



IL BENESSERE PSICOLOGICO

Cosa vuol dire “benessere psicologico”?

Il benessere psicologico è una condizione di equilibrio fra la persona con le sue necessità e le sue risorse, e l'ambiente in cui vive. Si tratta di una condizione dinamica, in continuo mutamento, il cui equilibrio non è dato a priori ma è il risultato di una valutazione che la persona fa della propria qualità di vita, e dipende da numerosissimi fattori individuali, relazionali e ambientali.

Quando si può affermare che siamo in uno stato di benessere psicologico?

Quando siamo in grado di affrontare la vita con un grado di serenità che ci consente di fronteggiare le difficoltà e le sofferenze mantenendo un atteggiamento positivo con noi stessi e con gli altri. Quando stiamo bene, ci riconosciamo in ciò che facciamo e consideriamo i nostri comportamenti come soluzioni adeguate agli eventi della vita con cui ci confrontiamo.

Cosa può compromettere uno stato di benessere psicologico?

Il nostro benessere psicologico può venire compromesso quando la nostra serenità, per un motivo o per un altro, viene a mancare.

Tali motivi possono essere di varia natura e di diverso livello di gravità; alcuni possono essere molto gravi, altri potrebbero addirittura sembrare banali ad una prima impressione, ma sono comunque in grado di minare il nostro benessere in modo consistente.

In linea di massima, è normale che la vita di tutti noi presenti delle difficoltà; in molti casi esse fanno parte della vita stessa.

Problemi riguardanti il fisico, difficoltà nelle relazioni interpersonali o preoccupazioni che ci affliggono da un po' di tempo, costituiscono degli esempi tipici di queste condizioni di rischio.

Altre difficoltà invece possono essere causate da particolari e problematiche condizioni ambientali, riguardanti sia l'ambiente naturale sia l'ambiente sociale, come ad esempio le numerose cause di inquinamento atmosferico e geologico, l'insufficiente disponibilità di servizi sociali o la mancanza di prospettive in tema di occupazione.

Tutte queste difficoltà costituiscono altrettante possibili minacce al nostro benessere, sia psicologico che fisico; talvolta riusciamo a trovare le forze per affrontarle da soli e adattarci ad esse, riorganizzando la nostra vita di conseguenza; altre volte la situazione diventa insostenibile o semplicemente abbiamo bisogno di chiarirci meglio le idee e perciò è necessario ricorrere all'aiuto di un professionista.

Ed è allora che ci si rivolge ad uno psicologo?

Ci possono essere occasioni in cui si vorrebbe avere le idee più chiare ma, per vari motivi, si rimane in qualche modo disorientati; in queste circostanze l'aiuto di un professionista può essere decisivo.

Consultare uno psicologo significa darsi la possibilità di considerare un momento difficile da un altro punto di vista, scoprendo che anche dal proprio disagio possono emergere un senso e un messaggio nuovi per la propria vita.

In effetti, a volte non è semplice comprendere autonomamente le ragioni del proprio malessere, ed è in questi casi che lo psicologo, attraverso un atteggiamento empatico e di partecipazione al vissuto della persona, la aiuta a capire e a utilizzare le proprie risorse al meglio per affrontare e risolvere il proprio disagio.

Quindi la richiesta di aiuto non dipende dal tipo di problema?

Più esattamente, non dipende tanto dal problema in sé ma dal modo in cui questo è interpretato e di conseguenza vissuto, sentito ed affrontato.

Gli eventi che ci accadono hanno un significato del quale spesso non siamo consapevoli, ma che influisce notevolmente sulla nostra vita quotidiana, perciò è indispensabile comprenderli appieno, da soli o con l'aiuto di uno specialista, per poterli adeguatamente affrontare e risolvere.

Mi può fare un esempio?

Un esempio può essere cambiare il tipo di scuola o di lavoro: anche nei casi in cui il cambiamento costituisca un miglioramento, è un evento che può essere vissuto in maniera positiva da alcuni e in maniera molto negativa da altri.

Ciò è determinato da molti fattori, tra cui il ruolo che la persona attribuisce alla scuola o al lavoro nella propria vita, il modo in cui considera un cambiamento di responsabilità, la coerenza del cambiamento rispetto agli obiettivi personali, l'impatto che tale cambiamento ha sulla vita privata, ecc.

Un altro esempio può essere rappresentato dalla nascita di un figlio, che può essere vissuta come un evento felice oppure traumatico; le cause possono essere: l'attesa e il desiderio nei confronti del nascituro, le ansie e i dubbi sulle proprie capacità genitoriali, il riassetto familiare in termini di tempo a disposizione, di energia necessaria, di ruoli, ecc.

Molti altri possono essere i cambiamenti sperimentati a livello soggettivo come pericolosi o difficili, come le fasi della crescita nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza e da questa all'età adulta e alla vecchiaia.

Sono circostanze che possono avere pesi e significati diversi da persona a persona e possono comportare di volta in volta la necessità di una riorganizzazione sia sul piano emotivo che fisico, che nel rapporto con le persone con le quali condividiamo la nostra esistenza.

Riflettere in modo approfondito su tali fattori è il primo passo per poterli comprendere e gestire al meglio, eventualmente con l'aiuto di un professionista.



Come può lo psicologo aiutare ad incrementare il proprio benessere psicologico?

Grazie alla propria preparazione professionale, lo psicologo può aiutare le persone a individuare e incrementare le proprie potenzialità, attraverso la conoscenza di se stesse e delle proprie risorse. Tale percorso conoscitivo permetterà loro di rafforzare la propria autostima e quindi di confrontarsi con le difficoltà della vita assumendo un atteggiamento più positivo.

Ciò contribuirà notevolmente al miglioramento del loro benessere psicologico e quindi di quello psicofisico.

Cosa si intende per benessere sul piano psicofisico e su quello interpersonale?

Il nostro benessere riguarda ogni aspetto del nostro essere nel mondo, cioè tutti gli ambiti della nostra vita: quello fisico, quello psichico e quello sociale, e quindi la nostra salute complessiva.

Una persona in buone condizioni di salute psicofisica e con soddisfacenti rapporti interpersonali è molto più consapevole delle proprie potenzialità e dei propri limiti, ed è quindi in grado di apprezzare maggiormente la vita e di affrontare le eventuali difficoltà con maggiore serenità.