

Anna Fata

IL METODO ARMONIA E BENESSERE

strumenti per il ben-essere, la realizzazione, la felicità



Indice

Introduzione

Capitolo 1 – Armonia, benessere, qualità di vita

1. Introduzione
2. Mille miliardi di felicità
3. Alcune definizioni
 - 3.1 Qualità di vita
 - 3.2 Soddisfazione
 - 3.3 Armonia
 - 3.4 Benessere
 - 3.5 Benessere soggettivo
 - 3.6 Felicità

Capitolo 2 – La felicità

1. Cos'è
2. I sentimenti positivi
3. Le basi neurologiche della felicità
4. La plasticità del cervello
5. Chi rifugge la felicità?
6. Alla base delle emozioni
7. L'attesa della felicità e la felicità nell'attesa
8. Il piacere
9. Le età della felicità
10. Gli stili di felicità
11. Ricerche sui sentimenti positivi
 - 11.1 Il reddito
 - 11.2 Le droghe
 - 11.3 La cultura
 - 11.4 Lo status sociale
 - 11.5 La condizione professionale
 - 11.6 L'età
 - 11.7 Il genere
 - 11.8 Le caratteristiche di personalità
 - 11.9 Consapevolezza e attenzione
 - 11.10 Le aspettative
 - 11.11 La memoria
 - 11.12 L'adattamento
 - 11.13 Lo stato di salute
 - 11.14 La bellezza
 - 11.15 La religione
 - 11.16 Gli scopi nella vita

- 11.17 I legami sociali
- 11.18 L'etnia
- 11.19 Il tempo libero
- 11.20 La natura
- 11.21 Il sistema politico
- 11.22 L'evoluzione personale
- 12. Una società felice

Capitolo 3 – Il metodo ArmoniaBenessere*

- 1. Introduzione
- 2. Il cibo
- 3. Il rilassamento
 - 3.1 Le tecniche mentali
 - 3.1.1 Il training Autogeno
 - 3.1.2 La visualizzazione (creativa)
 - 3.1.3 L'ipnosi
 - 3.1.4 La musicoterapia
 - 3.2 Le tecniche fisiche
 - 3.2.1 L'esercizio fisico
 - 3.2.2 Il biofeedback
 - 3.2.3 La respirazione consapevole
 - 3.2.4 Lo shiatsu
- 4. Le tecniche energetico-spirituali
 - 4.1 La meditazione
 - 4.2 L'autocoaching meditativo
- 5. Il contatto con la natura
 - 5.1 Il legame
 - 5.2 Ecologismo ed educazione ambientale
 - 5.3 Uomo e natura
 - 5.4 I viaggi e il turismo
 - 5.5 Le Attività e le Terapie Assistite dall'Animale
 - 5.5.1 Benefici generali
 - 5.5.2 Indicazioni e controindicazioni
- 6. Lo strumento cinematografico
 - 6.1 Cinema e sogno
 - 6.2 Le potenzialità del cinema in un contesto psicologico
- 7. La costruzione della felicità
 - 7.1 Le persone felici
 - 7.2 Costruire la propria felicità

Capitolo 4 – Una ricerca sul campo

- 1. Gli obiettivi
- 2. Gli strumenti
- 3. Il campione

4. Lo svolgimento
5. I risultati
6. Le conclusioni

Introduzione

Questo libro nasce dalla mia esperienza personale, oltre che professionale.

Il percorso psicoanalitico molto spesso porta alla risoluzione di vari conflitti, ma di per se stesso non ha come obiettivo concreto la costruzione della felicità. In genere, la ricerca della felicità è un percorso da compiere in modo parallelo o successivo, secondo strade, tempi e modi del tutto personali.

Dopo anni di formazione psicoanalitica, mi sono quasi casualmente “imbattuta” nella psicologia positiva. Il contatto con Martin Seligman e le sue teorie, la scoperta del “database mondiale della felicità” che, attualmente, racchiude oltre 4.000 ricerche scientifiche sul tema, mi ha fornito delle basi concrete su cui incamminarmi e costruire un mio metodo personale.

Si tratta di un percorso caratterizzato da un approccio olistico alla persona, in cui l’armonia, cioè l’accordo tra mente e corpo e il ben-essere sono indispensabili per vivere bene (il cosiddetto ben-essere aristotelico).

