

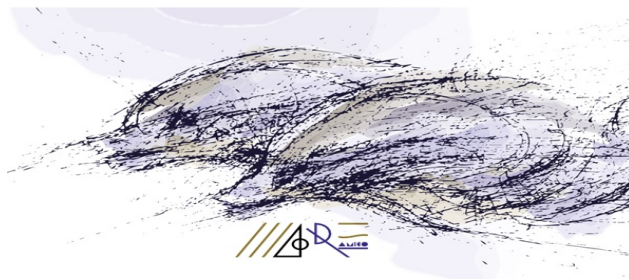
Benessere psicologico tra Mare ed emozioni

Sono una psicologa psicoterapeuta e oltre a svolgere la libera professione, da circa dieci anni collaboro con un'associazione rivolta ai malati d'Alzheimer e demenze correlate. Inoltre svolgo, presso un centro studi di Napoli, anche un lavoro di equipe con colleghe come me hanno una specializzazione in psicoterapia sistemico relazionale e familiare. Mi occupo, quindi, di cura e di benessere psicologico e nella mia vita, così come nel mio lavoro le emozioni occupano un posto centrale. Molto spesso la pratica clinica mi ha portato a scoprire anche quanto il Mare abbia degli effetti benefici sul nostro benessere psicologico, quanto sia una fonte emotiva per chi si appresti ad avere con esso un contatto visivo, uditivo attraverso l'ascolto dei suoi suoni, olfattivo attraverso il suo profumo, tattile quando l'acqua bagna il nostro corpo e anche assaporando la sua salinità.

In fondo la scoperta della connessione tra benessere e Mare, quindi tra la felicità umana e il Mare non è del tutto nuova, ma non era mai stata scientificamente dimostrata. Stando ad alcuni studi di neuroscienze sembra, invece, che basterebbe guardare le acque del Mare per far sì che il cervello produca sostanze legate alla felicità, come la serotonina o la dopamina. Non solo, lo stesso colore blu delle distese marine sarebbe eccellente per il relax e il benessere.

Guardare il mare è dunque un'azione che produce benefici tanto alla psiche quanto al proprio corpo. Un atto in grado di ripulire tutti noi dalle tossine accumulate durante i mesi di lavoro e stress. Gli studi sull'influenza che il mare ha sul cervello umano sono piuttosto consolidati nelle neuroscienze e hanno visto la recente pubblicazione di un'importante opera, Blue Mind – Mente ed Acqua, da parte dello scienziato Wallace J. Nichols. L'acqua del mare ha importanti benefici sulla mente dell'uomo.

Il mare consente anche una serie di attività, come il canottaggio, il surf, la vela o le immersioni, in grado di generare adrenalina e attivare ulteriori sensazioni di piacere. Non bisogna neppure dimenticare che il blu è il colore preferito al mondo, in quanto esso conferisce l'idea di serenità e rilassatezza. Basta già solo una vista da lontano della distesa d'acqua per essere immediatamente più calmi e tranquilli. Gli studi neurologici di Nichols, e di altri prima di lui, hanno osservato che in prossimità dell'acqua si attiva nella mente il cosiddetto stato di "blue mind". Questa sensazione è un insieme di armonia e serenità associato alla felicità e si genera proprio grazie alla vista del mare. Questo stato di benessere dal punto di vista



psicologico è un concetto articolato e complesso, che fin dall'antichità l'uomo ha cercato di indagare per definirne le caratteristiche e comprendere quali fossero le strade più efficaci per raggiungerlo.

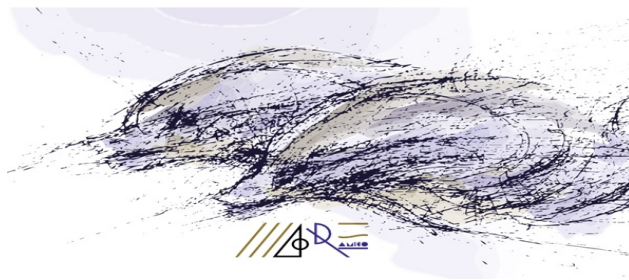
L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce il benessere psicologico come una condizione in cui "l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni". Rimanda all'idea di un equilibrio tra la persona, i suoi bisogni, le risorse che può mettere in campo per raggiungere le sue finalità e far fronte alle difficoltà, la capacità di relazionarsi con se stesso e con gli altri, la possibilità di adattarsi alle sfide che la vita propone.

In che modo il Mare può dare un contributo significativo al benessere psicofisico di una persona?

