

Manuale di Salutogenesi (The Handbook of Salutogenesis-Second Edition), a cura di Maurice B. Mittelmark, Georg F. Bauer, Lenneke Vaandrager, Jürgen M. Pelikan, Shifra Sagy, Monica Eriksson, Bengt Lindström, Claudia Meier Magistretti; Edizione italiana a cura di Paolo Contu, Claudia Meier Magistretti, Claudia Sardu: Volume 1, Cultura e Salute Editore, Perugia, 2024.

L'edizione italiana dell'*Handbook of Salutogenesis* (MS) presenta la seconda versione, ampiamente rivista rispetto alla prima pubblicazione, di questo rilevante testo frutto di un'ampia e prestigiosa équipe internazionale. L'opera è stata divisa in due volumi per una migliore utilizzabilità della stessa e per accelerare i tempi di pubblicazione in italiano. Il primo volume, ora disponibile, comprende ben 26 saggi divisi in quattro sezioni: *La Salutogenesi dalle origini a oggi*, *I concetti chiave del modello salutogenico di salute*, *Il Senso di coerenza nel corso della vita*, *La Salutogenesi oltre la salute*. Il secondo volume, in preparazione, riguarderà le applicazioni della salutogenesi nella promozione della salute e nei servizi di cura.

La disponibilità in italiano di quest'opera deve essere salutata con estremo favore in quanto evidenzia lo sviluppo di un approccio paradigmaticamente alternativo alla promozione della salute rispetto a quello classicamente preventivista ampiamente diffuso nel nostro paese. La traduzione dell'opera in lingua italiana permette di dare una più ampia conoscenza e diffusione alle idee sottostanti alla teoria salutogenica, ma altresì di aprire una discussione nel merito a diversi punti del modello SOC (ossia dei fattori e relazioni che influenzano il Senso di Coerenza) scelto dai curatori come strada privilegiata per l'applicazione dell'orientamento salutogenico.

Il fondatore dell'approccio salutogenico, Aaron Antonovsky, ha sviluppato sia un orientamento teorico basato sull'origine (o meglio, a mio parere, *genesì e rigenerazione* della salute) sia una sua versione applicativa legata al concetto di "Senso di Coerenza" (SOC), nonché un modello psico-sociale di incremento del costruito personale individuato basato sulle "Risorse di Resistenza (generali e specifiche)". Come si può vedere dall'interessantissima prima Sezione del volume, l'orientamento individuato da Antonovsky aveva una portata più generale rispetto al modello SOC ed è compatibile, a mio parere, con altre strade di sviluppo e ricerca. Infatti, egli fa riferimento alla necessità di strutturare un paradigma post-dualista centrato sulla salute che si affianchi a quello patogenico che ha impregnato tutto il pensiero medico occidentale compreso quello preventivista. Tale orientamento si basa sulla concettualizzazione del *continuum salute-malattia* - ossia sulla coesistenza di processi *entropici e neghentropici* nel sistema vivente impegnato in un continuo scambio con l'ambiente - alternativo a quello dicotomico sano-patologico; inoltre la salutogenesi mette l'accento sui fattori salutari che promuovono il benessere piuttosto che sui rischi che attivano i processi patogenici; l'approccio poi si caratterizza per la sua multidimensionalità e visione eco-sociale piuttosto che sull'esistenza di specifiche disabilità e patologie corporee. Secondo Mittelmark e Bauer: «La salutogenesi può essere definita semplicemente come un processo in cui le risorse degli individui e delle comunità sono impegnate per promuovere la salute, il benessere individuale quello collettivo.» (MS, p. 47) Dunque la salutogenesi è un concetto ombrello che copre svariate concezioni positive di salute come la qualità della vita, il sostegno sociale, l'autoefficacia, la competenza per l'azione, il benessere sociale e altre. Diversi sono anche gli

antecedenti che possono essere ricondotti all'orientamento salutogenico. Tuttavia esso si è sviluppato prevalentemente in termini più ristretti e specifici di modello SOC facendo riferimento alle teorie dello stress di Selye, Lazarus e Cohen che presuppongono un equilibrio fra stress e risorse. In altri termini, lo stress (o complesso di stressori) può contribuire ad un miglioramento del SOC allo stesso modo che un SOC sviluppato permette di far fronte a gran parte degli stressori.

