

Alessandra Rolandi

WELL BEING

Benessere

Tra gli esseri viventi esistono relazioni che a ogni
passo del percorso narrano la storia di noi stessi

EDIZIONI
DEL FARO 

Alessandra Rolandi, *Well Being. Benessere*
Copyright© 2024 Edizioni del Faro
Gruppo Editoriale Tangram Srl
via dei Casai, 6 – 38123 Trento
www.edizionidelfaro.it – info@edizionidelfaro.it

Prima edizione: giugno 2024 – *Printed in the EU*

ISBN 978-88-5512-432-4

In copertina: Nazarè, Portogallo



L'etichetta FSC® garantisce che il materiale utilizzato per questo volume proviene da fonti gestite in maniera responsabile e da altre fonti controllate

*“L’uso migliore della vita
è di spenderla per qualcosa
che duri più della vita stessa”
(William James)*

Prefazione	13
1. Definire il benessere	16
Reazioni affettive in relazione alle diverse attribuzioni contribuenti lo stato di benessere	17
2. Orientamento e metodologia alla cultura del benessere	20
Definire la Psicologia Positiva	20
Life Skills e comportamenti positivi	22
Riuscita, affiliazione, potere	23
Il calcolo motivazionale	23
Illusioni positive	25
3. Il funzionamento cerebrale	28
Lo sviluppo	28
Il cervello nel palmo della mano	30
Integrazione neurale, mindfulness e autoregolazione	32
Sinistra e destra	33
Cervello e mente	34
4. La <i>mindfulness</i> ed emozioni positive, impegno, relazione, significato, realizzazione	38
Elaborazione dal basso verso l'alto	39
Aree cerebrali della consapevolezza mindful	40
Consapevolezza del respiro	42
5. Stato di <i>Flow</i> ed emozioni positive, impegno, relazione, significato, realizzazione	45
Esperienza ottimale psicologica	45
Fattori costituenti l'esperienza ottimale psicologica del flow	46
Aree cerebrali dello stato di flow	47
6. Intelligenza emotiva ed emozioni positive, impegno, relazione, significato, realizzazione	49
Attaccamento e narrazioni	50
Sicurezza guadagnata	52
I differenti sensi del sé	53
Coerenza riflessiva	54

Flessibilità di sentimento: stile affettivo e assetto mentale di avvicinamento	55
Resilienza	55
Aree cerebrali dell'intelligenza emotiva	56
7. Pensiero riflessivo: le immagini mentali e lo stile cognitivo dell'apprendimento <i>mindful</i>	58
Avvertire la novità	58
8. <i>Well Being</i> nell'esperienza diretta: come perseguire ognuno il proprio <i>well being</i>	61
Conclusioni	65
Riflessioni	68
Ringraziamenti	71
Bibliografia	73

WELL BEING

Benessere

Tra gli esseri viventi esistono relazioni che a ogni passo del percorso narrano la storia di noi stessi

Il tempo

Un tempo per nascere, un tempo per morire
Un tempo per piantare, un tempo per sradicare la pianta
Un tempo per uccidere, un tempo per guarire
Un tempo per distruggere, un tempo per costruire
Un tempo per piangere, un tempo per ridere
Un tempo per gemere, un tempo per ballare
Un tempo per scagliare pietre, un tempo per raccogliere sassi
Un tempo per abbracciarsi, un tempo per separarsi
Un tempo per cercare, un tempo per perdere
Un tempo per conservare, un tempo per gettare via
Un tempo per strappare, un tempo per ricucire
Un tempo per tacere, un tempo per parlare
Un tempo per amare, un tempo per odiare
Un tempo per la guerra, un tempo per la pace.

(Paulo Coelho)

PREFAZIONE

Il benessere è percepire attraverso le nostre emozioni connesse ai nostri processi cognitivi, attentivi e mnemonici nella loro piena consapevolezza (*mindfulness*) la fluidità e lo scorrere armonioso del tempo vissuto, all'interno di un contesto bio-psico-sociale-spirituale con la credenza profonda che muovendo piccoli passi possibili, nel passaggio della relazione con l'altro, ognuno narrando la propria storia, si possa costruire il percorso desiderato e l'Ideale manifestarsi nella realtà.

Benessere sostenuto dalla capacità di attivare un processo di integrazione che di fronte alle mille possibili facce del nuovo, si mostri flessibile, adattivo, coerente, energetico, stabile.

È possibile cogliere il benessere come un'armoniosa abilità di integrare l'ignoto con il noto in cui il sé emerge originale, specificamente individuale e creativo.

