



**LA VI CONFERENZA INTERNAZIONALE SULLA SALUTOGENESI: UN MODELLO PER PROGREDIRE VERSO UN MAGGIORE BENESSERE INDIVIDUALE E COLLETTIVO** – resoconto integrale delle sessioni a cui ha partecipato DoRS, a cura di R. Longo

**Il 17 e 18 giugno 2021 si è svolta la VI Conferenza Internazionale sulla Salutogenesi, organizzata dalla IUHPE – International Unit for Health Promotion and Education**, in collaborazione con l'Università di Girona, in affiancamento alla XI Conferenza Europea sulla Promozione della Salute del 15 e 16 giugno. I due eventi si sono svolti in modalità online, con la partecipazione di professionisti di varie provenienze, che hanno portato contributi significati e innovativi a livello teorico e pratico (risultati di studi e ricerche, descrizione di interventi, proposte di orientamento verso un "pensiero salutogenico"). Gli operatori di Dors hanno partecipato a varie sessioni della conferenza sulla salutogenesi, condividendo interessanti spunti di riflessione, corredati dalla sintesi dei contenuti emersi.

### **WORKSHOP PARALLELI DEL 17 GIUGNO**

1) *"Agency: the hidden dimension of the salutogenic model"*, condotto da Gwendolijn Boonekamp (HAN - Hogeschool Arnhem e Nijmegen – School of Sport and Exercise, University of Applied Sciences, Paesi Bassi)

IL CONCETTO DI AGENCY: l'azione orientata verso un obiettivo, per vivere una vita "migliore", fa parte di un nuovo approccio teorico a supporto/rinforzo del modello salutogenico, *il Capability Approach*.

La cornice salutogenica – e il suo insight sul contesto – ha fatto da sfondo a un nuovo approccio teorico: *il Capability Approach* (approccio basato sulle competenze/capacità), che prende in considerazione le capacità delle persone, in termini di opportunità realistiche (ciò che vogliono e possono fare), mettendo l'individuo e la sua ricerca di una "vita di qualità" al centro del contesto.

**Una "vita di qualità" riguarda le condizioni di salute fisica e mentale, rappresentate da un processo lungo e ciclico, correlate con la mobilitazione di risorse e l'individuazione di obiettivi individuali.**

La Qualità della vita è perciò influenzata dal contesto, che a sua volta è influenzato da fattori limitanti o facilitanti quali le risorse e gli ostacoli presenti nella comunità, intrecciate in maniera fluida alle motivazioni individuali e al significato soggettivamente attribuito ai determinanti di salute.

Il concetto cardine di questo approccio teorico, oltre alle capacità/risorse, è l'Agency ovvero l'Azione orientata verso un obiettivo, che si collega al **concetto di "giustizia sociale"** secondo cui ogni uomo/donna ha il diritto di vivere la vita che desidera e/o che ritiene più adatta a sé (Robeyns, *Wellbeing, Freedom and Social Justice: The Capability Approach Re-Examined*, Open Book Publisher, 2017).

L'Agency individuale ha tra i suoi componenti le abilità e i talenti (*skills & talents*) per fissare e perseguire obiettivi personali "significativi" (a cui cioè si attribuisce valore), scegliendo i mezzi più adeguati.

Queste abilità sono:

- autonomia (valutazione delle possibilità)
- libertà (possibilità di fare/agire) determinata dalle opzioni fornite dal contesto/ambiente e dalle risorse da attivare per raggiungere i propri scopi e vivere una vita qualitativamente soddisfacente; dipende da quanto/cosa il contesto ci permette di fare.

La libertà può anche essere definita come "la messa in pratica" del potenziale di azione.

**Per applicare/utilizzare l'Agency, è necessario conoscere/individuare le proprie risorse, come queste vengono "governate", e il senso che viene loro attribuito o potenzialmente attribuibile.**

Inoltre, aggiungere il concetto di Agency (capacità di scegliere la via più adatta a sé, anche eventualmente alternativa) al **Senso di Coerenza (SoC) – uno dei concetti fondamentali della salutogenesi** - aiuta a capire meglio come le persone possono migliorare la loro Qualità di vita.

