
Aaron Antonovsky (1923-1994): la genesi personale, ideologica e intellettuale della salutogenesi

4

Avishai Antonovsky e Shifra Sagy

La tua candela si è bruciata molto prima della tua leggenda
Bernie Taupin, Candle in the wind

Introduzione

Nel gennaio del 1945, mentre prestava servizio nell'esercito americano e si trovava in Nuova Guinea, Aaron Antonovsky (di seguito Aaron) scriveva una lunga lettera al fratello minore Carl, che all'epoca era tredicenne, in piena adolescenza. Aaron, che aveva 21 anni, esprimeva due idee che in seguito sarebbero diventate una componente significativa del personaggio accademico. Scrive: "Non conosci il significato di "iconoclasta", ma conosci l'idea, perché lo era Avraham Avenu [Abramo, uno dei padri della Bibbia]. Che cosa fece? Si è guardato intorno, ha messo in discussione tutto, si è ribellato a tutto ... e ha distrutto senza pietà tutto ciò che era falso. Non solo fece a pezzi gli stessi idoli, ma anche la fede che lui stesso aveva avuto in essi. Non aveva ancora scoperto il grande principio della sua vita, ma aveva aperto la strada per farlo". Anni dopo, forse in modo meno sensazionale, la patogenesi veniva "rimossa" dall'agenda per far posto alla salutogenesi. Verso la fine della lettera, Aaron scriveva: "... per tutta la vita non dobbiamo mai smettere di fare domande; ma ora è più importante". Mezzo secolo dopo, in un omaggio ad Aaron, Ilona Kickbusch 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?" (1996, p. 5).

Ribellarsi al pensiero dominante e cercare le domande giuste sembrano essere le due caratteristiche più salienti che uniscono Aaron studioso e Aaron uomo. In questo capitolo desideriamo condividere alcune intuizioni sullo sviluppo dell'idea salutogenica, tracciando linee che la mettono in connessione con la *persona* che era Aaron. Siamo stati molto vicini ad Aaron per diversi decenni e riteniamo che un certo grado di familiarità con il suo background personale possa contribuire alla comprensione dello sviluppo della teoria salutogenica. Pertanto, intendiamo far luce sulle esperienze personali, sulle convinzioni ideologiche e sullo sviluppo professionale di Aaron nel corso della vita, fino al consolidarsi dell'idea salutogenica. Essendogli stati vicini e sapendo cosa preferirebbe, ci riferiremo in tutto il capitolo a lui con il suo nome di battesimo (a meno che non sia citato da altri).

Ma come si fa a scrivere di Aaron studioso, senza immergersi troppo nel mondo della salutogenesi, di cui si parlerà diffusamente nel corso di questo libro?

A. Antonovsky, Dipartimento di salute e benessere, Corpo medico, Forze di difesa israeliane, Ramat-Gan, Israele
e-mail: Antonovsky.soc@gmail.com

S. Sagy, Centro Martin Springer per gli studi sui conflitti, Università Ben-Gurion del Negev, Be'er Sheva, Israele

Come si fa a scrivere di Aaron uomo senza diventare troppo noiosi dal punto di vista biografico? Cercheremo di assolvere questo compito evitando di scrivere in modo strettamente accademico; invece, dopo una breve storia della sua vita, metteremo in evidenza alcune qualità che, a nostro avviso, caratterizzano il lavoro scientifico e la vita personale di Aaron. Nel fare questo, citeremo amici e colleghi di Aaron che hanno accettato di contribuire a questo capitolo con i loro illuminanti ricordi¹. Questi saranno arricchiti da alcuni aneddoti sconosciuti, forse umoristici.

La ribellione e l'importanza delle domande

Aaron è nato nel 1923 negli Stati Uniti, cinque anni dopo la fine della Prima Guerra Mondiale e sei anni prima dello scoppio della Grande Depressione. I genitori e la sorella maggiore erano fuggiti dalla Russia qualche anno prima, erano arrivati in Canada, erano poi andati in Inghilterra e di nuovo in Canada prima di stabilirsi a Brooklyn, New York. Da bambino, l'ambiente sociale di Aaron era costituito da famiglie di immigrati, per lo più ebrei e italiani delle classi più basse.

Suo padre possedeva una piccola lavanderia dove la moglie e i due figli più grandi passavano molte ore ad aiutarlo. In qualche modo, riuscirono a superare le difficoltà di adattamento a una nuova cultura in tempi di grave depressione economica. Più tardi, negli anni Trenta, i genitori di Aaron, per i quali l'istruzione era estremamente importante (avendo loro stessi poca o nessuna istruzione formale), lo mandarono in una prestigiosa scuola superiore e poi all'università, finché non fu arruolato nell'esercito americano durante la Seconda Guerra Mondiale e mandato nel Pacifico.

Da adolescente, Aaron fu profondamente coinvolto nel movimento giovanile ebraico HaShomer HaTza'ir, dove per la prima volta si impregnò dell'ideologia socialista. Come ci ha raccontato il fratello minore **Carl**, "appartenere a un'organizzazione ebraica era ovvio". **Selma Rieff**, un'amica intima, che ha conosciuto Aaron da bambino nel movimento giovanile, ricorda quei giorni, fatti di interminabili discussioni ideologiche, come i più importanti nel formare l'orientamento verso la vita di Aaron.

Questo fu forse il primo caso di Aaron ribelle perché, a differenza della maggior parte dei membri del movimento, era contrario al comunismo. All'età di 26 anni, dopo la nascita nel 1948 dello stato di Israele, Aaron vi arrivò e fu membro fondatore di un kibbutz², dove mise in pratica la sua ideologia socialista.

Tornato negli Stati Uniti all'inizio degli anni Cinquanta, Aaron completò il

¹ I nomi di queste persone sono segnati in grassetto.

² Un kibbutz (in ebraico: collezione; plurale: kibbutzim) è un tipo di insediamento collettivo israeliano, unico nel suo genere. Una persona che vive in un kibbutz è un kibbutznik. Esistono alcune centinaia di kibbutzim; il primo fu fondato nel 1909. Tradizionalmente basati sull'agricoltura, sono nati come comunità utopiche e socialiste, con lo slogan "Da ciascuno secondo le sue capacità, a ciascuno secondo il suo bisogno". Oggi molti kibbutzim sono stati privatizzati, e l'industria ha sostituito gran parte dell'agricoltura.

suo dottorato in sociologia presso la Yale University. In quel momento era impegnato nella ricerca e nella scrittura su classi sociali, discriminazione, disuguaglianza, immigrazione e minoranze etniche. Riteniamo che in questo periodo siano stati piantati i semi di quello che un quarto di secolo dopo sarebbe evoluto nel modello salutogenico.

