
AlmaTourism

Journal of Tourism, Culture and Territorial Development

Manuela Zambianchi, La Psicologia Positiva

Di Giangirolamo, G. *
Università di Bologna (Italia)

Tra le numerose pubblicazioni che hanno visto la luce durante il periodo dell'EXPO 2015, il volume "La Psicologia Positiva" di Manuela Zambianchi, edito dalla casa editrice Carocci, affronta un tema vitale del benessere, nell'ambito del paradigma bio-psico-sociale sviluppatosi intorno alla fine degli anni settanta del secolo scorso nelle discipline bio-mediche grazie ad Engel (1977). Questo importante contributo ha determinato una svolta rilevante sul piano dei concetti stessi di malattia, salute, guarigione, benessere. Secondo questo approccio sistemico infatti la salute non necessariamente coincide con l'assenza di malattia, ma implica la capacità di superare ostacoli ed avversità, crescere e realizzare talenti e capacità nell'ottica dello sviluppo personale e di promozione dei contesti sociali. Come identificano Rowe e Khan (1997) a proposito dell'invecchiamento di successo, solo se sono presenti elevate risorse fisiche, buone capacità cognitive e di personalità, assieme alla partecipazione attiva alla vita sociale si è in presenza di questo importante traguardo; e solo se vi è la presenza di salute fisica, soddisfazione per la vita, benessere emozionale, capacità di realizzazione di sé e legami sociali significativi si può parlare di condizione di flourishing, (Keyes, 2007), o stato di completa salute positiva, che apre la strada alla presenza di bontà, generatività (biologica o simbolica), creatività, resilienza in ogni fase della vita.

Questo fondamentale cambiamento di prospettiva teorica e di intervento ha ripercussioni importanti sul discorso del benessere e la sua promozione. In particolare, viene ad assumere centrale rilevanza la prevenzione primaria e la necessità di prestare attenzione allo stile di vita salutare ed alle risorse psicologiche e del contesto sociale in cui vive la persona. Adottare uno stile di vita sano, facendo attività fisica e adottando uno stile alimentare legato alla Dieta Mediterranea, non solo riduce il rischio di patologie nell'arco della vita, ma contribuisce a migliorare il benessere complessivo

* E-mail address: gian.digiangirolamo@unibo.it

della persona, come diverse ricerche hanno dimostrato (Ortega, 2006, Knight et al., 2015). L'alimentazione sana, di cui la Dieta Mediterranea costituisce uno dei modelli più saluto-genici al mondo, si radica inoltre nella storia culturale di uno specifico territorio geografico, venendo così a costituire una duplice ricchezza: culturale e promotrice di benessere (Trichopoulou, 1997).

La psicologia positiva ha nel benessere il suo centro fondamentale di indagine. Il volume ne ripercorre brevemente l'origine storica e interdisciplinare e approfondisce le differenti componenti del benessere individuale: la soddisfazione per la vita e la felicità come vissuto emozionale positivo; la realizzazione delle potenzialità e dei talenti a favore della società; la motivazione alla realizzazione di sé come individuo competente, autonomo ma interconnesso agli altri. Infine, è illustrato il benessere come qualità della relazione tra individuo e contesti sociali e come funzionamento positivo dei sistemi complessi – gruppi, istituzioni, ambienti lavorativi –, assieme al rapporto tra culture, valori ed esperienza di benessere e alle nuove prospettive di intervento sui singoli e sulle comunità.

Manuela Zambianchi collabora con il Dipartimento di Psicologia e con il Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita dell'Università di Bologna. I suoi ambiti di ricerca riguardano la psicologia del tempo, la psicologia della salute e la psicologia del benessere e le strategie per la loro promozione.