Iлона Kickbusch, a commento dell'articolo di Antonovsky comparso nel 1996 sulla rivista *Health Promotion*, scriveva «Non c'è niente di più pratico ed efficace che fare la domanda giusta. [...] Coerentemente, Aaron Antonovsky ha avuto il coraggio di porre la domanda giusta: come si crea la salute?». Inoltre, essa affermava nell'introduzione alla prima versione dell'*Handbook of Salutogenesis* (facendo riferimento ai primi trent'anni della Charta di Ottawa): «Una serie di teorie e pensatori hanno influenzato il lavoro sulla Charta, quali Ivan Illich, Michel Foucault, Gregory Bateson, Margaret Mead, il Boston Women's Health Collective e, naturalmente, Aaron Antonovsky. [...] Il cambiamento paradigmatico che speravamo di raggiungere è stato a lungo in divenire e sta portando a nuovi approcci e linguaggi. Uno di questi è l'ampio sforzo sulla resilienza.» Sembra dunque importante mantenere aperta questa domanda e fare convergere almeno una parte dei tanti contributi epistemici e applicativi che vanno nella direzione di una concezione pluralista e multidimensionale della generazione della salute.

Nonostante questo ampio riconoscimento delle origini plurali della salutogenesi, gli organizzatori del volume optano per non dedicare una riflessione specifica ai vari apporti e contributi paradigmatici post-dualistici disponibili, ma di concentrarsi unicamente sul modello SOC dedicando gran parte del volume a questo tema piuttosto che alla generazione della salute in quanto concetto generativo e preminente. Questa valutazione non toglie nulla alla rilevanza e qualità del volume, ma chiarisce che esso più che essere un manuale di salutogenesi costituisce il maggior approfondimento disponibile relativamente al Senso di Coerenza e al modello SOC, ossia una delle vie possibili alla salutogenesi. Questa opzione, strettamente definita, sta raccogliendo l'interesse di un sempre più ampio numero di studiosi, anche se prevalentemente collocati nell'ambito di una nascente area psicologica. Come osserva Sagy, allieva diretta di Antonovsky, introducendo la quarta sezione, questa scelta ha portato a «dei nuovi sviluppi e dei creativi progressi della teoria» (ossia del modello SOC) (MS, p. 364), tuttavia «le relazioni tra salutogenesi e altri concetti sociali sono state per lo più trascurate. Purtroppo, fino a poco tempo fa, il modello salutogenico non è stato quasi mai ampliato in un framework interdisciplinare» (MS, p. 367). Come sostengono Mittelmark e Bauer, il modello salutogenico è probabilmente ancora incompleto: «... oltre al percorso di coping, si dovrebbe aggiungere un percorso diretto di sviluppo positivo della salute che porti da risorse generali di promozione (non di resistenza) a risultati positivi per la salute.» (MS, p. 43)

Venendo alla versione ristretta adottata, si può sostenere che il modello SOC è basato, come si è detto, sul *coping* che si realizza fra eventi stressori e risorse interne e ambientali disponibili. Tale prospettiva è senz'altro interessante in quanto supera la visione comportamentista degli “stili di vita” e dei connessi “rischi”. Essa comporta il ragionare di un costrutto complesso che si sviluppa nel tempo sulla base delle esperienze vissute dal soggetto. Tale assunzione cambia radicalmente gli orientamenti educativi per la salute, non più centrati sui costi/benefici razionali di un comportamento rischioso, ma piuttosto sugli apprendimenti progressivi e contestuali favorevoli a una “cura di sé” evolutiva da sviluppare nelle varie tappe del corso di vita e in cui gli

