

**Roberto Lorenzini, Antonio Scarinci, *Dal malessere al benessere. Attraverso e oltre la psicoterapia*, Milano, FrancoAngeli, 2013**

Roberto Lorenzini e Antonio Scarinci, in *Dal malessere al benessere. Attraverso e oltre la psicoterapia*, edizioni FrancoAngeli, affrontano l'importante tema del benessere, inteso non più come assenza di malattia, ma come presenza e ricerca di condizioni che rendano la propria esistenza degna di essere vissuta. Rivolgere lo sguardo a quegli elementi che sono in grado di costruire e mantenere un buon livello di benessere appare un passo fondamentale per rispondere all'esigenza sempre più crescente dell'essere umano di occuparsi non solo del "quanto" ma anche e soprattutto del "come" si vive. L'obiettivo del volume, che si inserisce a pieno titolo nella "third wave" del cognitivismo, è dunque quello di fornire un contributo teorico e pratico in direzione della costruzione di una vita soddisfacente, a quanti operano nel settore delle professioni mediche ma anche a chiunque fosse interessato ad investire nella propria crescita personale. La psicoterapia, oggi, è chiamata infatti a un compito nobile: quello di fornire i mezzi necessari per aiutare le persone a riconoscere e superare gli ostacoli che si frappongono tra sé e un "sereno stare al mondo", e quello di sostenerle lungo il cammino verso una piena auto-realizzazione.

La prima parte del testo affronta il tema di quelle che vengono chiamate "tribolazioni", intese come l'esito finale di quei meccanismi disfunzionali che conducono un essere umano a sperimentare una sofferenza psichica, non necessariamente riconducibile a una categoria nosografica. Sono proprio tali "tribolazioni" a spin-

\* Psicologa Psicoterapeuta presso Terzo Centro di Psicoterapia Cognitiva di Roma. Specializzata presso SPC – Scuola di Psicoterapia Cognitiva, sede di Roma.

Copyright © FrancoAngeli

N.B: Copia ad uso personale. È vietata la riproduzione (totale o parziale) dell'opera con qualsiasi mezzo effettuata e la sua messa a disposizione di terzi, sia in forma gratuita sia a pagamento.

gere spesso le persone in terapia, ed è a loro che va data risposta anche nei casi in cui non sia possibile ricorrere a protocolli standardizzati di intervento. L'origine delle "tribolazioni", come viene chiaramente elicitato nel testo, può essere rintracciata all'interno di errori procedurali di funzionamento del sistema cognitivo (Motterlini, 2008; Piattelli-Palmarini, 1995; Pohl, 2004), in particolare da disfunzioni nel modo di elaborare la frustrazione di scopi. Uno scopo viene definito dagli autori come "uno stato di sé e del mondo" (p. 21) a cui il soggetto ambisce e che, in talune circostanze, può essere compromesso e creare disagio. Entrando nel vivo della questione, la sofferenza sarebbe spesso provocata non tanto dalla compromissione dello scopo in sé, quanto piuttosto dal modo disfunzionale e maladattivo in cui tale compromissione viene interpretata (Lakatos, Musgrave, 1970). Gli autori forniscono ai clinici un utile e dettagliato elenco di rappresentazioni disfunzionali, descrivendone sia i meccanismi di insorgenza che numerosi strumenti per aiutare i pazienti a prenderne coscienza e a sostituirle con credenze maggiormente adattive. In linea con gli assunti teorici di base del cognitivismo, infatti, viene rimarcato il modo in cui il pensiero, da utile strumento impiegato per la risoluzione dei problemi, possa trasformarsi qualora utilizzato in modo disfunzionale in veicolo per sprofondare nelle difficoltà ed ampliarne la portata.

