il punto

POSTE ITALIANE - Spedizione in a. p.
D.L. 353/2003
(Conv. in L. 27/02/2004 n.46), art. 1,
comma 2, CNS TS/4AP/2006

COMUNITÀ DI SAN MARTINO AL CAMPO TRIESTE

speciale

il benessere possibile

marzo 2016
supplemento speciale
al numero 66 de **il punto**
periodico della
Comunità
di San Martino al Campo

scritti di:

BRANDOLINI
CIOTTI
COLMEGNA
FAVERO
GROSSO
MEZZINA
PEZZULLO

Perché questa scelta?

Il Comitato di Redazione del *Punto* ha pensato di dedicare un numero monografico della rivista ad un tema "alto" su cui possano affacciarsi sia le varie realtà della Comunità di San Martino al Campo che i nostri numerosi lettori.

Si tratta del benessere, tema assolutamente trasversale ad ogni tipo di esperienza e famigliare ad ogni persona che si interroghi sul significato e sulla qualità della propria vita. Per approfondire l'argomento abbiamo chiesto un contributo ad alcuni esperti sia per competenza e conoscenze che per esperienza. Ognuno di loro, ci ha offerto una definizione del termine benessere ed una attenta analisi del suo significato in questo nostro tempo.

Il numero speciale si apre con l'intervento di don Luigi Ciotti che descrive il concetto di benessere nelle sue tre accezioni fondamentali: benessere "materiale", che soddisfa le necessità primarie, benessere che deriva dallo stato "relazionale" che si riesce ad instaurare con gli altri, benessere che si acquisisce attraverso i processi educativi e culturali per formare una personalità libera e pensante. Tre componenti essenziali che risultano fortemente intaccate da un sistema politico ed economico poco attento al vero benessere dell'uomo.

L'economista Andrea Brandolini nel suo scritto attribuisce al "fattore reddito" un importante elemento costitutivo del benessere materiale, riconoscendo che esso non è però sufficiente per vivere bene. Ci sono infatti altri fattori che condizionano la qualità della vita, come ad esempio la salute e le relazioni interpersonali; il che fa intendere come il benessere sia uno stato "multidimensionale". Gli altri contributi appaiono più vicini alla vita concreta della Comunità di San Martino al Campo, a partire dalle osservazioni molto particolari dello psicologo Luca Pezzullo il quale afferma che se il benessere normalmente inteso si basa sulla "assenza di problemi", in realtà la vita riserva non poche situazioni critiche che richiedono un atto di "resilienza", necessario per trovare dentro di sé le risorse per superare le diverse difficoltà.

Concentrando poi l'attenzione sulle problematiche giovanili, lo psicologo/psicoterapeuta Leopoldo Grosso, prendendo in considerazione i giovani in età preadolescenziale, sottolinea che il benessere per i ragazzi di questa fascia d'età è rappresentato principalmente dal sentirsi accettati dai propri coetanei. Il ragazzo che si sente escluso può arrivare a compiere atti aggressivi o di autolesionismo, oppure isolarsi ritirandosi in un mondo di relazioni virtuali.

Riferendosi alle condizioni di vita delle persone detenute la giornalista Ornella Favero precisa che in carcere si può parlare solo di riduzione del malessere, e non di vero benessere. I detenuti in Italia -sostiene- subiscono, in aggiunta alla perdita della libertà, tutta una serie di pene suppletive che andrebbero alleviate per portare loro un minimo di benessere.

Di benessere nell'ambito della salute mentale tratta lo psichiatra Roberto Mezzina che invita a porre la massima attenzione alla ricostruzione delle storie personali degli utenti che si rivolgono ai vari servizi di salute mentale, all'ascolto dei loro interessi, delle loro aspirazioni e dei loro valori.

Per don Virginio Colmegna, fondatore e presidente di una Comunità di accoglienza molto simile alla Comunità di San Martino al Campo, un certo e concreto contributo al benessere è rappresentato da un servizio offerto come atto di fraternità e responsabilità nei confronti di chi si trova nel bisogno, atto con cui si decide di fare della condivisione uno stile di vita.

Fulvio Sossi

il punto

newsletter della
Comunità di San Martino al Campo

anno XVII - supplemento al **n. 66 - marzo** 2016

Direttore responsabile
Fulvio Sossi

Comitato di redazione
Claudio Calandra, Fabio Denitto, Giorgio Frijo, Miriam Kornfeind, Anna Maria Lepore, Lucia Magro, Nello Mangani, Giorgio Pilastro, Carlo Srpic, Mario Vatta, Ferruccio Venanzio, Liviana Zanchettin

Editing
Studio Mark

Stampa
Mosetti Tecniche Grafiche Snc - Trieste

Registrazione Tribunale di Trieste 1142/20.9.2006
Diffusione gratuita

Comunità di San Martino al Campo
fondata da don Mario Vatta

Presidente
Claudio Calandra

Sede di prima accoglienza
34123 Trieste (Italia)
Via Gregorutti, 2

tel. +39 040 774186
fax +39 040 775497
www.smartinocampo.it

Coordinate bancarie

Banca Unicredit
Codice IBAN:
IT 28Y 02008 02230 000005601740

Poste Italiane
conto corrente 11290343

cinque per mille

Ricordiamo a tutti che la Comunità di San Martino al Campo è tra le associazioni destinatarie del «cinque per mille«.

Per esprimere la propria preferenza va indicato sulla dichiarazione dei redditi, nello spazio predisposto, il codice fiscale della Comunità:

800 267 40 326

Benessere e società

Il vero benessere consiste in una vita dignitosa, in rapporti umani autentici, in una formazione educativa e culturale. La società di oggi basa invece il benessere sull'affermazione dell'io, sul potere e sull'avere invece che sull'essere e sul dare

DON LUIGI CIOTTI
Fondatore Associazione Gruppo Abele
Presidente Associazione Libera

Il concetto di benessere riunisce almeno tre aspetti. C'è un benessere materiale, che è quello del poter vivere dignitosamente, lavorare, avere una casa, soddisfare i bisogni primari, provvedere alle difficoltà delle vita contando sulle proprie forze o su quelle di un sistema di protezione che impedisce di cadere nell'indigenza o nell'emarginazione.

È il benessere a cui fanno riferimento le più alte carte costituzionali e che spetta alla politica garantire promuovendo i diritti, eliminando le discriminazioni e riducendo le disuguaglianze, cioè costruendo giustizia sociale. L'articolo 3 della Costituzione offre una splendida sintesi di ciò che siamo chiamati a fare per realizzare questo benessere strettamente imparentato con la dignità.

La seconda declinazione di benessere (ma non seconda per importanza) riguarda la sfera relazionale, psicologica, quella che attinge al profondo della persona umana, alle sue emozioni, alle sue speranze e alle sue paure. È il benessere che viene dall'accoglienza e dal riconoscimento, dal sentirsi considerati come persone nella nostra unicità e nella nostra potenzialità. Il benessere di essere chiamati per nome, di non essere ridotti a cosa, strumento, numero statistico, di essere persone e non, ad esempio, "utenti" o "clienti". Il benessere che viene dal rapporto umano autentico, che è sempre incontro di diversità.

La terza accezione di benessere, anche questa fondamentale, chiama in causa i processi educativi e culturali. Stiamo bene quando lo stupore provato da bambini di fronte al mondo trova attenzione, affetto, cura, diventando via via un percorso di conoscenza fuori e dentro noi stessi, una crescita umana e culturale, una formazione del carattere e della personalità. Il che comporta dubbi, scelte difficili, coraggio di seguire il cuore e di ascoltare la propria coscienza.

È qualcosa di più che benessere: è pienezza di vita, sensazione di corrispondere alla nostra natura di essere liberi e pensanti, alla ricerca, affamati d'infinito.

Sono queste le declinazioni e le componenti del benessere, ma nessuna – dobbiamo riconoscerlo – oggi è sufficientemente alimentata.

Salvo eccezioni, la politica non è in grado di garantire giustizia sociale, avendo delegato questo suo compito (e ragion d'essere) all'economia, la quale non è in grado di svolgerlo perché, senza la politica, l'economia non è altro che il "paradigma tecnocratico" di cui parla papa Francesco in Laudato si', che riduce la dimensione umana a mero strumento di profitto.

