



**Dott. Lino Busato - Psicoterapeuta**

## **I SUSSURRI DELL'ANIMA**

### **Star bene con se stessi e con gli altri**

Per muoversi bene nell'oceano della vita è importante, per ognuno di noi, avere una buona armonia e uno sviluppo equilibrato sui livelli fondamentali che appartengono alla complessità umana. Cinque sono i livelli basilari: mentale, fisico, emotivo, relazionale e spirituale. Un buon livello mentale o cognitivo esprime la capacità di prendere delle decisioni, di fare scelte importanti, è essere presenti con responsabilità nella propria vita, è avere consapevolezza dei propri limiti per poterli, se ritenuto giusto, superarli. Questo ci permette di arginare quel flusso di pensieri incontrollati che portano solamente alla confusione e alla stagnazione esistenziale. Il secondo livello riguarda il benessere del nostro corpo, ma attenzione la salute fisica non significa assenza di malattia, condizione sicuramente indispensabile, ma è soprattutto sintonia e piacere per il proprio corpo, aspetto determinate per muovere tutta l'energia che c'è dentro di noi. Lo stesso OMS "Organizzazione Mondiale della Sanità" definisce la salute come uno stato completo di benessere fisico, mentale e sociale, e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità.

Anche la dimensione emotiva è molto importante, per molto tempo le emozioni sono state poco o per niente valorizzate, più viste come segno di debolezza, come qualcosa da nascondere e non considerare. Le emozioni, invece contengono messaggi esistenziali importanti, quindi è essenziale aver una buona intimità con se stessi per poter capire bene cosa ci accade dentro. La consapevolezza delle proprie emozioni è un elemento importante per una soddisfacente vita sociale fondata sulla condivisione e sul piacere di stare con gli altri. Il livello relazionale riguarda l'importanza di socializzare e comunicare con gli altri che soddisfa un bisogno profondo presente in ognuno di noi. Noi stiamo bene quando abbiamo relazioni che portano ad una sintonizzazione affettiva che permette, attraverso un processo di scambio, di elaborare e comprendere certi nostri stati d'animo. L'ultimo livello riguarda la dimensione spirituale intesa come ricerca che trascende il vivere terreno, è sentire se stessi come qualcosa che va oltre, è entrare in contatto con qualcosa che è più grande di noi.



Tutti e cinque questi aspetti descritti sono rilevanti per ognuno di noi, ma è importante che siano tra loro equilibrati, solamente così riusciamo ad esprimere tutto il nostro potenziale. Cosa fare allora? Dobbiamo prenderci cura dei nostri pensieri, del nostro benessere fisico, del nostro mondo emotivo, della qualità delle nostre relazioni interpersonali e avere cura del nostro spirito. È vero questo richiede molto impegno, sacrificio e ricerca continua, ma solo in questo modo possiamo diventare una persona migliore.