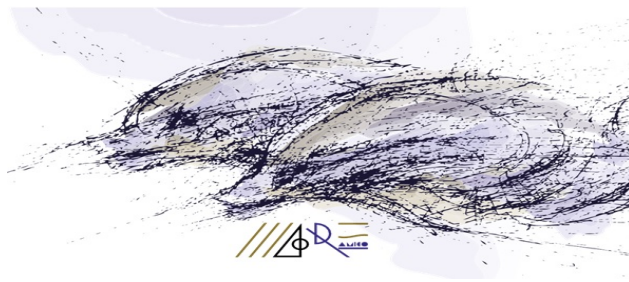
La video intervista realizzata sarà una testimonianza su come il Mare ci può aiutare a raggiungere un certo benessere e un certo equilibrio tra corpo, mente ed emozioni. Un'attenzione particolare meritano proprio le emozioni, capaci di caratterizzare i nostri stati d'animo. Emozione dal latino "emotio" significa "movimento", "impressione viva, turbamento, eccitazione". L'emozione si può definire come un'esperienza psicologica complessa, uno stato psichico affettivo e momentaneo che consiste nella reazione opposta dall'organismo a percezioni o rappresentazioni che ne turbano l'equilibrio. Le emozioni possiedono contemporaneamente radici neuro biologiche, sono una esperienza soggettiva dotata di significati, hanno valenza sociale e relazionale, sono influenzate dalla cultura dal sesso e dall'età.

Le emozioni di base sono Gioia, Tristezza, Rabbia, Disgusto e Paura, ognuna da esplorare e con una propria funzione. Il mare può evocare per motivi diversi ognuna di queste emozioni, vediamo come:

- La **tristezza** è una emozione negativa che si sperimenta nel momento in cui perdiamo qualcosa di caro irrimediabilmente. Una persona triste non ha più mordente sia da un punto di vista relazionale sia sociale, per questo preferisce la solitudine in cui continua a pensare e ripensare a quello che ha perso. L'intensità emotiva varia in base all'importanza data all'oggetto perso. Il Mare può essere il luogo che scegliamo quando siamo tristi, in quanto la sua vista, la sua immensità è come se contenesse la nostra tristezza, la cullasse e a volte la evocasse con quella malinconia legata, per esempio, a determinati ricordi.



- La **paura** è una delle emozioni di base, peraltro comune al genere umano e al genere animale. La funzione della paura è quella di promuovere la sopravvivenza dell'individuo e si innesca nel momento in cui si ha la percezione di una minaccia o di una situazione di pericolo reali. Se ci troviamo in pericolo a Mare possiamo provare questa emozione.
- La **rabbia** è una emozione definita da diversi autori come innata e basilare, infatti, è tra le prime a formarsi, inizia a delinearsi presto nel bambino, tra i 3 e gli 8 mesi. La rabbia è provocata da una moltitudine di eventi e genera un impulso all'azione aggressiva verso la fonte che provoca questo sentimento. La vista del Mare quando è agitato può collegarsi con questo tipo di emozione, al contempo se siamo arrabbiati esiamo di fronte ad un mare calmo già solo questa visione può aiutarci a calmare la rabbia che stiamo provando in quel momento.
- Il **disgusto** è un'emozione di base, avente la funzione di proteggere l'essere umano dal contatto con stimoli potenzialmente dannosi o contaminanti. Come tutte le emozioni di base, il disgusto è un'eredità dei nostri antenati preistorici, per i quali era di vitale importanza per proteggersi dal rischio di ingerire sostanze velenose e tossiche. Il disgusto è una sensazione spiacevole, un sentimento di repulsione, un fastidio, che può essere attivato dagli stimoli più disparati. L'inquinamento del mare, ad esempio quando ci capita di vedere oggetti galleggianti a riva, può farci provare una sensazione di disgusto.
- La **gioia** è considerata un'emozione primaria perché iniziamo a sentirla da quando siamo piccolissimi. Si tratta di un'emozione che ci fa stare bene, che solitamente ci piace provare e che spesso ricerchiamo quando ci sentiamo giù. Provare un po' di gioia, fa bene, oltre che all'umore, anche al corpo. La gioia è una specie di medicina che rinforza le nostre difese. Divertirci a Mare è un modo per provare la gioia, anche se già solo la vista del Mare è fonte di felicità, così come quando ci rievoca ricordi felici.



Ognuno di noi ha la capacità di connettersi con il livello più profondo delle proprie emozioni. Il Mare può fare da ponte per arrivare a questo livello più profondo ed aiutarci ad entrare in contatto con i nostri sensi e con le nostre emozioni. Il Mare ci consente di entrare in relazione con noi stessi e con l'altro, "l'altro" inteso come vivente del mare e come persona per noi significativa: il contatto con il mondo marino vegetale ed animale, storie di relazioni e di ricordi del cuore, come un padre che insegna a nuotare ad un figlio, un nonno che insegna a pescare ad un nipote. Il Mare unisce, insegna l'ordine delle cose, è un ambiente nel quale si nasce, si sviluppa la vita, vi è trasformazione, condivisione. Il Mare accoglie memorie che passano tra generazioni e trasporta con sé infinite emozioni.

Ringrazio l'Associazione Mareamico e il Dottor Russo Nicola per avermi dato la possibilità di partecipare ad un Convegno di grande valenza culturale e sociale.

Dott.ssa Flavia Lualdi – Psicologa - Psicoterapeuta