Il sé è il processo stesso dell'integrazione tra individuo e ambiente che modula, negoziando, l'incontro tra la maturazione, geneticamente programmata, del sistema nervoso e l'incessante flusso delle esperienze, determinato dalle relazioni e dal contesto sociale, come anche intra-individualmente, tra organi, apparati e funzioni.

Cervello e mente, parte destra e parte sinistra del cervello, aree cerebrali intra-emisferiche, corteccia e amigdala, Sistema Nervoso Centrale e Periferico sono costantemente impegnati a perseguire e preservare un'unità sistemica integrata mentre il continuo aumento della

complessità delle connessioni in atto procede, condizione che permette di definire quel sistema “in sviluppo”.

Mente coerente, relazioni empatiche, integrazione neurale rappresentano la modalità integrata del benessere e la *mindfulness* è il modo di essere nel momento presente, nel “qui e ora”, interrompendo il condizionamento automatico per permettere il nutrimento indispensabile per lo sviluppo che sono le esperienze “dal basso verso l’alto” dissolvendo le influenze “dall’alto verso il basso” consentendoci di vivere pienamente ogni istante.

Un viaggio nel tempo percorrendo la mia strada, da quel tempo che fu, magico e spensierato del mio Io da bambina, all’affondo illusorio del mio Io adolescenziale, ottimista, alla ricerca di sane relazioni, di studio e svago, fino all’Io della maturità, concreto e realistico sempre alla ricerca del possibile dietro l’invisibile, in cui la novità e l’imprevisto sono a oggi una costante.

Una parola a me cara, benessere, quale ricerca quotidiana alla mia narrazione di vita.



*Cascade Iguazu, Argentina.
Well being emotivo-cognitivo*

1. DEFINIRE IL BENESSERE

Il concetto di salute è stato definito per la prima volta nel 1948 dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) quale stato di completo benessere fisico, psichico, mentale e sociale e non solo l'assenza di malattia.

Per conseguirlo l'individuo o il gruppo devono essere in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni, modificare l'ambiente o adattarvi.

Nel 1986, l'OMS presenta la Carta di Ottawa come risposta all'esigenza di un nuovo movimento mondiale per la salute in cui la teoria socio-ecologica pone l'accento sul legame inestricabile tra l'uomo e i sottosistemi che compongono l'ecosistema nel quale vive: famiglia, comunità, ambiente fisico e socio-culturale.

La promozione della salute è il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e migliorarla.

Promuovere la salute significa:

- costruire una politica pubblica per la tutela della salute;
- creare ambienti capaci di offrire sostegno;
- rafforzare l'azione della comunità;
- sviluppare le capacità personali;
- riorientare i servizi sanitari.

La salute considerata come risorsa di vita quotidiana, un concetto positivo che insiste sulle risorse sociali e personali oltre che sulle capacità fisiche.

La promozione della salute non è responsabilità esclusiva del settore sanitario ma necessita di azioni sinergiche con altri ambiti sociali. L'approccio moderno prende coscienza globale del rapporto di interdipendenza che si instaura tra ambiente e individuo studiando le leggi che regolano l'adozione di stili di vita sani e i processi di cambiamento dei comportamenti a rischio.

La centralità degli stili di vita nel determinare lo stato di salute e il benessere dei giovani e la loro futura salute di persone adulte è un'acquisizione del moderno approccio nella promozione della salute di cui devono tenere conto la ricerca socio-sanitaria, le politiche e i programmi di educazione considerando le diseguaglianze sociali nell'accesso ai servizi e all'informazione stessa per raggiungere al meglio le persone più a rischio.

Il benessere è raggiungibile allorché la possibilità di soddisfacimento dei vari bisogni/desideri viene raggiunta e semplificando, la Teoria dei bisogni di Maslow a piramide delinea il quadro passando dai bisogni fisiologici al primo livello, ai bisogni di sicurezza al secondo livello, ai bisogni di appartenenza e amore al terzo livello, ai bisogni di stima al quarto livello, ai bisogni di auto-realizzazione al quinto livello.

L'equilibrio dinamico dei bisogni è regolato dalla base sino al raggiungimento di realizzare consapevolmente sé stessi.

Reazioni affettive in relazione alle diverse attribuzioni contribuenti lo stato di benessere

Il benessere risulta pertanto l'equivalente della salute, che include l'essere proattivi e il coinvolgimento perso-

nale nello sforzo di ottenere uno stato di salute fisica, psicologica e spirituale in cui si appare e ci si sente meglio.

