche semplicemente un'insalata componendola, valutandone gli ingredienti, significa pensare a se stessi e agli altri dal punto di vista del benessere, promuovere una sana alimentazione a ogni età, secondo i bisogni specifici, supportando eventualmente le carenze nutrizionali con integratori ad hoc.

<http://www.starbene.it/benessere/corpo-mente/4-segreti-vero-benessere-oggi/>