

Che cos'è benessere: stare bene o essere il bene? Gli ingredienti fondamentali del benessere psicologico

Centri benessere, terapie del benessere, trattamenti per il benessere, operatori del benessere... La ricerca del benessere è ormai al centro delle preoccupazioni di molti, che siano professionisti a vario titolo oppure clienti e pazienti alla ricerca di un sollievo piccolo o grande, momentaneo o duraturo dalle sofferenze fisiche ed emotive che li tormentano quotidianamente. Naturalmente, quanto meglio è definito l'obiettivo "benessere", tanto meglio è possibile operare per raggiungerlo, sia mediante l'impegno autonomo di ciascuno, sia attraverso il ricorso agli specialisti del settore.

In questo articolo passeremo in rassegna alcuni concetti e modelli teorici che illustrano le dimensioni in cui si articola il benessere psicologico, e spiegheremo i modi e le maniere in cui tali dimensioni possono interagire in modo favorevole o sfavorevole alla costruzione di una sana vita interiore. Il pensiero scientifico occidentale verrà messo in parallelo con, e completato da, osservazioni e spunti filosofici tratti dalla tradizione spirituale antica occidentale e orientale.

Un modello multifattoriale del benessere psicologico

È utile per cominciare chiedersi che cosa intendiamo per benessere; che cosa vogliamo ottenere quando ci rivolgiamo ai professionisti del settore e, soprattutto, come operano detti professionisti per farci guadagnare o recuperare livelli più apprezzabili di benessere. Ma soprattutto, sarebbe ancor più auspicabile farsi una mappa concettuale dell'idea di benessere, non soltanto allo scopo di orientarci meglio alla ricerca dello specialista più adatto per un'eventuale cura, ma soprattutto per riflettere se e quanto i nostri stili di vita quotidiani – e qui gli stili di pensiero sono fondamentali – contribuiscono oppure ostacolano il raggiungimento e il mantenimento di livelli ottimali di benessere. A questo scopo, nell'articolo che state leggendo ci occuperemo di un aspetto particolare del concetto generale di benessere: il benessere psicologico, cioè quello stato di soddisfazione interiore ed esteriore che proviamo quando ci sentiamo in armonia con noi stessi e con gli altri, grazie alla capacità di esprimere facilmente e fruttuosamente le diverse componenti della nostra personalità e carattere.

Precisiamo. Non che il benessere fisico non sia importante, al contrario; tuttavia, uno degli obiettivi di questo articolo è dimostrare come il raggiungimento di solido equilibrio psico-emotivo tra le diverse sfaccettature della nostra interiorità, non possa non facilitare l'incremento del benessere fisico nei termini di una maggiore resistenza e sopportazione anche dei vari disturbi medici a cui il corpo può andare incontro.

Già in questa iniziale definizione preliminare dovrebbe esser chiaro cosa non rientra nella definizione psicologica di benessere: non ci occuperemo volutamente del ruolo che le condizioni di ricchezza materiale possono svolgere nell'incrementare il benessere psicologico, e nemmeno specificamente del peso che patologie fisiche più o meno gravi possono avere nel ridurlo. Infatti, e ciò dovrebbe diventare evidente nel corso della discussione, i fattori costitutivi del benessere psicologico possiedono una loro autonomia, una loro intrinseca forza trasformativa; tale forza riesce spessissimo a mettere in secondo piano l'influenza negativa che le condizioni socioeconomiche o sanitarie sfavorevoli possono avere nel ridurre quella sensazione di "okeyness" (come l'ha definita qualcuno) che ci fa sorridere al mondo e ci dà la spinta per godere della vita. In altre parole, come molti ricercatori in questo campo affermano con chiarezza, il benessere psicologico non si limita all'assenza di malattie o ad un elevato potere d'acquisto; qualcos'altro, molto più sfuggente, ci porta al benessere, qualcosa che la psicologia contemporanea studia con metodi scientifici e che le filosofie antiche di oriente e occidente avevano compreso da tempo. Quel qualcosa consiste, in ultima analisi, nell'attività interpretativa della mente grazie alla quale diamo un significato (piacevole, spiacevole o neutro) ai fatti reali che capitano a noi ed agli altri. Nelle parole del filosofo greco Epitteto di Ierapoli (50-138 d.C.): "Non sono i fatti in sé che turbano gli uomini, ma i

giudizi [cioè i nostri stessi pensieri] che gli uomini formulano sui fatti” (*Manuale*, § 5); o altrimenti, detto con quelle del Buddha: “Gli elementi della realtà hanno la mente come principio, hanno la mente come elemento essenziale e sono costituiti di mente. Chi parli oppure operi con mente corrotta, lui segue la sventura come la ruota segue il piede dell'animale che tira il carro” (*Yamaka-vagga*, 1).



