

Dal Mal Essere al Ben Essere

Tecniche pratiche per la gestione dello stress

Dal Mal Essere al Ben Essere

“Ben Essere” e “Mal Essere” costituiscono le due “polarità” al cui interno si dispiega la vita di ciascuna persona colorandola di sensazioni piacevoli o sgradevoli e condizionandone il suo personale “stile di vita”. In questa prospettiva la dimensione del “Ben Essere” va intesa come ricerca e mantenimento di un equilibrio globale tra tutte le funzioni somatiche, psichiche e relazionali dell’individuo.

L’incidenza degli eventi di vita, vissuti come stressanti, e/o ansiogeni (vedi l’attuale crisi economica, ad esempio) possono provocare molteplici situazioni di disagio, di sofferenza e, pertanto, di Mal Essere.

I sintomi più comuni riscontrabili in presenza di uno stato di stress possono presentarsi con irrequietezza, impulsività crescente, indecisione e insicurezza, irritabilità eccessiva e anche a livello corporeo con colite, gastrite, cefalea, insonnia, asma bronchiale, disturbi della pelle, e sono spesso associati ad un’incapacità a riconoscere e comunicare le proprie emozioni, sensazioni e bisogni.

Dall’astenia alla fretta – dalla fretta all’astenia: un circolo vizioso debilitante

Uno stile di vita indicato come “frettoloso”, caratterizzato dal sentirsi costretti a fare tutto di corsa, in condizioni di affanno come se si fosse sempre in ritardo, per bisogni imposti che devono essere velocemente soddisfatti, a cui conseguono condizioni di stanchezza cronica, con perdita di motivazioni personali e di senso del proprio valore.

Cosa si può fare?

A partire dalla consapevolezza dei propri comportamenti personali si può pervenire ad un maggiore equilibrio interiore e quindi ad uno stile di vita maggiormente improntato sul benessere.

Il percorso per il Ben Essere si propone di migliorare le risposte emotive collegate allo stress ristabilendo l’equilibrio mente-corpo. Tutto ciò è possibile con alcune tecniche utilizzate presso questo centro:

- Rilassamento corporeo (Distensione Immaginativa)
- Mindfulness
- Installazione delle risorse (EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