La cultura, a sua volta, ha perso molto del suo carattere pedagogico, umanistico, la sua capacità di formare le persone suscitando dubbi e riflessioni intorno alle grandi questioni dell'esistenza: la libertà, la responsabilità, il rapporto tra l'essere e l'avere, il senso della vita di fronte alla morte. Capacità tutta convogliata nel trasmettere saperi specialistici certo utili al progresso tecnico–scientifico, ma non a rispondere alle nostre inquietudini e domande di senso, al nostro desiderio di bellezza e di giustizia.

Quanto alle relazioni, si è imposta la cultura del legame debole (o come si usa dire "liquido") tarato su obiettivi e interessi contingenti, tali da non implicare impegno e responsabilità, dunque un'etica che coinvolga l'integrità della vita e della persona. Legami che non possono illudersi di trovare rimedio alla carenza di umanità nelle relazioni mediate e virtuali della Rete, spesso luogo di una solitudine moltiplicata che s'illude di essere compagnia.

In questo scenario, il concetto di benessere ha assunto un significato ristretto, insufficiente se non falsato. È un benessere tutto centrato sull'io, sul desiderio di affermazione individualistica, sul potere e sull'avere invece che sull'essere e sul dare, un benessere che crede di poter fare a meno del riconoscimento delle relazioni per sostituirlo con la chimera della fama, della notorietà pubblica, dell'esposizione narcisistica e sterile dell'io.

Con tutto ciò che questo comporta: competizione senza esclusione di colpi, riduzione dell'economia a gioco finanziario e del lavoro a strumento di profitto, disuguaglianze e povertà, ingiustizie e guerre.

E, nell'animo umano, una serie di patologie correlate: nuove dipendenze o antiche che si riaffacciano, disturbi dell'alimentazione innescati dalla dittatura dell'esteriorità, conformismo e accanimento contri i deboli e i diversi, corruzione, abuso di potere, sfruttamento dell'uomo sull'uomo.

Una società che vuole il benessere finisce così per trasformarsi in società del malessere, dell'incertezza, della paura. Perché il benessere, quello vero, lo troviamo solo nella ricerca di verità e nelle relazioni oneste e sincere. Solo facendo dell'io un veicolo della vita e non della vita un dominio dell'io.

L.C.

Nozione complessa

Il benessere non dipende solo dallo strumento reddito che può aiutare di certo a vivere piacevolmente e con saggezza. Ci sono altre molteplici sfumature che compongono la qualità della vita, come stato di salute e relazioni interpersonali.

ANDREA BRANDOLINI
Capo del Servizio Analisi statistiche della Banca d'Italia

In una conferenza tenuta a Madrid nel 1930, nel pieno della grande depressione, John Maynard Keynes profetizzava che l'umanità fosse avviata a risolvere il proprio problema economico, la perenne lotta per la sussistenza: "di qui a cento anni il livello di vita dei paesi in progresso sarà da quattro a otto volte superiore a quello odierno"1. "Per la prima volta dalla sua creazione", aggiungeva, "l'uomo si troverà di fronte al suo vero, costante problema: come impiegare la sua libertà dalle cure economiche più pressanti, come impiegare il tempo libero ... per vivere bene, piacevolmente e con saggezza".

Era una previsione che si sarebbe rivelata in gran parte corretta. Se misurato con il prodotto interno lordo pro capite, negli ottantacinque anni dal 1930 al 2015 il benessere materiale è aumentato di 4,5 volte nel Regno Unito, di 5 volte in Francia e negli Stati Uniti e di 6 volte in Germania e Italia, paesi che partivano da livelli di sviluppo più bassi2.

Ridotti i tempi di lavoro

Grazie all'enorme progresso tecnologico, questo miglioramento ha anche consentito di ridurre drasticamente i tempi di lavoro. In Italia, dal 1950 al 2015 le ore mediamente lavorate da un occupato in un anno sono scese di un sesto, da 2.107 a 1.736, un valore ancora molto superiore a quello coerente con la settimana lavorativa di 15 ore preconizzata da Keynes. La diminuzione delle ore di lavoro annue coglie però solo in parte il minor carico di lavoro lungo l'intera vita di una persona.

La diffusione della scolarizzazione e l'allungamento del periodo dedicato all'istruzione hanno portato a ritardare l'ingresso nel mondo del lavoro. L'età media al primo impiego è passata da 16 anni per gli italiani nati negli anni Dieci del secolo scorso a 18 per i nati negli anni Quaranta e 20 per i nati negli anni Ottanta. Lo stesso è avvenuto per le donne, in parallelo con l'aumento della loro partecipazione al mondo del lavoro. All'estremo opposto del ciclo di vita, per effetto dell'incremento della longevità e della generosità dei sistemi previdenziali, è cresciuto il numero di anni trascorsi come pensionati.

Gli italiani nati negli anni Dieci sono andati in pensione in media a 61 anni quando si potevano attendere altri 16 anni di vita; per i nati negli anni Quaranta l'età media di pensionamento è scesa a 56 anni, mentre la loro speranza di vita residua saliva a 24 anni. Questi sono numeri indicativi, perché le storie individuali sono diverse e molti sono morti prima di giungere alla pensione, ma suggeriscono che gli anni dedicati al lavoro sono diminuiti da quasi tre quinti di quelli mediamente vissuti per le classi maschili del decennio Dieci a meno della metà per quelle del decennio Quaranta3.

La crescita del reddito è una buona misura del progresso economico: le condizioni di vita delle persone dipendono crucialmente dalla disponibilità materiale di beni e servizi. Il dibattito sul "declino" che si è avviato in Italia nei primi anni Duemila ha preso spunto dalla constatazione che l'economia non appariva più in grado di crescere come in passato, o come in altri paesi avanzati. Allo stesso modo, è oggi diffusa la preoccupazione che il reddito reale pro capite degli italiani sia tornato ai livelli della fine degli anni Ottanta. Non v'è dubbio, tuttavia, che il reddito sia solamente uno strumento "per vivere bene, piacevolmente e con saggezza". I dati citati sui tempi di lavoro ci rammentano la necessità di considerare altri aspetti nel valutare il benessere.

Nonostante la sua rilevanza per le nostre vite, il reddito non può dar conto di tutte le molteplici sfumature della qualità della vita. Essenzialmente esso ne riduce la valutazione a ciò che le persone possono acquistare, senza tener conto che esse differiscono per la capacità di "convertire" i beni nelle cose che realmente valgono per loro: è del tutto plausibile che questo processo di conversione sia diverso per un giovane e per un anziano, che sia più dispendioso per un disabile che per una persona in buona salute.

D'altro canto, il benessere che deriva dal consumo di una certa quantità di beni non dipende solo da quanto contribuisce alla sopravvivenza fisica, ma anche dal processo decisionale che porta a quel risultato. Come ci ricorda Amartya Sen, vi è una profonda differenza tra chi non mangia perché non ha la possibilità di comprare il cibo e chi invece ha liberamente scelto di digiunare4. Infine, numerosi altri aspetti, non economici, hanno grande importanza, come lo stato di salute o la rete di relazioni interpersonali.

Concetto multidimensionale

Sen ha argomentato come il benessere umano sia un concetto intrinsecamente multidimensionale. Più che sul reddito, la sua valutazione dovrebbe concentrarsi sui "funzionamenti" (functionings), ovvero sull'insieme delle azioni e condizioni che una persona ritiene importante fare o essere nel corso della propria vita. Vi sono funzionamenti elementari, come avere una nutrizione adeguata o essere in buona salute, e funzionamenti più complessi, come poter prendere parte alla vita della propria comunità senza vergognarsi.

Non contano tuttavia solo i funzionamenti effettivamente vissuti,

ma tutte le combinazioni alternative di funzionamenti che sono alla portata di una persona e tra le quali essa sceglie, le capabilities. Porre l'attenzione sulle capabilities significa dar conto della libertà sostanziale degli individui.