La cura del corpo, la coltivazione della mente e dello spirito sono egualmente indispensabili e si influenzano a vicenda. Il benessere dell’uno favorirà l’altro e viceversa, in un circolo virtuoso che si autoalimenta di continuo.

Tutto questo, contrariamente a molte visioni distorte che considerano egoista l’uomo felice, permette di rivolgersi in modo spontaneo e naturale verso gli altri per donare se stessi e ciò che si ha appreso nel corso del proprio cammino di vita, apportando benefici sia ai singoli, sia all’intera collettività, perché l’uomo sano è la base di una società sana.

In questo testo presento alcune tecniche in cui la cura del fisico e della mente vanno di pari passo. I film cinematografici, l’alimentazione, la ricerca attiva della felicità, i trattamenti shiatsu, la musica, la natura, gli animali domestici possono rappresentare ottimi strumenti per migliorare le proprie condizioni di vita. Il tutto può essere variamente integrato in modo unico e originale, perché molteplici sono le vie verso il ben-essere e ogni individuo può trovare la sua.

Il tutto viene declinato in modo semplice, esaustivo, ma anche pratico: esperienze di vita di persone dai 7 agli 80 anni, che con fiducia e generosità mi sono state comunicate, rappresentano uno specchio in cui ognuno di noi può vedere riflessa una parte di se stessi.

Capitolo 1- Armonia, benessere, qualità di vita

1. Introduzione

A lungo mi sono interrogata su cosa poter scrivere in un libro dedicato al ben-essere.

Dando un'occhiata alla letteratura più recente si assiste ad un proliferare di manuali e pubblicazioni varie che promettono felicità facili e durature in cambio dei pochi euro del prezzo di copertina.

A questa si affianca una cospicua letteratura filosofica in cui le speculazioni teoriche si alternano a consigli pratici che possono essere facilmente calati anche nella realtà quotidiana attuale.

Da ultimo, si è assistito alla pubblicazione di volumi in cui sono presentate teorie e ricerche scientifiche volte ad individuare i correlati neurofisiologici della felicità, le caratteristiche di personalità e i comportamenti delle persone felici, gli antecedenti e gli effetti della felicità e degli stati d'animo positivi sulla salute. Si tratta per lo più di ricerche assai recenti, di questi ultimi 10-15 anni, molte delle quali sono consultabili via Internet nel "database mondiale della felicità", che racchiude attualmente oltre 4.000 pubblicazioni.

Uno dei primi studi sulla "psicologia della felicità" risale al 1930 ("Happiness among adult students of education") ad opera di Gordon Watson e ha avuto un grande successo a circa 20 anni di distanza.

Solo a partire dagli anni '70 si assiste ad un ampio sviluppo delle ricerche in tale settore, nello specifico, nel 1973 il termine "felicità" ha cominciato ad essere catalogato negli "Psychological Abstracts", nel 1984 iniziò ad essere pubblicata la rivista "Social Indicators Research" dedicata, tra gli altri argomenti, anche alla felicità e nel 1994 venne lanciato "The Journal of Happiness Studies".

Le ricerche sulla felicità sono state condotte su ampi numeri di persone, anche molto diverse tra loro per cultura, età, condizione sociale, professionale e luogo di residenza, con varie tecniche d'indagine e quasi tutte hanno rilevato una grande stabilità e costanza dei risultati.

Le tecniche utilizzate per studiare l'umore felice sono prevalentemente indirette, in quanto la felicità risulta uno dei vissuti più difficilmente spiegabili.

In particolare vengono utilizzate:

- le descrizioni orali o scritte di tale stato d'animo;
- lo studio delle variazioni di umore, specialmente di quelle positive, per un lungo periodo di tempo;
- l'osservazione diretta tramite le videoregistrazioni;
- i test e le misurazioni psicologiche;
- l'induzione in laboratorio di stati d'animo positivi, tramite film, video, sostanze chimiche e la stimolazione elettrica di alcune aree cerebrali, in particolare il sistema limbico e i lobi frontali.

Le caratteristiche di base di tale stato d'animo sono risultate le medesime, indipendentemente dalla tecnica impiegata.

La felicità, quindi, sembra essere stata trattata in un primo tempo come oggetto di speculazione filosofica, poi come qualcosa di mercificabile a poco prezzo e, infine, come oggetto di indagine scientifica.

Quest'ultimo passaggio ha comportato effetti notevoli sulla concezione dell'uomo che da bersaglio della pubblicità è diventato soggetto consapevole e attivo nella ricerca, costruzione e mantenimento della propria felicità.