Benessere fisico e mentale sono indissolubilmente interrelati, influenzati dall'alimentazione, dallo sport e dalla cura del proprio corpo, dall'ambiente geografico, economico, politico, sociale, culturale e dalle relazioni e le loro esperienze.

Le reazioni affettive in relazione alle diverse attribuzioni (Weiner, 1992) di controllo percepito dipendono dal *locus of control interno stabile* con attribuzione di abilità che portano al successo con emozioni di competenza, confidenza, orgoglio. Se si fallisce c'è autosvalutazione.

Il *locus of control interno instabile* con attribuzione di impegno che porta al successo procura emozioni di contentezza e rilassamento. Se si fallisce ci sono colpa e vergogna.

Il *locus of control esterno stabile* con attribuzione alla difficoltà del compito che porta al successo procura emozioni di gratitudine. Se si fallisce ci sono rabbia, paura, ostilità.

Il *locus of control esterno instabile* con attribuzione alla fortuna o al caso che portano al successo procura sorpresa e meraviglia. Se si fallisce c'è autocommiserazione.

Le persone con un senso percepito di locus of control interno stabile affrontano al meglio le situazioni e gli eventi concomitanti mantenendo l'autoefficacia e l'autostima a livelli medi di benessere generale riuscendo a ottenere il meglio al fine di realizzare i propri desideri, aspettative e progetti concreti.

Anche la salute è mantenuta a livelli più alti di benessere agendo nella direzione di comportamenti e atteggiamenti sani al fine di promuoverla personalmente e per gli altri nel contesto abituale di vita.



*Parco del Ticino, Italia, ecomaratona, Pierangelo Cordara
“Fissare obiettivi è il primo passo per trasformare
l’invisibile in visibile” (Anthony Robbins)*

2. ORIENTAMENTO E METODOLOGIA ALLA CULTURA DEL BENESSERE

La teoria cognitivo-comportamentale e la *Positive Psychology* fondata da Martin Seligman (2003) – identificando cinque fattori del *Well Being* quali “emozioni positive”, “impegno”, “relazioni”, “significato” e “realizzazione” – sono i miei riferimenti teorici nella correlazione tra pensiero e azione restituendo empowerment misurandosi con le proprie potenzialità e risorse tese al raggiungimento di un adeguato stile di vita sano centrato sulla percezione del benessere soggettivo quotidiano.

La matrice umanistica e rogersiana è il filo conduttore del mio approccio motivazionale abbracciando complessità alla natura dell'uomo, identificando nella domanda le aspettative individuali e i processi di cambiamento, focalizzandosi sulla valutazione e definizione di obiettivi raggiungibili realisticamente tesi al miglioramento di uno stile di vita sano adeguato alla propria personalità all'interno dell'ambiente organizzativo del quotidiano, in cui si studia, si gioca, si lavora, si ama.

Il confronto tra domanda iniziale e obiettivi raggiungibili nella realtà definisce il percorso individuale pensato e creato prendendosi cura di sé stessi e degli altri essendo capaci di prendere decisioni e di avere il controllo sulle circostanze della vita.

Definire la Psicologia Positiva

È una prospettiva teorica e applicativa che studia il benessere personale, costruito al centro della qualità della

vita che ha avuto interesse dalla medicina e la sociologia, distinguendo indicatori oggettivi quali la salute fisica, le condizioni abitative, lavorative e indicatori soggettivi come la percezione del proprio benessere psicologico e il soddisfacimento delle proprie aspirazioni. Gli aspetti dell'esistenza umana quali emozioni piacevoli, potenzialità, risorse e abilità dell'individuo vanno considerati e studiati al pari degli aspetti patologici della persona.

Le istituzioni positive che sostengono gli indicatori soggettivi sono la democrazia, la famiglia e la libertà d'informazione.

Gli aspetti psicologici positivi permettono di limitare i disturbi psicologici della persona, migliorano le capacità di recupero e sostengono la felicità dell'individuo.

Seligman e Csikszentmihalyi definiscono la psicologia positiva come "lo studio scientifico del funzionamento umano positivo fiorente su più livelli che include la dimensione biologica, personale, relazionale, istituzionale, culturale e globale della vita".

La premessa fondamentale della psicologia positiva è che gli esseri umani sono spesso attratti dal futuro più di quanto non siano guidati dal passato.

Un cambiamento nel nostro orientamento al tempo può influenzare in modo drammatico il modo in cui pensiamo alla natura della felicità.