Che il benessere umano vada concepito come multidimensionale è un'opinione ormai largamente condivisa. L'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (Ocse) ha avviato il progetto "Better Life Index" risolve il problema proponendo una pagina interattiva sul sito dell'Ocse in cui si permette all'utilizzatore delle statistiche di pesare 11 diverse dimensioni secondo la propria scala di valori7. L'Italia si colloca al 23° posto tra i 36 paesi considerati quando si attribuisca identico peso a tutte le dimensioni, ma salirebbe al 21° se si desse la massima importanza alla dimensione "salute", in cui presenta risultati relativamente migliori.

Ridotte le disuguaglianze

Finora si è sempre fatto riferimento ai valori medi. La valutazione del benessere di una comunità non può tuttavia ignorare che le risorse materiali e immateriali non sono distribuite equamente e che questa distribuzione varia nel tempo. Il progresso del reddito pro capite in Italia dagli anni Trenta si è associato, per esempio, a una forte riduzione della disuguaglianza della sua distribuzione. L'indice di Gini, una misura che varia tra 0 quando vi è perfetta uguaglianza e 1 quando tutto il reddito è concentrato nelle mani di una sola persona, si è ridotto da 0,45 nel 1931 a circa 0,35 negli anni più recenti. Questa diminuzione della disuguaglianza amplifica la portata del progresso economico, perché segnala come esso abbia beneficiato in misura relativamente maggiore le classi meno abbienti.

Se si interpreta l'indice di Gini come la perdita di benessere attribuibile al fatto che i redditi sono distribuiti in modo diseguale, si può costruire un indicatore sintetico di benessere economico che tiene conto della disuguaglianza moltiplicando il reddito medio pro capite per il coefficiente (1–Gini). Secondo questo indicatore, dagli anni Trenta il benessere economico è aumentato in Italia di 7 volte invece delle 6 indicate dal reddito pro capite. Nell'ultimo quarto di secolo questo progresso di lungo periodo è tuttavia venuto meno, sia per la frenata dell'economia sia per l'aumento della disuguaglianza dagli anni Ottanta, pur avvenuto in misura meno pronunciata che in altri paesi avanzati.

La nozione di benessere è complessa. Non è certamente riducibile ai soli indicatori monetari, nonostante che il reddito e la ricchezza ne siano determinanti fondamentali. Anche altre cose sono importanti "per vivere bene, piacevolmente e con saggezza". Nello stesso tempo, non è riassumibile solamente con i valori medi, perché occorre dar conto di come i cittadini partecipano del benessere collettivo.

A.B.

---

1. "Prospettive economiche per i nostri pronipoti (1930)", in *Esortazioni e profezie*, Milano, 1975
2. A. Maddison, "Historical Statistics of the World Economy: 1-2008 AD, 2010" e The Conference Board Total Economy Database TM, January 2015.
3. Banca d'Italia, Indagine sui bilanci delle famiglie e ISTAT, Tavole di mortalità.
4. *La diseguaglianza. Un riesame critico*, Bologna, 2010
5. www.oecd.org/statistics/better-life-iniziative.htm
6. www.misuredelbenessere.it
7. www.oecdbetterlifeindex.org
8. A. Brandolini e G. Vecchi, "Il benessere degli italiani", in *L'Italia e l'economia mondiale*.

Navigare la crisi

Le difficoltà della vita vanno affrontate con la capacità di saper accomodare le situazioni critiche con nuovi atteggiamenti; il benessere diventa allora il risultato di ciò che le difficoltà ci hanno insegnato per crescere interiormente

LUCA PEZZULLO
Psicologo

"La vita è quella cosa che ci capita mentre siamo impegnati a fare altri programmi"
(ANONIMO)

Benessere e Resilienza: due termini noti (il primo più del secondo), ma raramente associati tra loro. Cosa sia veramente il Benessere, del resto, può essere difficile da dire. Tutti ne abbiamo ovviamente un'idea generale, ma definirlo è molto soggettivo: vi è chi lo associa istintivamente ad un'idea di benessere fisico (inteso come stato di buona salute), chi ad uno stato di benessere economico (inteso come tranquillità economica); chi al benessere sociale (inteso come rete di relazioni significative e soddisfacenti, che ci accompagnino nel nostro percorso di vita). Dimensione comune a tutti, però, sembra essere quella del

benessere inteso come "sicurezza", "tranquillità", "assenza di problemi". E chi non sogna, in fondo, una vita priva di difficoltà, imprevisti e momenti drammatici?

Ma eventi imprevisti, situazioni difficili, a volte tragedie capitano spesso nella vita di tutti noi. Per certi aspetti, i problemi e le crisi sono evenienza frequente e costante. Si può "stare bene", trovare un "Ben-Essere", nonostante questo?

Le molte storie di chi attraversa momenti anche molto difficili, e trova comunque la forza di costruire nuove prospettive di senso e significato per la propria vita, sembrano dirci di sì; ma, perfino di più, sembrano dirci che non solo è possibile "stare bene" nonostante le crisi, ma che a volte sono proprio le crisi che ci possono insegnare a "stare bene".

Le testimonianze dei sopravvissuti a gravi situazioni di violenza, guerra, carestia; le storie di chi ha dovuto attraversare la "valle delle ombre" di gravi malattie e invalidità; le esperienze di chi si è dovuto confrontare magari per anni con povertà, maltrattamenti, privazioni , e che nonostante questo riescono a costruirsi nuovi percorsi di vita, lo dimostrano ogni giorno. Esperienze di vita difficilissime, a volte drammatiche; esperienze unite dalla capacità di uscirne non "facendo finta che non vi siano mai state"; ma al contrario ricordandole e sfruttandole come occasione di crescita personale, di scoperta di sé, di sviluppo di nuove competenze.

Imprevisti della vita, difficoltà personali, situazioni anche drammatiche possono diventare quindi, in questa visione, non solo "problemi da annullare" ma anche fondamentali occasioni di esperienza personale, in cui imparare ad attingere alle proprie risorse personali, a sviluppare la capacità di attivare risorse relazionali (amici, parenti, reti di supporto), di scoprire potenzialità gestionali ed emotive che proprio e solo la difficoltà della situazione può attivare.

Crisi ha infatti (anche etimologicamente) un doppio significato: la parola significa sia "difficoltà" che "opportunità di cambiamento", e le due dimensioni sono fortemente connesse.

Resilienza significa questo: non l'evitare i problemi, o sperare che non ci colpiscano mai, ma l'imparare a "navigarli". Non attendere una risoluzione magica degli stessi, o cercare di attraversarli rigidamente senza farsene toccare; ma comprendere come usarli costruttivamente per imparare qualcosa di più su sé stessi, sulle proprie capacità, su chi ci sta vicino.

Anni fa – anche in Psicologia - si riteneva importante essere "psicologicamente resistenti", nel senso di avere una "hardiness" (durezza, resistenza) emotiva, che ci mettesse in grado di attraversare le avversità della vita senza farsene quasi scalfire. Il concetto di "resistenza" è però evoluto proprio in quello di "resilienza", che si è mostrato molto più utile e produttivo: essere resilienti significa essere "elastici" rispetto alle difficoltà, capaci di costruire "nuovi equilibri" dopo che quelli precedenti sono stati improvvisamente e dolorosamente (inter) rotti dall'evento drammaticamente imprevisto. Significa saper "cambiare" con coraggio e curiosità, con la consapevolezza che spesso non si possono "ripristinare" le condizioni precedenti alla crisi, ma bisogna inventarsi nuovi "accomodamenti" (che potrebbero rivelarsi anche inattesi e positivi, nel lungo termine).

In Giappone, l'antica arte del Kitsungi consiste proprio nel "prendersi cura" di oggetti rotti, che non potranno mai tornare ad essere come prima, e renderli paradossalmente migliori di come erano prima, saldandone le parti danneggiate con oro e decorazioni colorate. La decorazione è il segno tangibile delle peripezie che l'oggetto ha attraversato; ma al contempo lo impreziosisce in un modo speciale, che sarebbe stato impossibile se l'oggetto non avesse mai attraversato quelle difficoltà.

