

Le parole della psicologia di comunità

Cinzia Albanesi^{*}, Davide Boniforti^{**}, Terri Mannarini^{***},
Elena Marta^{****}, Cinzia Novara^{*****}, Fortuna Procentese^{*****},
Stefano Tartaglia^{*****}

Introduzione

I recenti avvenimenti dovuti all'emergenza sanitaria hanno portato all'attenzione di tutti parole come comunità, partecipazione, solidarietà, legami sociali e responsabilità. Nel momento in cui i rapporti diretti tra persone sono stati fortemente limitati dalla misura del lockdown, sono state utilizzate le stesse parole in diverse occasioni comunicative ed operative, quasi per tentare di dare un senso e una forma di richiamo a dimensioni comuni per fare fronte a quanto è accaduto.

L'uso di alcune parole è ricaduto in una narrazione non sempre appropriata. Queste parole rappresentano per la psicologia di comunità dimensioni e costrutti centrali per i paradigmi teorici sviluppati da tempo e sui quali si fondano i percorsi di ricerca e di intervento. Pertanto abbiamo reputato opportuno ripartire da queste e altre parole che durante la recente emergenza sono state utilizzate in maniera massiccia in molteplici contesti, per riportarle ai loro significati sedimentati in anni di dibattito scientifico.

* Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna, Bologna, cinzia.albanesi@unibo.it

** Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del S. Cuore, Milano, davide.boniforti@gmail.com

*** Dipartimento di Storia, Società e Studi sull'uomo, Università del Salento, Lecce, terri.mannarini@unisalento.it

**** Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del S. Cuore, Milano, elena.marta@unicatt.it

***** Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione, Università di Palermo, cinzia.novara@unipa.it

***** Dipartimento di Studi Umanistici, Università di Napoli "Federico II", Napoli, fortuna.procentese@unina.it

***** Dipartimento di Psicologia, Università di Torino, Torino, stefano.tartaglia@unito.it

Paura

La paura è stata, nel periodo della quarantena, oggetto di comunicazioni ambivalenti. Da un lato vi sono stati messaggi istituzionali tranquillizzanti (#andràtuttobene) e campagne mediatiche che descrivevano le bellezze della vita in casa e le comodità garantite dalla tecnologia. Contemporaneamente le stesse istituzioni ricordavano costantemente la gravità ed eccezionalità della situazione, mentre i media diffondevano comunicazioni e statistiche estremamente allarmistiche. La paura è un'emozione adattiva perché ci permette di riconoscere dei pericoli, ma può anche bloccare le persone impedendo di reagire attivamente e razionalmente ai problemi, così come è una fonte di stress ulteriore. La paura può portare all'aggressività verso gli altri e alla ricerca di capri espiatori. La paura può separare le persone.

È stato detto che la paura (insieme ai divieti) era necessaria perché gli italiani sono indisciplinati e altrimenti non avrebbero seguito le prescrizioni. Chi l'ha detto? Questo è uno stereotipo e come tale influenza il modo con cui guardiamo al mondo; rinforzarlo continuando a ripetercelo non aiuta ad assumere → **responsabilità**, al contrario rinforza la passività e la deresponsabilizzazione di tutti. Gli interventi della psicologia di comunità si fondano sulla → **partecipazione** attiva e democratica delle persone, che permette l' → **empowerment** e facilita il cambiamento sociale. Il governo della paura è da sempre tipico dei regimi autoritari, che chiedono di barattare la sicurezza con la libertà, piuttosto che di quelli democratici

Collaborazione

Collaborazione non vuole dire conformismo. Le → **comunità** si basano sulla collaborazione ma non sono fatte di persone che pensano e agiscono tutte allo stesso modo. La collaborazione e l'accettazione della diversità facilitano la convivenza. Collaborare richiede che le persone siano in condizione di riconoscere interessi e obiettivi comuni, al di là delle differenze. Le difficoltà che incontriamo a collaborare o a trovare scopi comuni sono spesso sostenute da pregiudizi, in genere più forti nei confronti dei gruppi minoritari (quelli che in un determinato contesto godono di uno status sociale più basso). La collaborazione è un processo che permette di generare → **fiducia** reciproca, allenando così la tolleranza e la capacità di far dialogare e convivere differenze di provenienza, di idee e di opinioni. Le diversità non sono errori, non rappresentano impedimenti reali per nessuno. Sono le minoranze che permettono il cambiamento e l'adattabilità dei gruppi sociali. Collaborare implica sostenere e promuovere un'attenzione congiunta fra le persone,

alimentando conoscenza reciproca, condivisione di sentimenti e un progressivo allineamento di intenti. È importante ricordarlo, in un momento storico nel quale la capacità di adattarsi, insieme alla capacità di innovare, è riconosciuta come strategica per fare fronte alle sfide poste all'emergenza pandemica.

