

La scuola di Atene, Raffaello Sanzio, 1483-1520

GLI ASPETTI PSICOLOGICI DEL BENESSERE

Anna Zanardi

Negli ultimi anni la tendenza della società è quella di assegnare priorità ai problemi relativi al benessere. Si è iniziato a considerare il benessere da un punto di vista più globale, olistico e ad assistere le persone in maniera più generale, relativamente alla qualità di vita, alle modalità di miglioramento del livello di soddisfazione, con tecniche sia proattive sia positive. L'intero stile di vita e di "mente" della persona deve essere oggetto dell'intervento.

Un intervento per migliorare il benessere della persona si fonda su:

- la teoria generale sistemica dell'individuo;
- un approccio olistico multidimensionale rivolto al soggetto nell'ottica sistemica;
- strategie di benessere con obiettivi basilari per il miglioramento della qualità di vita del soggetto.

Il benessere come continuum

Nella cultura occidentale è comune considerare salute e malattia come concetti appartenenti a due diverse categorie. Spesso una persona viene etichettata come sana o come malata, ma tale dicotomia può essere criticabile o limitante poiché non tiene conto delle molte realtà che intercorrono fra malattia, salute e benessere. Ad un estremo del continuum vi è una condizione di malattia in cui un soggetto può essere ad alto rischio di morte prematura, all'altro estremo vi è la condizione di salute ottimale (benessere) in cui una persona è estremamente resistente alle malattie ed ha raggiunto un elevato livello di funzionamento ideale (Fig. 1). Generalmente, que-

sto estremo considera anche il grado di autorealizzazione soggettiva e di utilizzo proficue delle proprie risorse.



Fig. 1 - Il continuum benessere-malattia

La salute può dunque essere intesa come potenzialità e capacità sperimentate dall'individuo, come uno stato di funzionamento umano che coinvolge l'interazione di varie dimensioni di vita (biopsico-sociali e spirituali).

Le modalità di variazione nel benessere di una persona rappresentano i continui cambiamenti all'interno di ogni dimensione di vita: biologica, psicologica, sociale, spirituale. Il benessere è suscettibile di modificazioni come eventi, condizioni, transazioni ed altri processi nella vita di una persona che si sviluppano nel tempo (Adams, 1988).

Teoria Sistemica Individuale

Bertalanffy ha sviluppato una teoria sistemica che spiega i processi biologici individuali umani in maniera omnicomprensiva ed interattiva. Si riferisce ad un sistema come ad un'identità dinamica consistente in comportamenti che sono fra loro continuamente correlati. Un sistema è un'entità complessiva composta da varie parti e sottoparti che interagiscono in maniera dinamica. Per comprendere interamente il funzionamento di una persona bisogna comprenderne l'organizzazione e la completezza delle varie dimensioni e parti dell'organismo (Hettler, 1984).

All'interno di ogni sistema è presente un ordine gerarchico. Il principio dell'organizzazione gerarchica si riferisce alle relazioni fra vari livelli, dimensioni, parti e sottoparti dell'intero determinando:

-
- 1) che ogni parte interagisce in un sistema ampio;
 - 2) che in ogni parte vi sia l'interazione di varie sottoparti più piccole, ad un livello inferiore del sistema.

Anche le sottoparti che interagiscono formano, a loro volta, un sistema. Per esempio, una persona può essere suddivisa in mente, corpo e anima; queste tre parti formano un concetto olistico di persona (o sistema). Tuttavia all'interno di mente, corpo e anima vi sono sottoparti che funzionano a livelli inferiori di sistema (per esempio, organi, emisferi cerebrali, ecc.).

Inoltre, fra le parti e le sottoparti vi è una relazione dinamica. Un sistema coinvolge una serie di componenti dirette ed indirette correlate ad un network causale così che ogni componente è collegato, almeno, ad alcune parti in maniera più o meno stabile per un periodo specifico di tempo (Roney, 1995). Detto più semplicemente, i cambiamenti in una parte del tutto avranno un "riverbero" sulle altre parti adiacenti. Per esempio, un cambiamento nella propria mente porterà inevitabilmente ad un cambiamento a livello fisico. Se passo da un pensiero triste ad un pensiero allegro, i muscoli del mio volto rilasceranno la tensione ed io avrò un aspetto più rilassato, mi sentirò bene.