Parallelamente, quindi, la Psicologia come disciplina scientifica ci sta accompagnando in una visione più ampia di cosa sia il Ben-Essere psicologico: una forte dimensione di "Significatività", per sé stessi, di ciò che si riesce a fare della propria vita, imparando e "crescendo" interiormente proprio grazie ad ogni esperienza difficile che incontriamo nel nostro percorso esistenziale.

Un cambio di visione radicale, rispetto al classico concetto di "benessere" inteso ingenuamente come una magica "assenza di problemi"; è invece proprio il sentirsi in grado di navigare in mari emotivi difficili, senza perdersi e con la curiosità di scoprire isole nuove nel proprio cammino di vita…

"Che possa tu vivere in tempi interessanti, figlio mio" (Proverbio cinese)

L.P.

Essere parte

Per i preadolescenti benessere è in buona parte sentirsi accettati dai compagni. Se ciò non avviene ne risentono identità personale e autostima e ne possono derivare atteggiamenti di rivalsa con atti anche aggressivi. Famiglia e scuola devono sforzarsi di comprendere tale problematica e venire incontro ai ragazzi

LEOPOLDO GROSSO
Presidente Onorario del Gruppo Abele

Se l'adolescenza rimane l'età delle "prese di rischio", della trasgressione e della ricerca della conoscenza del proprio limite, la pre-adolescenza, strettamente intesa nella sua età cronologica (11-13 anni), si sta caratterizzando sempre di più come portatrice di un "disagio" (1)specifico, per la forte ansia dei ragazzi e delle ragazze nel riuscire ad essere incluso nella nuova comunità dei coetanei.

La famiglia, per un pre-adolescente, continua ad assumere un'importanza enorme per la sicurezza che bene o male fornisce, anche se l'apporto dei genitori gli può apparire "scontato" e sembra non accorgersene. La scuola rischia di ridursi, nell'investimento affettivo dei preados, ad un mero "contenitore" della giornata, in cui bisogna figurare esercizio di responsabilità se si vogliono mantenere tranquille le acque familiari, dimostrando che non si viene meno al proprio dovere. La nuova partita sulla "verità" su se stessi infatti non la si gioca né a casa né a scuola: la questione vitale per il proprio benessere viene tutta riposta nel rapporto coi compagni, nel "fuoco" delle relazioni coi pari. E' il nuovo compito evolutivo richiesto dall'età: l' essere accettati da parte dei compagni catalizza tutto l'intero interesse esistenziale. L'essere considerato, cercato, "possedere" il proprio gruppo di amici ed "essere parte" della compagnia desiderata, rappresentano ciò che veramente sta a cuore a un pre-adolescente, la "certificazione" del debutto di una propria autonoma vita sociale, non più all'ombra della realtà familiare. Rappresenta un certificato di idoneità (valgo, mi cercano, quindi esisto socialmente) e di crescita (entro a far parte del mondo dei coetanei).

Questo percorso, che può apparire naturale, non è affatto scontato. L'ingresso nel mondo dei pari bisogna guadagnarselo, e i criteri di adeguatezza e inclusione li decide il gruppo dei coetanei. In questo impegno, che genera ansia, c'è in gioco il riconoscimento del proprio valere da parte dei compagni, da cui consegue il formarsi o meno di un fondamentale spezzone di identità della propria identità personale e della propria autostima.

Il ragazzo e la ragazza preadolescenti dispongono di tre carte, che possono favorire o rendere assai complicato il loro ingresso nella vita sociale tra i coetanei. La prima è il proprio corpo. L'aspetto gradevole gioca un ruolo decisivo per l'inclusione. Per contro disarmonie nello sviluppo, goffaggini, obesità, evidenti dislivelli di statura, caratteristiche sgradevoli del viso e del corpo sono spesso prese di mira in una relazione tra pari che, a quell'età, non fa sconti e può risultare molto cruda e crudele. I ragazzi più sfavoriti investono molto sul miglioramento delle proprie sembianze; se non ce la fanno a vincere la battaglia, spesso impossibile, con la propria struttura corporea, lavorano sul peso, sulla superficie della pelle, sull'aspetto: i capelli, i tatuaggi, i piercing, il look. Se non riescono nel rendersi più gradevoli, diventa importante farsi notare comunque, provocare nell'altro una reazione di sorpresa, di stupore, di spiazzamento: in questo modo si è comunque visti, non si rimane invisibili o "scartati".

La seconda è il proprio modo di essere, la simpatia che si suscita, far star bene gli altri con me. Se non è l'aspetto che riesce a veicolare accettazione, può esserlo la capacità di relazione, l'intraprendenza, la vivacità, la capacità organizzativa, più semplicemente il saper fare le battute, saper divertire. Anche sotto questo profilo, come per il look preteso dal proprio corpo, è una questione di misura: il ruolo del buffone, del fanatico o di chi si espone sempre al posto degli altri può costare un prezzo, anche salato.

La terza carta è rappresentata dalle abilità: sportive, musicali, tecniche, scolastiche…Se queste qualità si mettono a disposizione dei compagni, il gruppo ne giova: la squadra sportiva vince, si sta bene ascoltando o facendo musica, si riesce a utilizzare il computer per tutti gli scopi desiderati, si copiano i compiti…

Se le risorse personali non sono sufficienti per affermare il proprio posto nel gruppo, a volte viene in aiuto, in via surrogatoria, una carta di riserva. Dopo il registro dell' "essere" rimane, come ultima risorsa, quello dell' "avere". Esaurite le risposte che un ragazzo può esprimere dal proprio repertorio personale, se la famiglia gli ha messo a disposizione dei beni (il bene più ambito è la casa vuota, senza genitori, per un intero week-end, ma piena di comfort, da mettere a disposizione per sé e per i compagni nei giorni di inverno…), dei mezzi o del denaro che fungono da attrazione in vece propria, quei beni costituiscono l'ultimo veicolo di integrazione, pur ambiguo e fragile, per avere gli altri con sé, ed "essere come gli altri". Gli "oggetti" posseduti, messi a disposizione dei coetanei, consentono l'inclusione del "soggetto" al gruppo e la sua appartenenza, almeno temporanea.

Se, viceversa, non è disponibile nemmeno l' equivoca risorsa dell'avere, oppure lo stigma sociale affibbiato per una qualche diversità di cui si è portatori, costituisce un muro invalicabile che enfatizza la differenza tra sé e gli altri, l'esperienza dura con cui un pre-adolescente si cimenta è quella dell'esclusione. Il percorso inizia col rimanere ai margini: dapprima sembra che non si sia mai notati da nessuno, con modalità quasi impercepite dagli altri; si è semplicemente inosservati, mai coinvolti. Poco a poco l'indifferenza da cui

ci si sente circondati si trasforma in esclusione attiva. A fronte di tentativi da parte dei ragazzi marginali che si autopropongono, e che, così facendo, mettono ancora più in risalto le loro differenze non gradite, il gruppo dei coetanei reagisce enfatizzando le modalità di denigrazione e di esclusione. Sulle "diversità" che fungono da bersaglio vengono proiettate, esorcizzandole senza riconoscerle, le paure e timori delle fragilità evolutive dei componenti del gruppo degli escludenti. Tra rifiuto attivo e passivo il percorso dei ragazzi, che subiscono il processo di emarginazione, è di continua sofferenza. Poichè esporsi ai compagni, che pur rimangono l'oggetto del desiderio, ferisce e fa male, non rimane che la strada dell'autoisolamento sociale: la "legittima" difesa di evitare le sopraffazioni spesso non solo verbali e rinchiudersi nella propria tana. La ferita non significa solo penalizzazione dei contatti e isolamento sociale , ma scava ancora più in profondità perché fa emergere con forza il pensiero di non valere, il timore di non riuscire mai ad essere all'altezza delle richieste, la sensazione di essere un "diverso".

