

# **BUONABITARE PER BEN VIVERE: IL CONTRIBUTO DEGLI PSICOLOGI**

**Elvio Raffaello Martini**



## Introduzione

Le competenze psicologiche sono utili per risolvere/affrontare o prevenire problemi o per migliorare in generale il benessere individuale e sociale nei/dei contesti abitativi.

Il bisogno di aiuto e supporto psicologico c'è, è evidente e potremmo supporre in costante crescita. Si presentano problemi nuovi per affrontare i quali le persone non hanno strumenti collaudati e competenze adeguate; molti, nei contesti più diversi, sono in difficoltà a comprendere e a dare un senso a ciò che accade, a riconoscere il disagio e le sue cause e a trovare efficaci strumenti per gestirlo o alleviarlo. Insomma, un gran lavoro da fare per gli psicologi, se lo sappiamo vedere e se lo sappiamo fare.

Un ambito dove il disagio si verifica spesso, talvolta in forma grave, è il luogo dove si abita. In molti di questi luoghi, oggi, incontriamo relazioni difficili, fragili e/o conflittuali. Comunità spaesate, chiuse, barricate, a volte rancorose. L'esigenza di sicurezza e le strategie adottate per procurarsela producono muri e chiusure e, spesso, peggiorano le situazioni. Le persone non hanno strumenti per confrontarsi con il dolore, la paura, la solitudine, la rabbia, l'odio che spesso sono presenti nelle relazioni fra coloro che abitano lo stesso luogo. Il desiderio di relazioni di vicinato serene e solidali, improntate al rispetto e all'aiuto reciproco, che in alcuni casi dà vita ad esperienze vitali di nuova socialità, viene ritenuto irrealizzabile e spesso viene rimosso. Le persone e le comunità sono sole, incapaci di definire strategie e compiere azioni utili a generare un benessere individuale e sociale che sia duraturo, perché basato sulla condivisione e sull'assunzione di responsabilità. Alle difficoltà e alle fragilità personali e familiari, si aggiungono i problemi del contesto, in un gioco di interdipendenze che solo sul luogo è possibile cogliere e dipanare.

## Il Progetto BuonAbitare e i bisogni a cui risponde

BuonAbitare<sup>1</sup> è un progetto che ha l'obiettivo di mettere in campo una rete di professionisti dell'area psicosociale per promuovere il benessere nei e dei contesti dove le persone abitano e/o dove lavorano. In quei contesti, cioè, dove la condivisione dello spazio fisico mette persone, che non si sono scelte e che, spesso, non hanno (o pensano di non avere) esigenze e obiettivi comuni, nella condizione di interagire ed essere in qualche modo interdipendenti.

Il progetto BuonAbitare intende:

- Aiutare gli psicologi a mettere le loro competenze a disposizione delle persone nel luogo dove queste abitano, che condividono con altre persone, con le quali, in genere, non si sono scelte e con le quali, però, formano una comunità di fatto;
- Impegnarli a promuovere e sostenere un'azione trasformativa, basata su una reale presa in carico di vissuti, emozioni, sentimenti individuali che attraversano la società nel suo profondo e si pongono alle radici stesse del vivere collettivo;
- Mettere a fuoco percorsi virtuosi, capaci di riconoscere e sostenere il desiderio di cambiare.

Le persone che abitano sotto lo stesso tetto, talvolta, divengono comunità rancorose. Un rancore che cova sotto la cenere e che, qualche volta, esplose in azioni violente. Il rancore si attacca addosso alle persone, crea dipendenza, ingabbia. Si sa che fa male, ma difficilmente ce se ne può liberare. Aiutare le persone a riaprire canali di comunicazione interrotti e riattivare il sistema delle relazioni può essere un compito dello psicologo. Così come fornire stimoli e condizioni che permettano alle persone di attivarsi, evitando di abbandonarsi alla delega e alla passività.

---

<sup>1</sup> BuonAbitare è un progetto ideato e animato da Elvio Raffaello Martini (psicologo di comunità), attualmente in fase sperimentale e di sviluppo. Conta al momento sulla collaborazione di una ventina di professionisti che operano in rete e sono residenti in diverse città del centro nord Italia. La rete è attivata e sostenuta da un service gestito da Arké, cooperativa sociale di Pistoia. [www.buonabitare.it](http://www.buonabitare.it)

Un risultato diretto delle relazioni riattivate può essere lo sviluppo della solidarietà, della reciprocità e della possibilità di costruire progetti condivisi. Le persone, se si conoscono, possono sviluppare una capacità di attenzione reciproca, in un certo senso diventano importanti le une per le altre e sviluppano naturalmente la capacità di aiutarsi reciprocamente. La solidarietà e la mutualità che le persone sono in grado di mettere in campo fra loro rappresentano risorse preziose. Ne possono beneficiare in modo particolare gli anziani soli, ma anche le famiglie con bambini piccoli e le persone che sono dotate di minore mobilità autonoma.