Vi è una causalità reciproca che avviene nel sistema. Da questa prospettiva ogni causa è vista come effetto di precedenti cause e diventa, a sua volta, causa di eventi successivi. Le parti di un tutto sono fra esse correlate in modo potente, duraturo, reciproco e continuo.

Un sistema è considerato globalmente più grande della somma delle sue singole parti. I sistemi sono composti da parti e sottoparti che si correlano consistentemente fra loro e che inferiscono in maniera organizzata intorno a tali correlazioni. Le parti e le sottoparti, una volta combinate, producono un'entità globale che è superiore alla somma delle singole sottoparti in essa contenute. Nessun elemento singolo può essere compreso se isolato, poiché nessuna parte dell'organismo può funzionare separatamente. Le implicazioni per comprendere il funzionamento di un essere umano sono chiare: un essere umano è un sistema in cui le parti e le sottoparti sono organizzate in gruppo e formano un insieme che trascende la somma delle singole parti.

Il benessere coinvolge dimensioni multiple

Negli ultimi 15 anni sono stati proposti innumerevoli modelli di benessere; ognuno, bene o male, rifletteva la complessa interazione delle dimensioni biopsicosociali e, a volte, spirituali dello stile di vita individuale. Alcuni modelli contenevano un numero variabile di dimensioni di stile di vita. Inoltre, gli studi del National Wellness Institute (Hettler, 1984) identificano sei dimensioni primarie che sono state rese note come “Ruota del benessere” e sono:

- 1) salutistica – emotiva;
- 2) intellettuale;
- 3) occupazionale;
- 4) fisica;
- 5) sociale;
- 6) spirituale.

Il benessere è un processo di autoregolazione

È importante fare riferimento al concetto di autoregolazione “cibernetica”. Con cibernetica ci si riferisce al processo messo in atto dalla persona per mantenere e autoregolare il proprio stato di benessere risultante dall’interazione delle sue singole parti e del suo sistema.

L’unità di controllo primaria nel processo di autoregolazione cibernetica è il ciclo di feedback negativo (Fig. 2). Il termine “negativo” sta ad indicare che la sua funzione è quella di ridurre il grado di differenza fra una condizione percepita all’interno del sistema ed alcuni valori di riferimento.

Nel sistema dell’individuo il ciclo di feedback negativo serve ad informare la persona che c’è qualcosa al suo interno (una parte o sottoparte) che non sta operando correttamente (per esempio, è fuori equilibrio o ha come effetto un particolare sintomo). Quando vi è una crisi o una rottura viene minacciato il benessere del sistema (omeostasi) e una persona reagisce per restaurare l’equilibrio del proprio sistema.

