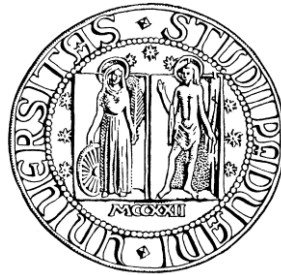


UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

FACOLTA' DI PSICOLOGIA

Corso di Laurea in Discipline della Ricerca Psicologico Sociale



Elaborato finale:

Costruire il proprio benessere: una esperienza con tecniche comunicative e programmazione neuro linguistica (P.N.L.)

How to build up one's wealth: an experience through communication techniques and Neuro Linguistic Programming (N.L.P.)

Relatore

Prof.a Rossana De Beni

Laureanda

Carla Xella

Anno Accademico

2008/2009

Capitolo 1 – Definizione di “benessere”

Benessere

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha elaborato definizioni sempre più articolate di cosa sia la salute:

1948 → La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non meramente l'assenza di malattia o infermità.

1978 → La salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non meramente l'assenza di malattia o infermità. E' un fondamentale diritto umano e il conseguimento del più alto livello possibile di salute è il più importante obiettivo sociale del mondo intero, la cui realizzazione richiede l'azione di molti altri settori sociali ed economici oltre al settore della salute.

1986 → La promozione della salute è il processo che consente alla gente di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per conseguire uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale l'individuo o il gruppo deve poter individuare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e modificare l'ambiente o adattarvisi. La salute è pertanto vista come risorsa delle vita quotidiana, non come obiettivo di vita. La promozione della salute non è responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma supera anche la mera proposta di modelli di vita più sani per aspirare al benessere.

Questo punto di vista, apparentemente così “moderno”, non è così nuovo come si potrebbe pensare: secondo la **medicina tradizionale cinese**, ad esempio, il medico ha il compito, non di guarire le malattie, ma di mantenere la salute, e già nell'antica Cina, infatti, il medico veniva pagato finchè si era in salute e si smetteva di pagarlo in caso di malattia, fino alla completa guarigione.

In tempi ben più vicini a noi nasce la **medicina psicosomatica**, che sottolinea le correlazioni tra psiche e soma, dando quindi dignità a tutte le “malattie psicosomatiche” e

soprattutto alle persone che soffrivano di tali disturbi, fino ad allora considerate alla stregua di “malati immaginari”. Viene, in sostanza, superato il dualismo psicofisico che, secondo il modello cartesiano, separa il corpo dalla mente (Galimberti, 2006).

Nel 1995 Francesco Bottaccioli pubblica la prima edizione (poi riveduta nel 2005) del libro *Psico-neuro-endocrino immunologia*, che costituisce un ulteriore approfondimento al tema delle connessioni fra psiche e soma (Bottaccioli, 2005). Nel libro, frutto di anni di studi e sperimentazioni, vengono analizzati i processi biochimici e di feedback sottostanti alle manifestazioni fisiche e psichiche. Il presupposto di partenza è il concetto che il sistema uomo è un sistema unitario. Le conclusioni provano come ogni manifestazione, sia fisica che psichica, sia il frutto di un gigantesco sistema di feedback, nel quale tutti i sistemi umani sono correlati tra loro e si scambiano continuamente informazioni, prevalentemente sotto forma di segnali bio-chimici. Quindi non soltanto il soma può influenzare la psiche, ma anche viceversa.

Questo approccio dà quindi maggiore dignità a tutte quelle tecniche e discipline che si occupano del benessere della mente della persona, non solo per il benessere emotivo, ma anche per la salute fisica. Studi longitudinali su soggetti maschi in età a rischio per disturbi cardiovascolari (presentati da Bottaccioli stesso ad un seminario) hanno dimostrato, ad esempio, come una buona alimentazione e l'utilizzo costante di tecniche di meditazione abbiano ridotto drasticamente gli incidenti cardiovascolari rispetto ai soggetti del gruppo di controllo, che non avevano modificato il proprio stile di vita.