Durante i lavori dei gruppi sono state sollevate alcune interessanti questioni:

- **L'essere umano non agisce sempre in maniera razionale o orientata verso uno scopo:**  
le persone non agiscono sempre "per" fare/ottenere qualcosa, ma spesso "perché" o "a causa di" (ad esempio a seguito di istinti o impulsi emotivi, di eventi del passato, di scelta di opportunità disponibili in quel momento e in quella situazione).  
Quindi, non sempre necessariamente si agisce con l'Obiettivo di cambiare o raggiungere qualcosa, piuttosto si re-agisce, e questo non è un processo lineare, in quanto condizionato da emozioni quali ad esempio la paura, da sogni e desideri, ecc.
- **A volte esiste un gap tra azione e potenziale di azione:**  
le condizioni di vita e i determinanti sociali possono essere dei limiti, che vanno riconosciuti come tali, considerando come focus il contesto e non il comportamento (le risorse del contesto devono essere usate e considerate in una prospettiva non edonistica); alle barriere esterne vanno affiancate le barriere interne (ad esempio stati emotivi non gestiti o riconosciuti) che fanno sorgere il dubbio sulla reale possibilità di scelta/decisione (libertà reale?)
- **L'Agency come aspetto collettivo:** la relazione tra individuo e comunità e il collegamento tra potere/libertà personale e potere/libertà collettiva sono aspetti da integrare; la relazione tra la percezione del proprio potere personale e il senso di connessione con gli altri può dare maggiore sensazione di potere e promuovere una capacità collettiva di cambiamento (viene citato come esempio il Movimento del *Black power*).

La discussione finale in plenaria, moderata da Avishai Antonovsky (*Mental Fitness Research Unit, Department of Health and Well-being, Israele*) e Theodor Petzold (*Centre for salutogenesis di Bad Gandersheim, Germania*) ha sintetizzato i punti fondamentali, ha riguardato in particolare l'utilità e l'uso del concetto del Senso di Coerenza (SoC - Sense of Coherence):

**IL SENSO DI COERENZA (SoC), concetto principale della teoria salutogenica**, ha a che fare con la coerenza in un mondo multidimensionale e complesso, nei diversi sistemi di vita quali culturale, socio-relazionale, spirituale, ecc, ed è fondamentale per sopravvivere. Ma è necessario "andare oltre la sopravvivenza": rifiorire/crescere/prospere, per poter parlare di promozione della salute. Il percorso da avviare è provare a "dare valore" all'evento/agente stressante come "esperienza positiva" che consente di scatenare/individuare le risorse di resilienza, al posto di "tenere fuori" o allontanare le esperienze negative (strategia dell'evitamento).

**Il concetto di Agency (azione orientata verso uno scopo o obiettivo) può infatti spiegare come le persone "rifioriscono" o "crescono" e non solo "sopravvivono" o "recuperano", e può essere visto come componente del SoC e come "predittore di potenzialità".**

**Il SoC concerne il conoscere e comprendere le risorse, dargli significato, ecc.** ma se ci chiediamo SE e COME gli individui agiscono può essere d'aiuto il modello del *Capability Approach*, con l'idea di Agency e dei suoi due livelli (autonomia e libertà – considerati all'interno del contesto culturale, sociale, politico che acquista maggiore rilevanza), che possono spiegare il passaggio dal potenziale di risorse alle azioni concrete e orientate.

La misurazione del SoC e delle sue 3 componenti (intelligibilità/comprendimento, autogestione, senso/significato) è tale che un punteggio elevato al test specifico indica l'elevata probabilità di affrontare in maniera efficace una situazione difficile.

**Il Senso di coerenza (SoC) è sempre stato considerato un concetto "stabile": la misurazione attraverso test specifici dà la "fotografia" relativamente "stabile" di una persona alla fine di un certo percorso. L'orientamento attuale invece suggerisce di spostarsi da quest'idea e considerarlo come un concetto dinamico: lo sviluppo individuale è lento e "fluidico", così il rifiorire/crescere/evolversi.**

Al SoC sono collegate le risorse/abilità di resistenza, generali e specifiche - queste ultime si rivelano particolarmente utili per i gruppi fragili, ad es. persone con disabilità, con malattie croniche, disoccupati, ecc.

