

## Il bendessere e le età

I segni distintivi e gli strumenti del bendessere variano a seconda delle diverse età. La donna in gravidanza, per esempio, da cui dipende il bendessere del feto, vive un'esperienza totalizzante, caratterizzata dall'unione madre-bambino, tanto che occuparsi di lui significa farlo attraverso la madre. E anticipa un principio generale: il bendessere di un figlio è legato a quello della madre. Se il bambino, durante l'infanzia, pur non manifestando alcun sintomo o disturbo, attua comportamenti o ha reazioni preoccupanti – in casa o a scuola –, occorre osservare tanto lui quanto la madre e l'ambiente in cui il bambino si trova: c'è sana accoglienza del bambino da parte della madre? Le emozioni materne verso la propria creatura sono espressione di serenità?

Ecco allora che il concetto di bendessere tiene sempre presente le tre dimensioni di corpo, personalità e relazioni. Per comprendere il comportamento di un individuo, bisogna analizzarle tutte: il corpo (la biologia), le esperienze su cui si è modellata la mente e il contesto in cui vive. Un'attenzione all'uomo nella sua interezza, che non può prescindere dall'analisi di quelli che sono i suoi bisogni.

La disciplina del benessere nasce dalle esigenze del singolo e della società del momento presente e deve rappresentare una branca ben definita delle scienze che si occupano dell'uomo.

Bisogna riconoscere che l'arco dell'esistenza presenta una grande varietà di sfumature in termini di necessità e richieste. Per questo motivo non è possibile, volendo fare un discorso pragmatico, parlare semplicemente dei bisogni dell'uomo senza una loro contestualizzazione all'interno delle varie fasi dell'esistenza. Certamente ci sono bisogni comuni a tutte le età, come l'alimentazione, ma è altrettanto ovvio che quella di un adolescente non può essere uguale a quella di un anziano. Così, la necessità di integrarla sarà differente nell'uno e nell'altro caso.

Facendo riferimento ai bisogni dell'uomo, è necessario innanzitutto riconoscere che essi sono diversi rispetto a vari parametri: oltre all'età, *in primis* il genere. Così se, per esempio, ci occupiamo del benessere intorno ai cinquant'anni, non possiamo non prendere in considerazione i due momenti, menopausa e andropausa, che rendono questa fase notevolmente diversa per la donna e per l'uomo, sia sotto l'aspetto biologico sia per il significato che la società vi attribuisce.

Per quanto riguarda la differenziazione dei bisogni secondo le età, è necessario prospettare i sistemi di promozione del benessere più adatti all'infanzia, all'adolescenza, all'età adulta o all'età della saggezza. La parabola dell'esistenza è caratterizzata da un susseguirsi di fasi che disegnano condizioni tanto differenti quanto molteplici sono le possibilità di affrontarle.

È bene tenere presente inoltre che la persona, unione inscindibile tra corpo, mente e relazioni sociali, deve essere osservata nella sua interezza, senza focalizzare l'attenzione su un singolo aspetto. Questo è l'approccio ideale per intraprendere un percorso verso il benessere. A tale scopo, quindi, proponiamo una classificazione delle varie fasi dell'esistenza proprio sulla base delle età.

La prima è l'infanzia. Questa può essere distinta in due periodi, tra loro vicini ma differenti, e si protrae fino all'adolescenza.

Durante la prima infanzia (da zero a tre anni) si compiono i due processi fondamentali nella psicologia della crescita, quali individuazione e separazione, tramite cui il bambino riesce a percepirsi individualmente, ossia come entità separata dagli altri. Per sentire la propria individualità il bambino ha infatti bisogno di confrontarsi con un soggetto «distaccato» da sé. Mentre nei primi mesi di vita è in simbiosi con la madre, per caratterizzarsi deve distinguere l'io, il proprio io, dall'altro<sup>1</sup>. L'allattamento al seno non dà la possibilità di distinguere il «mio» dal «non mio»: la transizione da questa fase a quella individuale si compie attraverso un lento processo che prevede la presenza di figure stabili – la mamma, il papà, la nonna, il fratellino ecc. –, elementi forti e permanenti, così da potersi distinguere.

A tre anni, l'età della scuola materna, il bambino si ritiene già un individuo, al punto che, se si trova lontano dalla madre, riesce a pensarla, ad avere la rappresentazione di qualcuno diverso da lui<sup>2</sup>.

Dai tre ai dieci, undici anni, compiuto il processo di individuazione, il bambino ha vissuto un continuo cambiamento, poiché, percependosi con un proprio io, esplora il mondo attraverso il gioco e interagendo con gli amici, individui diversi dalle figure stabili che aveva conosciuto fino a quel momento. È questo il periodo del mondo *come se*, in cui tutto può presentarsi sotto forma di gioco (per esempio si simula nell'attività ludica il ruolo di mamma e papà). Gli oggetti con cui i bambini giocano sono

<sup>1</sup> A seguito del diffondersi delle teorie di Donald Winnicott, in realtà, non si parla più di simbiosi, ma di attaccamento: il bambino si «attacca» alla madre e non sa distinguere il proprio corpo da quello di lei.

