Appunti sull'educazione infantile

Benessere e vita buona

Che cosa serve veramente per vivere una vita buona, cioè degna di essere vissuta?

La parola benessere ha la necessità di essere definita perché appartiene a molti ambiti che le attribuiscono significati diversi, dall'attenzione agli aspetti legati al corpo fino alla cura di sé. Che cosa dobbiamo intendere perciò per vita buona?

Una questione di termini

Con il termine *star bene* ci si riferisce, nel senso comune, nello stesso tempo all'idea di essere in salute e di avere una condizione di vita buona.
A qualcosa di simile fa riferimento anche il termine *benessere*: richiama qualcosa che ha a che fare con le condizioni materiali di vita. Tuttavia, mentre lo star bene richiama qualcosa di soggettivo e personale, il termine benessere rimanda ad un significato prevalentemente sociale.
A volte si utilizza anche la parola felicità. A differenza delle altre, questa parola si riferisce a qualcosa di più allargato e arriva sia a toccare la sfera emotiva delle persone (mentre lo star bene fa riferimento al corpo, la felicità naviga nelle sfere dello spirito, ha a che fare con l'anima), sia a richiamare il fine ultimo dell'uomo (di questi aspetti si è occupata e si occupa la filosofia e costituiscono uno degli interessi principali delle religioni).
Su un piano più concreto, normalmente il termine *benessere* equivale più o meno a stare bene e star bene può voler dire molte cose fra loro diverse, come essere in salute, nutrirsi in modo adeguato, godersi una bella vacanza, essere felice, ecc. Lo stato di benessere delle persone non dipende da un fattore solo, ma è dato da un insieme di situazioni complesse che possono variare nel tempo e che sono soggettive: non tutti hanno bisogno delle stesse cose e nello stesso modo per stare bene, anche se possono essere individuati dei parametri sotto ai quali non si può più

parlare di benessere. Non solo: l'idea di benessere può variare anche nel tempo, sia in relazione alle situazioni di vita del momento, sia in riferimento alle aspettative che un individuo o un gruppo può nutrire realisticamente in un determinato contesti vita o in una determinata cultura. Il benessere sembra essere dunque un punto di arrivo a cui tutte le persone senza distinzione aspirano e, nello stesso tempo, non è né definibile una volta per tutte, né proponibile negli stessi termini ed alle stesse condizioni per tutti gli individui.

Benessere e consumi

Accanto a tutto ciò, l'idea di benessere che nel senso comune è oggi diffusa può essere problematica e generare disorientamento. Il benessere è comunemente inteso come sinonimo di salute, di buona e sana alimentazione, di agiatezza economica, di tranquillità e di assenza di preoccupazioni e così via.
Il benessere da questo punto di vista si configura come un prodotto della società consumistica che interpreta ed intercetta le difficoltà attuali delle persone che vivono nella società di oggi. In quanto bene da consumare, si propone come risoluzione immediata di problemi circoscritti, come soluzione effimera del logorio della vita moderna. Il benessere come viene in questo caso inteso fa normalmente riferimento ad aree specifiche come quella alimentare (le diete, il cibo nutriente, il mangiar sano ed i cibi biologici), di cura del corpo (il relax, la ginnastica quotidiana e il fitness, i prodotti cosmetici, i soggiorni all'aria aperta, il dormire bene, i centri di rilassamento e di 'disintossicazione', la chirurgia estetica, ed in generale le 'coccole' del corpo), o di salute psichica (il superamento della depressione, il rilassamento, le reazioni emotive allo stress, ecc.). Oltre a tutto questo, si aggiunge il bisogno di rimanere giovani e di non invecchiare troppo in fretta, la ricerca delle 'armonie del corpo e della mente' che rinviano all'accettazione di sé, all'autonomia, alle relazioni positive con gli altri, fino alla ricerca di un significato della propria vita. Questa idea di benessere appare sostanzialmente incentrata sul sé individuale (corpo e mente) e le soluzioni che propone si presentano come una reazione alle difficoltà che si incontrano nelle condizioni attuali di vita attraverso la protezione dell'io dal mondo. Le persone, in altri termini, possono conseguire il benessere sottraendosi (periodicamente e per quanto possibile) dalle situazioni di vita logoranti e negative, per rifugiarsi in luoghi e situazioni che aiutino, attraverso molteplici forme, a ritrovare in qualche modo se stessi, a riconquistare la propria forma al fine di ritornare nel mondo un po' più attrezzati e, se necessario, agguerriti. In una parola, il bisogno di benessere coincide con il superamento delle difficoltà della vita quotidiana e la necessità di conseguire il successo e di guardare al futuro con maggiore fiducia.

Benessere e saggezza

È probabile che, quando si parla di benessere anche in riferimento all'educazione, le persone non pensino esattamente a soluzioni che più o meno esplicitamente hanno a che fare con il superamento dello stress o che assomiglino a una sorta di beauty farm, ma i principi di fondo sembrano essere sostanzialmente gli stessi.
Il confronto fra le due posizioni antinomiche, il benessere come consumo e il benessere come saggezza, ci può essere utile per aiutarci comprendere meglio a che cosa ci riferiamo quando parliamo di benessere educativo. Se ci riferiamo al primo significato, l'idea di benessere si presenta con il respiro corto, si fonda esclusivamente su beni che provengono dall'esterno, richiama comportamenti sostanzialmente consumistici, egoistici ed edonistici. Se guardiamo al secondo, il benessere appare essenzialmente come una conquista interiore e presuppone la costruzione di un sistema di valori che, accanto al proprio bene, non esclude ma anzi comprende inscindibilmente anche quello degli altri.
È importante, dunque, che i bambini stiano bene presso i nidi e le scuole dell'infanzia, così come anche negli altri gradi scolastici e presso le altre agenzie educative. Tuttavia, il rischio è che, pur utilizzando gli stessi termini, persone diverse nutrano aspettative differenti. In una società complessa come la nostra è comprensibile che i punti di vista sui valori, così come sulle regole e sula conquista delle autonomie vi siano idee diverse e questo rende il compito delle istituzioni educative più difficile e incerto.

Battista Q. Borghi
Ultimo aggiornamento: febbraio 024