Le risorse/abilità generali riguardano l'intera comunità (ad esempio il supporto sociale in una situazione di difficoltà), mentre quelle specifiche riguardano l'individuo e devono essere sviluppate/supportate in relazione a specifici gruppi di popolazione e a specifiche azioni, anche al fine di favorire una crescita personale.

Sia le risorse generali (*GRR - General Resistance Resources*) sia le risorse specifiche (*SRR - Specific Resistance Resources*) possono essere sviluppate entrambe attraverso i programmi di promozione della salute.

Un esempio pratico: all'interno di un contesto scolastico in cui ci sia una situazione di emergenza legata al suicidio di uno studente o alla gravidanza di un certo numero di ragazze, si lavorerà per sviluppare competenze generalizzate quali la partecipazione, l'impegno, la comunicazione, ecc; lo stesso programma può prevedere azioni specifiche di **sviluppo/rinforzo dell'empowerment** per le ragazze incinte o gli studenti "sopravvissuti" al suicidio del compagno/a.

Tra le risorse specifiche di resistenza figura la **resilienza**, l'adattamento positivo/efficace in situazioni negative/difficili. È importante per rifiorire e crescere: l'incontro/superamento di eventi/agenti stressanti, può portare allo sviluppo di competenze di resilienza (superare gli stress in maniera positiva ci rinforza, soprattutto in virtù del fatto che molte situazioni negative non possono essere evitate).

2) "*Advancing the concept of SoC*", condotto da Shauna Rohner (Facoltà di Psicologia Clinica dell'Università di Zurigo), Bengt Lindstrom (NTNU, Norwegian University of Science and Technology, membro dello IUHPE Global Working Group on Salutogenesis), Michael Sternberg (Center for Conflict Studies, Ben Gurion University, Israele)

Il workshop ha riguardato **le evoluzioni attuali in ambito accademico e scientifico dei concetti chiave della salutogenesi, in particolare il Senso di Coerenza e la sua "revisione"** (Revised SoC).

Le 3 dimensioni del SoC vanno "costruite" in situazioni di garanzia di sicurezza ed empowerment.

Le attuali ricerche guardano il SoC alla luce delle esperienze passate, collegandole allo stato di salute mentale e benessere del presente.

**A partire dalla constatazione che le esperienze pregresse negative o i traumi hanno tradizionalmente degli esiti negativi, la domanda è in che modo queste possano mobilitare risorse positive in età infantile, indagando le relazioni tra le esperienze precoci e la formazione del SoC, denominato Senso di Coerenza "revisionato" (R – SoC).**

È possibile una "crescita" post traumatica e la conseguente costruzione di un R – SoC, ma quale è la loro relazione? Un fattore correlato è rappresentato dall'abilità di Coping, che non è necessariamente positiva: potrebbe esserci infatti una modalità di coping adattivo patologico che porta a una diagnosi psichiatrica, che in certi casi potrebbe essere un tipo di adattamento temporaneo utile a gestire la situazione in un dato

momento (ad esempio, nei “sopravvissuti” a un disastro, all’inizio del periodo post trauma la dissociazione è funzionale).

Secondo B. Lindstrom ...”**abbiamo sufficienti evidenze sulla validità del Senso di Coerenza, possiamo andare avanti” nel promuoverlo e diffonderlo, siamo in una situazione favorevole**”: il Senso di Coerenza protegge dagli agenti stressanti, è qualcosa di più complesso di una singola abilità (si può infatti far riferimento a un generale senso di coerenza o in un ambito specifico ad esempio personale, professionale, sociale), ed è influenzato da vari fattori. Inoltre, il Senso di Coerenza non è stabile, si evolve e cambia lentamente, a meno di non scontrarsi con una esperienza traumatica che cambia nettamente la prospettiva: il SoC perciò va visto come fenomeno dinamico, con una capacità di contenimento elastica (Monica Eriksson, *Unravelling the Mystery of Salutogenesis: The Evidence Base of the Salutogenic Research as Measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale*. Folkhlsan Research Center, 2007).

