

A cura di  
Paola Maria  
Tauer  
psicologa e  
psicogerontologa

## La percezione del benessere

LE DIMENSIONI del benessere, secondo lo psicologo Carol Ryff, sono tante. Per queste ragioni la percezione del benessere può dare luogo a paradossi tra realtà e percezione

La percezione del benessere dà luogo a quello che in letteratura viene definito paradosso del benessere nell'invecchiamento



Fernando Botero

Benessere è la parola del momento. Viene da ben ed essere, ovvero stare bene, vivere bene. Si tratta di una condizione che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano. È uno stare bene a più dimensioni, in cui è compreso anche il

benessere psicologico oltre a quello fisico. Le dimensioni del benessere, secondo lo psicologo americano Carol Ryff, sono le seguenti: autoaccettazione, ovvero riconoscere e accettare le proprie qualità sia positive sia negative e vivere la vita con sentimenti positivi; crescita personale, cercando di vedere sempre se stessi in un continuo sviluppo, essere aperti alle nuove esperienze e sentire di poter realizzare le proprie potenzialità; relazioni positive con gli altri, soddisfacenti e caratterizzate da fiducia reciproca; autonomia e autodeterminazione, per poter resistere alle pressioni sociali; dominio sull'ambiente, con la capacità di



controllare, scegliere e utilizzare contesti adeguati per i propri bisogni e i valori personali. E infine scopo di vita: comprendere che la propria vita passata e presente ha un significato.

Secondo gli ultimi studi, la percezione del benessere dà luogo a quello che in letteratura viene definito «paradosso del benessere nell'invecchiamento»: con l'avanzare dell'età – a differenza di quanto immaginato finora – gli anziani si percepiscono soddisfatti della loro vita, sia a livello cognitivo sia a livello di salute, nonostante le difficoltà che gli anni portano con sé. Questo viene spiegato attraverso alcuni fattori psicologici: maggior senso di controllo, maggiore creatività nell'anziano, ma soprattutto maggiore capacità di adattamento ai cambiamenti che caratterizzano l'invecchiamento.

Anche le esperienze più critiche, come l'insorgenza di una patologia o una vedovanza, vengono affrontate con grandi capacità di adattamento. Col crescere degli anni si acquisisce una maggiore abilità nell'affrontare le problematiche, gestendole in maniera positiva ed evitando i conflitti. Le strategie sono più focalizzate sulle emozioni, con pochi obiettivi, ma importanti per il sé. Si attiva così una sorta di adattamento cognitivo, sociale ed emotivo che assicura e mantiene uno stato ottimale di benessere.

### Il benessere sociale

La parola *welfare* (si legge uelfar) è entrata di diritto nel nostro linguaggio. Ma è una parola inglese. Può essere tradotta con la parola "benessere" oppure "stato sociale" come lo abbiamo chiamato in Italia per molto tempo. Il *welfare* nasce in Inghilterra nell'immediato dopoguerra con l'attuazione del piano Beveridge, l'economista che durante la guerra condusse un'inchiesta ministeriale sulla riorganizzazione dei servizi sociali. Il piano prevedeva un sistema di sicurezza sociale per intervenire a sostegno dell'individuo in caso di bisogno tramite assistenza sanitaria, assegni familiari e sussidi di disoccupazione, malattia, infortuni, pensione, accesso alle risorse culturali.