



### BENESSERE NELL'OPINIONE DEGLI ITALIANI

Benessere, wellness, bien etre?

No, non si vuole proporre qui una semplice traduzione di questo termine ma semplicemente mostrare come la parola benessere stia diventando un vero e proprio tormentone per la società attuale.

Centri termali ed estetici, beauty farm, palestre si stanno sviluppando sempre di più, testimoniando come la società moderna rincorra giorno per giorno un'idea totale di benessere.

Di conseguenza, ci siamo interrogati sull'opinione degli italiani sul benessere; a questo riguardo, sono particolarmente indicativi i risultati dell'indagine svolta nel 2001 dalla fondazione Censis su

un campione di 1.514 individui (di età pari o superiore a 18 anni) che hanno rilevato notevole interesse degli italiani verso il loro stato di salute con una crescente richiesta di servizi e prodotti legati allo stare meglio.

La percezione di stare bene nella propria pelle ha subito, negli ultimi venti anni significative trasformazioni:

l'edonismo degli anni '80, dove imperavano l'aerobica e la maniacale cura del corpo ha ceduto

il passo, negli ultimi anni, ad una nuova tendenza in cui il benessere non è più l'esclusiva attenzione all'aspetto fisico, ma

l'adozione di una serie di strategie mirate a favorire l'armonia fisica e mentale. Le cure estetiche, l'attività fisica, frequenti controlli medici: sono queste ormai le nuove frontiere dove il corpo viene concepito come centro di espressione delle emozioni e fonte di sensazioni e di piacere.

Si ricerca, quindi, una cura globale del corpo, e si assiste allo sviluppo di una serie di tecniche alternative alla ginnastica tradizionale, dallo yoga allo stretching, dalla meditazione alla cosiddetta "ginnastica intelligente" dove il corpo diviene sorgente di piacere non più fisico, ma psicofisico.

E così, sempre fedeli alla nostra innata esterofilia, si parla sempre più di wellness o meglio di filosofia

del wellness, un neologismo che sta ormai soppiantando il termine benessere; quasi tutti siamo ormai contagiati da questa moda, dal giovane alla persona di mezza età, dal libero professionista all'impiegato di classe media. In questi ultimi anni, infatti, si è assistito al boom del mercato estetico, con oltre 11.000 centri specializzati.

Quali sono i luoghi privilegiati del sempre più folto gruppo dei sostenitori del wellness?

Sì, sono proprio i centri benessere in cui ci si dedica alla cura dell'organismo come una forma di

piacere e di relax; l'utenza, potenzialmente disponibile a frequentare questi centri è costituita principalmente,

per il fattore età dai giovani fra i 18 e i 29 anni, mentre fra le categorie lavorative più interessate si riscontrano dirigenti, dipendenti di azienda, liberi professionisti, ossia lavoratori con livelli di reddito medio-alto.

La natura di questi centri è abbastanza diversificata: si va dai centri termali, beauty farm e agriturismo, dove la cura del corpo viene vissuta a contatto con la natura, ai classici centri estetici e palestre, che sono ormai dotati di una serie di confort in nome di questo nuovo concetto di miglioramento.

Ma il wellness è una vera e propria filosofia che va analizzata in tutte le sue diverse sfaccettature: l'alimentazione biologica e la cosiddetta medicina del benessere sono, infatti, le sue espressioni attualmente più in voga.

La prima comprende una serie di prodotti biologici, non trattati e con pochi grassi e testimonia la sempre più forte richiesta degli italiani di un mangiare sano e naturale.

I supermercati, i grandi centri commerciali si sfidano a colpi di campagne commerciali per far acquistare sempre di più questi prodotti solleticando le nuove esigenze dei consumatori che richiedono, infatti, alimenti genuini e, quindi, biologici, cioè "figli" della natura.

La seconda comprende una serie di discipline che vanno dall'omeopatia alla fitoterapia fino ad arrivare alla naturopatia, disciplina ispirata alla visione olistica di mente e corpo dove queste componenti sono in stretta relazione e che, quindi, è finalizzata a far ritrovare all'individuo una gradevole sintonia con la natura attraverso tecniche di autorilassamento, massaggi e, naturalmente, un'alimentazione naturale.

E' quindi ormai quasi usuale frequentare i centri benessere: la cura dell'equilibrio psicofisico, il rilassamento

ed il recupero del contatto sia con il sé che con la natura, sono infatti le principali

motivazioni che spingono gli italiani a frequentare questi luoghi, veri e propri "cult" dell'uomo del nuovo millennio.

Mente e corpo, corpo e mente: non è una filastrocca, ma la riproposizione di questa stretta relazione dove grande spazio ha la mente, o meglio, il potere della mente, un potere che ricerchiamo anche in luoghi deputati

a soddisfare non più solo l'"effimero apparire", ma soprattutto l'essere in tutte le sue diverse sfaccettature.

All'inizio di un nuovo secolo, il concetto di benessere sta conoscendo una significativa evoluzione:

non è più semplicemente associabile ad una smagliante forma fisica, ma è qualcosa di più complesso che investe la totalità dell'individuo, sia nel suo aspetto esteriore che in quello interiore.

Si delinea sempre di più l'esigenza da parte della nostra società di sviluppare un contatto più profondo con

la propria interiorità attraverso nuove forme di aggregazione sociale, quale i centri di cui abbiamo parlato; in questi ambiti, dove rimane comunque forte la cura dell'apparire, emerge l'esigenza di nuove profili professionali

che sappiano validamente aiutare le persone a ristabilire il loro equilibrio interno.

L'intervento di uno Psicologo del benessere, figura d'appoggio che aiuta l'individuo nella sua crescita interiore attraverso adeguate tecniche, non va quindi visto con diffidenza ma come una guida mirata ad orientare

i passi più significativi di tale evoluzione.