Le recenti ricerche, infatti, non si sono limitate a fare il punto della situazione individuale, sociale e nazionale relativo ai livelli di soddisfazione e ben-essere, ma hanno permesso la costruzione di teorie e di tecniche volte a modificare atteggiamenti, comportamenti e, di riflesso, vissuti emotivi che possono favorire il raggiungimento di tale condizione.

2. Mille miliardi di felicità

Se le recenti teorie e le relative tecniche ci hanno fornito degli spunti, delle linee guida verso la felicità, è anche vero che non è possibile prendere alla lettera quanto ci viene suggerito, ma è necessario declinare in modo soggettivo quanto ci viene proposto.

Non esiste un'unica via verso la felicità, ma tante quante sono gli individui sulla terra. Quello che è certo è che ognuno può cercare di individuare e percorrere la propria: tutti possono farlo, senza alcuna esclusione. Ci vogliono impegno, fatica, ma i risultati ripagano sicuramente gli sforzi. Se è vero che nutrire sentimenti positivi permette di vivere meglio, tanto vale provare: di certo non potrà essere peggio di quanto non sia ora.

3. Alcune definizioni

Giunti a questo punto, per maggiore chiarezza, è necessario definire alcuni termini a cui si farà riferimento d'ora in avanti.

3.1 Qualità di vita

L'espressione Qualità della Vita è stata usata per la prima volta nel 1920 da Arthur Cecil Pigou nel suo libro *"The economics of welfare"*.

Il concetto si afferma a metà degli anni '60 come critica al movimento del "welfare state", promuovendo più che un miglioramento quantitativo uno qualitativo della vita.

Si accentua l'attenzione per la ricerca della felicità che non coincide più con il possesso dei beni materiali, ma diventa qualcosa di intimo, personale, soggettivo.

Se nel corso degli anni '60 si riteneva che la crisi del welfare state fosse dovuto ad un intervento eccessivo dello Stato nella vita sociale, attualmente si ritiene che esso sia eccessivamente assente e incapace di garantire condizioni minime per una vita dignitosa a partire dalla quale costruire la propria felicità.

Attualmente, il concetto di qualità di vita ha una sua traduzione operativa nel concetto di ben-essere. Esso consta di dimensioni cognitive (soddisfazione per le proprie condizioni di vita) e affettive (sentimenti di

gioia) in cui ciò che conta va ben oltre le condizioni materiali, perché più rilevante è come esse vengono percepite, confrontate e valutate.

Qualità della vita e felicità, quindi, non coincidono, ma sono strettamente interconnesse. La prima è un costrutto molto ampio che può racchiudere anche la seconda. La felicità, infatti, rappresenta quanto positivamente una persona valuta la qualità globale della sua vita attuale in tutti i suoi aspetti.

La qualità della vita può essere misurata con un approccio multidimensionale, facendo riferimento ad indici oggettivi (abitazione, lavoro, livello economico, reddito, tempo libero e sua organizzazione, ambiente, rete di relazioni, istruzione, salute, ecc.) e soggettivi (percezione del proprio benessere psicologico, della propria esistenza, delle proprie aspirazioni, della propria realizzazione, stima globale di sé).

Esiste un legame di circolarità tra gli elementi oggettivi della qualità di vita e la felicità al punto che gli uni influiscono sugli altri.

“Quando mi sento un po’ giù di morale comincio a guardarmi intorno e a confrontare ciò che io possiedo con quello che hanno gli altri. Da questo confronto esco inevitabilmente sconfitto. La mia auto, i miei abiti, il mio lavoro non sono mai all’altezza dei miei “modelli”. Questo lieve senso di tristezza, però, lascia ben presto il posto ad una certezza, data dalle esperienze passate: i beni materiali, pur soddisfacendomi un po’ al momento e migliorando la mia qualità di vita, nel lungo periodo non mi hanno mai reso felice. Sentivo che la strada da intraprendere era un’altra e che questa passava attraverso piccole attenzioni, del tutto o quasi avulse da un contesto economico, che solo io potevo mettere in atto nei miei confronti: una parola di incoraggiamento, un lungo bagno caldo, una nuotata al mare. Solo in questo modo la mia vita poteva migliorare e creare occasioni per l’ingresso della felicità”.

