



LA RELAZIONE: FONTE DI BENESSERE NATURALE

Nella vita di tutti i giorni, siamo inevitabilmente immersi in una molteplicità di relazioni più o meno importanti che qualificano la nostra giornata, rendendola piacevole o meno senza che ce ne accorgiamo. L'uomo è definito l'essere sociale per eccellenza, nel quale sono racchiuse molteplici sfumature e potenzialità

che lo rendono tale rispetto ad altre creature, ovvero gli permettono di relazionarsi con il mondo attraverso qualità proprie innate. La relazione è definita il legame che unisce due o più persone ed i motivi per cui gli uomini si relazionano sono molteplici, il più probabile è racchiuso nella natura stessa della persona in quanto individuo inducendolo a sviluppare capacità il cui unico scopo è quello di rapportarsi ad altri suoi simili.

E' nella comunicazione che si apre la relazione, ognuno con la sua identità personale pezzo dopo pezzo in tutti gli scambi di parole e azioni che abbiamo con gli altri esseri umani.

Ma quando la comunicazione è benessere?

Indubbiamente quando è efficace, cioè quando mette in moto relazioni sociali. I significati, le potenzialità ed i valori riescono a trovare uno scambio tra le persone e costruire un clima costruttivo, di crescita e gioia di esserci. In questo senso la visione della Psicologia del Benessere è un approccio globale all'automiglioramento e allo sviluppo del potenziale umano che nel rapporto con gli altri trova la possibilità di esprimersi.

Quindi è attraverso gli altri che attiviamo noi stessi e ci permettiamo di sperimentare quello che siamo, ma sorge una domanda: "Bisogna essere consapevoli della propria capacità relazionale per costruire le relazioni o tale capacità si sviluppa attraverso i rapporti stessi?". In effetti i rapporti umani si caratterizzano

per la loro complessità, per la natura di scambio che sottende il loro dispiegarsi, ma un punto fondamentale dal quale partire è senz'altro se stessi, la propensione che si ha verso l'autorealizzazione, al vivere positivo ed in armonia con il mondo. Senza un buon grado di autostima non ci permetteremo mai di avvicinarci serenamente ad una persona, avremo comportamenti impacciati e confusi. Attraverso l'autostima si possono aggiungere piacere e sicurezza, e questo permette di avere relazioni interpersonali più efficaci, aumentando la capacità di comprendere e di ascoltare meglio le proprie esigenze, ma anche quelle delle altre persone. Senz'altro gli altri contribuiscono ad accrescere la percezione che abbiamo di noi, ci forniscono feedback continui che aiutano a crescere.

Quali sono i mezzi e gli strumenti di cui ci serviamo per comunicare? Il linguaggio nelle sue più vaste espressioni esprime la nostra persona anche senza esserne consapevoli: oltre alla comunicazione verbale costituita dalla "parola" esiste una comunicazione non-verbale che si esprime attraverso la gestualità e la postura del corpo. Inoltre si possono individuare differenti livelli di comunicazione. Il primo è di carattere descrittivo, una azione assimilabile a quella del bambino che descrive la realtà che scopre intorno a sé. Il secondo livello di comunicazione riguarda l'espressione delle emozioni. Infine il terzo livello di comunicazione riguarda la creazione e l'alimentazione di legami e rapporti tra le persone, sia in positivo,

con l'acquisizione di un livello di conoscenza o amicizia, sia in negativo nei conflitti e negli scontri relazionali. Esistono delle "regole" per una comunicazione efficace e si possono imparare, proprio come si impara a leggere, sono degli spunti che vengono offerti per comprendere cosa in noi impedisce di avere buone relazioni, ciò si può ricercare nella timidezza, senso di inferiorità, insicurezza, eccessiva sensibilità, paura di sbagliare, paura di essere giudicati e molte altre componenti.

Perché la relazione è fonte di Benessere? La relazione è un forte veicolo di emozioni e noi viviamo di emozioni le quali definiscono la peculiarità del nostro vissuto.

L'individuo "sente" delle variazioni corporee riferite al corpo nel suo insieme da cui però emerge non l'informazione specifica circa eventi corporei, ma sensazioni soggettive di piacere-dolore. Se questa componente tende a protrarsi nel tempo e a collegarsi con uno stimolo esterno può comparire il fenomeno dell'affetto. L'emozione rappresenta innanzi tutto un comportamento di risposta che insorge in rapporto a determinati stimoli prodotti dall'altro.