In ogni contesto sociale ci sono delle risorse che non divengono disponibili, perché non sono né conosciute, né socializzate. Risorse sprecate. Risorse che si palesano non appena se ne dà l'occasione. Persone che aspettano di essere invitate, aiutate a superare il primo gradino. Persone che non si candidano di propria iniziativa, ma che non esiterebbero a rispondere con entusiasmo ad un invito. Si tratta di cambiare l'ottica dell'osservazione. Di vedere con occhi diversi ciò che, pur essendo sotto i nostri occhi quotidianamente, non vediamo più.

Rientra in questo la crescita della consapevolezza delle ragioni del malessere, quando questo si determina, ma anche delle risorse sui cui contare per migliorare la situazione. Si tratta di aiutare le persone a rendersi conto del rapporto che c'è fra benessere personale/familiare e benessere del contesto e come questi due aspetti finiscano per essere vasi comunicanti. Aiutare le persone a ragionare sulla legge della reciprocità riscoprendo gli aspetti positivi e piacevoli della vicinanza spaziale con gli altri. Occorre, quindi, promuovere occasioni sociali che permettano alle persone di conoscersi e sperimentare questo "star bene insieme".

La partecipazione attiva è una condizione imprescindibile per avere vitali relazioni sociali. Le persone devono uscire dalla propria casa ed incontrarsi, parlarsi, discutere e su alcune questioni decidere insieme. Le normative e i regolamenti forniscono i riferimenti necessari per non lasciare tutto alle dinamiche sociali e garantire tutti. Ma non forniscono la motivazione a partecipare, che è da coltivare e da far crescere come motivazione intrinseca a stare nel gioco sociale, a dare il proprio contributo, oltre che a difendere i propri interessi. Nella promozione della partecipazione si possono mettere in campo competenze psicologiche che generalmente vengono sottovalutate.

Fondamentale è il contributo che lo psicologo può dare all'integrazione con gli stranieri. "Con" gli stranieri e non "degli" stranieri. C'è da promuovere innanzitutto l'interazione tra e con le genti che arrivano a condividere gli stessi luoghi o luoghi contigui o vicini, sapendo che l'integrazione può essere l'eventuale risultato di un faticoso e non certo rapido incontro e "scontro" tra soggetti che devono poter interagire, con pari opportunità e dignità, mettere in gioco e far valere i propri valori, le proprie idee e tradizioni per un fine comunque (o necessariamente) comune: vivere e costruire collettività di uguali ed ugualmente solidali.

I percorsi di integrazione non possono essere lasciati al caso e la fatica non può essere scaricata sulle comunità e sulle persone, spesso prive di strumenti e già sufficientemente stressate. C'è da notare poi che la fatica, spesso, non è distribuita in modo equo. Le persone, se lasciate sole, si possono perdere, andare in ansia e adottare di conseguenza dannosi comportamenti difensivi. Fatti salvi alcuni quartieri, dove sono in atto progetti specifici con obiettivi di integrazione, coesione sociale o mediazione interculturale, spesso nei luoghi dove le persone abitano non ci sono né operatori, né servizi che hanno il compito di aiutare le persone in questa nuova e difficile impresa.

I periodi di cambiamento, come quello che stiamo vivendo, obbligano a rivedere molte cose, a trovare nuove categorie per leggere la realtà e per descriverla. Obbligano a rivedere il modo in cui sono organizzati i saperi e le professioni. In questi periodi ci possiamo anche permettere (anzi, sarebbe utile e necessario farlo) di ridisegnare i contorni di alcune figure professionali, immaginando combinazioni diverse dei saperi e stabilire inedite collaborazioni. Le difficoltà che le persone incontrano prima ancora di appartenere ad un dominio disciplinare o professionale sono problemi umani che pesano sulle loro vite e le condizionano. E' possibile che l'attuale organizzazione dei servizi e delle professioni sia inadeguata e serva uno spazio per poterla mettere in discussione.

Accostamenti di competenze e di professioni un tempo non immaginabili, oggi divengono un'innovazione funzionale o, quanto meno, una sperimentazione possibile. Pensiamo ad esempio quanti aspetti coinvolge l'esigenza, per molte famiglie, di rivedere, a causa della crisi economica, l'organizzazione del proprio bilancio familiare.