Come reagiscono i ragazzi che subiscono l'esclusione? Tranne pochi, che raccontano agli adulti quanto succede senza sentirsi umiliati, altri covano rancore e vagheggiano atteggiamenti di rivalsa. Esercitano a loro volta il rifiuto subito, diventando aggressivi, cercando così di imporsi e trovare una compensatoria affermazione di sé: sui compagni, sugli insegnanti, sulla scuola, paradossalmente fornendo, con questo comportamento, una giustificazione alla propria marginalità. Altri invece si "ritirano". La maggior parte ripara nel rifugio di casa e, dentro casa, nella propria stanza, attrezzandosi con gratificazioni secondarie, ma sentendosi al sicuro, soli ma non esposti alle umilianti esperienze di emarginazione. A volte si strutturano vere proprie condotte di ritiro, che trovano compensazioni nelle relazioni virtuali che si cercano tramite Internet, dove la propria identità è schermata, protetta dalla distanza, da un'esposizione parziale, ridotta e selettiva, che evita l'impatto vis-a vis… Anche in questo caso, al netto dei rischi specifici della rete, Internet è sicuramente una risorsa.

I segni premonitori di adolescenze difficili sono già tutti presenti nel "disagio" preadolescenziale. La differenza nel rendere alcune esperienze più contenute, limitate e tollerabili, la fanno, come sempre, la famiglia "sufficientemente buona", e la scuola che si assume la responsabilità educativa oltre che di istruire. In primo luogo famiglia e scuola devono dotarsi, ciascuna in modo diverso, degli strumenti per accorgersi di quanto sta avvenendo, andando incontro ai ragazzi senza aspettare che si decidano a mettere in piazza il loro problema, perché potrebbe trascorrere troppo tempo. In secondo luogo famiglia e scuola debbono saper chiedere a loro volta aiuto ai servizi competenti, quando il problema ha lasciato ferite non immediatamente cicatrizzabili e richiedono la costruzione di attenti e non semplici percorsi di re- inclusione. Non ultimo, ed oggi non affatto scontato, i servizi socio-sanitari debbono, lavorando in rete, rispondere alle domande poste e mettere in campo le risorse necessarie.

L.G.

Domanda di condivisione

In una comunità di accoglienza si procura benessere ponendo la persona al centro degli interventi. Il benessere diventa così a sua volta sensibilità motivata per chi vi opera.

DON VIRGINIO COLMEGNA
Presidente della Fondazione Casa della Carità "Angelo Abriani"

Secondo la Carta di Ottawa per la Promozione della salute, la salute è una risorsa per la vita quotidiana, non è l'obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche. L'OMS ci ha consegnato la definizione più ampia del benessere, inteso come "Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità." (OMS, 1948)

Il benessere non è semplicemente uno "stato", ma una condizione dinamica di equilibrio, fondata sulla capacità del soggetto di interagire con l'ambiente in modo positivo, pur nel continuo modificarsi della realtà circostante.

Allora il benessere, e noi qui potremmo dire anche la cura, come interezza e normatività biologica non è la salvezza, ma ne è in qualche modo una partecipazione, una modalità che consente l'apertura dell'esistenza individuale su quel più ampio orizzonte del significato ultimo che ci insegna la parabola del Samaritano, quando dice al locandiere "abbi cura di lui e ti rifonderò al mio ritorno". E' dunque anche una ricerca di senso esistenziale, che ci obbliga al confronto con il limite.

Parlare di benessere significa assumersi la responsabilità e la passione del curarsi, dello star bene nel migliore dei modi possibili, dell'interesse di reciprocità.

Ecco perché la realtà della cura e del benessere non va consegnata semplicemente a una cultura custodialistica, dove la relazione di aiuto e presa in carico riveli una dimensione di potere e non di servizio, non di fraternità e di responsabilità.

Chiede invece uno sguardo diverso, dove anche la professionalità, le competenze, la tecnica di cura, l'organizzazione nella quale si collocano strategie e interventi di benessere e di salute abbiano sempre al centro la persona, la sua domanda, la sua fiducia, il suo consegnarsi ad un aiuto e insieme la sua titolarità di scelta. Si pensa allora ad un atteggiamento spirituale, eticamente avvertito come fondante di uno stile che rimanda al senso della cura in quanto "I care", mi interessi. Il benessere allora è soprattutto un linguaggio interiore, una sensibilità motivata in cui l'altro non è un estraneo, ma una domanda che ci sollecita, che ci interroga, che ci chiede di metterci in gioco e sentirsi in un cammino comune. Ecco, a fronte di queste considerazioni, deve crescere una cultura e un'educazione alla responsabilità. Benessere significa anche alimentare cultura di prevenzione, invocare controlli, monitoraggi e sviluppi scientifici, ma soprattutto avvertire che si chiede uno sguardo universalistico, dove si osa partire dalle vittime, dai più deboli.

Parlare di benessere significa contrastare ogni forma di disuguaglianza, perché questa alimenta sicuramente una perdita di qualità nella cura della salute. Come spiegano bene le ricerche sui determinanti sociali della salute, noi dobbiamo impegnarci a prendere in considerazione e a migliorare quei fattori la cui presenza modifica in senso positivo o negativo lo stato di benessere di una popolazione. Importanti studi internazionali hanno effettuato una stima quantitativa dell'impatto di alcuni fattori sulla longevità delle comunità, utilizzata come indicatore indiretto dello stato di benessere: i fattori socio-economici e gli stili di vita contribuiscono per il 40-50%; lo stato e le condizioni dell'ambiente per il 20-30%; l'eredità genetica per un altro 20-30%, e i servizi sanitari per il 10-15%.

Come ci insegna Benedetto Saraceno, nel Centro Souq in Casa della carità, la difficoltà di accesso a "beni pubblici" di salute (istruzione e formazione, cure mediche, lavoro adeguato e casa abitabile, relazioni di inclusione sociale …) sono espressione, a volte drammatica, di una mancanza di potere di non poche fasce di popolazione e dunque di diritti riconosciuti. Solo una attenzione continua verso il contrasto alle disuguaglianze potrà permettere di rivalutare il sociale contro la cronicizzazione della povertà e farà in modo che il benessere diventi un diritto esigibile anche per gli ultimi ed i più deboli, per gli esclusi, quelli che, come diceva Hannah Arendt, non hanno nemmeno "il diritto di avere diritti".

La cura in accezione clinica assume due volti: riabilitazione e sollievo dalla sofferenza. Non può mancare l'aspetto più decisivo, quello del senso, che spesso è rimosso. Il dolore non appare più così grave, quando se ne conosce la ragione, o comunque lo si può guardare in faccia, farlo attraversare anche dal sentimento.

Questo solleva un interrogativo, quello relativo al senso e alla irriducibile assurdità del dolore. Nietzsche afferma "l'assurdità della sofferenza, non la sofferenza stessa, è stata la maledizione che fino ad oggi è dilagata su tutta l'umanità".

Il benessere non deve allora diventare solo un atto medico ma deve far parte di un patrimonio formativo, culturale e politico: solo così si potrà affrontare la questione rilevante della umanizzazione, della programmazione degli interventi dei sistemi di cura.

Umanizzare non significa allontanare il dolore con una pratica di relazioni buone ma soprattutto significa fermarsi, sostare a condividere. Il benessere dunque è domanda di condivisione che spesso è anche silenzio, è rispetto, è partecipazione.

V.C.

C'è benessere senza libertà?