**Come si può supportare/rinforzare l’elasticità, una volta acquisito/costruito il proprio Senso di Coerenza?**

**Esistono da più di 20 anni dei training che sviluppano il potenziale delle persone, in specifico il SoC per migliorare la partecipazione alla vita della comunità, ma tale “formazione” non dovrebbe riguardare solo la salute, dovrebbe estendersi al miglioramento della qualità della vita, e ampliare l’obiettivo promuovendo la “crescita” personale a seguito di esperienze negative e la migliore qualità di vita possibile.** La vera sfida sta nel mobilitare/potenziare l’abilità di ricostruire/ripristinare/ristabilire il proprio SoC dopo esperienze drammatiche, attraverso interventi rapidi, contemporaneamente “sensibili” nel lungo termine, collegati con il contesto sociale e culturale.

Gli interventi di promozione/rinforzo/ricostruzione del SoC mantengono un doppio focus sul modo in cui la persona concepisce il proprio mondo e l’influenza esercitata dalla società/comunità.

M. Sternberg ha evidenziato che... *“la capacità di management del SoC aiuta a creare una mappa del mondo e delle relazioni, per comprendere quel che sta accadendo intorno a noi e cosa aspettarci dagli altri”*. Alla luce di ciò, il SoC personale o collettivo non può essere creato senza il rapporto con la comunità. La difficoltà maggiore è “far parte di una minoranza”, e la pandemia di COVID-19 lo ha dimostrato: è stato necessario per qualcuno accettare e ancorarsi alla propria realtà, dargli significato e valore, laddove tutt’intorno vi erano persone che rifiutavano/negavano la situazione problematica (ma anche questa era per quelle persone una forma di coping).

## COMUNICAZIONI ORALI DEL 18 GIUGNO

La II giornata dei lavori ha riguardato la presentazione dei risultati di recenti studi e ricerche sui concetti chiave del modello salutogenico:

**1 – Una revisione dell’Università svedese dimostra che durante l’adolescenza il Senso di Coerenza è un predittore della salute mentale**, intesa come salute a 360 gradi determinata da fattori socio economici, ambientali, sociali, psicologici, biologici. Il SoC si rivela uno strumento sensibile e facilmente utilizzabile per prevedere le condizioni future di salute mentale o “patologica”.

**La Salutogenesi si configura pertanto come una prospettiva che promuove la salute mentale e le abilità di resistenza, che consente di aprire un focus sul benessere soggettivo in adolescenza, superando gli interventi di mera prevenzione per ridurre i sintomi di problemi psichici, da svolgersi nel contesto scolastico come setting preferenziale.**

**2 – L’università Ben Gurion di Tel Aviv ha avviato e valutato un programma formativo per aumentare il “fitness mentale” nei soldati, ideato e condotto da A. Antonovsky, che si basa sul SoC e le sue 3**

componenti: capire cosa ci si aspetta, conoscere e usare le proprie risorse, attribuire un significato, sono elementi che influiscono sulla salute mentale, e che rivestono aspetti etici utili per i disegni di ricerca e gli interventi.

Con l'espressione "*Mental fitness*" si intende: una competenza che può essere appresa e mantenuta/allenata; il prodotto di aspetti sociali, emotivi, cognitivi, psicologici.

Il training prevede un lavoro di individuazione e rinforzo dei propri punti di forza (ad esempio la speranza, la gratitudine, l'entusiasmo, la capacità di auto-gestione, ecc) e di fattori predittori del SoC (ad es. auto efficacia, soddisfazione, motivazione, efficienza operativa, ecc), unitamente a sessioni di "decompressione" in piccoli gruppi, per riflettere sul "senso" dell'esperienza militare; a ciò vanno aggiunti aspetti di miglioramento organizzativo (ad esempio equilibrio tra sovraccarico e riposo).