Lo psicologo ha anche un compito educativo: aiutare le persone a sviluppare competenze utili a gestire gli spazi comuni. Quegli stessi spazi da cui le persone spesso si ritraggono o che diventano, altrettanto di frequente, occasioni di litigio. Sviluppare queste competenze permetterebbe di poter fruire più agevolmente dei beni comuni, innescando un potenziale circolo virtuoso che influisce sulle relazioni sociali del contesto ed essere un valido supporto per lo sviluppo della cittadinanza attiva e della responsabilità personale.

In sintesi, si tratta di aiutare le persone a ritrovare insieme la strada, ad orientarsi in un mondo che diventa sempre più complesso e interdependente e dove i criteri guida diventano sempre più incerti e non è certo la comunità di appartenenza a fornirli. Oggi si parla di comunità poco orientanti, per indicare il fatto che le persone traggono poche indicazioni dalle comunità a cui appartengono per stabilire quale comportamento adottare nelle diverse circostanze, ovvero su come organizzare il proprio sistema di valori.

## **Conclusioni**

Ritengo che noi psicologi possiamo e dobbiamo contribuire al benessere individuale e sociale in molti modi e non solo attraverso la psicoterapia o l'attività clinica individuale che si attiva su domanda.

Coordinando da trent'anni progetti in contesti abitativi, facendo formazione e supervisione ad operatori impegnati nel lavoro di comunità, ho avuto la possibilità di verificare di persona la necessità dell'aiuto di cui parlo e al tempo stesso la difficoltà a far comprendere il ruolo che può svolgere lo psicologo, ancora visto con sospetto e relegato nell'ambito della patologia mentale.

Una cosa appare certa: le persone da sole non ce la fanno. Hanno bisogno di aiuto. Credo che gli psicologi potrebbero fare molto attraverso un atteggiamento pro-attivo, uscendo anche dallo studio e dai servizi, andando nelle comunità ad incontrare le persone nei loro ambienti di vita, di lavoro, nella scuola, nelle associazioni, nelle parrocchie, nella strada.

Per dare il nostro contributo non possiamo stare ad aspettare di essere cercati. Abbiamo la responsabilità di guardarci intorno, capire cosa serve per affrontare i problemi del nostro tempo e prendere le iniziative che sono appropriate per dare il nostro contributo professionale e scientifico alla qualità della vita individuale e collettiva. Questo comporta interrogarsi e capire "per cosa" e "a chi" possono essere utili le nostre competenze. Serve coraggio e intraprendenza, Dobbiamo proporci in modo responsabile e intelligente e dimostrare, nei fatti, che il nostro contributo può fare una differenza nella vita delle persone e delle comunità, essere aperti all'innovazione, alla sperimentazione di nuove pratiche e attenti a valutare gli effetti della nostra azione professionale.

In sintesi, immagino e auspico lo psicologo anche come un operatore intellettualmente competente a smuovere le sedimentazioni che nei contesti collettivi favoriscono la separazione, la solitudine e la difesa tra le persone, consentendo a queste di ritrovare un'armonia che permetta loro di divenire effettivamente e maieuticamente promotori di se stesse. C'è da dire che pochi psicologi sono preparati per fare questo genere di lavoro o sono motivati a farlo. Passare dai setting convenzionali, sicuri e sperimentati, ad altri non convenzionali, come il contesto abitativo, non è semplice e non si può improvvisare. C'è quindi un lavoro da fare anche da parte delle organizzazioni professionali: fornire loro le competenze necessarie per operare anche nelle comunità, nella promozione della salute e più in generale del benessere individuale e sociale.

## **Bibliografia**

- AA.VV (2015) *L'arte della condivisione: per un'ecologia dei beni comuni*. Utet
- Bauman Z. (2017) *Retrotopia*. Bari: Laterza.
- Bronzini M. (2014) *Le nuove forme dell'abitare*. Roma: Carocci.
- Cotturri G. (2013) *La forza riformatrice della cittadinanza attiva*. Roma: Carocci.
- Klein N. (2017) *Shock politics*. Milano: Feltrinelli.
- Laverack G. (2018) *Salute Pubblica*. Roma: Il pensiero scientifico editore.
- Maltese F. (2013) *Convivenze urbane. Rappresentazione sociale della democrazia, pratiche sociali e partecipazione in un contesto cittadino*. Tesi di dottorato
- Martini E.R., Torti A. (2003) *Fare lavoro di comunità*. Roma: Carocci.
- Paglia V. (2017) *Il crollo del noi*. Bari: Laterza.
- Santinello M., Vieno A. (2013) *Metodi di intervento di psicologia di comunità*. Bologna: Il Mulino.
- Sennett R. (2018) *Costruire e abitare*. Milano: Feltrinelli.
- Zibechi R. (2014) *Alba di mondi altri*. Bologna: Mutus Liber.

16/08/2018