**Fine modulo**

**Alla ricerca del benessere emotivo**

## Il **benessere emotivo** rappresenta un aspetto cruciale per la nostra salute mentale ed è strettamente collegato anche alla salute fisica

## Nella vita si cerca spesso di raggiungere uno stato di gioia, serenità e salute ottimale per sentirsi bene con se stessi e con gli altri. Quello che cerchiamo di ottenere è un **buon grado di “benessere”**.

Il [**benessere**](https://www.stateofmind.it/2020/07/benessere-promozione-prevenzione/) è uno stato di felicità e soddisfazione, caratterizzato da bassi livelli di disagio, un buono stato di salute fisica e mentale complessiva che si traduce in una buona qualità di vita (APA, n.d.). Fattori biologici, ambientali, stile di vita e gestione della salute possono influenzare il benessere di una persona (APA, n.d.).

Il **benessere emotivo**, invece, è un concetto più complesso: si tratta solo di assenza di stati di disagio o è qualcosa di più? E come è possibile **mantenere un buon grado di benessere emotivo**?

## **Che cos’è il benessere emotivo**

Il **benessere emotivo** non è sinonimo di assenza di disagio né di salute mentale, ma è una dimensione correlata ad altri aspetti, tra cui il benessere psicologico, la salute mentale,  lo stato di salute, il prosperare e il benessere soggettivo (Feller et al., 2018). Il **benessere emotivo** rappresenta un aspetto cruciale per la nostra salute mentale (Langeland, 2022) ed è strettamente collegato anche alla salute fisica.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2022) riconosce la salute mentale come uno stato di benessere emotivo che permette alle persone di gestire gli eventi stressanti della vita, realizzarsi, imparare e studiare bene e contribuire alla comunità.

Una revisione sistematica (Chida & Steptoe, 2008) ha indagato l’associazione tra **benessere emotivo** e mortalità, riscontrando che il benessere emotivo riduce del 20% i rischi di tutte le cause di mortalità in persone in salute. Inoltre, **alti livelli di benessere emotivo** sono benefici per il recupero e la sopravvivenza di pazienti fisicamente malati e predicono una migliore prognosi a lungo tempo (Lamers et al., 2011).

## **Come raggiungere il benessere emotivo**

I Servizi Sanitari Nazionali britannici (NHS, 2022) suggeriscono 5 step, basati su evidenze, verso il **benessere emotivo**:

* Connettersi con le altre persone;
* Essere attivi fisicamente;
* Imparare qualcosa di nuovo;
* Donare;
* Dare attenzione al momento presente (mindfulness).

Questi 5 suggerimenti potrebbero aiutare a sentirsi più positivi e in grado di vivere a pieno la vita. È interessante notare che, quando si parla di benessere emotivo, molto spesso troviamo accostato il termine “[mindfulness](https://stateofmind.it/mindfulness/)”.

Infatti, secondo lo psichiatra americano [Robert Cloninger](https://www.stateofmind.it/bibliography/cloninger-robert/) (2006) esistono 4 stadi dell’autoconsapevolezza sul cammino verso il benessere:

### Fase 0: Inconsapevolezza

* Immaturità, ricerca della gratificazione immediata.
* Stato egoico simile a quello di un bambino.

### Fase 1: Adulto Medio

* Scopo presente, ma egocentrico.
* Capacità di ritardare la gratificazione, ma frequenti emozioni negative.
* Stato egoico adulto con emozioni come [ansia](https://www.stateofmind.it/ansia/), [rabbia](https://www.stateofmind.it/rabbia/), [disgusto](https://www.stateofmind.it/disgusto/).

### Fase 2: Meta-cognizione

* Maturità e allocentrismo (porre gli altri al centro delle nostre attenzioni).
* Consapevolezza del proprio pensiero subconscio.
* Calma e pazienza, supervisione dei conflitti e delle relazioni.
* Stato egoico genitoriale, atteggiamento “mindfulness”.

### Fase 3: Contemplazione

* Calma senza sforzo, consapevolezza imparziale.
* Saggezza, creatività, amorevolezza.
* Accesso ai contenuti precedentemente inconsapevoli.
* Stato di benessere, animato da saggezza e amore.

Le pratiche mindfulness si sono rivelate uno strumento efficace e prezioso per promuovere il **benessere emotivo**, specialmente negli [adolescenti](https://www.stateofmind.it/adolescenti/) e nei giovani adulti (Afrashteh & Hasani, 2022; Bluth & Blanton, 2013; Finkelstein‐Fox et al., 2018).

## **Prospettive future per il benessere emotivo**

Attualmente, la **ricerca del benessere emotivo** sembra essere essenziale nella vita delle persone, e il giusto bilanciamento tra salute mentale e salute fisica permette agli individui di poterlo realizzare.

Negli ultimi anni, con l’avvento delle nuove tecnologie, sono nate sempre più applicazioni per la **promozione del benessere emotivo** o quella che viene chiamata “positive mental health” (salute mentale positiva) (Eisenstadt et al., 2021), ovvero uno stato di benessere emotivo che va oltre la mera assenza psicopatologica (Chang et al., 2022).

Sebbene la maggior parte di queste applicazioni abbia un effetto positivo nel ridurre sintomi psicologici o nel promuovere il benessere mentale, sono poche le applicazioni che favoriscono l’autoregolazione emotiva (Eisenstadt et al., 2021).

A livello nazionale, alcuni ricercatori (Cristofolini et al., 2024) stanno sviluppando un’applicazione per il **benessere emotivo** dei giovani con lo scopo di incrementare la competenza emotiva come prerequisito per la gestione delle emozioni e per offrire strategie per affrontare emozioni difficili e allenare le competenze emotive.

Sebbene il benessere emotivo sia un costrutto complesso, talvolta mettere in pratica piccole strategie nel quotidiano può aiutarci a raggiungerlo. Inoltre, le nuove tecnologie, se sviluppate consapevolmente e con approcci scientifici, possono rappresentare un valido supporto in questo campo, offrendo ad un ampio pubblico validi servizi.