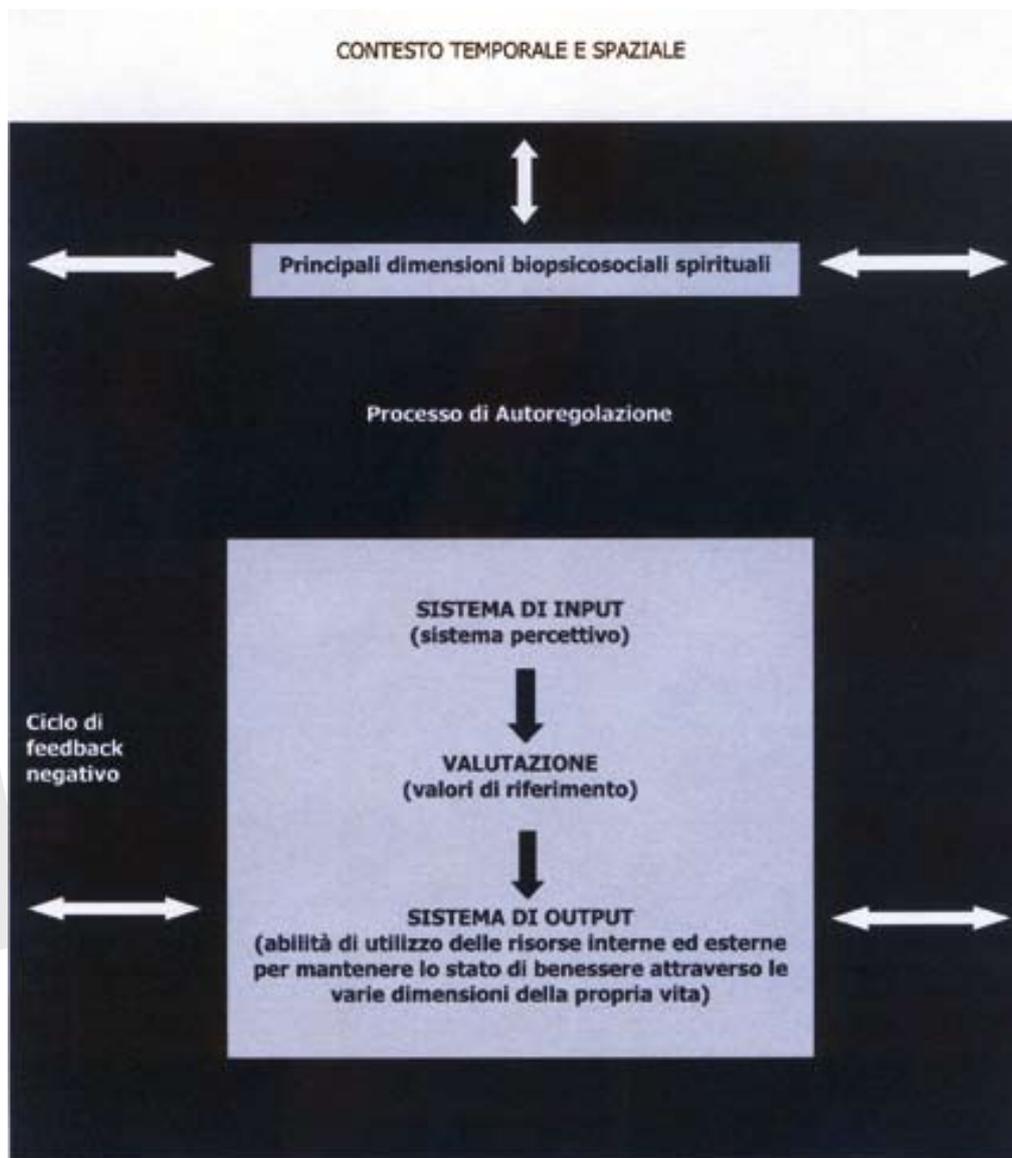


Fig. 2. Il ciclo di feedback negativo come riduttore della discrepanza dell'autoregolazione cibernetica.

Un esempio chiaro è quello del raffreddore. Un raffreddore comune apporta una variazione “normale” della temperatura (febbre), modifica lo stato della congestione nasale, aumenta la probabilità di avere del mal di testa, ecc., all'interno delle dimensioni di vita del soggetto per circa 7-10 giorni prima che le proprietà di autoregolazione cibernetica ripristinino l'equilibrio.

Se la febbre ed i sintomi correlati vanno oltre la norma (superando i limiti consentiti), rappresentano una variazione “fuori dalla norma” e richiedono un input esterno (per esempio, somministrazione di qualche rimedio) per ripristinare l’equilibrio del sistema.

Questo dimostra l’importanza del ciclo di feedback negativo nel ripristino dello stato di salute. Tale ciclo inizia con il sistema di input; esso coinvolge un processo in cui l’informazione riguarda la salute o il funzionamento di parti e sottoparti del sistema alimentate da un’infinità di fonti.

Si riporta di seguito un esempio di sistema di input.

- 1) biologico: tensione muscolare, nervosismo, fatica;
- 2) psicologico: percezione di pericolo o minaccia al proprio benessere, paura, rabbia;
- 3) sociale: senso di esclusione o isolamento da parte degli altri, difficoltà di comunicazione, solitudine;
- 4) spirituale: mancanza di progetti esistenziali o di senso della propria vita, senso di estraneità verso se stessi e verso gli altri;
- 5) ambientale: esposizione a stressogeni vari, per esempio conflitto nella coppia o ostilità nel lavoro.