Per Aaron, i due decenni tra il 1955 e il 1975 furono anni di transizione: come persona si era sposato, aveva trascorso un anno in Iran e poi era tornato in Israele (questa volta nella città di Gerusalemme), aveva avuto un figlio e si era trasferito nella città di Beer Sheva, contribuendo alla creazione di una nuova Facoltà di Medicina. Come professionista, Aaron si era mosso tra gli studi sociologici su immigrazione, cultura e classi sociali e l'attenzione alla sociologia della salute. In questo periodo è stato coautore o co-curatore di quattro libri, che forse oggi non sono familiari agli studiosi di promozione della salute, ma che noi consideriamo legati alla rivoluzione salutogenica: *Poverty and health* (1969), *Hopes and fears of Israelis* (1972), *From the golden to the promised land* (1979), e *A time to reap* (1981).

Le persone che soffrono discriminazioni, povertà, o lottano per adattarsi a un nuovo paese in quanto immigrati, o fondano un kibbutz su un terreno spoglio nel caldo estivo o nel freddo invernale, sono ovviamente inclini a malattie fisiche o mentali. Tuttavia, molte persone di questo tipo conservano buona salute e benessere. La domanda che cominciò a sorgere nella mente di Aaron non era perché alcune di queste persone si sentono infelici, ma piuttosto come fanno alcune di loro a cavarsela abbastanza bene. Questo interrogativo è diventato più evidente in seguito allo studio sulle donne sopravvissute all'Olocausto, molte delle quali si sono adattate bene, nonostante la terribile esperienza nei campi di concentramento e le pessime condizioni di vita dopo l'immigrazione in Israele. Doveva venire la risposta, che Aaron ha definito "senso di coerenza". Ma è stata la *domanda* salutogenica - non perché ci si ammala, ma come ci si sposta verso il polo della salute nel continuum salute-malattia - a costituire il principale cambiamento filosofico nel pensiero, dal tradizionale orientamento patogenico alla visione salutogenica del mistero della salute.

A nostro avviso, l'enfasi nel porre la domanda giusta, come chiave per ottenere risposte pertinenti, è fondamentale per il progresso non solo dello studio della salute e del benessere, ma anche di tutte le imprese scientifiche. Il mantra di Aaron "*Fai la domanda giusta!*" ha accompagnato uno di noi (AA), prima come adolescente, poi come giovane studente e fino ad oggi come ricercatore nelle scienze sociali; è utile nell'accademia, ma non di meno nel risolvere "semplici" problemi quotidiani, che si tratti del perché il telecomando del televisore non funziona o dove andare nelle prossime vacanze.

Fare domande, di per sé, è una sorta di ribellione. Significa resistenza alla cieca accettazione. Ma Aaron voleva di più. Aaron mise in pratica le parole attribuite a Mark Twain: "Ogni volta che ti trovi dalla parte della maggioranza, è il momento di fermarti e riflettere".

Da una prospettiva di sviluppo personale, vediamo le radici della teoria salutogenica di Aaron nelle sue concrete esperienze infantili e adolescenziali, da

cui ha tratto la tendenza a mettere in discussione il mondo e a ribellarsi a ciò che riteneva sbagliato. In una recente conversazione, il fratello minore **Carl** lo ha descritto come “molto idealista, che lotta per un mondo migliore, curioso intellettualmente, pieno di compassione e con una forte percezione di come le cose dovrebbero essere fatte”.

I genitori di Aaron, che affrontavano con ottimismo gli ostacoli quotidiani nell'epoca della Grande Depressione, sono stati per lui un esempio vivente di come la vita possa essere considerata comprensibile, gestibile e significativa. È quindi chiaro perché abbia dedicato il libro *Unraveling the mystery of health* (1987b) “Ai miei genitori ... dai quali ho appreso il senso di coerenza”. Una buona descrizione del forte legame tra Aaron e la madre è data dai suoi primi pensieri idealistici sulla giustizia sociale e sulla salute e dalla sua tendenza alla ribellione, come si evince dall'estratto di un tema di inglese fatto al liceo all'età di 16 anni. L'originale, scritto a mano da Aaron, è stato dattiloscritto da lui stesso molti anni dopo (vedi Fig. 4.1). Il tema, tra l'altro, gli valse un voto B+.