Cominciamo dunque il nostro discorso con la psicologia scientifica occidentale, poiché i suoi metodi e il suo linguaggio tecnico portano spesso a modelli comportamentali espressi in modo semplice e comprensibile a molti. In questo ambito un modello molto noto ed utilizzato in psicologia clinica è quello elaborato da Carolynn Ryff e collaboratori a metà degli anni '90 e più volte aggiornato (cfr. Figura 1 qui sopra), un modello multifattoriale che considera il benessere interiore come il risultato dell'interazione di 6 fattori o processi psicologici, ciascuno dei quali può essere più o meno efficacemente espresso da ciascuno e che può venire potenziato da appositi interventi psicoterapici. I fattori del modello di Ryff sono i seguenti:

- **AUTONOMIA:** è quando riusciamo ad autodeterminarci e tutelare la nostra indipendenza intellettuale e pratica, cosa che si manifesta nella capacità di resistere alle pressioni sociali e di autoregolare il nostro comportamento valutando noi stessi mediante standard soggettivi di vario tipo.
- **CONTROLLO AMBIENTALE:** lo esercitiamo quando riusciamo a controllare con competenza l'ambiente di vita e le attività che svolgiamo in esso, e quando sentiamo di saper usare efficacemente le opportunità che ci capitano scegliendo – o, se è necessario, creando – i contesti più appropriati ai nostri bisogni e valori.
- **CRESCITA PERSONALE:** tutti noi abbiamo il bisogno di svilupparci continuamente, sentire che il nostro Sé è globalmente – sul piano fisico, morale e intellettuale – in perenne crescita ed espansione grazie agli sforzi personali e alle esperienze che facciamo, in vista di un costante miglioramento del nostro comportamento e delle nostre emozioni.
- **RELAZIONI POSITIVE CON GLI ALTRI:** non è possibile vivere bene senza una rete di relazioni sociali che siano possibilmente calorose, affidabili e soddisfacenti, o senza nutrire un minimo di preoccupazione per il benessere altrui e senza mostrare empatia, affetto e intimità con qualcuno in un regime di massima reciprocità.
- **SCOPO NELLA VITA:** possiamo vivere giorno dopo giorno senza un obiettivo futuro che ci

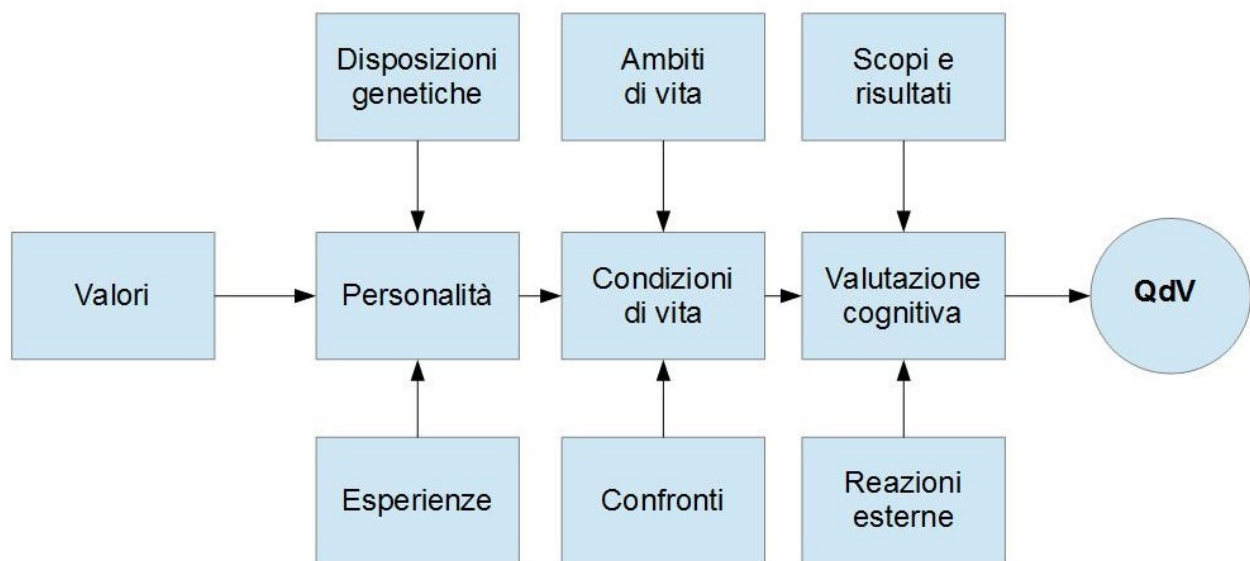
prometta almeno qualche soddisfazione? Certo che no. La presenza di obiettivi di vita in qualsiasi ambito fisico, mentale o spirituale, la percezione di una direzione e di un significato esistenziale sono tutti necessari per farci sentire che viviamo per qualcosa o per qualcuno.