3 – Uno studio qualitativo olandese (*Research Centre Innovations in Care*, Università di Scienze Applicate di Rotterdam) ha indagato l' "attribuzione di senso" in quanto aspetto fondamentale nella promozione della salute delle persone anziane residenti in case di riposo (Hupkens S. et al. '*Meaning in life? Make it as bearable, enjoyable and good as possible!*': A qualitative study among community-dwelling aged adults who receive home nursing in the Netherlands. Health and Social Care, 2020.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.13071>)

Si è visto come le attività culturali, le attività all'aria aperta, le attività di tipo sociale e spirituale (preghiere, canzoni, messa), in una cornice salutogenica, aumentino l'attribuzione di senso e migliorino aspetti quali la soddisfazione, la percezione di un tempo dilatato (in contrasto con l'essere pressati dalla fretta), la creazione di una relazione con gli operatori caratterizzata da "umanità" e non esclusivamente professionale, ecc. A ciò va aggiunta l'importanza di lavorare anche sulle credenze, contrastando l'idea che le persone anziane spesso hanno di se stesse che non valga la pena di far nulla, alimentata dal fenomeno del cosiddetto "ageismo".

4 – Una recentissima ricerca, condotta da Jaroslaw Rakoczy dell' Università di medicina di Lodz, in Polonia (<https://publicum.umed.lodz.pl/info.seam?id=AML0a47923facd44664bd190d5b9c904fd0>) ha indagato la correlazione tra il SoC e "la gemma della gratitudine", vista come l'emozione che favorisce l' orientamento verso la vita e i suoi aspetti positivi, che ha riguardato studenti e impiegati universitari durante la prima ondata della pandemia di covid-19. **La gratitudine** (articolata in varie modalità di esternazione quali ad esempio l'invio di email/messaggi di ringraziamento, ricerca di contatti stretti, comunicazione di feedback di apprezzamento, ecc) **si è dimostrata un fattore protettivo contro la psicopatologia**: più si è compassionevoli verso se stessi (Homan K, Hosack L. *Gratitude and the self: Amplifying the good within*. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 2019 -

[https://www.researchgate.net/publication/334640346\\_Gratitude\\_and\\_the\\_self\\_Amplifying\\_the\\_good\\_within](https://www.researchgate.net/publication/334640346_Gratitude_and_the_self_Amplifying_the_good_within)), più ciò facilita lo sviluppo di un "funzionamento psicologico positivo" e di buone relazioni con gli altri, aiutando perciò a crescere/migliorare e consentendo maggiori possibilità di cambiamento.

## ALCUNE CONSIDERAZIONI FINALI

Durante la plenaria di fine conferenza - moderata da Avishai Antonovsky (*Mental Fitness Research Unit, Department of Health and Well-being*, Israele) e Theodor Petzold (*Centre for salutogenesis* di Bad Gandersheim, Germania) - sono state evidenziate alcune "scoperte" e alcune "conferme" inerenti il modello salutogenico:

- Parole chiave: prospettiva olistica / funzionamento / risorse

- Importanza del concetto di Agency come modalità per attivare processi partecipativi (all'interno delle organizzazioni e della comunità) e per facilitare l'attenzione/l'impegno sull'inclusione, sulla lotta per i diritti sociali e contro le disuguaglianze
- Necessità di progetti in sinergia e intersettoriali (ambiente e salute, attività fisica e salute mentale, trasporti e benessere, ecc)
- Le storie individuali/la memoria personale e i "prodotti culturali" possono aiutarci a mobilitare risorse in maniera creativa e costruttiva
- La cornice salutogenica può, in maniera concreta, aiutare le persone a esplorare/comprendere il proprio concetto di benessere, e - in termini più macro - può collegare la salute con la giustizia sociale e i diritti umani
- Le situazioni di crisi risvegliano un senso di coerenza nazionale (come abbiamo visto durante la pandemia di covid-19), il quale a sua volta alimenta il SoC personale, rende meno ansiosi, migliora il proprio benessere/salute mentale, soprattutto per coloro che rivestono ruoli politici importanti. Ma il SoC nazionale è una moneta a due facce: più si è coerenti col proprio gruppo, meno si accettano gli altri che sono considerati estranei, e meno si lotta per i diritti di tutti (risorsa/potere vs chiusura/rifiuto).