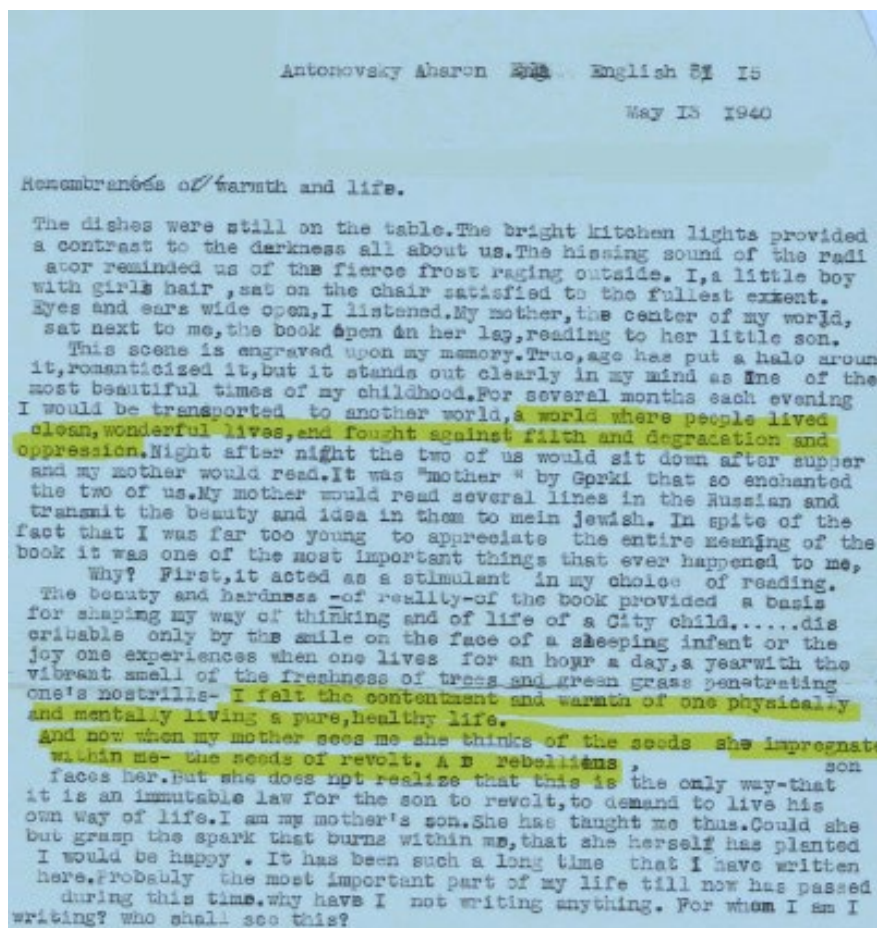


Figura 4.1 Tema di Aaron Antonovskij al liceo (testo evidenziato dagli autori)

Calore e informalità versus rigore e richieste accademiche

Diversi colleghi e amici hanno sottolineato due caratteristiche di Aaron che conosciamo molto bene e che - crediamo - gli hanno permesso non solo di farsi strada nel cuore delle persone, ma anche di essere un buon ricercatore e un buon educatore sanitario: l'informalità, da un lato, e le richieste accademiche senza compromessi, dall'altro.

Nel mondo professionale occidentale in cui è consuetudine andare al lavoro con scarpe, giacca e cravatta, Aaron era noto per l'abbigliamento: sandali, camicia a maniche corte e, naturalmente, senza cravatta. Questa abitudine potrebbe avere origine nella vita del kibbutz, e probabilmente era molto comodo avere un siffatto abbigliamento a Beer Sheva (dove Aaron ha vissuto per 18 anni mentre lavorava nell'Università Ben Gurion del Negev)³.

Supponiamo che in occasioni molto formali all'estero (cioè fuori da Israele) indossasse la cravatta. Ma nei nostri ricordi (almeno per AA), l'unica volta che Aaron ha indossato un abito e un papillon è stato per la cerimonia del 1993, nella quale ha ricevuto una laurea honoris causa presso la Nordic School of Public Health di Göteborg, in Svezia.

Una descrizione dell'apertura, della loquacità e dell'informalità di Aaron si trova in un articolo di Suzanne C. Ouellette (Kobasa). Nel 1998, un numero speciale di *Megamot* ("Trends" - la principale rivista israeliana di scienze comportamentali) è stato dedicato a "Salutogenesi e benessere: origini della salute e del benessere". Ouellette, che ha sviluppato il concetto di hardiness più o meno nello stesso periodo in cui è nata l'idea del *senso di coerenza* (ad esempio, Kobasa, 1979), ha scritto un articolo per il numero speciale, intitolato "Ricordando Aaron Antonovsky: una conversazione cara e una mancata". Ecco alcuni estratti di quell'articolo (Ouellette, 1998), ritradotti dall'ebraico (purtroppo non siamo riusciti a trovare il manoscritto originale inglese, che è stato tradotto in ebraico per il numero speciale):

Ho avuto una sola occasione di incontrare Aaron Antonovsky e di intrattenere una conversazione vivace, aperta e informale su questioni di ricerca che ci avevano interessato. L'incontro avvenne nell'appartamento dei suoi genitori a Brooklyn, New York. Era l'estate del 1982, solo pochi anni dopo che ciascuno di noi aveva pubblicato, senza essere stato presentato prima l'uno all'altro, quelli che ritenevamo essere nuovi e unici richiami per la ricerca sugli elementi che mantengono in salute le persone sotto stress.

Nella conversazione telefonica che abbiamo avuto prima di quell'incontro, Aaron mi ha spiegato che stava andando a trovare i suoi genitori e mi ha parlato un po' di loro e del suo rapporto con loro. I suoi genitori hanno vissuto durante l'Olocausto e ora sono in età avanzata. La sua visita era per assicurarsi che stessero bene. È stata anche un'opportunità per lui di trarre forza da due persone che sono state, e sono tuttora, figure chiave per lui; un esempio di come si vive, secondo le parole di Aaron, una vita salutogenica.

³ Beer Sheva è chiamata la "capitale del Negev". Il Negev è una regione arida e desertica nella parte meridionale di Israele. Le temperature variano da circa 10° in inverno a 35-40° in estate.

Durante l'incontro ho avuto l'impressione che i genitori di Aaron fossero pieni di vitalità nonostante l'età (suo padre aveva più di 90 anni e sua madre si stava avvicinando ai 90). Hanno fatto il necessario per assicurarsi che il soggiorno del figlio a New York fosse confortevole e che il nostro incontro fosse piacevole anche per me. Aaron era vestito in modo informale: una camicia kaki tipo militare. Ho visto questo tipo di camicia, ma di solito in film ambientati nel deserto, non nelle strade di Brooklyn o di Chicago. Io indossavo un completo, ma il suo abbigliamento era più adatto al caldo estivo di quel giorno. Avevo più o meno l'aspetto che ritenevo dovesse avere una giovane docente a un incontro con un accademico senior. Gli abiti rimasero le uniche rappresentazioni della nostra differenza di status. La conversazione è stata un libero scambio di idee tra due persone impegnate su questioni relative al comportamento umano, alla ricerca delle teorie meglio sviluppate e dei migliori strumenti per esaminare tali teorie.

Gran parte del lavoro di Aaron consisteva nel presentare contemporaneamente il proprio lavoro e quello degli altri. Ha sviluppato le proprie idee mettendole a confronto con idee simili di altri. Ci ha dato una lezione su come si lavora; il suo intento non era quello di dimostrare che il suo approccio fosse migliore; ha invece dimostrato come il confronto tra idee teoriche e pratiche di ricercatori diversi diano origine a nuove domande, che possono avvicinarci a una migliore comprensione del comportamento umano. Ci ha mostrato che il senso di coerenza può essere trovato attraverso la solidità della scrittura.

Nello stesso spirito, **Rudolf Moos** dell'Università di Stanford ci ha scritto recentemente di Aaron:

Amava discutere con me e con molti dei miei colleghi ed era sempre pronto e desideroso di rivedere le sue idee e di conoscere i nostri commenti e le nostre critiche. Abbiamo avuto molte lunghe conversazioni sulle sue idee, che erano incisive, originali e piuttosto rivoluzionarie per l'epoca.