3.2 Soddisfazione

Molto spesso, quando alle persone viene chiesto di valutare quanto si sentono felici, esse fanno riferimento al grado di soddisfazione nei confronti della loro vita, specie quella passata. In realtà, i due concetti non sono sempre e comunque sovrapponibili.

“Se penso al mio passato e faccio un bilancio provvisorio della mia vita ad oggi quel che risulta è un miglioramento complessivo, in tutti i sensi. Pur con tutte le difficoltà, ho una mia famiglia molto unita, un lavoro che mi soddisfa, sono in buona salute, ma non saprei dire se ero più felice nel

passato oppure oggi. La mia memoria ha attenuato i vissuti negativi associati ai vari eventi problematici che ho dovuto affrontare, ma penso anche che abbia accentuato quelli felici, specie dell'infanzia. Forse si tratta di forme differenti di felicità: in ogni caso, quel che mi rimane sono ricordi positivi che mi soddisfano e che faccio di tutto per preservare".

3.3 Armonia

Dal latino *harmoni°a(m)*, dal greco *harmonía* "giusta relazione, accordo". In senso figurato si riferisce all'accordo di più elementi o parti, così come alla concordia, alla consonanza di sentimenti o di idee.

In questo contesto, il concetto di armonia verrà utilizzato di frequente per indicare la consonanza, l'equilibrio tra mente e corpo, così come dell'individuo nella sua complessità con la natura.

"Quando mi capita di perdere l'armonia con me stessa, per ritornare in tale condizione mi dedico ad alcune attività specifiche che mi aiutano in tal senso. In particolare: svolgo dei piccoli lavori manuali, ricamo, curo le mie piante e i miei fiori, leggo, soprattutto i grandi classici e studio con i miei nipoti".

3.4 Benessere

Nell'accezione originaria del termine il benessere si riferiva alla buona salute, alla ricchezza, alla felicità, allo stare bene (il cosiddetto "benessere", il vivere bene aristotelico).

Attualmente, si utilizza per indicare la presenza di sentimenti positivi, l'assenza di affezioni somatiche, un livello elevato di pienezza del sé e la soddisfazione nella realizzazione dei propri obiettivi.

Si tratta di un percorso di vita estremamente personale, in cui non è possibile stabilire una direzione e delle modalità universali, valide per tutti.

All'interno di una visione olistica dell'uomo, che considera l'unità e la reciproca influenza tra mente e corpo, è possibile fare riferimento ad un'ampia varietà di teorie e di tecniche che possono consentire il miglioramento della qualità di vita.

Esiste un'intera branca della psicologia che si occupa del benessere che parte dal presupposto che è possibile che ogni individuo capisca che cosa è importante veramente nella propria vita, le proprie aspirazioni e i propri bisogni e i modi del tutto personali per raggiungerli.

All'interno di un paradigma scientifico non più semplicistico, ma complesso, ci si apre verso un'idea pluridimensionale dell'essere umano in cui vengono presi in considerazione tutti gli aspetti della sua essenza, da quello fisico a quello mentale, ed in cui nessuno prevale sull'altro.

Nella visione olistica dell'essere umano vengono analizzati tutti i piani dell'esistenza: fisico, psicologico e socioambientale. All'interno di tali contesti l'uomo diventa soggetto, protagonista attivo della propria vita, in cui agisce, influenza e viene influenzato dal contesto circostante.

Uno degli elementi fondamentali per un buon equilibrio psicofisico consiste nella capacità di adattarsi con successo alle condizioni continuamente mutevoli del mondo; il prezzo che si paga per gli insuccessi di questo grande processo di adattamento sono la malattia e l'infelicità.

Da una parte, la psicologia della salute si pone in un'ottica di prevenzione, ha come base la malattia e tende a mettere in atto degli interventi per evitarla. Dall'altra la psicologia del benessere va oltre, promuovendo la salute, cercando di rafforzare le risorse e le potenzialità individuali. Essa considera il ben-essere complessivo, fisico, relazionale e psicologico, rispettando in ciò l'estrema soggettività dei significati attribuiti al concetto.

L'azione dello psicologo del benessere deve avere come base una conoscenza approfondita non solo del singolo, ma anche della realtà sociale, economica, tecnologica e culturale in cui esso si inserisce. Questo può ottenerlo, prima di tutto, grazie all'ascolto. Per fare ciò dovrà essere in grado di favorire la comunicazione, trasmettendo quegli strumenti e quelle modalità che permettano al soggetto di esprimersi in modo chiaro e aperto.