- ACCETTAZIONE DI SÉ: è importante avere un atteggiamento positivo nei confronti di sé, soprattutto nell'accettazione globale dei nostri molteplici aspetti negativi e positivi, così come è necessario sviluppare altrettanto un atteggiamento di accettazione verso gli eventi della vita passata, per quanto spiacevoli possano essere stati.

Il modello di Ryff è da intendersi come un elenco, una sorta di ricetta pratica di auto-educazione efficace nel potenziare il nostro benessere sul piano emotivo e comportamentale. Ovviamente è impossibile dare ricette buone per tutti per raggiungere e mantenere un soddisfacente livello di benessere psicologico; però, grazie al modello, possiamo certamente darci una sorta di indirizzo generale, un atteggiamento filosofico verso la vita, nel senso specifico che gli antichi filosofi greci e romani assegnavano alla filosofia: una scuola di vita, un atteggiamento interiore di continua ricerca e meditazione sulle nostre azioni, sui pensieri e le emozioni, e sul significato generale degli eventi personali che ci capitano. In tal modo, possiamo dire che costruiamo il nostro benessere psicologico quando facciamo in modo di non essere influenzati da persona che hanno una forte personalità, quando conserviamo fiducia nelle nostre opinioni anche se sono contrarie a quelle degli altri perché giudichiamo noi stessi secondo ciò che noi pensiamo essere importante, e non per quello che gli altri pensano sia importante (e questo è il fattore Autonomia). Il nostro benessere si accresce, se nella maggior parte delle situazioni conserviamo la sensazione di padroneggiare gli eventi che ci capitano e non ci lasciamo abbattere dalle richieste della vita di tutti i giorni perché ci sentiamo bravi nel gestire ruoli, responsabilità e problemi di vario tipo (qui è il Controllo ambientale). Sforziamoci quanto possibile di fare nuove esperienze che ci aiutino ad aprire sempre di più la nostra mentalità, consideriamo i nostri schemi mentali sempre aperti alla verifica empirica senza tirarci indietro di fronte allo sforzo che tale apprendimento continuo inevitabilmente comporta (questo è la Crescita personale), e constateremo un miglioramento del benessere psicologico. Se facciamo in modo che mantenere relazioni stabili sia facile e piacevole, così che le altre persone ci possano descrivere come disponibili, pronti a condividere con loro il nostro tempo (fattore di Relazioni positive con gli altri), ecco che il benessere migliorerà ancora. Infine, cerchiamo di vivere la vita giorno per giorno, sì, ma anche con un occhio alle conseguenze future delle nostre azioni, facendo progetti e pensando che c'è sempre qualche altro sforzo che possiamo fare per raggiungere i nostri scopi (fattore Scopo nella vita); questo ci porterà a interiorizzare un'immagine di noi stessi pian piano sempre più positiva, compresi gli aspetti che ci piacciono meno o che ci hanno talvolta creato problemi con gli altri (fattore Accettazione di sé).

