

NASCE LA RUBRICA "SERENAMENTE", PSICOLOGIA PER VIVERE MEGLIO

L'AQUILA - Chi l'ha detto che la psichiatria è un "mostro", una scienza tabù riservata ai malati, e che invece non può essere applicata a chiunque per vivere meglio e avere una vita più serena?

Questo l'assunto-base di una nuova rubrica di AbruzzoWeb: Serenamente, curata dal professor Rocco Pollice, medico chirurgo, specialista in psichiatria e neuropsichiatria infantile, professore aggregato e ricercatore di Psichiatria all'Università dell'Aquila, che in questa introduzione spiega quali saranno le linee guida lungo le quali si muoverà la rubrica, aperta anche al contributo di altri esperti.

Articoli con rilevanza scientifica eppure scritti in linguaggio chiaro, comprensibile e anche piacevole, per mettere nel mirino il proprio benessere psicologico. Lunedì la prima puntata.

di Rocco Pollice

La Psichiatria (dal greco antico psyché, anima, spirito e iatros, che significa medico) letteralmente è la disciplina della medicina che si dovrebbe occupare della cura dell'anima e dello spirito.

Considerata questa sua vocazione naturale, la psichiatria non è, quindi, una specie di "mostro" che si occupa di cose brutte, gravi, strane e misteriose, ma di salute, di esistenza, di benessere quindi di vita.

Oggettivamente, però, essa non è riuscita diffusamente (almeno sino al recente passato) a migliorare i livelli medi di felicità e di benessere nella popolazione generale, nonostante gli enormi investimenti sulla ricerca psicobiologia e psicoterapeutica.

Il fallimento parziale e pratico della psichiatria nel migliorare il benessere delle persone è il risultato di un'attenzione eccessiva a stigmatizzare gli aspetti dei problemi di malessere psichico e delle malattie, di un atteggiamento paternalistico, dottorale e a tratti addirittura altezioso degli psichiatri nei confronti degli altri medici e figure professionali affini (e viceversa..), insieme a una forma di "sdegno" nei confronti dell'interesse a sviluppare con rigore scientifico metodi per aumentare le emozioni positive, sviluppare e migliorare la personalità e le strategie per fronteggiare i problemi, perseguire obiettivi per aumentare le soddisfazioni esistenziali e (perché no!) coltivare le naturali inclinazioni della nostra specie animale alla spiritualità.

Nonostante ciò, la salute psichico-fisica è da sempre un modello ideale al quale tutti naturalmente tendiamo, ma dal quale ci discostiamo nei momenti critici della nostra vita.

Alla nostra salute psichica concorrono aspetti biologici, cognitivi, affettivi, motivazionali, volitivi e relazionali. L'alternarsi di stati di benessere e di sofferenza è tipico della condizione umana.

Sull'onda di queste brevi ed elementari riflessioni, in questa nuova rubrica di AbruzzoWeb vorremmo occuparci, in maniera rigorosamente scientifica, ma in un linguaggio di facile lettura divulgativa, delle diverse questioni che riguardano la nostra psiche e il nostro benessere.

Grazie alle innovazioni tecnologiche, alla sempre maggiore conoscenza del nostro funzionamento

psicologico e mentale, alla ricerca scientifica sempre più elegante, articolata e obiettiva, cercheremo di traghettarvi in un “viaggio” per imparare a “funzionare” meglio, ad avere maggiore consapevolezza dei nostri problemi, ma anche dei nostri talenti, a chiarire alcuni dubbi, a sfatare alcuni miti, a ridimensionare alcuni adagi primitivamente e rozzamente stigmatizzanti.

Vi informeremo, infine, su come stiano procedendo le conoscenze nell’ambito di quest’area delle cosiddette “scienze della salute” e vi faremo partecipi delle nuove evidenze internazionali, ma anche locali dello scenario “bio-psico-sociale”.

Ci piacerebbe insomma tentare, con umiltà e buon senso, di contribuire anche solo microscopicamente alla comprensione, al mantenimento e allo sviluppo di una buona salute psichica.

Vorremmo salutarvi per concludere questa breve presentazione, con una antica e nota esortazione alla vita.

“Mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro. Chi sostiene che non è ancora giunto il momento di dedicarsi alla conoscenza di essa, o che ormai è troppo tardi, è come se andasse dicendo che non è ancora il momento di essere felice, o che ormai è passata l'età. Ecco che da giovani come da vecchi è giusto che noi ci dedichiamo a conoscere la felicità”. (Epicuro; dalla Lettera a Meneceo sulla Felicità)

Semmai riusciremo in futuro anche solo a incuriosire la vostra fantasia, ad attenuare un po’ qualche momento d’ansia o a chiarire qualche dubbio, vorrà dire che saremo riusciti nel nostro intento!



<https://abruzzoweb.it/nasce-la-rubrica-serenamente-psicologia-per-vivere-meglio/>