Più che di benessere in carcere si può parlare al più di "riduzione del malessere". La vera pena è rappresentata dal "muro di cinta", tutto ciò che avviene nel carcere è quindi una pena suppletiva

ORNELLA FAVERO
Direttore di Ristretti Orizzonti - Presidente della Conferenza Nazionale Volontariato Giustizia

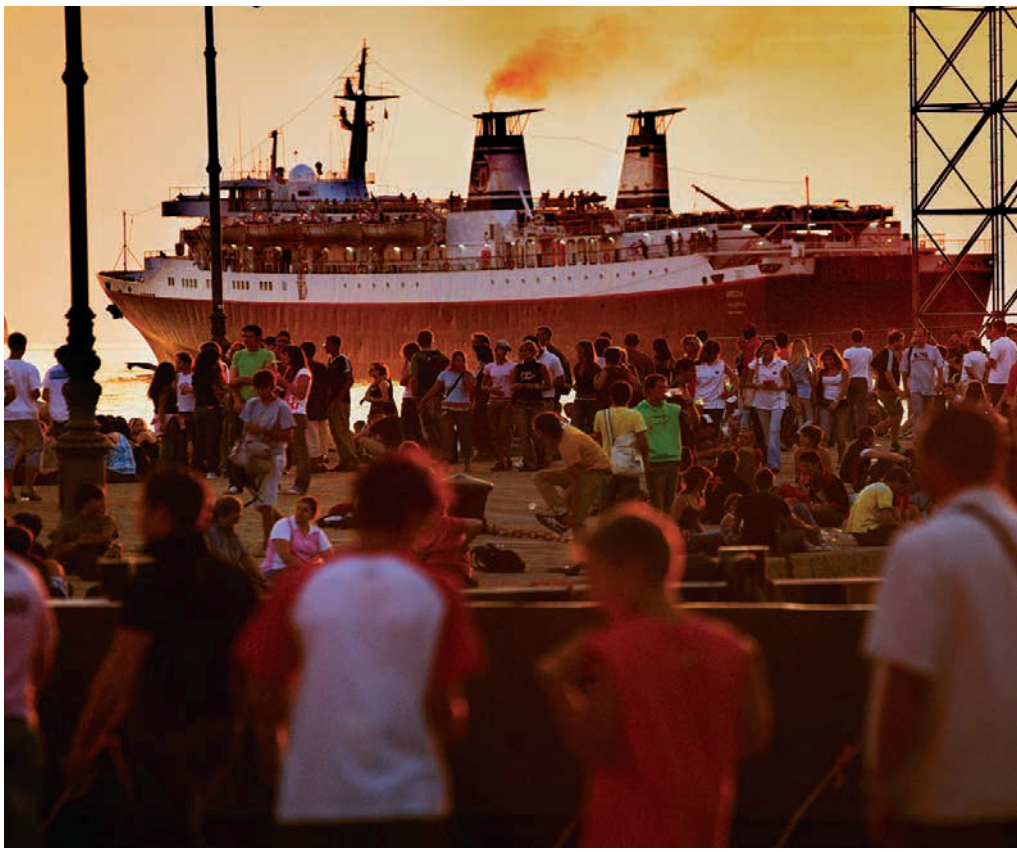
Benessere è una parola che secondo me non può avere molto a che fare con il carcere, per la semplice ragione che la privazione della libertà è lo stato più innaturale che ci sia per un essere umano. Agnese Moro, la figlia dello statista ucciso da un commando di terroristi nel 1978, ci ricorda spesso che "mio padre diceva che l'ergastolo è la pena più inumana che si può dare perché gli esseri umani sono fatti di libertà, e dire a una persona che non ha più speranza di ritornare libera è almeno altrettanto crudele che ucciderla". Che benessere può esserci per persone che sono "fatte di libertà" se le si priva della loro stessa essenza? Mi sembra allora più onesto parlare di "riduzione del malessere" della condizione detentiva, riduzione quindi dei danni prodotti dal carcere.

Lucia Castellano, per anni direttrice del miglior carcere che ci sia in Italia, quello di Bollate, sostiene sempre che la pena è "il muro di cinta", il fatto che le persone siano bloccate dentro e non possano muoversi liberamente, tutto il resto è sofferenza gratuita. Partiamo allora da qui, da questa idea fondamentale che non serve inventare nuove sofferenze per punire una persona, già privata della libertà personale, e proviamo quindi a riflettere su come eliminare tutte le pene aggiuntive che un detenuto spesso subisce in galera.

Scrive un giovane detenuto, finito in carcere per un omicidio in una rissa, Qamar A.: "Quando sono entrato in carcere, ho visto l'ambiente, la desolazione, e il cambiamento è arrivato subito in me, ma un cambiamento in peggio, perché cercavo solo di sopravvivere in queste condizioni, e questo tipo di carcerazione non fa capire mai perché sei qui e cosa hai fatto, diventi tu la vittima. E cominci a provare solo cattiveria nei confronti di chi rappresenta l'istituzione, in particolare quegli agenti che ti chiudono e ti trattano come un bambino irresponsabile". Ecco perché è importante ragionare sul senso che deve avere la pena, se vogliamo davvero che le persone escano dal carcere non incattivite, non peggiori di quando sono entrate, ma un po' più consapevoli e responsabili.

Il carcere "rabbioso", quello che tanta cattiva informazione invoca, "che stiano a marcire in galera fino all'ultimo giorno", è in realtà solo una scuola di delinquenza, mentre il carcere che ti fa riflettere, il carcere che rispetta la tua dignità e quindi ti lascia il tempo per pensare è l'unico che ti permette anche non di trovare una forma di benessere, ma senz'altro di scaricare quella carica di malessere che la vita detentiva porta con sé.

Le Regole penitenziarie europee dicono, tra l'altro, che "La vita in carcere deve essere il più vicino possibile agli aspetti positivi della vita nella società libera". Nella realtà italiana, siamo molto lontani dal rispetto di questo principio, ma gli interventi per porre rimedio al sovraffollamento hanno per lo meno ridotto sensibilmente i numeri e aperto in molte carceri le celle per parecchie ore al giorno. Si tratta però ancora spesso di un'apertura che non prevede la partecipazione ad attività "significative" per il benessere delle persone, semplicemente perché non ci sono risorse per tutti: non a caso, solo il 20 per cento della popolazione detenuta lavora, poi ci sono le scuole e le attività culturali, ma non bastano, e le persone che passano la



loro carcerazione "ammazzando il tempo" sono ancora tante.

Quanto sia invece fondamentale, per far vivere le persone più dignitosamente, metterle in condizioni di aprirsi al confronto, di costruirsi delle relazioni con il mondo esterno, lo spiegano bene due detenuti, che hanno vissuto per anni nelle sezioni più isolate, il regime duro del 41 bis per "i mafiosi" e l'Alta Sicurezza. È interessante che per loro, che arrivano da sezioni-ghetto che impediscono qualsiasi contatto con l'esterno, serve in qualche modo a farli stare meglio proprio il progetto di confronto fra le scuole e il carcere che la redazione di *Ristretti Orizzonti* organizza da anni, e che li costringe a una riflessione sul loro passato più di tanti anni di carcere duro. Scrive Antonio P.: "A mio parere questo progetto con gli studenti è molto importante, perché aiuta le persone come me ad uscire da quel guscio di mutismo in cui ho vissuto per moltissimi anni, essendo stato sempre in sezioni di Alta Sicurezza o in regime di 41 bis, dove non era consentito partecipare ad incontri di nessun genere e tanto meno con gli studenti". Aggiunge Carmelo M.: "Raccontare le storie di vita che ci hanno portati in carcere e rispondere alle domande dei ragazzi ci aiuta a sentire che facciamo ancora parte della società e della umanità. Vi confido che nei primi tempi facevo fatica a gestire le mie emozioni quando ero davanti ai visi, agli sguardi, agli occhi di quei ragazzi".

È importante allora capire che il tema del "benessere", inteso come una carcerazione dignitosa, deve riguardare tutti, anche i "più cattivi": e del resto uno stato che sappia mostrare una faccia mite è uno stato che si fa rispettare di più, e forse mette in crisi "i delinquenti" più di uno stato incattivito e crudele nel punire.

Quello che può davvero migliorare la condizione fisica e mentale delle persone recluse sono gli affetti, la possibilità di stare vicino alla famiglia, di incontrarla e sentirla al telefono spesso. Ma tutto questo in Italia è ancora impossibile, dal punto di vista degli affetti l'Ordinamento Penitenziario, con i suoi quarant'anni di vita, è invecchiato male e chiede di essere cambiato.