Il nostro lavoro si concentrava molto sulle influenze positive (e negative) del contesto sociale sulla salute e sul comportamento e sulle modalità specifiche in cui gli individui potevano affrontare e gestire eventi di vita stressanti e crisi della vita.

Per quanto riguarda il modo in cui Aaron si rapportava alle critiche altrui, **Shifra Sagy** (secondo autore) ricorda la sua apertura alle opinioni critiche di altri ricercatori, siano essi senior o junior. "Forse non è stata percepita come tale nell'accademia", dice Shifra, "ma io conoscevo molto bene questa sua caratteristica". E aggiunge:

Mi ha sempre incoraggiato a esprimere la mia opinione e persino a discutere con lui. Gli piaceva raccontare la storia di come sono diventata coordinatrice della ricerca per il suo grande studio sul senso di coerenza e l'adattamento in soggetti pensionati. Durante il mio primo colloquio di lavoro con lui, dissi che aveva sbagliato a includere nello studio solo pensionati e che per capire il loro adattamento alla pensione avrebbe dovuto avere anche un campione di coniugi dei pensionati. Sono tornata a casa e ho

detto a mio marito che non c'era alcuna possibilità di ottenere il lavoro. A quanto pare, mi sbagliavo; e il resto è storia.

Deo Strümpfer, un amico e collega sudafricano, ha aggiunto:

È stato il collega e il «maestro» più solidale che una persona possa mai sperare di avere. I suoi commenti sugli articoli prima della pubblicazione erano incisivi, ma sempre gentili e calorosi; un aspetto sorprendente era la rapidità delle sue risposte. Ha messo in contatto persone con interessi simili.

L'informalità di Aaron sembra aver colpito la memoria di molti altri colleghi e studenti. **Moshe Prywes**, il primo decano della Facoltà di Medicina di Beer Sheva (morto nel 1998), ha detto: "Ho incontrato per la prima volta Aaron quando era borsista presso l'Istituto Guttmann di Ricerca Sociale Applicata dell'Università Ebraica di Gerusalemme. Non potei fare a meno di notare l'uomo che indossava pantaloncini e sandali". (Prywes, 1996, p. ii).

Asher Shiber, studente di medicina e in seguito collega, ha recentemente ricordato che una volta ogni settimana o due, Aaron (e sua moglie, Helen) invitavano due o tre studenti a cena a casa loro. **Ayala Yeheskel**, assistente sociale a Beer Sheva a metà degli anni '80, ci ha raccontato:

Qualche tempo prima dell'incontro con Antonovsky, nel gennaio 1985, ho perso mio figlio Eldad. All'epoca lavoravo come assistente sociale nel Dipartimento di Psichiatria e nel Dipartimento di Medicina di Famiglia del Soroka Medical Center di Beer Sheva, e dedicavo molto tempo all'insegnamento dell'approccio biopsicosociale. Inoltre, stavo esplorando possibili argomenti per la mia tesi di dottorato all'Università Ebraica di Gerusalemme, nel contesto delle storie di vita di sopravvissuti all'Olocausto. Circa un mese dopo la mia tragedia personale, emotivamente a disagio, mi rivolsi ad Antonovsky per una consulenza. Con la massima pazienza e tenerezza, mi ascoltò e alla fine dell'incontro mi fece una domanda che non dimenticherò mai: "Ayala, lei si trova ora nel bel mezzo del suo olocausto personale; come farà ad affrontare un argomento a cui è così personalmente vicina? In ogni caso, ti aiuterò e ti auguro buona fortuna". Sentivo di aver ricevuto l'approvazione, da parte di una persona ammirata e amata, della mia capacità di portare avanti, nonostante la situazione personale, i compiti che avevo pianificato per me.

L'informalità e il calore di Aaron non si esprimevano solo nei confronti di colleghi e studenti. Diverse volte, durante le visite all'estero, Aaron è stato intervistato dai quotidiani locali. Ci si aspetterebbe che un professore serio, uno studioso noto nel suo campo, si presentasse in abiti formali. Tuttavia, alcune foto mostrano che non era così: veniva fotografato mentre andava in bicicletta o indossava pantaloni corti perché così si sentiva a suo agio (purtroppo, non hanno avuto successo i tentativi degli autori di contattare i quotidiani e ottenere il permesso di utilizzare le foto di 30-40 anni fa).

L'istituzione della Facoltà di Medicina e lo "spirito di Beer Sheva"

Sebbene non sia direttamente correlato alla salutogenesi o alle caratteristiche personali di Aaron, sembra necessario un breve background sull'istituzione della Facoltà di Medicina a Beer Sheva, per contestualizzare alcune delle citazioni e delle storie riportate qui di seguito. **Shimon Glick**, professore di medicina interna ed ex preside della Facoltà di Scienze della Salute dell'Università Ben Gurion del Negev, che ha lavorato con Aaron fin dai primi giorni della Facoltà di Medicina nei primi anni '70, ha descritto la formazione dello "spirito di Beer Sheva" e il contributo di Aaron:

Quando il professor Moshe Prywes dell'Università Ebraica e il dottor Haim Doron del Kupat Holim⁴ lanciarono la nuova Facoltà di Medicina dell'Università Ben Gurion del Negev non si trattava di realizzare un'altra scuola di Medicina, ma di creare un'istituzione di formazione di tipo completamente diverso. Si trattava di una scuola che avrebbe formato medici umanisti con un orientamento ai bisogni non solo dei pazienti, ma anche della comunità in cui si trova la scuola. Questi medici sarebbero stati sensibili agli aspetti psicosociali e culturali della medicina. Parole meravigliose, ma in realtà né i due fondatori della scuola, né quasi nessuno del personale presente o di quello reclutato per iniziare a insegnare nella scuola aveva realmente l'idea di come realizzare questa grande e importante missione. Prywes reclutò Aaron per essere anima e faro del progetto. Aaron era uno studioso di sociologia della salute, per lo più teorica, come di solito è la sociologia; ora gli si presentava la straordinaria sfida e opportunità di applicare la sociologia alla creazione di un'istituzione che avrebbe formato un nuovo tipo di medico, in grado di servire la comunità nel modo ideale, sensibile ai bisogni culturali e psicologici dei pazienti e della comunità. Aaron non è stato solo uno dei numerosi direttori di dipartimento reclutati per far parte della nuova Facoltà di Medicina, ma è stato forse la persona chiave che ha contribuito a esprimere e definire chiaramente gli obiettivi e la direzione della scuola. È stato una tra le poche persone che hanno gettato le basi della scuola. Tra i concetti rivoluzionari c'era il contatto nel primo anno degli studenti con i pazienti non solo in ospedale, ma anche nella comunità, e si insegnava loro come parlare con i pazienti, come capire l'influenza dell'ambiente circostante, delle condizioni economiche e sociali sulla malattia e cose del genere. Ma prima bisognava scegliere il tipo giusto di studenti che fossero aperti a questo tipo di orientamento educativo. Bisognava quindi cambiare il processo di selezione, che fino ad allora dipendeva solo dai risultati accademici.