Anche la cosiddetta **medicina olistica** vede l'uomo come un unicum, ed ha una attenzione al benessere complessivo della persona decisamente maggiore della medicina occidentale. Questa, negli ultimi decenni, è andata verso una specializzazione sempre maggiore, e questo ha comportato anche una inevitabile parcellizzazione. In questo mondo di tecniche e protocolli, però, si è purtroppo spesso persa la visione d'insieme. Oggi è sempre più difficile trovare un referente sanitario che si assuma la responsabilità di prendere le “decisioni finali” su un paziente, cioè che faccia da collettore di tutti gli accertamenti sanitari, ricomponga il puzzle e si senta in grado di “dire l'ultima parola” sul bene della persona nel suo complesso e non soltanto relativamente ad ognuna delle sue patologie, disgiunte l'una dall'altra.

Credo che questo sia uno dei problemi che la medicina (ma anche l'etica e la filosofia) dovranno affrontare nei prossimi decenni.

Questo spiega anche il grande numero di persone che si rivolgono alle “medicine altre”, che spesso per loro natura hanno un approccio più olistico: perché questa modalità tiene conto della persona nel suo insieme e cerca soluzioni che garantiscano l’equilibrio dell’”insieme-uomo”.

Un possibile superamento di questa frammentazione può trovarsi nella **medicina integrata**: le varie modalità diagnostiche e terapeutiche, sia di medicina allopatrica, sia di medicine e discipline altre, possono (o forse anche devono) integrarsi, cioè trovare un punto di equilibrio che sia la migliore prestazione possibile per il bene della persona, una volta tanto intesa come un unicum. Dovrebbe cioè essere un problema dei terapeuti confrontarsi tra loro, collaborare e produrre una proposta unitaria per il paziente. Oggi purtroppo non è così, e nella ricerca del proprio benessere la persona è spesso un pellegrino che cammina verso una meta sconosciuta (sicuramente a lui, ma temo, a volte, anche ai suoi stessi referenti sanitari).

Ben-essere se stessi

Analizziamo ora più a fondo il concetto di “benessere”, che scriverò ora in modo differente: “ben-essere”.

Ben-essere per chi? Innanzitutto per noi stessi e con noi stessi! Per essere ciò che classifichiamo come “bene”, per essere ciò che ci fa stare bene, in accordo con gli enunciati dell’O.M.S..

Ben-essere con gli altri

E ancora ... Ben-essere per chi? Per dare il meglio di noi alle persone che ci sono care, e più in generale a tutti gli altri esseri con i quali veniamo in contatto. Se si può scegliere fra male-essere e bene-essere, perchè mai non si dovrebbe scegliere il bene-essere???

Per quanto mi riguarda ho deciso che dare il meglio di me stessa a me stessa e al mondo è uno dei miei compiti evolutivi, probabilmente la direttrice più importante che orienta e orienterà la mia vita!

Perché quando si sta bene, quando si è in armonia, si è al meglio di sé e quindi si dà il meglio di sé. E con tutta probabilità di ottiene il meglio da ogni singola situazione della vita.

Favorire il ben-essere

Favorire il ben-essere ...

Ovviamente è un percorso tutto da costruire, una bella sfida!

Occorre prima di tutto prendere coscienza di cosa è il ben-essere.

Se partiamo dal presupposto che il “ben-essere” è una percezione soggettiva, differente per ognuno di noi, sarà utile indagare a fondo i significati soggettivi che ognuno di noi attribuisce ai costrutti che ritiene più significativi.

Indispensabile è trovare dei **referenti esterni**, che fungano da **consulenti** e da supervisori del lavoro svolto: trovare buoni maestri e buoni terapeuti. Un “buon terapeuta” non è soltanto un professionista competente: è il professionista giusto per noi, per quel problema, in quel momento della vita.

Panta rei ... e se tutto scorre e noi siamo nel tutto, se siamo quel tutto ... allora scorriamo anche noi e l'oggi non è mai uguale all'ieri.

Credo molto, più che nel “contratto terapeutico” - pur importante - nella “**alleanza terapeutica**”, che vede non un patto di tipo quasi commerciale (il terapeuta propone un percorso, che viene esplicitato ed approvato dal paziente, che si impegna a fare quanto necessario), ma un'alleanza che si basa sulla reciproca fiducia, e che si ridisegna ad ogni incontro, nell'ottica che, se tutto scorre, scorre per entrambi: la flessibilità e la piacevolezza possono essere fili conduttori che non escludono il rigore, la competenza e l'efficacia, ma che anzi li arricchiscono.