<sup>2</sup> Il pianto del primo giorno di scuola materna è, in quest'ottica, un test doloroso per i bambini, ma educativo per gli adulti. Spesso, infatti, è il sintomo di una condizione non ancora matura per il distacco: il bambino non ha completato il processo di individuazione e si trova ancora nella primissima infanzia.

gli strumenti con cui costruiscono il mondo del *come se*, che non è quello reale, ma una proiezione della quotidianità percepita dal bambino che comincia a imitare il mondo vero, tanto da chiedere, nella dinamica del gioco, un caffè e far finta che sia davvero nella tazzina. Il periodo del cambiamento può essere a sua volta suddiviso in due fasi, i cui aspetti saranno approfonditi nel capitolo dedicato.

Quello che abbiamo definito il periodo dell'infanzia si conclude con l'inizio della pubertà, che si situa in un momento preciso, un evento biologico che determina, intorno ai dieci, undici anni, una trasformazione del corpo. Inizia così l'adolescenza, evidenziata proprio dai mutamenti del corpo, una vera e propria metamorfosi che caratterizza il periodo in cui si cresce più velocemente.

Per quest'età possiamo distinguere due fasi: una prima, che va dall'inizio della pubertà ai quattordici, quindici anni, e una seconda, il cui termine talvolta non è facilmente delineabile, tant'è che oggi si parla di adolescenze prolungate e persino interminabili.

Nella prima adolescenza riveste un ruolo fondamentale il gruppo dei coetanei, a cui è rivolta tutta l'attenzione. Percepire il cambiamento subito dal corpo genera nell'adolescente il disagio dell'autoaccettazione. Così, per esempio, una ragazza può arrivare a pensare che il suo seno diventi inguardabile o che abbia forme spropositate.

Proprio per combattere questa paura si sceglie di stare con i pari età, come per specchiarsi gli uni negli altri. È al contempo una proiezione di sé nell'altro. Scoprendosi simile, l'adolescente acquista una maggiore sicurezza.

Il bisogno di confrontarsi con i coetanei spinge alla socializzazione: se stesse sempre tra i grandi, l'adolescente vivrebbe in uno stato di soggezione, poiché percepirebbe gli altri come figure forti e stabili, e questo lo porterebbe a sottovalutarsi fino a sentirsi una sorta di alieno.

Se durante l'infanzia quelle stesse figure erano fondamentali e fonte di gratificazione, in questa fase gli adolescenti chiedono chiaramente di cambiarle e per questo diventano conflittuali: così la madre non è più gradita, la casa si fa inospitale. Tutto è rivolto al mondo di chi è simile a loro, il gruppo dei pari età.

Dai quattordici, quindici anni, la seconda adolescenza si protrae fino intorno ai venti, quando il ragazzo comincia ad avere una propria autonomia, prima di tutto mentale, una propria visione di sé e del mondo. Occorre però che raggiunga anche un'autonomia di tipo sociale, nelle relazioni, per esempio con la capacità di gestire i sentimenti.

Nella seconda adolescenza lo scenario all'interno del gruppo cambia completamente: il ragazzo vi individua un soggetto in particolare e spesso nascono attrazioni molto forti che si sovrappongono. Esiste una fase in cui prevale la confusione e si susseguono rapidi mutamenti: lui cerca una lei, ma cambia spesso idea, variando il suo ruolo nel gruppo (la nostalgia del gruppo). Dietro questo caos si cela il desiderio, il bisogno, di costituire una coppia.

Dopo essersi orientati verso una scelta affettiva, si passa dal gruppo, inteso come unità, a una sorta di frammentazione: si esce gradualmente da quell'insieme o, per lo meno, si manifesta un comportamento differente nelle relazioni con il gruppo rispetto a quelle con il singolo. Nasce la coppia: la scoperta di relazionarsi in modo nuovo.

Nello stesso tempo si sta costruendo la propria sicurezza individuale. L'essere guardati da un altro rassicura e porta a esplorazioni anche un po' più ardite. La coppia è in questa fase un insieme alla ricerca di nuova sicurezza<sup>3</sup>. L'esigenza della coppia adolescenziale è sempre la rassicurazione: cambia la percezione del proprio essere e si capisce di poter piacere.

<sup>3</sup> Illuminanti sono gli studi sul bacio degli adolescenti, che ha un significato diverso da quello degli adulti: non è un preliminare, ma rappresenta un punto d'arrivo.