Sei ore al mese di colloquio visivo, in spazi con altre famiglie, dieci minuti di telefonata a settimana: davvero è troppo poco per "salvare le famiglie". Che molto spesso sono lontane, perché la cosiddetta "territorialità" della pena, il diritto di scontarla non troppo lontano da casa, per motivi di sovraffollamento, o di sicurezza, o altro, non viene rispettata, e allora succede quello che racconta Domenico V.: "La mia famiglia vive a 1800 Km. di distanza, a Gela, e fare colloqui diventa un'impresa, specialmente per questioni economiche. E così, due volte l'anno, al massimo tre, riesco a fare un colloquio di sei ore... ma cosa sono sei ore in confronto a sei mesi che non vedi la tua famiglia? Quelle sei ore passano come se fossero sei minuti. Non vedo la figlia più piccola da oltre un anno. Nessuno può capire il cuore di un padre come si può sentire, solo chi ha i miei stessi problemi mi può capire".

Ci sono questioni vitali, come la possibilità di incontrare la propria famiglia in uno spazio intimo senza controlli visivi, cosa che già avviene in moltissimi Paesi, che richiedono però di cambiare la legge, e una proposta di legge in tal senso è già in discussione alla Commissione Giustizia della Camera; e poi ci sono piccoli cambiamenti, che in alcune carceri sono stati già attuati, e per i quali il Volontariato si sta battendo, che potrebbero essere estesi a tutti gli Istituti di pena, e contribuirebbero a portare un po' di benessere in più per tutti, anche per i detenuti stranieri, che soffrono per la difficoltà di incontrare le famiglie. Così Lorenzo S. spiega come i piccoli cambiamenti avvenuti a Padova, con la spinta decisiva di *Ristretti Orizzonti,* costituiscano non solo un modo per far star meglio le persone detenute, ma anche per ridurre in futuro la recidiva: "Padova è un carcere dove un detenuto può continuare a coltivare i suoi affetti grazie alle due telefonate in più al mese concesse dal direttore oltre alle quattro consentite, che sono davvero poche - oppure i colloqui via Skype per chi è lontano centinaia o migliaia di chilometri dalla propria famiglia, ma anche i colloqui lunghi della domenica dove una persona può sedersi attorno a un tavolo pranzando con i suoi cari. Padova è un carcere che tenta in tanti modi di combattere quella forma di ozio e di abbandono, che porta inevitabilmente il detenuto a incrementare una rabbia contro le istituzioni, a cui una volta fuori darà sfogo nei confronti della società commettendo altri reati".

La famiglia poi diventa fondamentale quando una persona detenuta si ammala: perché se già la malattia abbatte una persona libera, ammalarsi in carcere significa spesso sentirsi abbandonati e perdere la speranza di farcela, e poi dover lottare per affermare i propri diritti, lottare soprattutto perché i tempi della galera sono tempi lunghi, e la malattia richiede invece tempestività. Ecco perché è importante battersi per fare in modo che il detenuto malato possa avere vicina la famiglia.

Per finire, credo si debba sempre ricordare che parlare di "benessere" in carcere significa vincere quei pregiudizi, per cui una persona che commette un reato perde non solo la libertà, ma anche gli altri diritti. E significa anche cominciare a ragionare sul fatto che le pene troppo lunghe sono pene distruttive. Lo aveva capito perfettamente Antonio Gramsci, quando dal carcere, nel lontano 1928, scriveva parole che sono ancora di straordinaria attualità: "Ho sempre la paura di essere soverchiato dalla routine carceraria. È questa una macchina mostruosa che schiaccia e livella secondo una certa serie. Quando vedo agire e sento parlare uomini che sono da 5, 8, 10 anni in carcere, e osservo le deformazioni psichiche che essi hanno subito, davvero rabbrividisco, e sono dubbioso nella previsione su me stesso. Penso che anche gli altri hanno pensato (non tutti ma almeno qualcuno) di non lasciarsi soverchiare e invece, senza accorgersene neppure, tanto il processo è lento e molecolare, si trovano oggi cambiati e non lo sanno, non possono giudicarlo, perché essi sono completamenti cambiati"

O.F.

Benessere e salute mentale

Per gli Stati europei dell'0ms salute e benessere mentali sono essenziali per la qualità della vita e la produttività non solo degli individui, ma delle famiglie, delle comunità e delle nazioni

ROBERTO MEZZINA
Direttore Dipartimento di Salute Mentale
Head, WHO CC for Research and Training
DSM-AAS n.1 Trieste

I temi della promozione della salute, come i consigli degli esperti sulle riviste, sono ancora ritagliati sulla medicina, e sul suo ruolo nelle società performative e basate sugli individui. Ciò che più di tutto balza all'occhio oggi è l'estensione della medicalizzazione in ambiti prima non toccati, che sono quelli della salute. La salute diventa salutismo, idolatria del corpo sano, in movimento perenne, rispetto a cui non l'ozio, ma solo il riposo è permesso. Gli stili di vita proposti inevitabilmente diventano stili di consumo.

La ben nota definizione di salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, non si arresta all'assenza di malattia ma parla dello stato di completo benessere fisico, psichico e sociale. Il grande filosofo Gadamer ha scritto che la salute "implica la sorprendente possibilità di essere dimentichi di sé … non è precisamente un essere, ma un esserci, un essere nel mondo, un essere insieme agli altri uomini ed essere occupati attivamente e gioiosamente dai compiti particolari della vita… siamo sempre più consapevoli del fatto che la salute richiede armonia sia con l'ambito sociale, sia con l'ambiente naturale".

L'OMS riferisce la salute ad uno stato di "fitness and ability", o ad un serbatoio di risorse personali che possono essere richiamate al bisogno. Ne ammette la relatività rispetto ai contesti e alle culture: per i laici, salute è essere privo di malattie, oppure dotati di autonomia e vitalità. Per gli anziani, si parla di forza interna e della capacità di affrontare le sfide della vita; per i giovani è importante la fitness, l'energia, e la forza. Il concetto varia anche a seconda delle condizioni economiche, per cui chi vive in modo confortevole concepisce la salute in relazione alla gioia di vivere, mentre i meno abbienti con la gestione degli aspetti essenziali della quotidianità. I tentativi di costruire teorie unitarie della salute mettono mano a fattori individuali e ambientali, quest'ultimi individuati come 'determinanti di salute' (Marmot, 2006; WHO, 2008), nel senso che potenziano o minacciano lo status di salute di individui e comunità. I determinanti sociali attengono all'età, al sesso, allo status sociale, all'etnia, all'accesso all'istruzione, alla qualità dell'abitare, alla presenza di relazioni di sostegno, oltre che, a livello della comunità, alla partecipazione civica e sociale, alla disponibilità di lavoro, alla qualità dell'aria che respiriamo, e della case che abitiamo.

Questo chiama in causa le politiche per ridurre lo svantaggio sociale che si costituisce rispetto alle diseguaglianze, e che influenzano i comportamenti relativi alla salute, e scelte riguardanti l'istruzione, il lavoro e il tempo libero. In quanto tali diseguaglianze sono per lo più condizionate da ingiustizie sociali, le politiche di promozione di salute non sono solo necessarie nel settore sanitario, ma anche in quello economico, ambientale e sociale, affinché si abbia un impatto positivo sui determinanti di salute e migliori l'equità nel campo della salute. Allo stesso modo, l'approccio ai diritti umani e l'empowerment appaiono due necessari strumenti della promozione della salute, e della salute mentale.

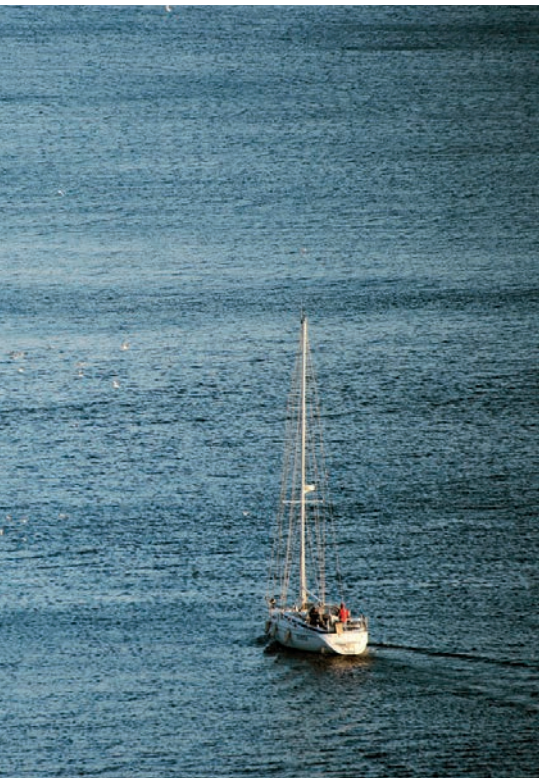
La "salute mentale positiva", intesa soprattutto come auto-realizzazione del proprio potenziale, per cui lavora la cosiddetta Psicologia Positiva, ha studiato il rapporto tra l'individuo e il suo ambiente, soprattutto i modi in cui il primo riesce a padroneggiarlo e ad esprimere la sua autonomia. E' stato anche riportato che il senso soggettivo del benessere tende ad influenzare l'ambiente maggiormente di quanto accada al contrario.