Un “buon maestro”, poi, è molto, molto più di un esperto in qualche dominio specifico! Un buon maestro è qualcuno che ci guida in quella selva oscura che è la vita, che ci prende per mano e con pazienza e rigore favorisce ed accompagna la nostra crescita, lasciando la nostra mano più spesso di quanto non la prenda ... per permetterci ogni volta di misurare quanto abbiamo imparato a reggerci sulle nostre gambe!

Un buon maestro è un essere in carne ed ossa, ma è anche, contemporaneamente, un'icona, un simbolo, una figura carismatica densa di significati, è una “essenza” che interiorizziamo e che vive accanto a noi perché è dentro di noi. A volte un passo avanti a spronarci, a volte al nostro fianco per rassicurarci, a volte dietro di noi per invitarci alla sosta e alla riflessione.

Un buon maestro ci insegna, ma poi consegna nelle nostre mani la responsabilità dei nostri nuovi saperi ... e ci insegna la **respons-abilità**, la capacità di produrre una risposta, un responso, con le nostre sole abilità.

Torniamo alla centratura su di sé, alla responsabilità, all'auto educazione, al self-monitoring, (Snyder, 1974).

Vivere il ben-essere

Oltre ai maestri, anche i nostri amici e compagni di viaggio costituiscono, oltre che un'ottima e piacevolissima compagnia, anche una fondamentale risorsa: ci fanno da specchio e ci restituiscono l'immagine di noi stessi (costituiscono quindi un importantissimo monitoraggio esterno, favorendo il nostro sviluppo da low self-monitors ad high self-monitors) (Snyder, 1974).

La **creazione di gruppi** di persone con analogo approccio alla vita e al ben-essere può essere una modalità.

Ma è importante anche portare nei **gruppi già esistenti** (in famiglia, nel lavoro, tra gli amici) questo concetto di ben-essere, questa superiore qualità della vita, che può incuriosire ed indurre anche negli altri una riflessione su di sé e una ricerca del proprio "centro".

Fare del ben-essere proprio e altrui uno stile di vita

Tutti questi comportamenti convergono nella direzione di fare del proprio ed altrui benessere uno stile di vita, anche nei momenti in cui la vita "ci presenta il conto": alcuni eventi sono come strettoie attraverso le quali si passa con fatica, sofferenza, dolore (Watzlawick, 1997). Anche in questi periodi, obiettivamente difficili o dolorosi, si può sempre scegliere se fissare lo sguardo sulla parte mezza vuota del bicchiere o sulla **parte mezza piena**, anche quando non è proprio mezza, ma magari l'ultimo piccolo gocciolo ... si può pensare che sarà sufficiente per dissetarci fino alla prossima fontanella! (Nardone, 2005)

Costruire il proprio ben-essere

Al lavoro, dunque!

Se ciascuno può costruire (e mantenere) il proprio ben-essere, vediamo cosa si può fare in questa direzione.

Fattore necessario a monte è la **consapevolezza**, come ben si evince da quanto detto finora. Se non sono consapevole di chi sono e cosa voglio non potrò intraprendere nessun percorso evolutivo.

Ma se anche sono consapevole, potrei disperdermi in mille rivoli. E' perciò fondamentale chiedersi cosa si vuole ottenere e quindi mantenere la **focalizzazione** sugli obiettivi di volta in volta definiti, che, come detto prima, verosimilmente cambieranno nel tempo (Roberti – Belotti, 2004).

Una volta deciso dove voglio andare, dovrò poi capire come. E quindi sarà importante guardarsi intorno per cercare buoni maestri, terapeuti, alleati (che in sé stessi costituiscono un modo per creare il nostro percorso evolutivo) che ci forniscano gli strumenti di lavoro, in modo da costruire, day by day, la nostra personalissima **cassetta degli attrezzi**, indispensabile per rimettere a posto le tessere del puzzle della nostra vita. E saranno tasselli magici, visto che ogni giorno possiamo concederci la libertà di ridisegnare la nostra vita come più ci piace.