Nella seconda parte del volume, viene affrontato il tema del benessere, concetto che include due dimensioni: quella edonica (legata agli stati di piacere, che derivano sia da sensazioni fisiche che dalla possibilità di dedicarsi ad attività intellettuali o spirituali) e quella edemonica (legata ad una valutazione della propria vita come soddisfacente e significativa). Come molte ricerche dimostrano (Diener *et al.*, 2008; Kuppens *et al.*, 2008), chi afferma di sperimentare uno stato di benessere solitamente vive entrambe le dimensioni. Gli autori, tuttavia, mettono chiaramente in evidenza come, ad oggi, non esista ancora una definizione univoca e condivisa del costrutto, associato nel corso del tempo a numerosi e diversificati concetti, quali ad esempio: salute mentale, felicità (Argyle, 1987), edonismo (Bentham, 1996) e perfezionamento della natura umana (Hurka, 1993). Il tema viene affrontato da una prospettiva psicologica, pur essendo sottolineata la sua correlazione con elementi di natura sociale, ambientale e neurobiologica. Due, in particolare, gli approcci di studio presentati: quello focalizzato sul benessere psicologico e quello focalizzato sul benessere soggettivo. Se da un lato viene evidenziato come i due approcci puntino l'attenzione su differenti variabili ritenute responsabili del benessere sperimentato dagli esseri umani, dall'altro viene altresì segnalato come entrambi mettano in luce l'importanza di due dimensioni ritenute gli ingredienti fondamentali del benessere: avere uno scopo nella vita e costruire relazioni soddisfacenti. Nel testo ampia parte è dedicata all'analisi delle suddette dimensioni, a cui gli autori associano altri tre ingredienti, implicati nello sviluppo quantitativo e qualitativo del grado di benessere: la consapevolezza/riflessività (Tang *et al.*, 2010, 2012), l'accettazione (Hayes *et al.*, 2004; Harris, 2011) e la trascendenza (Cloninger, 2006; Cloninger *et al.*, 2011a; Cloninger *et al.*, 2011b; Cloninger, 2012). Gli ingredienti in questione vengono definiti dagli autori "scopi-valore", e sono dettagliatamente esaminati nel corso

della trattazione: la loro importanza risiede nel fatto che spesso i pazienti presentano un disagio che ha a che vedere con aspetti che vanno molto al di là della mera sintomatologia, e che coinvolgono piuttosto complesse questioni esistenziali e relazionali. In questo senso gli autori invitano dunque a considerare ogni individuo nella sua globalità: da un lato come essere umano spinto dal desiderio di realizzare pienamente se stesso nella propria peculiare unicità, e dall'altro inserito in un contesto sociale in cui la vicinanza affettiva con il prossimo è in grado di garantire un'essenziale fonte di appagamento. Tale ampliamento di prospettiva può non solo stimolare la riflessione del clinico, ma offrire anche l'opportunità di prevedere percorsi paralleli di intervento sui quali operare per innestare il seme di una proficua e funzionale trasformazione. Il volume propone inoltre un'accurata panoramica dei principali strumenti di valutazione del benessere, e presenta l'innovativa "Scala di Valutazione del Benessere" (SVB), che esamina le cinque dimensioni considerate dagli autori gli ingredienti essenziali per il suo sviluppo e mantenimento. Lo studio per verificarne validità e affidabilità è in corso. L'ultima parte del volume è dedicata infine all'esposizione delle linee guida di quello che viene definito "Intervento per il Benessere" (IPB), il quale può essere previsto sia in affiancamento che a conclusione di un tradizionale percorso di psicoterapia. L'obiettivo generale è quello di aiutare il paziente a costruire un piano esistenziale in linea con i propri valori all'interno di un quadro di riferimento delineato dalla ricerca di senso, dalla relazionalità, dall'incremento della consapevolezza, dall'accettazione e dalla trascendenza. L'IPB incoraggia infatti l'individuazione e il perseguimento di quegli scopi-valore in grado di rendere la vita del paziente degna di essere vissuta, spesso offuscata da miti sociali o sostituiti dalle richieste pressanti dell'ambiente. Il percorso prevede numerosi ed interessanti piani di intervento (per ognuno dei quali vengono forniti utili strumenti di lavoro), volti a: favorire uno spostamento del focus attentivo sugli aspetti positivi della propria esistenza passata e presente (spesso sottovalutati, dati per scontati o addirittura dimenticati); potenziare le capacità di decentramento per arginare il cieco e disfunzionale egoismo in favore di una più proficua relazionalità; incoraggiare l'accettazione dei propri limiti e dei vincoli imposti dalla realtà, così come l'accettazione della sofferenza, letta in un'ottica allargata (dall'"io" solo con il mio dolore al "dolore come parte integrante e performativa dell'esistenza"). Il focus dell'IPB, pertanto, non è né sul passato e su ciò che "è andato storto", né sugli aspetti negativi e disfunzionali della persona, e nemmeno sulla risoluzione di un sintomo, quanto piuttosto sul presente e sul futuro, sui punti di forza e gli scopi ritenuti significativi, in modo da favorire la costruzione di un impegno continuo e consapevole verso una vita appagante e una positiva relazionalità. L'intervento prevede fasi piuttosto stabili e standardizzate, da proporre sia in individuale che in gruppo, che vanno dall'*assessment* all'insegnamento di un metodo strutturato che permetta un cambiamento dallo stato attuale alla condizione auspicata dal paziente. Una volta appreso il metodo è plausibile ritenere che ciascun individuo avrà la possibilità di implementarlo nel corso di tutta l'esistenza in funzione della propria piena realizzazione. Sarà quindi l'aumento del livello di benessere nei suoi aspetti