Tutte queste fasi sono state progettate e insegnateci da Aaron, passo dopo passo. Per me personalmente, che sono arrivato come professore di medicina interna nel 1974, all'apertura della scuola, queste idee erano nuove. Non avevo mai letto un articolo di sociologia medica, non avevo mai sentito parlare di Antonovsky, ma in breve tempo sono diventato un suo devoto seguace. Le sue idee e i suoi concetti entravano in risonanza con me e condividevamo pienamente gli obiettivi. Ci ha insegnato come interagire con i pazienti e come insegnare agli studenti a farlo. Ha anche creato il processo di ammissione alla Facoltà di Medicina, ha aiutato a selezionare i membri della

⁴ Kupat Holim che letteralmente significa "fondo per i malati" è il Piano sanitario e l'Istituto di Assicurazione sanitaria di Israele.

commissione di ammissione, li ha formati e ha messo in moto un processo unico che è continuato con successo per sette decenni. La sua leadership, la sua assoluta integrità e il suo idealismo hanno reso il processo e la commissione di ammissione un'unità prestigiosa e rispettata della scuola, di cui tutti si fidano.

In realtà, la maggior parte dei medici e ricercatori dell'istituto non comprendevano appieno e non accettavano la sua filosofia, perché la loro formazione era centrata sul modello bio-medico tradizionale. Ma Aaron ha influenzato un numero sufficiente di persone chiave e ha avuto il pieno sostegno e l'appoggio della direzione della Facoltà di Medicina. Credo che il cosiddetto "spirito di Beer Sheva", che caratterizza la scuola e i suoi laureati ancora oggi, sia lo spirito instillato da Aaron. Ed è proprio lo spirito della salutogenesi che mantiene l'istituzione sulla strada "giusta", nonostante le avversità e i problemi amministrativi e burocratici.

A livello più personale, **Shimon Glick** ha ricordato che in quasi 20 anni di collaborazione con Aaron nella Facoltà di Medicina, lui religioso e Aaron cresciuto nella HaShomer Hatzair (con grandi differenze ideologiche e visioni contrastanti), si sono sempre rispettati a vicenda e hanno avuto molto in comune.

Milka Sampson era segretaria del Dipartimento di Sociologia della Salute dell'Università Ben-Gurion, di cui Aaron era presidente. Ha lavorato con Aaron da quando è stata nominata, nel 1984, fino al momento in cui lui è andato formalmente in pensione, nel 1993. Ha descritto Aaron come "un uomo onesto e corretto, da cui ho imparato molto". Era una segretaria alle prime armi, poco più che ventenne, e ricorda che "il professor Antonovsky" insisteva perché lo chiamasse "Aaron". Prima di Milka, c'era una segretaria che si rivolgeva sempre a lui come "professore". **Ofra Anson**, che ha lavorato con Aaron nel Dipartimento di Sociologia della Salute per quasi 20 anni, ci ha raccontato in una recente intervista che una volta Aaron le disse sconcolato, riferendosi alla segretaria: "Per l'amor del cielo, lavoriamo insieme! Perché non la smette di chiamarmi 'professore'?"

Shifra Sagy (secondo autore), che è stata dottoranda di Aaron e in seguito collega nel dipartimento, ha parlato delle "torte del venerdì": ogni venerdì toccava a turno a qualcuno di portare una torta alla riunione del personale. Aaron aveva insistito sul fatto che ognuno doveva preparare un dolce da solo (una volta, al suo turno, voleva preparare una torta alla frutta, ma l'unico frutto che aveva in casa era un pompelmo; così preparò una torta al pompelmo...). In questi casi, erano tutti allo stesso livello. Per esempio, tutti facevano i turni per lavare i piatti.

Le riunioni del venerdì non erano dedicate solo a questioni professionali. In realtà, era anche un'occasione per discutere di un buon libro che qualcuno aveva letto, o per festeggiare un compleanno, o per discutere di politica. Tuttavia, anche se il sistema di credenze di Aaron ha probabilmente influenzato molte delle sue scelte di carriera, egli ha meticolosamente separato l'ideologia dall'obiettività scientifica. **Zeev Ben-Sira**, sociologo della medicina dell'Università Ebraica di Gerusalemme scomparso circa un anno dopo Aaron, ha

affrontato questo tema in un necrologio scritto poco tempo dopo la morte di Aaron (1995, non pubblicato):

Aaron era idealista, credeva nel futuro di un mondo migliore e giusto. Si opponeva con veemenza alle ingiustizie sociali, alle discriminazioni e all'intolleranza. Tuttavia, ha sempre separato le sue convinzioni dal suo lavoro di studioso. Si oppose con forza a qualsiasi intrusione di ideologie nell'obiettività scientifica. Senza dubbio, le sue convinzioni in un mondo migliore hanno influenzato la scelta del campo del suo lavoro di studioso, ma non hanno contaminato l'approccio obiettivo, scrupoloso e imparziale della sua ricerca. Comprensibilmente, quindi, i primi passi della sua carriera scientifica e della sua ricerca furono dedicati allo studio delle discriminazioni sociali, della disuguaglianza, delle relazioni tra gruppi ed etnie e dell'integrazione degli immigrati.