Le emozioni rappresentano anche una condizione di relativa instabilità omeostatica. E' la risposta individuale per ristabilire l'equilibrio omeostatico modificato dall'incontro con l'altro e sono, dei modulatori del comportamento.

Un processo di selezione della specie durato milioni di anni ci ha costruito un cervello specializzato nel raccogliere i segnali sociali. E il nostro benessere psicologico dipende dalla qualità dei nostri rapporti con gli altri. Non a caso la peggiore punizione che si può infliggere a un bimbo è il castigo in camera e a un adulto la detenzione in carcere: entrambe colpiscono il bisogno di compagnia.

La dimensione soggettiva è allora al primo posto, quale unico modo per relazionarsi al mondo. La Psicologia del Benessere è focalizzata su questa dimensione, oggi spesso negata ma che ha grande necessità di essere maggiormente sviluppata. Nel mondo di oggi si tende ad annullare questa dimensione: l'uomo non sente l'interesse per gli altri, ma si prodiga al raggiungimento di propri progetti e di propri scopi. I valori umani come rispetto, solidarietà e onestà sono passati in secondo piano, soppiantati da egoismo e individualismo.

Attraverso invece la riscoperta della propria dimensione naturale la Psicologia del Benessere riscopre l'individuo nella sua bellezza, le risorse personali spesso abbandonate generando così sentimenti di insoddisfazione

e depressione.

Gioire degli altri significa offrire spazio dentro di sé non più a se stessi ma anche al mondo che ci circonda. E' l'antidoto alla solitudine e alla chiusura che ognuno, almeno una volta nella vita ha sperimentato. Si può generare un circolo vizioso in cui le difficoltà che ci impediscono di relazionarci si autorinforzano generando ancor più una condizione di isolamento e si tende così a vivere sempre più una condizione di annichilimento verso il mondo esterno.

I dati statistici possono confermare che oggi la solitudine è uno dei nostri maggiori nemici ed influisce notevolmente sul nostro sistema immunitario, chi è solo raddoppia o triplica la probabilità di una morte precoce, conducendo una vita grigia senza gioie, con una pigrizia psicologica che giorno dopo giorno prende il sopravvento. Ma questa paura degli altri porta spesso a comportamenti sempre più anti-sociali che producono spesso l'effetto di allontanare le persone da sé. In molti casi i rapporti sociali operano notevoli effetti positivi sulla salute ed evita di ricorrere ai farmaci.

Nella reazione possiamo gioire, sentire l'armonia con l'esterno e l'amorevolezza che ognuno porta nell'anima ha la possibilità di esprimersi. E' inevitabile acquisire maggiore positività verso la vita quando diamo spazio a chi siamo. Così la positività, come la negatività si autorinforza generando sentimenti sempre

più positivi e dandoci la certezza che le cose intorno a noi possono cambiare se lo vogliamo anche se questo richiede un piccolo sforzo. Il benessere che viene sperimentato allora è proprio questo stato di apertura

all'altro che ci tranquillizza e non ci fa sentire soli. L'attenzione della Psicologia del Benessere è basata proprio su insegnamenti che traggono la loro origine dalle antiche tradizioni di saggezza. Può essere definito

come un metodo di automiglioramento, ma anche qualcosa di più, è un processo di crescita che si muove in armonia con i ritmi evolutivi della natura. Aiuta cioè ogni persona a costruire, in modo autonomo, una personalità

che si ponga verso il mondo in modo positivo e costruttivo insegnando che si può trarre gioia dalla vita se lo vogliamo veramente.

E' solo attraverso il "fenomeno della relazione, quindi comunicazione" che possiamo sperimentare le differenti emozioni di cui siamo capaci. Cerchiamo nella relazione ciò di cui abbiamo bisogno: che può essere un amico con cui confidarsi o qualcuno con cui condividere le nostre esperienze. Inoltre, impariamo a camminare

per la strada a testa alta guardando le persone e sentendoci immersi nella moltitudine che abita il mondo. I livelli di relazione possono essere molto diversi e si può agire ad ogni livello: dall'incontro occasionale alla persona a noi più vicino ma entrambe fanno sentire di esserci.