Chi pratica la psicologia positiva tenta interventi psicologici che promuovono atteggiamenti positivi verso le proprie esperienze soggettive, i tratti individuali e gli eventi della vita.

L'obiettivo è minimizzare i pensieri patologici che possono sorgere in un una mentalità disperata sviluppando invece un senso di ottimismo nei confronti della vita.

Come?

Incoraggiando l'accettazione del proprio passato, l'ottimismo delle proprie esperienze future e senso di contentezza e benessere nel presente.

Life Skills e comportamenti positivi

L'OMS individua le *Life Skills* quali competenze che portano a comportamenti positivi di adattamento rendendo l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di ogni giorno.

Esse trasformano la conoscenza in capacità reali di percezione soggettiva, autoefficacia e autostima incrementando la motivazione a prendersi cura di noi stessi e degli altri, prevenendo il disagio mentale e i problemi comportamentali di salute, dall'infanzia alla vita adulta:

- Emotive (consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress);
- Relazionali (comunicazione efficace, relazioni efficaci, empatia);
- Cognitive (pensiero creativo, pensiero critico, prendere decisioni, risolvere problemi e insight).

La sovrapposibilità dei Cinque Fattori e delle *Life Skills* delinea concettualmente la mia formazione in cui le funzioni cognitive-emozionali sottostanti al processo motivazionale fondano la base di costruzione del benessere soggettivo, in una prospettiva contestuale socio-ecologica in cui l'uomo, dotato di geni, si trova a vivere e creare la propria personalità senza voler sostituire o ignorare le aree tradizionali della psicologia, bilanciando gli approc-

ci che si concentrano sul disordine che possono produrre una comprensione limitata dello sviluppo umano.

Riuscita, affiliazione, potere

Il punto di partenza allo studio dei processi che regolano l'innescò, l'intensificazione, il mantenimento e il declino dei vari bisogni è la ricerca alla motivazione (D. McClelland, 1985):

- alla riuscita (*achievement motivation*) con desiderio di eccellenza ed evitare il fallimento;
- ad affiliarsi (*affiliation motivation*) con desiderio di protezione ed evitare l'isolamento;
- al potere (*power motivation*) con desiderio di dominio ed evitare la dipendenza.

Questi tre costrutti improntano il rapporto dell'individuo con la realtà rendendo conto nelle loro diverse combinazioni, decisioni, condotte e mete, degli affetti e conseguenti dinamiche relazionali sottostanti a essi.

La capacità di darsi degli obiettivi è una delle condizioni fondamentali affinché la mente umana possa assolvere la propria funzione di regolazione della condotta in un ambiente costantemente mutevole, al fine di mantenere sana la propria personalità.

Il calcolo motivazionale

La comprensione della percezione che le persone hanno di sé e dell'ambiente può aiutare a definire la coerenza delle scelte all'interno del "campo psicologico" individuale, ovvero spazio immaginario comprensivo di tutto

ciò che è presente all'individuo in un momento dato e nel quale assumono significato e si progettano le sue azioni e le sue relazioni con gli altri.

L'aspettativa per il Valore (John Atkinson, 1986) è un calcolo soggettivo che sorregge una tendenza ad agire per raggiungere determinati fini desiderabili e si declina con un calcolo probabilistico:

$T_s = (M_s * P_s * V_s) - (M_{ef} * P_f * V_f)$ ovvero la Tendenza al successo è uguale al motivo soggettivo per la probabilità di successo per il valore meno motivo a evitare il fallimento per la probabilità del fallimento per il valore al fallimento.

Generalmente la tendenza alla riuscita è massima in presenza di compiti moderatamente difficili per cui la probabilità di successo è attorno al 50% e minima in presenza di compiti troppo facili o difficili.

La dinamica relazionale assomiglia quindi a un processo decisionale ma non si arresta alla decisione di che cosa fare per raggiungere una certa meta.

Ci sono processi che vanno oltre la presa di decisione in merito al perseguimento di una varietà di scopi e che interessano non tanto stime di probabilità quanto l'insieme di attività atte a mantenere la tensione originaria e a preservare la convinzione nel proposito intensificando le capacità di modificare la direzione originaria mantenendo l'obiettivo.

Sono questi i processi di autoriflessione e autoregolazione in cui l'ottimismo, quale stile relazionale tra sé e l'ambiente, all'interno della triade persona, condotta, ambiente, è il sentimento che muove la direzione intrapresa.

Sin dai primi giorni di vita, questa modalità relazionale viene plasmata e modellata dall'esperienza all'interno