Fino ai trent'anni si può parlare di giovane adulto<sup>4</sup>. La peculiarità di questa fase è quella di rapportarsi alla comunità, ai ruoli sociali. La ricerca di una propria dimensione nella società è condizionata da diversi fattori. Al giorno d'oggi, per esempio, nella difficoltà di scorgere prospettive soddisfacenti per il futuro, diventa sempre più difficile mettere a fuoco il proprio ruolo, attribuire un senso al proprio agire. Inoltre, i condizionamenti ai quali si è sottoposti sono molteplici e influiscono persino sulle relazioni di coppia. L'emergere nella società attraverso il conseguimento di titoli di studio, il raggiungimento di posizioni lavorative di sempre maggior prestigio condizionano la vita del giovane adulto, facendo sì che il rapporto di coppia passi in secondo piano. Questa necessità di affermarsi può spingere a scelte come l'emigrazione in contesti che appaiono più favorevoli, con decisioni che comportano la costruzione di relazioni sociali in un ambiente totalmente estraneo. Il giovane adulto vive in maniera pressante la necessità di trovare un'occupazione: se questa tarda ad arrivare, si manifesta un malessere legato alla paura di non inserirsi nella vita professionale o che la laurea, costata tanti sacrifici, non serva a nulla.

Il periodo adulto successivo si estende per circa un trentennio e si conclude intorno ai sessantacinque anni. Anche in questo caso vanno però individuati dei sottoperiodi, che sono diversi per la donna e per l'uomo.

Questa fase dell'età adulta ha come evento spartiacque la menopausa per lei e l'andropausa per lui. Entrambi i termini non indicano un evento puntuale, un fenomeno che ha una durata breve e precisa, ma designano un periodo che può protrarsi a lungo, anche se oggi è possibile accompagnare lo svolgimento equilibrato di questi processi con vari integratori o nutrienti.

<sup>4</sup> Anche in questo caso si tratta di pure convenzioni, che servono tuttavia per dare una cornice ai bisogni, che descriverò in maggior dettaglio in seguito per ciascuna fascia d'età.

Se menopausa e andropausa costituiscono una cesura nell'esistenza della persona, fino a qualche tempo fa gli anni che le seguivano venivano comunemente associati a una sorta di declino inevitabile. Nel mondo odierno, invece, i cinquant'anni sono considerati tra i periodi in cui, per esempio, la femminilità e il benessere della donna raggiungono l'apice.

L'inizio della vecchiaia si situa intorno ai sessantacinque anni. Oggi viene designata con molti termini: anzianità, senescenza, longevità. Qui la indicheremo come età della saggezza.

Anche in questo caso si tratta di un periodo che è possibile suddividere in tre momenti: l'età dello *young old*, che va dai sessantacinque ai settantacinque anni; la fase del *medium old*, dai settantasei agli ottantacinque; quella dell'*old old*, dagli ottantasei anni in poi.

È importante tenere presente questa tripartizione, perché la società vedrà in futuro un aumento cospicuo della popolazione anziana. Questa fase dell'esistenza, la cui durata va estendendosi oltre i limiti in cui era stata circoscritta, presenta numerosi bisogni. Se da un lato appare la più problematica, potenzialmente è un'età che lascia spazio ad attività nuove e costruttive, poiché il lavoro non fa più parte della quotidianità.

Le differenze tra *young old* e *old old* sono notevoli, due mondi lontanissimi sia sul piano fisico sia mentale: pertanto bisogna attrezzarsi per dare le risposte adeguate a ciascuno.

Avendo chiaro questo quadro generale, i suggerimenti che, come Solgar, possiamo fornire al fine di intraprendere il percorso verso il benessere, vanno riferiti alle diverse età. A questo scopo, nel corso del racconto delle fasi della vita, saranno illustrate le caratteristiche di determinati prodotti che possono aiutare a venire incontro ai vari bisogni. Le caratteristiche chimiche della molecola e la sua azione – meccanismo ipotetico o noto – acquisiscono un senso soltanto se modellate sulle diverse età.

Costellata di esigenze, di bisogni, di richieste a cui fornire una risposta, ogni fase dell'esistenza, nella prospettiva della nuova disciplina del benessere, presenta delle peculiarità. Le ripercorriamo qui di seguito con un'attenzione particolare agli strumenti che possono fungere da sostegno.

Le finestre focus che si incontrano durante la lettura hanno lo scopo di illustrare sostanze, introducendole brevemente, descrivendone il principio d'azione e, infine, delineando la connessione tra queste e il benessere. I prodotti menzionati sono elemento cardine del metodo Solgar per il raggiungimento del benessere. Per la consultazione completa delle referenze si rimanda al sito istituzionale [www.solgar.it](http://www.solgar.it).

Resta tuttavia inteso che gli integratori proposti nel corso del volume non sostituiscono una dieta varia ed equilibrata e un sano stile di vita.

Inoltre, le informazioni sulle proprietà fisiologiche sono semplici consigli che non sostituiscono il parere del medico e le sue azioni prescrittive.

Per completare la descrizione qualitativa del prodotto, si rimanda alla *Tabella intolleranze* che dà conto della presenza o assenza delle più comuni sostanze sensibilizzanti presenti in ogni singolo integratore.