edonici ed eudemonici a rappresentare il miglior indicatore dell'efficacia dell'intervento presentato in questo apprezzabile volume.

### Riferimenti bibliografici

- Argyle M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen. Doi: 10.1037/0022-0167.31.2.179. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Bentham J. (1996). *An Introduction to the Principles of Moral and Legislation*. Oxford: Clarendon Press. Doi: 10.1017/S0953820800000042. <http://dx.doi.org/10.1017/S0953820800000042>
- Cloninger C.R. (2006). The Science of Well-being: An Integrated Approach to Mental Health and its Disorders. *World Psychiatry*, 5: 71-76. Doi: 10.1093/socrel/srr003
- Cloninger C.R. et al. (2011a). Personality and the Perception of Health and Happiness, *Journal of Affective Disorders*, 128: 24-32. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2010.06.012>. PMID:20580435
- Cloninger C.R. et al. (2011b). Person-centered Therapeutics. *International Journal of Person-centered Medicine*, 1: 43-52. <http://dx.doi.org/10.5750/ijpcm.v1i1.21>
- Cloninger C.R. (2012). Healthy Personality Development and Well-being. *World Psychiatry*, 11: 103-104. <http://dx.doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.019>. PMID:22654938 PMCID: PMC3363382
- Diener E., Kesebir P., Lucas R. (2008). Benefits of Accounts of Well-being – For Societies and for Psychological Science. *Journal of Applied Psychology*, 57: 37-53. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00353.x>
- Harris R. (2011). *Fare ACT*. Milano: FrancoAngeli.
- Hayes S.C. et al. (2004). *Mindfulness and Acceptance*. New York: Guilford Press.
- Hurka T. (1993). *Perfectionism*. Oxford: Clarendon Press.
- Kuppens P., Realo A., Diener E. (2008). The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95: 66-75. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66> PMID:18605852
- Lakatos I., Musgrave A. (1970). *Critica e crescita della conoscenza*. Milano: Feltrinelli.
- Motterlini M. (2008). *Trappole mentali*. Milano: RCS Libri. PMCID:PMC2494629
- Piattelli-Palmarini M. (1995). *L'illusione di sapere*. Milano: Mondadori.
- Pohl R.F., editor (2004). *Cognitive Illusions. A Handbook on Fallacies and Biases in Thinking, Judgement and Memory*, Hove: Psychology Press.
- Tang Y.Y., Lu Q., Geng X., Stein E.A., Yang Y., Posner M. I. (2010). Short-term Meditation Induces White Matter Changes in the Anterior Cingulate. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 107 (35): 15649-15652. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1011043107> PMID:20713717 PMCID:PMC2932577
- Tang Y.Y., Lu Q., Fan M., Yang Y., Posner M.I. (2012). Mechanisms of White Matter Changes Induced by Meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, in press. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1207817109>

Paola Pierini\*

\* Psicologa presso Terzo Centro di Psicoterapia Cognitiva (Roma). Formatrice. Specializzanda presso SPC – Scuola di Psicoterapia Cognitiva, sede di Roma.

Copyright © FrancoAngeli

N.B: Copia ad uso personale. È vietata la riproduzione (totale o parziale) dell'opera con qualsiasi mezzo effettuata e la sua messa a disposizione di terzi, sia in forma gratuita sia a pagamento.