La passione personale di Aaron si univa con la grande importanza che attribuiva alla medicina di comunità. **Aya Biderman**, medico di famiglia, ricorda il suo incontro con Aaron:

Nel 1980 sono arrivata per il tirocinio al Soroka Medical Center di Beer Sheva, dopo aver studiato medicina a Gerusalemme. Durante quell'anno ho conosciuto il dottor Aaron Antonovsky, o "Aaron", come lui insisteva perché lo chiamassimo. Nel 1981 ho iniziato la specializzazione in medicina di famiglia. Il Dipartimento di Medicina di Famiglia era vicino al Dipartimento di Sociologia della Salute, di cui Aaron era presidente. Aaron nutriva sentimenti speciali nei confronti della nostra professione. Diceva che la medicina di famiglia era una delle "isole" in cui applicare il modello biopsicologico.

Da giovane medico, ho condotto uno studio sulle ragioni per cui alcuni pazienti non frequentano il medico di famiglia. Speravo di pubblicarlo e pensavo che i dati potessero interessare ad Aaron. Lo incontrai per chiedergli aiuto e lui accettò. Grazie a lui ho avuto la mia prima pubblicazione nella letteratura medica. La disponibilità di Aaron ad aiutare un giovane medico, che non aveva alcuna esperienza di ricerca o di scrittura, è stata molto significativa e mi ha dato la spinta e l'entusiasmo verso la ricerca e la pratica accademica. Aaron ha accettato anche di tenere un seminario sulle tematiche biopsicosociali nel nostro dipartimento. È stata una grande esperienza di apprendimento che noi (giovani medici) abbiamo portato con noi per anni.

Il dualismo tra Aaron uomo e Aaron studioso si esprimeva anche nel lavoro quotidiano. Al di là della calda atmosfera e delle relazioni informali nel dipartimento, Aaron era severo nel lavoro. Il dipartimento era piuttosto piccolo (6-7 persone) e per Aaron era importante che ognuno sapesse a cosa stavano lavorando gli altri, come mezzo di fecondazione reciproca. Esigeva da sé stesso ciò che chiedeva agli altri, anche quando si trattava di cose normalmente svolte da assistenti di ricerca junior, come fare il conteggio di questionari. Shifra ricorda che, quando stava iniziando il dottorato, Aaron insistette perché scrivesse in inglese. Lei gli diede la bozza scritta a mano di una parte del suo lavoro. Il giorno dopo, Aaron gliela restituì dattiloscritta e corretta.

In effetti, Aaron faceva lavorare molto duramente i suoi studenti. Per gli studenti israeliani, la maggior parte dei quali ha un lavoro part-time accanto agli studi accademici, passare ore e ore in biblioteca non era una cosa banale. Asher Shiber ricorda i suoi primi studi alla facoltà di Medicina con Aaron: “La prima cosa che fece fu mandarmi in biblioteca a leggere, leggere e leggere Da appassionato studente di medicina, volevo fare medicina, non leggere ricerca medica”. Con il passare del tempo, però, gli studenti hanno capito che il duro lavoro è produttivo e hanno imparato ad apprezzare la severità di Aaron. Asher riassume questo punto:

“Con tutto il mio apprezzamento per Aaron come professionista, la prima cosa che mi viene in mente quando penso a lui è quanto lo amavo come persona”.

Leggere, leggere e leggere non era solo un compito a casa che Aaron aveva assegnato ai suoi studenti. Essendo lui stesso un topo di biblioteca, credeva nell'ampliamento della propria formazione. **Joel Bernstein**, un vicino di casa, amico e collega di scienze biologiche, ci ha scritto:

Le nostre esperienze professionali non avrebbero portato ad alcuna interazione accademica se non fosse stato per il legame con Judy⁵. Tuttavia, fin dall'inizio ci sono stati incontri sociali e mi sono trovato in compagnia di un vero intellettuale. Non credo che ci sia stata una visita a casa Antonovsky senza che io passassi in rassegna i libri che si trovavano sul tavolo o sugli scaffali. La collezione era veramente eclettica, con un'infarinatura di letteratura yiddish (in originale), di filosofia, scienze politiche (in gran parte proveniente da accademici liberali degli anni Cinquanta e Sessanta) e, naturalmente, sociologia e psicologia. La casa degli Antonovsky non distava più di 150 metri dalla nostra. Si trasferirono circa un anno dopo di noi e, come tutti, dovettero installare un impianto di irrigazione per il quale, con l'unica esperienza di aver fatto casa, divenni consulente e occasionalmente assistente tecnico⁶.

Con l'aiuto di Joel, Aaron trascorreva diverse ore a lavorare in giardino. Il primo autore di questo capitolo, avendo trascorso molto tempo nel giardino con Aaron, ritiene possibile che i semi che Aaron aveva piantato nel terreno desertico attorno alla nuova casa nel 1973 fossero, in qualche misura, i semi dell'idea salutogenica; più di una volta guardava alcune piante, alcune morenti e altre ancora vive, osservava più da vicino quelle verdi e borbottava “Mi chiedo come facciano a sopravvivere”.

Riteniamo che l'importanza che Aaron vedeva nelle relazioni informali e nell'ampliamento delle conoscenze sia legata a due qualità uniche della nuova Facoltà di Medicina che aveva contribuito a fondare, di cui abbiamo parlato sopra, citando Shimon Glick. In primo luogo, il processo di selezione: a differenza di altre università, il criterio principale per l'accettazione dei candidati

⁵ Judy Bernstein è stata assistente alla ricerca e all'insegnamento di Aaron e successivamente è diventata membro della Facoltà di Medicina di Beer Sheva, dove ha lavorato fino alla sua prematura scomparsa nel 2001.

⁶ Siamo in lutto per la morte improvvisa di Joel Bernstein, avvenuta nel 2019.

alla Facoltà di Medicina non erano i voti di maturità o punteggi psicometrici, ma i risultati di due fasi di colloqui semi-strutturati. Pur tenendo conto delle critiche al colloquio come strumento di selezione, sembra che a Beer Sheva siano riusciti a superarne gli svantaggi. Come ha scritto Aaron, “nel nostro caso, è nata una convinzione diffusa tra docenti e studenti: più umani e responsabili, meno individualisti e competitivi, più empatici e interessati” (Antonovsky, 1987a).

