

# Valori legati all'attivazione del ciclo del benessere

di Raffaele Mastromarino

In quest'articolo si vuole evidenziare l'importanza per i counsellor di prendere in considerazione che il loro agire professionale è influenzato e influenza la trasmissione di alcuni valori, indipendentemente dal loro esserne consapevoli.

Per questo motivo il presente articolo vuole essere uno stimolo per riflettere su quali valori i counsellor vogliono fondare la loro azione in modo che possano scegliere su quali vogliono fondare il loro intervento.

Vivendo in una cultura occidentale i valori che predominano sono quelli del capitalismo: *“piacere, possesso e potere: le tre “P”* (C. Molari 1999); questi valori non sono sbagliati di per sé, ma credo che lo diventino nel momento che in cui sono vissuti in modo esasperato e unico. Credo utile affiancare a questi valori - tenendo conto anche dell'ispirazione cristiana - quelli che si fondano su una visione umanistica esistenziale che tendono a sviluppare una cultura che stimola l'autonomia delle persone e i valori di libertà e responsabilità che si possono identificare in *“contentezza di se, condivisione e cooperazione: le tre C”* (Mastromarino, Scoliere 2002).

I counsellor possono incoraggiare gli individui a sviluppare l'autonomia psicologica e/o riappropriarsene per poter raggiungere anche un'autonomia di valori. L'autonomia di valori implica l'attivazione *“del ciclo del benessere”*.

L'attivazione del ciclo del benessere si basa sul riconoscimento del valore positivo delle 3 P (Piacere, Possesso, Potere) e sullo sviluppo delle 3 C (Contentezza, Condivisione, Cooperazione).

A livello evolutivo il ciclo del benessere si attiva promuovendo nell'individuo 3 processi di crescita: *“L'individuazione, la relazione, e l'interdipendenza”*.

Questi processi caratterizzano lo sviluppo naturale dell'uomo, che a volte può essere compromesso e rallentato da diversi fattori.

## Piacere - Contentezza

A livello evolutivo, riappropriarsi del piacere di essere contenti di come si è implica la capacità di individuarsi. Questa capacità passa attraverso lo sviluppo e il rinforzo d'alcune competenze:

- Ascoltare i propri bisogni,

- Conoscere e gestire le proprie emozioni (gestire: il dolore, la frustrazione, la gioia, l'invidia ecc.),
- Fidarsi di sé,
- Conoscere e accettare le proprie competenze e i propri limiti,
- Dilazionare la soddisfazione del piacere,
- Sapersi definire (saper dire dei sì e dei no).

#### Possesso - Condivisione

A livello evolutivo, riappropriarsi di ciò che si ha (qualità personali, oggetti) per poterlo condividere implica la capacità di relazionarsi. Questa capacità passa attraverso lo sviluppo e il rinforzo d'alcune competenze:

- Sentirsi appagati di ciò che si ha,
- Trascendere da sé (essere empatici),
- Chiedere e dare,
- Stare da soli e in compagnia,
- Rinunciare,
- Gestire il processo di legarsi ed individuarsi.

#### Potere - Cooperazione

A livello evolutivo, riappropriarsi del proprio potere per cooperare implica la capacità di interdipendere. Questa capacità passa attraverso lo sviluppo e il rinforzo d'alcune competenze:

- Riconoscere ed accettare il proprio potere,
- Essere leader e gregario,
- Essere proponente e rispondente,
- Essere assertivo,
- Essere flessibile,
- Riconoscere le proprie caratteristiche per individuare il ruolo da assumere per programmare e realizzare progetti che si fondano sull'uso delle risorse individuali per giungere ad un fine comune.

*Lo sviluppo di questi processi e l'apprendimento di tali competenze permettono di sperimentare il piacere di ciò che si è, di ciò che si ha e di ciò che si fa riattivando così il ciclo del benessere.*

I counsellor possono attivarsi promuovendo il benessere e la cura per stimolare l'uomo a raggiungere una maturità personale, culturale e sociale che permetta di non rispondere in modo adattato ed assoluto ai valori consumistici, ma renda possibile un'integrazione di valori che mettessero al centro le persone piuttosto che le cose.