aspetti esperienziali sono preminenti. Tuttavia, la teorizzazione e ricerca sulla SOC non si è finora misurata con la pluralità delle “sfide” poste al soggetto dagli aspetti corporei, psichici, sociali, ambientali e di senso nelle diverse fasi della vita, concentrandosi prevalentemente sulle abilità adattive che si sviluppano nelle diverse età (v. terza sezione del volume). A tal proposito, si deve notare che anche l’interpretazione degli stressori sembra oscillare fra una visione generalizzata per cui «l’organismo umano si trova prototipicamente in uno stato di disequilibrio eterostatico come cuore dell’orientamento salutogenico» (Antonovsky, 1987: MS, p. 67), ad una considerazione di specifici punti di rottura (costituiti da malattie, conflitti, separazioni, perdita del lavoro, disabilità, vedovanza, ecc.) che si pongono in momenti chiave della vita. La presenza del “Senso di Coerenza” permette al soggetto di far fronte in modo migliore di altri a questa varia tipologia di stressori (che tuttavia andrebbero meglio definiti nelle loro caratteristiche, differenze ed esiti). Inoltre, le sfide possono anche essere occasione per un incremento del SOC. Resta però il fatto che non è chiara la sorte di coloro che si trovano ad affrontare delle prove impegnative con un SOC debole, se non che hanno maggiori rischi di soccombere. A questo punto possono soccorrere le Risorse Generali (o specifiche) di Resistenza (che possono essere di vario tipo, ma anche essere assenti), ma vi è il rischio che il soggetto non sia in grado di utilizzarle adeguatamente. Qui interviene la necessità che questi soggetti vengano affiancati e che esista una rete di sostegno sociale che eviti la solitudine e l’isolamento. In questo la teoria SOC converge e si somma a quella di altri approcci che vedono nella solitudine e nell’isolamento un forte moltiplicatore delle disegualianze che favoriscono esiti rischiosi e negativi per i soggetti implicati. Di fronte a queste tipologie di situazioni, oltre a iniziative di “prossimità” e supporto, si potrebbe pensare a specifiche “tecniche del sé” (Foucault) che hanno dimostrato di poter sostenere il riequilibrio energetico e la rigenerazione personale (quali meditazione, tecniche corporee come yoga e shiatsu, ballo, momenti di “cammino” vissuti insieme, ecc.), ma anche ad approcci centrati sullo sviluppo del benessere sociale di comunità.

Un altro punto chiave affrontato da vari autori nel volume è dato dalle caratteristiche che si assommano nel SOC, in particolare *comprensibilità*, *gestibilità*, *significato*. La *comprensibilità* fa riferimento alla dimensione cognitiva in cui si percepiscono gli stimoli provenienti dall’ambiente (o quelli introiettati) come comprensibili e coerenti. La *gestibilità* è data dalla disponibilità di risorse adeguate ad affrontare le sfide. Il *significato* o dimensione motivazionale si riferisce alla misura in cui il soggetto assume gli accadimenti di vita come sfide rilevanti da affrontare con impegno e dedizione. Tuttavia si deve rilevare che questi aspetti del SOC sono ampiamenti messi in crisi dagli sviluppi sociali odierni: l’imprevedibilità dovuta al succedersi di situazioni catastrofiche e “fuori controllo” (economiche, politiche, ambientali, sanitarie, ecc.) è diventata una cifra caratterizzante del vivere contemporaneo, con conseguenti emozioni sociali di ansia, paura, aggressività, incertezza a cui si assommano la diffusione massiccia di *fake news* e manipolazioni permesse dalle applicazioni dell’IA. La *gestibilità* è, a sua volta, messa in discussione dalle cadute delle politiche di welfare, ma anche dall’isolamento individualistico sofferto dalle nuove generazioni. Il *significato* rischia di essere vanificato dalla mancanza di adeguati riferimenti culturali e, in generale, dalla caduta della dimensione del “noi”. Vi è quindi l’esigenza di rileggere le “dotazioni” personali che il SOC propone in una prospettiva adeguata agli scenari contemporanei e vedere come rispondere in modo adeguato e creativo.

Per quanto riguarda la terza sezione, si può sottolineare che gli interpreti posteriori di Antonovsky hanno corretto l’ipotesi del fondatore che il SOC si formasse nei primi trent’anni di vita assumendo la prospettiva

che si tratti invece di un processo di *apprendimento permanente*: ciò comporta l'esigenza di comprendere quali fattori contribuiscono a formare e sviluppare il SOC nel corso della vita (ma forse anche quali sono gli altri fattori utili non ancora inclusi nella teorizzazione del costrutto); inoltre quali interventi salutogenici possono rafforzare il SOC nel corso della vita. Di particolare importanza ci è parsa la riflessione di Koelen e Eriksson (ma anche quella di Lavasseur e Naud) sull'invecchiamento sano e sul concetto di "comunità amiche degli anziani" (MS, p. 317) che possono trovare applicazioni nelle nuove prospettive di prossimità e sviluppo di comunità da attivare col lancio delle Case della Comunità.

In conclusione, un libro importante e stimolante da utilizzare creativamente sia per evidenziare il riduzionismo delle soluzioni proposte dagli approcci preventivisti sia per stimolare un concorso di apporti interdisciplinari intenzionati a rilanciare la ricerca sui fattori favorevoli alla promozione della salute e la cura di sé in termini salutogenici.

Marco Ingrosso