Questa citazione ci riporta alla mente una storia che uno di noi (AA) ha sentito raccontare da **Dina Ben-Yehuda**, che è stata una delle prime laureate di Beer Sheva. Oggi presiede il reparto di Ematologia dell’Hadassah Medical Center di Gerusalemme ed è preside della Facoltà di Medicina dell’Università Ebraica. L’aneddoto si è verificato quando Dina era già un medico senior all’Hadassah (perdonateci se ci sono piccole imprecisioni). Una sera, un anziano di circa ottanta anni fu portato in ambulanza al Pronto Soccorso, dopo aver accusato vertigini e debolezza. Il medico responsabile del Pronto Soccorso quella sera, un medico interno, sottopose il paziente a esami del sangue, a un test neurologico e a un ECG. Dopo aver esaminato i risultati, senza riscontri significativi, ordinò all’infermiera di dimettere il paziente e mandarlo a casa. Un giovane specializzando, che era con il medico, disse: “Se posso, suggerisco di tenerlo qui per la notte”.

La risposta del medico fu: “Sta bene, non ha niente che non va e ci serve il letto”. Lo specializzando rispose: “In effetti, sembra che stia bene; ma è vedovo, nessuno lo aspetta a casa. Probabilmente sarebbe felice di stare in mezzo alla gente, di avere qualcuno che gli prepari una tazza di tè. Sono sicuro che possiamo trovare un letto per lui. Perché non gli facciamo passare la notte qui e lo rimandiamo a casa domani mattina?”.

Dina, che non era in servizio, si trovava in quel momento al Pronto Soccorso e ha ascoltato la conversazione. In seguito si è avvicinata al tirocinante e gli ha detto: “Hai studiato a Beer Sheva, vero?”. Senza dubbio, sapeva cosa stava dicendo

La seconda qualità unica della Facoltà di Medicina di Beer Sheva è stata la fase iniziale in cui gli studenti hanno affrontato il mondo reale della cura dei pazienti. Durante il primo anno, gli studenti hanno visitato gli ambulatori di comunità in via di sviluppo nelle città della regione di Beer Sheva, dove hanno incontrato poveri, disoccupati e immigrati che avevano perso la fiducia nelle promesse del governo per una vita migliore. Inoltre, ogni studente veniva ricoverato in ospedale per alcuni giorni, senza rivelare al personale medico che non era un paziente vero. Hanno compreso che, oltre all’anatomia, alla fisiologia e alla chimica, è di fondamentale importanza comprendere il rapporto medico-paziente.

Ascher Segall, un altro vicino, amico e collega, nonché uno dei fondatori della Facoltà di Medicina di Beer Sheva, ha raccontato il legame tra Aaron sociologo della medicina e Aaron persona:

Una delle sue caratteristiche più sorprendenti era la capacità di mantenere una completa obiettività come studioso, parallelamente al coerente impegno sui valori in cui

credeva profondamente. Lo sviluppo della teoria e della pratica della salutogenesi testimonia il suo rigore e la sua creatività nella ricerca, mentre la sua attenzione alle dimensioni umanistiche della formazione medica rifletteva la sua visione del mondo come essere umano Il suo impatto come insegnante nella Scuola di Medicina Ben Gurion è andato ben oltre l'insegnamento formale.

L'impatto di cui parlava Ascher Segall si rifletteva anche nelle parole degli studenti di Aaron. Ad esempio, Moshe Prywes, in un numero speciale dell'*Israel Journal of Medical Sciences*, nel tributo in memoria di Aaron, citava la professoressa Dina Ben-Yehuda (di cui abbiamo parlato in precedenza), che era un'ex studentessa di Aaron. Dina era iscritta al primo anno della Facoltà di Medicina Ben Gurion e 20 anni dopo fu il medico personale di Aaron all'Istituto Sharet di Oncologia di Gerusalemme, dove era stato ricoverato dopo la diagnosi di leucemia. Prywes le aveva chiesto di Aaron e lei aveva risposto: "Per i laureati del Ben Gurion, il professor Antonovsky non era solo un nome. Era un'idea. Un'idea che contiene al suo interno molte discussioni e dibattiti, tutti relativi al rapporto medico-paziente.

.... Ho assistito Aaron quando era malato e sono stata con lui fino alla sua morte. Durante questo periodo, aveva il pieno controllo di tutte le decisioni che lo riguardavano. Quando le sue condizioni sono peggiorate, mi ha chiamato nella sua camera e mi ha chiesto di sospendere tutte le cure, e si è congedato dalla famiglia e dagli amici. Sento di aver perso il migliore dei miei insegnanti". (Prywes, 1996, p. ii).

L'influenza che Aaron aveva sugli studenti era reciproca, così come il rispetto che gli studenti e Aaron provavano l'uno per l'altro. L'ideologia socialista di Aaron e la sua forte convinzione che tutte le persone sono uguali possono aver giocato un ruolo nel modo in cui ha preparato la bozza del suo primo libro, *Health, stress, and coping* (Antonovsky, 1979), come racconta **Leonard Syme**, un collega dell'Università della California a Berkeley:

Aaron mi scrisse nella primavera del 1977 per chiedermi se poteva trascorrere un anno sabbatico a Berkeley⁷. Quando arrivò al campus nell'autunno di quell'anno, riuscì a trovargli uno studio fuori dal comune. Lo studio si trovava nel seminterrato di Stephens Hall, alla fine di un corridoio che si affacciava su Strawberry Creek. Era praticamente isolato dal resto dell'edificio e si affacciava su splendidi alberi e su un piccolo ruscello gorgogliante.

Poi abbiamo parlato. Aaron disse che aveva l'idea di scrivere un libro su una cosa chiamata "salutogenesi". Mi ha spiegato il significato di questa parola e sono rimasto affascinato. Il fatto che uno dei più grandi studiosi del mondo venisse a Berkeley per esplorare un'idea davvero entusiasmante e originale è stato uno dei momenti più belli della mia vita. Gli chiesi come potevo aiutarlo. Mi rispose che gli sarebbe piaciuto tenere un seminario in autunno per approfondire le sue idee. Ci sono voluti solo due giorni a trovare per il seminario una classe entusiasta di studenti del corso di laurea in

⁷ Nel 1977, Leonard Syme era presidente del Dipartimento di Scienze della Salute biomediche e ambientali presso la Scuola di Salute Pubblica dell'Università della California, Berkeley.

epidemiologia sociale.