Operativamente *i counsellor* possono utilizzare la loro specifica metodologia di intervento per attivare il ciclo di benessere promuovendo attività educative e preventive che facilitino e/o rinforzino lo sviluppo evolutivo e le competenze ad esso correlate.

Si presentano alcune esemplificazioni d'interventi che i counsellor possono utilizzare facendo riferimento in modo particolare all'ambiente scolastico.

In ambito scolastico è importante che gli stessi insegnanti siano modelli efficaci di come si vive il ciclo del benessere e sappiano quindi essere contenti di loro stessi e del lavoro che svolgono, di condividere le proprie competenze e di cooperare con i propri colleghi per stimolare il processo di crescita cognitivo-emotivo-educativo degli allievi.

Inoltre ci sono delle attività come ad es. le attività di gruppo, i giochi di squadra, le drammatizzazioni ecc, che possono promuovere in modo trasversale i diversi processi di crescita e le competenze ad esse correlate.

Di seguito, come stimolo per gli insegnanti, si riportano degli esempi di alcune attività che possono stimolare le competenze collegate ad uno o più processi di crescita.

*Per il Piacere, la Contentezza di come si è e l'Individuazione* si possono proporre le seguenti attività:

- Drammatizzare storie focalizzate a sperimentare e gestire le diverse emozioni,
- Stimolare l'autovalutazione e l'autocorrezione per raggiungere la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie competenze,
- Individuare quali oggetti portare in uno zaino per fare una gita di due giorni. Ciò implica riconoscere le proprie esigenze e individuare ciò che è essenziale,
- Proporre dei dibattiti in gruppo su alcuni temi specifici come invitare gli allievi a - riflettere sulla differenza tra ricevere un premio senza conquistarlo o conquistandolo e individuare successivamente attività che consentano di fare questa esperienza; - riflettere sull'equilibrio tra soddisfazione dei bisogni essenziali e di quelli superflui. Entrambi gli estremi negano la soddisfazione dei bisogni: se non si hanno le cose c'è la negazione dei bisogni essenziali, mentre avere il superfluo potrebbe inibire il riconoscimento del piacere di ciò che si ha. Per esempio un bambino può essere triste perché non ha giocattoli, un altro può essere triste perché con troppi giocattoli non sa assaporare quello che ha.

*Per il Possesso, la Condivisione e il Relazionarsi* si possono proporre le seguenti attività:

- In gruppo gli allievi sono invitati a darsi feed-back: per ogni allievo si prepara un cartellone e tutti gli allievi sono chiamati a scrivere su ognuno cosa gli piace e cosa, secondo loro, potrebbe migliorare,
- Individualmente costruire una lista di 10 bisogni e poi lavorando in gruppo arrivare a formare una lista di soli 5 bisogni che rispecchi il più possibile quelli dell'intero gruppo,
- A coppie guardarsi negli occhi e intuire, mettendosi nei panni dell'altro, quali sono le cose che piacciono di più e quali di meno all'altro,
- Individualmente completare in modo differente per 5 volte "So fare questo.....e chiedo aiuto quando.....",
- Riflettere per 15 minuti su un tema specifico e poi riportare in gruppo le proprie riflessioni.

*Per il Potere, la Cooperazione e l'interdipendenza* si possono proporre le seguenti attività:

- Dividere gli allievi in gruppi di 6: individuare i punti forti, le competenze specifiche di ogni componente del gruppo e individuare un'attività da realizzare (costruire oggetti, fornire dei servizi ecc...) che ha come obiettivo quello di procurarsi dei beni (denaro, oggetti ecc.) da devolvere ad Associazioni di beneficenza,
- "Problem solving": gli allievi sono invitati, cooperando insieme, a risolvere alcuni problemi.

## Bibliografia

Mastromarino, R. (1990) *L'azione didattica*. Roma: Armando

Mastromarino, R. (2000). *Prendersi cura di sé, per prendersi cura dei figli*. Roma: IFREP

Mastromarino R., Scoliere M., " At e Globalizzazione: lo sviluppo del ciclo del benessere" in: *Psicologia, Psicoterapia e Salute*.8, 3, 2002.

Molari, C. (1996). *La vita del credente*. Torino: Elle Di Ci.