La dichiarazione di Helsinki nel 2005 per l'Europa è stato il primo documento internazionale, dopo la storica dichiarazione di Caracas (1986), che tenta di trasferire ai governi responsabilità definite. Essa contiene, sotto lo slogan "non c'è salute senza salute mentale", una grossa enfasi su questi temi. Qui i Ministri della Sanità degli Stati membri della regione europea dell'OMS "riconoscono che la salute mentale ed il benessere mentale sono fondamentali per la qualità della vita e la produttività degli individui, delle famiglie, delle comunità e delle nazioni, e conferiscono un senso alla nostra esistenza permettendoci d'essere dei cittadini creativi e attivi. Credono che l'obiettivo essenziale delle azioni realizzate nel campo della salute mentale è migliorare il benessere ed il funzionamento delle persone, mettendo in evidenza i loro punti forti e le loro risorse, accrescendo la loro resilienza e stimolando i fattori esterni di protezione…Essendo la salute mentale una componente centrale del capitale umano, sociale ed economico delle nazioni, questa deve quindi essere considerata come parte integrante ed

essenziale di altri campi della politica pubblica, quali i diritti dell'uomo, l'assistenza sociale, l'educazione e l'occupazione."

Particolare enfasi è qui data all'abbattimento dello stigma e delle forme di discriminazione, promuovendo partnership con le organizzazioni non governative, in particolare degli utenti e dei familiari. Molta attenzione viene rivolta alle peculiarità delle fasi del ciclo di vita e quindi alle diverse problematiche legate all'età, alla prevenzione dei problemi di salute mentale e del suicidio, a partire dalle popolazioni a rischio. Significativa è stata in questa direzione l'introduzione di raccomandazioni per gli anziani ed i rischi di istituzionalizzazione: la promozione di azioni intersettoriali, attraverso partnership tra i servizi psichiatrici, quelli socio-sanitari ed altre agenzie, pone al centro la risposta ai bisogni generali dell'utente prefigurando scenari di welfare community.

In questo scenario, che è quello della salute pubblica di comunità, la questione della qualità della vita è nata nel tentativo di obiettivare quale sia l'impatto più largo di una determinata condizione di salute - e di salute mentale. Ma ha detto ancora Gadamer: "Mi sembra significativo che nell'avanzata civiltà tecnologica occidentale dei nostri giorni sia necessario creare un'espressione come 'qualità della vita'. Con ciò si descrive quello che nel frattempo la vita ha dovuto sopportare."



Avvertiva d'altronde Franca Basaglia che "salute e malattia non rappresentano stati naturali, definibili in base a caratteristiche soggettive e insieme oggettive precise…Esse risultano relative ad una norma, definita in termini di partecipazione alla vita produttiva, come se ci fosse un'equivalenza diretta, obiettiva soggettiva, fra essere normali e lavorare, produrre o essere in condizioni di consumare le merci prodotte".

Come allora le politiche del benessere e della promozione della salute possono tener conto della sofferenza che esiste nell'esperienza umana e in particolare alla sofferenza psicopatologica, che esce dal campo della norma? E per di più, come possono non escluderla ma iscriversi in essa, promuovere fattori di guarigione, di ripresa (recovery) che si giocano nella dialettica tra salute e malattia che è inerente all'essere vivente, prima ancora che al soggetto umano in senso proprio?

A fronte dei tentativi di obiettivare le tematiche della salute, si vuole qui affermare il valore dell'individuo e la sua soggettività, secondo il principio della personalizzazione delle aspettative e dei bisogni, e degli interventi relativi per la salute. Ha affermato ancora Gadamer: "Tutti noi dobbiamo curare noi stessi. Il tragico destino della civiltà moderna, secondo me, consiste proprio nelle notevole difficoltà di questo compito, in quanto lo sviluppo e la specializzazione della capacità tecnico-scientifica ha indebolito le forze che ci permettono di prenderci cura di noi… In futuro la nostra esistenza dipenderà in modo decisivo da questa attenzione dedicata a noi stessi, senza la quale non possiamo far fronte alle mutate condizioni di vita di un mondo tecnologico."

Se si tratta di "dare valore alle persone", ciò in psichiatria avviene in un orizzonte di disvalore legato alla connotazione della follia introdotta dall'illuminismo e poi dalla freniatria positivista che ne è stata figlia, e che ha codificato i concetti di norma e di devianza. I saperi psichiatrici si sono costituiti a loro misura, con finalità normative e restando ancorati a giudizi di valore.

In questo quadro quali stili di vita sono tipici o sono attribuiti, o meglio concessi, permessi, alla devianza? A fronte della genericità delle prescrizioni e delle indicazioni circa salute e benessere, e quindi sugli stili di vita, sta la grande e straordinaria molteplicità e creatività delle strategie che le persone sviluppano quando affrontano e superano la condizione di impasse esistenziale provocata da un disturbo mentale, che ne dimostrano l'urgenza verso la salute, la loro capacità di sopravvivere e andare oltre. Si apre di fatto la questione fondamentale sugli stili di vita alternativi, o marginali. Ad esempio, il dialogo le voci, che si può osservare anche come comportamento sociale alla stregua di un 'parlarsi tra sé e sé', si é dimostrato essere una strategia efficace di gestione del sintomo, cui restituisce una dimensione di senso.

Occorre allentare la morsa dello stigma sulla diversità per permettere l'esistenza sociale di questi stili di vita non comuni. La chiusura dei manicomi ha aperto alla grande operazione del riconoscimento dei diritti alla disabilità psichiatrica e psicosociale, anche in quanto tale, a prescindere dal suo superamento attraverso l'azione terapeutica. Ciò dovrebbe portare all'induzione virtuosa di pratiche nei servizi di salute mentale operanti sul territorio in un'ottica di comunità, e di culture e stili operativi che siano volti ad affiancare l'utente nella vita quotidiana, alla demedicalizzazione di ambiti di intervento, alla valorizzazione di risorse per la qualità della vita.

In questo senso sembra strategica in termini culturali la ricognizione delle risorse sociali attivabili attorno agli individui che si trovano in condizioni critiche nella loro esistenza, e quindi la necessaria attenzione alla ricostruzione delle storie personali e del mondo "della salute e del benessere" dell'utente di un servizio – i suoi interessi, le sue aspirazioni, le sue mete, i suoi valori. Tutto ciò ci viene sottolineato da molte esperienze e approcci centrati sulla persona come cittadino che "non perde valore" attraversando la sofferenza. Oggi sappiamo che la riappropriazione della propria vita, dentro la quale insistono la salute e la malattia insieme, è stata la grande lezione di Franco e Franca Basaglia, e che i movimenti della recovery echeggiano e sospingono oggi in tutto il mondo.

R.M.

Il vero benessere consiste in una vita dignitosa, in rapporti umani autentici, in una adeguata formazione educativa e culturale; oggi però "il benessere ha assunto un significato ristretto, insufficiente se non falsato. È un benessere tutto centrato sull'io, sul desiderio di affermazione individualistica, sul potere e sull'avere invece che sull'essere e sul dare. Una società che vuole il benessere finisce così per trasformarsi in società del malessere, dell'incertezza, della paura. Perché il benessere, quello vero, lo troviamo solo nella ricerca di verità e nelle relazioni oneste e sincere. Solo facendo dell'io un veicolo della vita e non della vita un dominio dell'io". (pagina 3)