Una volta che l’informazione è raccolta dal sistema, avviene un processo di comparazione. In molti casi, l’informazione viene confrontata con le proprie percezioni o con i propri valori di riferimento riguardanti la “normalità” o il “benessere”.

Se nel processo di valutazione vi è una discrepanza percepita o un problema nel sistema, allora si attiverà il sistema di output.

Esso si riferisce al processo utilizzato dalla persona per rispondere in maniera “appropriata” alla discrepanza percepita e riportare il sistema (o parti del sistema) ad un funzionamento, in un certo senso, sano o normale.

Il caso di un possibile incidente d’auto per il soggetto rappresenta una valida dimostrazione del principio di autoregolazione cibernetica. Mentre guida si distrae e passa uno stop senza fermarsi. Improvvisamente percepisce la situazione di pericolo (sistema di input) e riconosce la discrepanza fra una “distanza sicura” fra auto (valore

di riferimento) e la sua condizione (troppo ravvicinata), così, velocemente, frena (sistema di output) per evitare la collisione con l'auto di fronte. Il ciclo di feedback negativo che riduce la discrepanza, ha ottenuto l'evitamento della collisione e riporta ad un ritmo di guida che rientra in una variabilità normale.

Il comune termostato domestico è un ulteriore esempio di autoregolazione cibernetica che utilizza un ciclo di feedback negativo di riduzione della discrepanza.

Gli esempi sopra descritti evidenziano come il sistema di autoregolazione cibernetica mantenga fortemente l'intero sistema all'interno di una gamma di parametri. Qualsiasi informazione all'interno o all'esterno del sistema che indichi minaccia, pericolo o malattia, fa scattare una risposta che riporta il sistema ad un equilibrio interno.

Il benessere richiede autoregolazione delle varie dimensioni esistenziali

Oltre a mantenere e regolare il funzionamento di una particolare dimensione, una persona deve regolare anche l'interazione complessa fra le sue varie aree esistenziali.

Secondo Crose (Bradbun, 1969), ci sono processi di autoregolazione cibernetica di feedback nelle varie dimensioni di vita, come il cambiamento oltre una certa soglia in una area che ha il potenziale di influenzarne un'altra.

Un cambiamento in una dimensione della vita di una persona ha il potere di modificarne altre; una persona deve essere consapevole dei vari effetti ed agire coerentemente ad essi per mantenere il proprio stato di benessere. Da un punto di vista sistemico, se una parte è indebolita a causa di un disturbo, anche almeno un'altra parte del sistema ne verrà contaminata. Vi sono proprietà di autoregolazione e autocorrezione del sistema che orientano il mantenimento dell'equilibrio fra le varie dimensioni esistenziali.

Benessere Sistemico individuale

Brady (Bradbun, 1969) ha fornito una definizione sistemica di benessere ottimale; ha enfatizzato il concetto di autoregolazione ci-

bernetica all'interno dei sistemi viventi umani e ha affermato che il benessere è una condizione in cui tutti i cicli di feedback interagiscono in maniera intatta e libera da eccessive carenze dell'omeostasi autoregolativa del sistema.

Quando il ciclo di feedback funziona nella persona, il sistema è aperto e ricettivo alle informazioni che riguardano l'equilibrio del proprio benessere.

La persona allora è capace di rispondere alle informazioni interne ed esterne al sistema che indicano una minaccia al benessere di un parte o sottoparte del sistema stesso.

Se vi è qualche disturbo nel sistema che interferisce con il suo funzionamento ed impedisce il processo di autoregolazione o il mantenimento dell'omeostasi fra le varie parti ed il sistema, allora si parla di malessere: il ciclo di feedback ed i suoi segnali vengono ostacolati (Roney, 1995).



Inoltre, il concetto di benessere è regolato in base alla nozione di locus di controllo interno. Il locus di controllo interno si riferisce al concetto secondo il quale la persona si sente agente attivo di mantenimento del proprio benessere. Il benessere è basato primariamente sull'efficacia degli spazi di autoregolazione. Anche se alcuni eventi possono andare oltre l'apparente controllo della persona (malattie genetiche, catastrofi naturali, incidenti gravi ecc.), ognuno mantiene la propria capacità unica e soggettiva di rispondere a tali eventi in maniera che possano drammatizzare il contesto, lenirlo o positivizzarlo.