## BOX DI APPROFONDIMENTO SUL MODELLO SALUTOGENICO E I SUOI CONCETTI FONDAMENTALI

Il concetto di salutogenesi è stato sviluppato dal sociologo della medicina Aaron Antonovsky (1923-1994), che si poneva in netta contrapposizione con il sistema sanitario dell'epoca, incentrato essenzialmente sulle malattie. La domanda innovativa di Antonovsky era: *"Che cosa conserva in buona salute le persone, nonostante gli eventi critici della vita?"*. Da questo orientamento è nato il concetto di salutogenesi che, anziché sulla malattia, si concentra sulla salute e sui processi che la generano e sostengono.

Nel concetto di salutogenesi, salute e malattia non sono due condizioni che si escludono a vicenda, bensì segnano i punti terminali di due poli opposti su un unico continuo. Per Antonovsky la salute non rappresenta uno stato di equilibrio, bensì il risultato di un'interazione dinamica tra fattori di rischio e fattori di protezione. In altre parole la salute deve essere ricreata e mantenuta attraverso le sfide e il superamento quotidiano delle difficoltà. Da questa prospettiva, sorge spontaneo chiedersi in che modo sia possibile affrontare e superare al meglio le difficoltà, e sostenere un "movimento" – interiore ed esteriore - in direzione del "polo salute". La risposta di Antonovsky a questo interrogativo si è manifestata nella ricerca e nella descrizione di "risorse di superamento", che ha condotto allo sviluppo di quelle abilità da lui denominate le "risorse generali di resistenza" (GRR – General Resistance Resources), che includono risorse fisiche, personali, psichiche, interpersonali, socioculturali e materiali. Si tratta in sintesi del potenziale di cui dispongono gli individui, una sorta di "competenza di superamento" per affrontare in maniera costruttiva tensioni e difficoltà incontrate nelle varie fasi della vita.

Dallo studio delle risorse **generali di resistenza**, Antonovsky sviluppò il costrutto del Senso di Coerenza (SoC - Sense of Coherence): un orientamento generale entro il quale si manifesta un senso durevole e dinamico di fiducia.

Il SoC ha 3 componenti:

- intelligibilità/comprendibilità (comprehensibility)
- capacità di autogestione (manageability)
- attribuzione di senso (meaningfulness)

Vari studi hanno indagato il concetto e le sue applicazioni, ad esempio:

1 - rapporti tra SoC e aderenza al trattamento di pazienti affetti da diabete tipo 2;

2 - rapporti tra SoC e funzionamento familiare e supporto sociale;

Risultati principali: il SoC è un fattore protettivo rispetto alla depressione e facilita l'aderenza terapeutica

3 - differenti esiti psicopatologici associati alla misurazione del SoC, da cui si evince una relazione negativa tra SoC e sintomi psicopatologici, che aumenta con l'aumentare dell'età (l'età ha dunque un effetto moderatore e l'adolescenza si qualifica come fase critica per la costruzione del SoC e del benessere futuro);

4 - valutazione della Qualità di vita e SoC in 80 adulti affetti da dislessia, discalculia, disgrafia, attraverso un questionario qualitativo con domande su pensieri e ostacoli dovuti alla dislessia.

Principale risultato: nonostante lo stress, viene raggiunto il successo e la soddisfazione grazie a strumenti di compensazione informatica (es. google maps), strumenti creativi (es. musica), ...correlati a un aumento del Senso di Coerenza;

5 - SoC nei caregivers di pazienti oncologici (università di Perugia e associazione di volontariato)

Principale risultato: il SoC è un mediatore dello stress da caregiving (un SoC più alto, spesso correlato a un intervento di supporto psicologico e sociale, è associato a una percezione ridotta di "carico" o pesantezza);

6 - revisione sistematica condotta dalla clinica universitaria di Kuopio, Finlandia – la prima in questo ambito – sulla relazione tra SoC e salute mentale nei giovani: ha incluso studi svolti tra il 2007 e il 2014 che coinvolgevano bambini, adolescenti e giovani fino a 24 anni (Università di Medicina di Greifswald, Germania), evidenziando che il SoC è un importante correlato della salute mentale (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/scs.12402>).