



PSICOLOGIA DEL BENESSERE: UNA NUOVA CURA?

La parola benessere, derivata dal latino, che si riferisce al concetto di buona salute, ricchezza, felicità, benessere, ha comunque un significato soggettivo rispetto al quale né si possono prestabilire criteri fissi, né si possono subordinare i sentimenti e i desideri di ciascun individuo. Basti pensare, infatti, a quanti associano l'idea di star bene ad una condotta stabile di normalità, o alla possibilità di viaggiare, di possedere beni materiali, o ancora alla salute fisica: un'idea che cambia, anche a seconda dell'età, della condizione sociale e del momento che si sta vivendo.

Attualmente, parlando di qualità ottimale si intende rivalutare il concetto di "vivere qualitativamente la vita" in modo tale che per ognuno sia possibile assaporare gioia e soddisfazione: l'attenzione, quindi, viene posta sulla qualità dei momenti e non sulla quantità degli anni che viviamo. In questo modo, il "bon vivre" viene inteso da ognuno in modi diversi a seconda delle proprie esperienze, cosicché la stessa ricerca ed il raggiungimento del "sentirsi bene" diviene un percorso personale. Pertanto, si viene a delineare un nuovo concetto di benessere non più chiuso, predefinito, standardizzato, che segna l'affermarsi della cosiddetta psicologia del benessere.

Parallelamente alla cultura "del piacere immediato" e "dell'accelerazione del tempo"- tra fast-food, internet e cellulari - che contraddistingue la nostra società, la psicologia del benessere propone che ognuno riesca a capire quali siano le cose veramente importanti per la propria vita. Più precisamente, il contributo pratico di questa disciplina consiste nella ricerca del significato personale da attribuire al proprio miglioramento così come la messa in atto di meccanismi che permettano di conseguire il benessere e di mantenerlo nel tempo.

Per spiegare meglio ciò che intendo per Psicologia del Benessere, vorrei sottolineare come rimandi all'ottica della prevenzione e come proprio da questa prenda le distanze.

La prevenzione comprende interventi sociosanitari finalizzati ad evitare qualcosa: la pratica costante di esercizi fisici, un'alimentazione equilibrata e la distanza dal fumo sono alcune delle abitudini raccomandate per prevenire l'insorgere di disturbi.

A partire degli anni '70, il concetto di "promozione della salute" segna il passaggio della malattia ad una logica positiva della salute intesa come processo, emozionale e fisico, in continuo divenire che porta a "vivere con pienezza". In questo contesto, la psicologia del benessere appare pienamente allineata

a tale orientamento: essa, infatti, allo svolgimento dell'idea di "completo star bene", da concetto utopico si trasforma in

possibilità vera. Lo stato di benessere diviene, così, una conquista, un processo dinamico che richiede, quindi, una partecipazione effettiva e progressiva. Pertanto, la

psicologia del benessere si inaugura come una nuova modalità d'approccio, sostegno e cura che focalizza la "vera soggettività" ossia quella socialmente rappresentata.

Il campo di attuazione non è, quindi, chiuso e definito ma può svolgersi uniformemente nella rete sociale: è uno strumento che deve essere disponibile e presente nell'ambito in cui la vita stessa si svolge.

Ciò sta a significare che la figura dello Psicologo del Benessere possa agire in molti ambienti in maniera ampia e incondizionata, non soltanto dove esiste una richiesta esplicita di sostegno terapeutico, ma anche dove sia forte il desiderio di espansione dell'autonomia personale. Questa nuova figura professionale opera, quindi, sia a livello macroambientale, ossia analizza e comprende il modo in cui i fattori socioeconomici,

tecnologici e culturali interagiscano nella vita del singolo, sia a livello microcomunitario, in quanto conoscendo la realtà in cui l'individuo è inserito, è possibile aiutarlo a valutarla e a fronteggiarla in modo migliore.