L'uomo, prima di tutto, deve essere in grado di ascoltare se stesso, deve potersi sentire libero di esprimersi, di relazionarsi agli altri, di interagire con l'ambiente, rafforzando il proprio senso d'identità e di fiducia in se stesso.

“Quando mi rivolsi per la prima volta alla medicina omeopatica non sapevo esattamente cosa aspettarmi. Avevo seguito il consiglio di un'amica, dopo innumerevoli tentativi a vuoto di curare una dermatite fastidiosa e ricorrente. Mi sentii come proiettato in un mondo nuovo in cui non c'era più

solo il mio disturbo, ma c'ero io come persona. Venni gradualmente abituato a rispondere con tutto me stesso al significato che il mio malessere fisico poteva avere: si trattava di uno squilibrio che andava ben oltre la sfera esclusivamente dermatologica per investirmi globalmente a livello di corpo e di mente. Fu a quel punto che mi resi conto che non avevo mai fatto niente di concreto per dedicarmi a me stesso, ai miei interessi, alle mie passioni. Fu allora che cominciai a coltivare il mio benessere”.

3.5 Benessere soggettivo (BS)

Il benessere soggettivo è costruito da varie componenti:

- la soddisfazione per la propria vita;
- la soddisfazione per i diversi ambiti (ad es.: la scuola, il lavoro, ecc.);
- le emozioni positive;
- un basso livello di emozioni negative.

Pare che più che l'intensità delle emozioni positive conti la loro frequenza che, tra l'altro, è facilmente misurabile. Inoltre, sebbene i piccoli eventi della vita possono influenzare per brevi periodi il livello di base della felicità, quest'ultimo tende ad essere stabile nel tempo in ogni persona.

Esistono piccole fluttuazioni in vari momenti di vita in concomitanza con specifici eventi (ad esempio la vincita di una ingente somma di denaro), nell'arco della giornata e nel corso della settimana: alcuni hanno parlato di “ciclo settimanale” del benessere, in base al quale lo stato dell'umore è migliore il venerdì e il sabato, mentre peggiora nettamente il lunedì. A breve distanza da tali momenti, si ritorna ad un livello di base che contraddistingue ogni individuo. Questo non significa, però, che il livello del benessere soggettivo sia immutabile: è possibile modificarlo, tramite esercizi specifici.

Il Benessere Soggettivo (BS) o felicità si presenta in livelli differenti a seconda delle persone.

Secondo la “teoria del confronto” il BS si basa sul confronto tra la vita reale e quella ideale, tra la percezione di quello che la propria vita è e quella che pensiamo dovrebbe essere. Quest'ultima si basa sulle nostre esperienze passate e sul confronto con gli altri. Tale parametro non è immutabile nel tempo.

“Quando ero piccola avevo grandi aspirazioni per la mia vita “da grande”. Ho investito molto per raggiungere le mete che mi ero prefissata.

Vivevo nell'attesa di una felicità futura che, però, non si è mai presentata come mi ero immaginata. È stato il giorno in cui ho deciso di ridimensionare le mie attese, i miei desideri e ho cominciato a godere del momento presente, delle piccole gratificazioni che mi si presentavano che ho potuto cominciare ad essere felice”.

Secondo la “teoria del folklore” la felicità dipende da ciò che pensa la maggior parte degli abitanti di una nazione, secondo le tradizioni locali vigenti. Una visione ottimistica e positiva della vita da parte della comunità locale induce anche i singoli a condividere tale prospettiva.

“Non so esattamente cosa significhi stare bene, essere felici. È una domanda difficile a cui non saprei dare una risposta. Osservo i miei coetanei, adolescenti, e mi sembra che loro ancora meno di me si pongano questi interrogativi. Mi sembra che vivano alla giornata, senza troppi problemi, interrogativi, e questo mi fa sentire ancora più avulsa dal loro mondo”.

La “teoria della vivibilità” si basa sulle componenti oggettive della qualità di vita: se queste sono favorevoli, le persone saranno soddisfatte e felici. Quest’ultima teoria, al contrario delle altre, ha una forte componente sociale, ma nessuna delle tre è in grado di dare ragione di tutti i fenomeni osservati. Sembra, infatti, che non vi sia una relazione diretta tra il benessere soggettivo e la soddisfazione nei vari ambiti della vita, in quanto entrano in gioco esperienze positive e negative.

3.6 Felicità

Ad essa viene dedicato tutto il capitolo 2.