



## Arte del buon vivere

**Equilibrio mentale e benessere:** cosa significa essere persone equilibrate e quali vantaggi concreti porta a tutto il corpo questo stato mentale

Maria Menditto

Gli "abitanti del terzo millennio" sono trasversalmente attraversati – senza alcuna distinzione di ruolo, sesso, età - da un diffuso senso di malessere, generato dalla percezione di incapacità e di inadeguatezza che molti vivono quotidianamente nella gestione del proprio equilibrio e delle relazioni interpersonali .

Da quando veniamo al mondo ci muoviamo su una strada, nella quale siamo finiti senza averlo scelto e che caratterizza fortemente la nostra vita. L'ambiente nel quale viviamo influenza la nostra vita e il nostro benessere, soprattutto nei primi anni.

Mentre la vita scorre, possiamo piano piano operare delle scelte. Se perseguiamo la ricerca di una facciata che mostri l'apparenza di un corpo ben tenuto e mantenuto al quale non corrisponde un altrettanto benessere interiore coltivato, la nostra autostima sarà molto debole e legate all'approvazione costante degli altri.

Basta poco per perdere il controllo e la fiducia di noi stessi

Se perseguiamo la ricerca dell'equilibrio psicofisico e quindi di una armonia di corpo e mente , tenderemo non solo a diventare persone "equilibrate" ma anche a essere capaci di gestire e vivere l'affettività e le relazioni.

L'arte del buon vivere contempla l'attenzione all'equilibrio e al benessere della persona che sviluppa nella vita quotidiana un maggior senso di pienezza grazie all'armonizzazione di momenti essenziali e interconnessi della vita quotidiana: la cura di sé, delle relazioni, del corpo e della mente..

Ma non basta: l'equilibrio della persona indica un rapporto misurato tra la cura di sé (del corpo e della psiche) e delle relazioni (creare e mantenere legami).

Intraprendere questa direzione ci farà scoprire, prima con meraviglia, poi consapevolmente, che **possiamo operare delle scelte**, che ci daranno il segnale concreto circa il raggiunto equilibrio o il malessere.

Guardatevi intorno per un attimo: i colori del paesaggio, gli odori (piacevoli o spiacevoli), i rumori della città o della campagna, tutto questo ed altro contribuisce al modo attraverso il quale le nostre risorse interiore ci spingeranno a definirci persone equilibrate e con un buon rapporto con il proprio corpo e la propria mente.

L'equilibrio mentale e il benessere sono, dunque, un mix che amalgama (in modo sano o insano) elementi interiori (le nostre risorse e caratteristiche) elemento ambientali (il luogo, dove viviamo e lavoriamo) elementi relazionali ( i legami familiari, affettivi, amicali).

*Il Come* l'insieme di questi elementi prende forma, si modifica, si stabilizza caratterizza il nostro stile di vita e il nostro modo di imprimere una direzione in modo più passivo o attivo alla nostra vita. In altre parole se siamo spettatori o protagonisti della nostra esistenza.

Nell'era contemporanea una persona equilibrata si occupa del proprio benessere ed equilibrio psicofisico.

È una persona che pone attenzione e cura a vari aspetti della propria persona e della propria esistenza (ambiente, alimentazione, corpo, equilibrio psicologico).

È una persona consapevole che il proprio benessere è frutto dalla cura quotidiana che dedica a piccoli aspetti concreti. Poche e semplici regole per realizzare il buon vivere nel quotidiano. **Atti costanti e consapevoli che vanno dalla cura di sé alla cura della relazione.**

Una persona equilibrata, dunque, è in grado di valutare il proprio grado di benessere e di imprimere una direzione personale alla propria vita. È inoltre una persona che tende a stare bene sia con se stessa sia con gli altri.

La psicologia contemporanea può, a mio avviso, aiutare fortemente la persona che utilizza gli strumenti che le può offrire. La psicologia oggi deve superare i suoi confini tradizionali, e va applicata nella vita "quotidiana", diventa una risposta concreta per sconfiggere il malessere e contribuire al raggiungimento dell'equilibrio psicofisico. È, insomma, **un'efficace guida per il buon vivere.**

### **Migliorare la propria vita quotidiana in modo attivo e consapevole**

Migliorare la propria vita quotidiana significa cercare il benessere e l'equilibrio in modo attivo e consapevole senza aspettare che altri facciano al posto nostro ciò che noi possiamo fare ogni giorno. Creare un armonico equilibrio tra sé e l'altro rappresenta un ulteriore passo verso il consolidamento dell'equilibrio.

Oggi più che nel passato la persona ha bisogno di **strumenti** per debellare in breve tempo e a costi sostenibili i cattivi comportamenti quotidiani, nemici dell'equilibrio psicofisico e della gestione dell'affettività e delle relazioni. La persona equilibrata si avvale di idee e metodi che la aiutino concretamente ad affrontare nel quotidiano i bisogni e i disagi, a vivere e gestire le relazioni e i legami.

La messa in pratica di alcune regole semplici che possano orientarci nella gestione quotidiana della nostra vita.

Poter usare **strumenti semplici alla portata di tutti**, acquisire formule semplici e accessibili che non scoraggiano l'autostima ma che portano al raggiungimento di piccoli e costanti risultati. Viviamo in un'epoca in cui a tutti i livelli e in tutti i contesti ci viene richiesta un'affinata capacità di riflessione, decisione e azione.

Siamo sollecitati a trovare soluzioni efficaci e adeguate in tempi sempre più rapidi, a trovare soluzioni velocemente, a riconoscere e gestire con abilità cambiamenti di contesto e di relazioni.

Oggi non soltanto è utile consolidare il senso di sicurezza di sé, ma anche recuperare la capacità di relazione con l'altro. **Il segreto dell'equilibrio e del buon vivere è armonizzare la cura di sé con la relazione con l'altro.** Per questo ho elaborato "**Il Decalogo dell'arte del buon vivere**" che ci ricorda che per raggiungere l'equilibrio del corpo e della mente è indispensabile allenare

l'abitudine alla riflessione e la capacità di decisione, ricercare l'equilibrio e tendere all'autorealizzazione ma anche saper affrontare la sfida dei nostri tempi con spirito di creatività e consapevolezza.

La nostra esistenza deve essere intrisa di capacità di amore, di voglia di stare con gli altri; deve contemplare la forza di seduzione e l'efficacia nella comunicazione, deve essere alimentata da spirito di collaborazione e empatia, spinta a perseguire il benessere personale e della relazione

Osservando le regole del Decalogo, la famosa citazione di Platone *'Non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale, bensì il vivere bene'* sarà certamente la massima cui orienteremo la nostra esistenza.