Insomma, padroneggiare meglio che possiamo i fattori del modello di Ryff dovrebbe portarci sicuramente a migliorare la nostra qualità della vita, dove per "qualità della vita" intendiamo il giudizio tutto sommato positivo o tutto sommato negativo che diamo del tenore emotivo della nostra vita quotidiana. Precisiamo alcuni dettagli. In primo luogo riconosciamo che, come detto poc'anzi, la qualità della vita equivale a un giudizio soggettivo, ovvero è un'operazione cognitiva: è un processo che conduciamo giorno per giorno mediante il quale ragioniamo, soppesiamo diverse informazioni e facciamo svariati confronti, tra noi stessi nel presente e noi stessi nel passato, tra aspirazioni e risultati e, non da ultimo, confronti tra la nostra situazione (percepita!) e quella degli altri (altrettanto mentalmente percepita e inferita...). In secondo luogo, bisogna tenere distinti il livello affettivo stabile e costante in un dato arco di tempo, che potremmo chiamare "sentimento" o *mood*, dalle emozioni più specifiche, brevi e circoscritte a una determinata situazione. Perciò possiamo immaginare teoricamente una qualità di vita caratterizzata da un *mood* stabilmente positivo, anche se qua e là punteggiato da emozioni negative (rabbia, paura, tristezza), oppure, al contrario, un *mood* costantemente negativo anche se interrotto talvolta da brevi stati emotivi positivi (felicità o anche euforia). A scopo riassuntivo e per ricordare meglio quanto detto, riportiamo qui sotto (Figura 2) un noto diagramma di flusso elaborato dagli psicologi americani H. Day e S.G.

Jankey, che illustra i fattori che producono la Qualità della Vita e le reciproche interazioni causali tra detti fattori.



Il benessere o l'essere-il-bene in un'ottica filosofico-morale

Dopo questa descrizione particolareggiata (e speriamo altrettanto chiara!) dei fattori psicologici del benessere personale, può forse essere utile tornare a meditare un poco sull'interrogativo contenuto del titolo di questo articolo: il benessere significa solo “stare bene”, o forse significa soprattutto “essere il bene”? E in questo secondo caso, che cos'è quel “bene” che vogliamo essere?

Dovremmo aver dimostrato finora – almeno lo spero – che il benessere o la qualità della vita non sono condizioni esistenziali stabili e acquisite una volta per tutte, che qualcuno può credere di possedere o di aver perso per sempre come se si trattasse di oggetti esterni che possiamo comprare o che ci possono essere rubati. Al contrario, benessere psicologico e qualità di vita costituiscono un impegno costante al miglioramento di noi stessi e dei nostri giudizi sulla vita e, proprio per questo, non si riassumono semplicemente nel possedere qualcosa (che siano ricchezze materiali o salute fisica) ma soprattutto nell'uso che facciamo di ciò che possediamo: gli oggetti dovrebbero essere usati da una mente giudiziosa, e i suoi “oggetti” più preziosi dovrebbero essere quelle virtù morali che i filosofi greci riassumevano nei concetti di saggezza, giustizia, forza e temperanza (Platone, *Repubblica*, 427d-434d) e che lo psicoanalista Erich Fromm riassume nel concetto di Essere come contrapposto ad Avere. In breve, potremmo dire: curati di *pensare* bene e *sarai* il bene ed *avrà* il bene (quello morale che è il più importante).

Molto è stato scritto nella storia della filosofia antica occidentale e orientale circa il bene-essere (o essere-il-bene), che sul piano intellettuale e morale compensa l'aver pochi o anche nessun bene materiale, soprattutto da parte degli stoici greco-romani, dello *yoga-darsana* induista e della scuola buddhista. Parlando dell'essere-il-bene, tornano inevitabilmente alla mente le parole di Lucio Anneo Seneca, che nelle *Lettere a Lucilio* scrive: “C'è un unico bene: la virtù; negli altri beni che sono apprezzati dalla massa, non troverai niente di vero, niente di sicuro” (76, 6) e “Ciascuna cosa è apprezzata in virtù dell'uso per cui è fatta e che le è proprio. Dunque, anche nell'uomo non importa quanto terreno possenga, quanto denaro dia in prestito, quanta gente lo saluti, quanto sia prezioso il letto in cui dorme, quanto splendida la coppa in cui beve, ma ciò che importa è quanto sia buono. *Ed è buono se la sua ragione è libera e retta ed opera conformemente alle inclinazioni della sua natura* [corsivo nostro]. Questa si chiama virtù, questa è l'onestà e l'unico bene dell'uomo. Infatti,

poiché solo la ragione può rendere perfetto l'uomo, solo la ragione può renderlo perfettamente felice. Noi definiamo beni anche quelli che hanno origine dalla virtù e sono ad essa legati, cioè tutte le sue opere; perciò, essa è l'unico bene, perché senza di essa non esiste alcun bene" (76, 14-16). Seneca afferma inoltre che lo sforzo di migliorare la propria ragione, e tramite questa la sua virtù, l'uomo lo compie esaminando se stesso e i propri giudizi e processi mentali: "L'uomo non deve lasciarsi corrompere né sopraffare dalle cose esterne, deve puntare esclusivamente su se stesso, fiducioso nelle sue capacità e pronto anche a risultati indesiderati, artefice della propria vita" (*La vita felice*, 8,3).