Una persona è molto sensibile al malessere quando ritiene che esso sia il risultato di sfortuna, malasorte o fattori totalmente esterni al proprio controllo. Maggiore è il controllo che la persona percepisce riguardo alla propria vita ed al proprio benessere, tanto più metterà in atto strategie di rafforzamento o modifica del proprio stato e di miglioramento del proprio benessere.

Dunn coniò il termine benessere nella seconda metà del XX secolo. Lo definì come metodo integrato di funzionamento atto ad ottimizzare il potenziale di cui è capace l'individuo, all'interno del suo contesto di appartenenza.

Brubacker ha definito il benessere anche come stato attuale di salute e molte altre sono le concettualizzazioni nella letteratura recente, fra cui l'espressione del processo esistenziale, il contrario della malattia, un'esperienza soggettiva di integrazione e funzionamento congruente e un approccio alla salute deliberato e conscio ad uno stato avanzato fisico, psicologico e spirituale (Stuifbergen, 2000).

Archer, Probert e Gage, dopo numerosi studi sulle ricerche più recenti, hanno concluso che il benessere può essere definito come "processo e stato di massimo funzionamento umano che coinvolge il corpo, la mente, lo spirito" (Roney, 1995).

Il termine benessere è attualmente utilizzato per descrivere lo stato ottimale di prestazione di una persona. Le caratteristiche di tale "stato ottimale" sono, ad esempio, le abilità interpersonali, l'intelligenza relazionale, la capacità di amare, la capacità di autocontrollo, la soddisfazione, la serenità, la tolleranza, la perseveranza, la responsabilità verso la propria vita, l'ottimismo, la capacità di analisi interiore e riflessione, la saggezza.

Il benessere è un processo dinamico e continuo; richiede il mantenimento di un equilibrio interiore che risulta dall'integrazione fra conoscenza e abilità. Una persona che sta bene, non sta bene in modo permanente, ma regola continuamente le proprie relazioni in modo dinamico attraverso le varie situazioni di vita per mantenere la salute ed il senso di benessere. Il benessere è il costante coinvolgimento individuale nelle scelte di stile di vita e stili cognitivi che lo rendono "empowered", cioè in potere di esprimere una vita piena, responsabile e gratificante nel mondo complesso in cui vive (Townes, 1984).

*La psiconeuroimmunologia e la visione olistica:
benessere e nuovi confini*

Nell'arco degli ultimi venti anni, dati scientifici sempre più schiacciati, documentano l'esistenza di interazioni tra mente, cervello e sistema immunitario.

Queste scoperte si riagganciano ad una visione di unità del rapporto mente-corpo molto antica e costituiscono risposte ad intuizioni cliniche risalenti all'epoca di Freud. La scoperta della neuroimmunomodulazione, ovvero dei meccanismi attraverso cui il cervello ed il sistema neuroendocrino modulano il sistema immunitario e reciprocamente il sistema immunitario influenza il cervello, ha creato nuovi ponti tra discipline diverse, quali per esempio l'immunologia, la psicologia, la pedagogia, l'andragogia e altre.

La vita affettiva e relazionale, stress acuti e cronici, reazioni emozionali possono influenzare la funzionalità immunitaria, la salute e l'apprendimento. Quanto ne siamo consapevoli? Spesso troppo poco.

Le connessioni fra consapevolezza e benessere hanno radici profonde e non sempre scontate. Alcune spiegazioni derivano dalla fisica che, attraverso Newton e la mela che gli cadde sulla testa, ci ha insegnato molte cose e la forza di gravità da lui scoperta rappresenta ancora oggi la base di molte delle nostre conoscenze. La fisica newtoniana rappresenta il mondo come un insieme di particelle; una sostanza è composta di infinitesime particelle, fino ad arrivare al concetto di particelle subatomiche che hanno fatto di Einstein l'ide-