Quello che è successo dopo è stata una delle cose più incredibili che io abbia mai visto. Aaron li accolse al seminario, spiegò loro come avrebbe funzionato e li incaricò di rivedere in modo critico una bozza di capitolo che aveva scritto dopo il suo arrivo a Berkeley. La settimana successiva, gli studenti hanno discusso il compito e, mentre uscivano dalla stanza, è stato chiesto loro di rivedere un altro nuovo capitolo che Aaron aveva appena scritto nei sette giorni precedenti. Questo andò avanti per 15 settimane. Al termine del semestre, Aaron aveva terminato una bozza completa del suo libro ed era pronto a inviarla a un editore. E il libro, ovviamente, era un classico. Che mente aveva! Da allora, ho pensato a questo straordinario fenomeno di Antonovsky per molti anni.

Nel 1983, Aaron tornò a Berkeley per un altro sabbatico, sempre in uno studio con vista sul ruscello. **Guy Bäckman**, dell'Università Åbo Akademi in Finlandia, che ha incontrato Aaron a Berkeley, ci ha scritto riguardo la loro conoscenza:

Svelare l'enigma e il mistero della salute era a quel tempo un interrogativo e un argomento importante tra i ricercatori di Berkeley. Le domande che ricorrevano frequentemente erano: "Perché solo alcuni di noi si ammalano, anche se tutti noi siamo, per lo meno in un qualche modo, esposti a rischi?" e "Come facciamo a rimanere in salute?". Ho avuto molte discussioni fruttuose su questi temi con Aaron nel suo studio nel campus di Berkeley, dove dalla finestra potevamo vedere molto verde e acqua che scorreva, il che ha certamente stimolato la discussione su cosa può essere che mantiene le persone in buone condizioni e in salute in circostanze mutevoli e talvolta rischiose e caotiche.

Una chiusura e nuovi orizzonti

Haim Gunner, un vecchio amico dei tempi del movimento giovanile e oggi professore di scienze ambientali, ha sintetizzato in modo splendido le arene inseparabili che costituivano il progetto di Aaron - la ricerca di un mondo giusto e di uguaglianza sociale e il percorso accademico per svelare il mistero della salute:

L'accademico impegnato e appassionato degli ultimi anni scivola nell'immagine di un devoto kibbutznik e nei campi nei quali abbiamo condiviso trattore e aratro. E la sera, su una balcone affollato con le colline della Galilea di fronte a noi, sviscerava il futuro con una completa fiducia nella gioventù.

Consapevolmente o meno, la vita di Aaron è stata il modello del principio salutogenico. Due progetti dominavano la sua vita: inizialmente il kibbutz e la società modello che ne sarebbe derivata, e sempre la continua realizzazione dell'ideale sionista. E poi la costruzione della Facoltà di Medicina dell'Università Ben Gurion intorno al nuovo concetto di famiglia come arbitro della salute dell'individuo. Per il kibbutz, la comprensibilità derivava dalla visione forse ingenua, ma comunque coerente, che il mar-

xismo offriva. Il progetto che prometteva uguaglianza e sicurezza non era solo un fenomeno locale, ma avrebbe finito per pervadere l'intera struttura sociale. Il marxismo, con i suoi dogmi e la sua completa visione del mondo (*weltanschauung*), lo rendeva estremamente prevedibile. La fiducia nelle nostre capacità e il sostegno della comunità lo hanno reso estremamente gestibile e la nostra convinzione appassionata, sostenuta dalle intuizioni psicoanalitiche giovanili, che desse un senso alla nostra vita, fanno del kibbutz e della sua realizzazione il modello perfetto per i principi della salutogenesi: comprensibilità, gestibilità e significatività.

Vorremmo poter dedicare un paragrafo alle parole che l'amata moglie di Aaron, Helen, avrebbe detto per questo libro. Purtroppo Helen è morta nel 2007. Durante i 36 anni di matrimonio con Aaron, è stata la sua più grande sostenitrice, ammiratrice e critica. Probabilmente non c'è stato nemmeno un articolo, una conferenza o un libro di Aaron che sia andato in stampa prima che Helen avesse letto e approvato il manoscritto. Psicologa, ricercatrice e studiosa a pieno titolo, Helen era parte inseparabile dello studioso e dell'uomo che Aaron era.

Shifra Sagy (secondo autore) è stata impegnata nella ricerca salutogenica per tutta la carriera accademica, specializzandosi negli aspetti socio-psicologici e collettivi del senso di coerenza. Ha introdotto il paradigma salutogenico nel Dipartimento di Scienze dell'Educazione, dove ha diretto il programma di psicologia educativa per diversi anni. Dopo il pensionamento, continua a dirigere il Centro di Ricerca sui Conflitti dell'Università Ben Gurion del Negev, nell'ambito di un'agenda filosofica in salutogenesi. Avishai (primo autore) è psicologo sociale ed è cresciuto in una famiglia "salutogenica", ma fino a pochi anni fa la salutogenesi non è stata parte centrale del suo lavoro di ricerca. Tuttavia, al momento Avishai sta guidando l'implementazione del pensiero salutogenico e la conduzione di ricerche nel Dipartimento Salute e Benessere di *Israeli Medical Corps*. Questa promettente linea di lavoro sarà descritta più nel dettaglio in questo libro. Aaron sarebbe probabilmente sorpreso, e spero felice, di conoscere questo nuovo percorso che la salutogenesi sta percorrendo. A quanto pare, la salutogenesi è andata ben oltre l'ambito delle scienze mediche e della salute ed è diventata un'area interdisciplinare di ricerca e pratica. Aaron è scomparso nel 1994, ma la sua visione salutogenica continua a stimolare la teoria, la ricerca e la politica. Ci auguriamo che studenti e professionisti di tutto il mondo possano trarre vantaggio da questo dettagliato manuale di salutogenesi, e forse alcuni di loro continueranno a sviluppare la ricerca in salutogenesi e la porteranno verso nuovi orizzonti. Dopo tutto, la salutogenesi non è limitata alla salute fisica e mentale; è una filosofia dell'esistenza umana.

Bibliografia

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
Antonovsky, A. (1987a). Medical student selection at the Ben Gurion University of the Negev. *Israel Journal of Medical Sciences*, 23, 969–975.

- Antonovsky, A. (1987b). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kickbusch, I. (1996). Tribute to Aaron Antonovsky—‘what creates health’. *Health Promotion International*, 11, 5–6.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11.
- Ouellette (Kobasa), S. C. (1998). Remembering Aaron Antonovsky: A conversation cherished and one missed. *Megamot*, 39, 19–30. (Hebrew).
- Prywes, M. (1996). A tribute. *Israel Journal of Medical Sciences*, 32, i–ii.