Lo stoico Epitteto, di cui abbiamo già parlato, precisa: "Trattandosi delle cose a te estranee, non adoperare mai le parole bene, male, utilità, danno o altre simili. Dimmi dove si trova il bene? Nella scelta morale" (*Diatribi*, II, 5,5); "Dove si trova il male? Nella scelta morale. Dove si trova ciò che non è né l'uno né l'altro? Negli oggetti che non dipendono dalla scelta morale" (*Diatribi*, II, 16,1), e questi oggetti sono proprio quelli materiali esterni alla mente che compie la scelta morale. E quindi, chiediamoci, che scopo avrebbe la vita? Risponde Epitteto: "Il vivere è indifferente, ma *non è indifferente l'uso di esso* [corsivo nostro]" (*Diatribi*, II, 6,1) e "La salute è bene, la malattia è male? No, uomo! E allora, che cosa? Essere sano nobilmente è bene, ignobilmente, male" (*Diatribi*, III, 20,4).

In India Gautama Buddha, vissuto tra il VI e il V secolo a.C., sembra anticipare questi concetti quando, nell'espone la Quarta Nobile Verità della sua dottrina descrive il Nobile Ottuplice Sentiero che porta l'uomo alla liberazione dalla sofferenza: retta opinione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retto modo di vivere, retto sforzo, retta concentrazione, retta meditazione. Attraverso la ricerca costante della rettitudine, ovvero di un fare e pensare ragionato e depurato da illusioni di varia natura, il Buddha ci indica un percorso certo non facile, ma che è in grado di donare tranquillità e benessere a coloro che lo praticano con costanza.

Leggendo gli estratti di Seneca ed Epitteto sopra citati, tornano senza dubbio alla mente i detti di quel Gesù di Nazaret, il quale, da profondo filosofo quale era, manda a dirci: "Non accumulatevi tesori sulla terra, dove tignola e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulatevi invece tesori nel cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano, perché là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore. La lucerna del corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro [*e questo passo rammenta la retta visione nel Nobile Ottuplice Sentiero del Buddha*], tutto il tuo corpo sarà nella luce; ma se il tuo occhio è malato, tutto il tuo corpo sarà tenebroso. Se dunque la luce che in te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra!" (Mt 6, 19-23). E non è forse il cuore o la testa (cioè la mente), una sorta di cielo rispetto ai visceri (il corpo)? Il cosiddetto "regno dei cieli" non può essere dunque identificato con le nostre più alte facoltà spirituali? Quasi identiche le parole del Buddha, quando dice: "Che i saggi praticino la rettitudine: un tesoro che altri non possono condividere, che nessun ladro può rubare, un tesoro che non si consuma" (*Khuddakapatha*, 8,9).

Se è così, il senso profondo del detto gesuano è che il bene più importante, il ben-essere che vogliamo essere, non è qualcosa che possediamo ma qualcosa che meditiamo continuamente nel segreto del nostro cuore e della nostra mente. Il ben-essere, o meglio l'essere-il-bene significa dunque vedere bene, pensare bene, agire bene in uno sforzo continuo per migliorare noi stessi; sforzo che gli antichi filosofi greci e romani chiamavano in vari modi, tra cui *àskesis* (sforzo, da cui l'italiano "ascesi") e *enkràteia* (potere su se stessi, cioè l'autocontrollo) e che rappresentava l'ideale di vita del saggio. Essere-il-bene finisce per coincidere con una vita filosofica dedicata alla meditazione e alla compassione, e non importa se non abbiamo mai letto un rigo di Seneca o del Canone Buddista: è la prassi che conta, non la cultura fine a se stessa.

Con questo concludo. Tralascio volutamente ogni riferimento alla dottrina del Bene in Platone, in quanto lui stesso non intese scrivere nulla di queste cose sublimi e preferiva lasciarle alla meditazione personale. Io non sono certo un pensatore o scrittore migliore di lui, quindi taccio altrettanto; però rimando i lettori più curiosi e motivati al pregevole volume sul tema di Giovanni

Reale, *Per una nuova interpretazione di Platone alla luce delle "dottrine non scritte"*, Bompiani editore.