€ 13,00

Zambianchi | La psicologia positiva

La psicologia positiva

Manuela Zambianchi



grafica: jumbie | iussol | iussol | iussol

@ Carocci Faber

Il volume si pone l'obiettivo di mettere a fuoco una delle aree più recenti delle scienze psicologiche, la Psicologia Positiva, che ha nel benessere, colto nelle sue molteplici sfaccettature, il suo centro fondamentale di indagine in prospettiva dichiaratamente sociale e politica per conoscere e quindi agire nella costruzione di una società futura migliore e capace di costruire il futuro comune. La Psicologia Positiva infatti si caratterizza per l'attenzione ai punti di forza e alle risorse degli individui e per l'enfasi posta su qualità positive proprie delle collettività umane come la responsabilità sociale e la partecipazione civica proprie dei contesti che realizzano il bene comune.

Partendo dalle origini storiche dell'approccio al benessere ed alla qualità della vita, situate negli anni sessanta-settanta del secolo scorso, nel primo capitolo il libro ripercorre le origini multidisciplinari di questa nuova disciplina, come il Movimento degli Indicatori Sociali in ambito sociologico, la psicologia umanistica, i modelli biosociali adottati dalla medicina riguardo alla salute e le teorie sulla sostenibilità ambientale in ambito economico. Nei capitoli successivi il volume approfondisce le

differenti prospettive da cui la Psicologia Positiva affronta il tema del benessere. Nei successivi due capitoli vengono analizzate le prospettive individuali sul benessere, dal benessere edonico, centrato sulla valutazione data dall'individuo della propria qualità della vita e dell'esperienza emozionale- affettiva, che concorrono a definire l'esperienza umana della felicità, al benessere psicologico-eudaimonico, che concepisce invece il benessere come la risultante del dispiegamento e realizzazione delle potenzialità individuali a beneficio della società e la possibilità di determinare la propria realizzazione attraverso il raggiungimento di una buona competenza, autonomia e qualità delle relazioni sociali.

La salute sociale, il benessere sociale ed il senso di comunità, approfondite nel successivo capitolo, rappresentano invece le componenti del benessere legate alla qualità della relazione tra individuo e contesti di vita e società ed al funzionamento positivo dei sistemi complessi come i gruppi, le istituzioni, gli ambienti lavorativi, le comunità. Riconoscendo come troppo riduttiva la definizione di benessere come legata ad esperienze essenzialmente private ed individuali, alcuni autori recentemente hanno indicato nella integrazione tra aspetti individuali e aspetti sociali dello star bene la condizione imprescindibile per realizzare il dispiegamento delle potenzialità umane e la partecipazione alla costruzione della società, che ha come esito la condizione di *flourishing*, caratterizzata da quattro componenti fondamentali: la bontà, la generatività, la creatività, la crescita personale e la resilienza, ossia la capacità di sormontare difficoltà, ostacoli o traumi crescendo e maturando nella personalità e nelle competenze, con importanti risvolti anche sul piano del funzionamento biologico. L'esperienza del benessere appare inoltre radicata nel contesto storico-culturale in cui l'individuo cresce e vive: partendo da un breve excursus prospettico sui significati del termine cultura, viene affrontato il rapporto esistente tra modelli culturali, propri di differenti aree geografiche, e benessere percepito degli individui, con attenzione ai valori propri di una determinata cultura e al dibattito contemporaneo sulla loro influenza sul concetto stesso di benessere, felicità, sviluppo positivo degli individui, dei gruppi e delle comunità sociali.

Chiude il capitolo dedicato all'approfondimento di alcune applicazioni concrete della psicologia positiva a livello di interventi centrati sulla promozione del benessere individuale, come la *Well-Being Therapy*, sulla promozione del benessere nei contesti lavorativi, come l'intervista elogiativo-apprezzativa, e sulla promozione della partecipazione civica, dell'impegno sociale e del senso di appartenenza alla comunità, come la ricerca-azione partecipata

L'autrice offre al lettore, accademico, studente e lettore interessato alla propria identità culturale e sociale in una prospettiva futura, una importante e affascinante lettura della psicologia positiva nel campo della formazione civica che riporta al centro la consapevolezza di ogni società della propria civitas, eredità della cultura romana. La sua capacità di sintesi grazie ad un linguaggio stringato ed essenziale e una evidente abilità didattica permette una facilità di lettura anche a chi si accosta per la prima volta a questi temi.