atore della teoria relativistica. Einstein diceva che le particelle sono in realtà così piccole da essere definite vibrazioni; la luce è una vibrazione e nell'universo tutto vibra a livelli diversi. L'intero universo è costituito dalla sostanza di origine cosmica che può essere definita in mille modi: ki, energia, spirito ecc. Vi sono dunque degli estremi nella costituzione fisica: da un lato abbiamo vibrazioni, dall'altro abbiamo materia densa. La materia occupa spazio e può assumere tre stati: solido, liquido e gassoso. La differenza risiede nella diversa temperatura degli stati. Per esempio, se prendete dell'acqua e ne innalzate la temperatura passerà dallo stato liquido a gassoso, il vapore, se ne abbassate la temperatura diventerà solido, ghiaccio. Vi sono cose altamente impercettibili, molto più eteree del gas o del vapore, eppure possono essere trasformate. Queste sostanze, seppur diverse fra loro, sono costituite tutte da vibrazioni, che cambiano stato e frequenza. Ed è proprio la fisica quantistica, quella che studia le onde-punto, che ha dato impulso alle ricerche sulla salute e sulla psiconeuroendocrinoimmunologia.

Cercare di capire come funziona il nostro corpo e la nostra mente e come apprendono, ci fornisce nuovi punti di vista e nuove possibilità di benessere. Purtroppo le nostre concezioni di corpo, mente e apprendimento sono basate su informazioni obsolete e convinzioni per lo più limitanti.

Le persone cercano spesso solo un aggiustamento: al sintomo di dolore o fastidio deve corrispondere una cura con effetti immediati che cancelli il sintomo. Eppure avrebbe più senso occuparsi della causa profonda di quel sintomo, agendo direttamente sulla sua origine, non semplicemente estinguendo il sintomo allarmante. Se non si riesce a dormire, si prende un sonnifero che si presume debba curare l'insonnia. Se si è ansiosi si prende un ansiolitico perché si suppone esso dia tranquillità. Questa terapia sintomatica non è però risolutiva in maniera definitiva ma allevia solamente dalla presenza fastidiosa del sintomo. Il corpo è un fiume di energia e di informazioni. Dobbiamo solo imparare ad ascoltarle.

Il filosofo greco Eraclito disse che non si può camminare nello stesso fiume due volte, poiché vi è sempre nuova acqua che scorre. In ogni secondo della nostra vita noi agiamo come un fiume, creiamo un corpo nuovo. Per esempio, osserviamo come funziona la respirazione: ogni respiro che viene esalato contiene atomi nella misura

di 10^{22} . Significa dieci seguito da ventidue zeri, cioè gli atomi che vengono presi dal corpo ogni volta che si espira.



Studi con isotopi radioattivi sembrano dimostrare che noi ricambiamo più del 98% del nostro corpo in meno di un anno. Le cellule del nostro corpo si ricambiano molto velocemente: è come se venisse prodotto un fegato nuovo ogni sei settimane, un nuovo scheletro ogni tre mesi, un nuovo rivestimento dello stomaco ogni cinque giorni ed una nuova pelle una volta al mese.

Quindi se si è convinti di essere il proprio corpo, ci si deve domandare di quale corpo si sta parlando; quello dell'anno scorso non è certo lo stesso di oggi.

Proveniamo da un livello più profondo di quello fisico, per trarre vantaggio da queste informazioni e dalle nostre origini dobbiamo

convincerci che il nostro essere è profondo e radicato nei misteri dell'anima. Lì dove è terreno fertile per sviluppare benessere in ogni sua molteplice manifestazione.

Bibliografia

Adams T., Bezner I., Garner L., Woodruff S. *Construct validation of the perceived wellness survey*. American Journal of Health Studies 1998; 14 (4): 212-219

Bradburn N. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine eds., 1969

Hettler W. *Wellness. Encouraging a lifetime pursuit of excellence*. Health Values 1984; 8(4): 13-17

Roney C.J.R., Sorrentino R.M. *Reducing self-discrepancies or maintaining self-congruence? Uncertainty orientation, self-regulation, and performance*. Journal of Personality and Social Psychology 1995; 68(3): 495-497

Stuifbergen A.K., Seraphine A., Roberts G. *An explanatory model of health promotion and quality of life in chronic disabling conditions*. Nursing Research 2000; 49(3): 122-129

Townes C.D. *Wellness: The emerging concepts and its components*. Journal of Individual Psychology; 40: 372-383