Responsabilità

La responsabilità basata sul sentimento di poter controllare una situazione, anche difficile, e di avere la capacità di farlo porta all'→**empowerment**. Promuovere l'assunzione di questo tipo di responsabilità ha quindi degli effetti positivi sulla capacità di rispondere alle emergenze. Diverso è considerare la responsabilità in termini giuridici, intesa come la colpa delle cose che non vanno. Richiedere genericamente alla popolazione di essere responsabile senza promuovere le capacità e il sentimento di controllo sulla situazione comporta una diffusione di responsabilità, in cui chi per ruolo è preposto ad assumere la responsabilità la scarica sulle persone verso le quali dovrebbe averla. Non genera empowerment ma ansia.

Senso di comunità

Le situazioni di crisi che colpiscono le collettività fanno emergere nelle →**comunità** il sentimento di condividere lo stesso destino, rendendo saliente la dimensione di interconnessione con gli altri. Il senso di comunità non nasce con le emergenze, ma quando queste si verificano il sentirsi parte di una collettività e la consapevolezza dell'interdipendenza diventano più salienti e significativi per tutti. Proprio questo sentimento e questa consapevolezza spiegano il fatto che la risposta prevalente alle emergenze non è, al contrario di quello che si può credere, il panico o la passività, ma la solidarietà e l'aiuto reciproco. Il senso di comunità è anche uno dei fattori chiave che promuove il comportamento collettivo appropriato a fronteggiare le emergenze (per esempio rispettare le misure precauzionali e restrittive che sono necessarie) perché rende centrale il senso di →**responsabilità** nei confronti degli altri. Esso dimostra che alle emergenze collettive si può rispondere solo collettivamente, non facendo appello agli interessi individuali. Infine, il senso di comunità aiuta le persone e le comunità a fronteggiare lo stress, a sentirsi meno sole e a sapere di poter contare sugli altri, contribuendo ad aumentare il benessere individuale e sociale.

Fiducia

Fidarsi degli altri è alla base della convivenza civile. La fiducia è un collante sociale fondamentale, e quando per varie ragioni diminuisce aumentano i comportamenti opportunistici e individualistici, diminuiscono la coesione e la solidarietà. La fiducia è un elemento del →**senso di comunità**, ma nelle situazioni di crisi è altrettanto importante fidarsi delle istituzioni di governo. Se le persone ripongono fiducia nelle autorità, saranno infatti maggiormente disposte a recepire le informazioni e le indicazioni che provengono da esse, evitando di affidarsi a fonti non verificate che immettono in circolazione fake news o di aderire a fantasiose teorie complottiste, che fanno leva sulla →**paura** delle persone allontanando e concentrando la responsabilità e il pericolo su “altri”. La fiducia può evolvere progressivamente per stadi successivi e può maturare anche in periodi incerti e difficili, se accompagnata da un alto livello di coinvolgimento emotivo e cognitivo delle persone. Componente meno nota della fiducia, oltre a quelle emotiva e cognitiva, è quella pro-sociale → che muove alla **solidarietà**, alla cooperazione alla dimensione generativa e donativa del legame.

Partecipazione

Mettere al centro la partecipazione significa in primo luogo pensare alle persone e alle comunità come soggetti attivi, capaci di sentire, pensare e agire, quindi di autodeterminarsi, piuttosto che come soggetti deboli e imperfetti a cui è necessario fornire una guida. Questa concezione dell'umano va di pari passo con una “psicologia dell'→**empowerment**”, in contrapposizione ad una “psicologia della fragilità e della passività”. La partecipazione prende forma in una moltitudine di comportamenti e di ambiti di vita: vuol dire compiere piccoli gesti quotidiani di sostegno o di cura dei beni comuni, assumere ruoli di rappresentanza politica, contribuire alla vita di associazioni e gruppi che organizzano attività culturali, educative, sociali, sostenere battaglie per qualcosa in cui si crede, o semplicemente segnalare i problemi delle comunità e delle persone, farsene direttamente o indirettamente carico, prendere la parola, ... e molto altro. Partecipare vuol dire non delegare acriticamente ai leader e alle istituzioni la soluzione dei problemi, ma essere parte delle soluzioni e dei processi decisionali, cercando forme di →**collaborazione** orizzontali (tra cittadini) e verticali (con le istituzioni). La partecipazione, in particolare quando si esprime in forme organizzate, e quindi collettive, è il vettore principale del cambiamento nelle comunità.

Empowerment

Con questo termine in psicologia di comunità non si fa genericamente riferimento alla forza/potere che le persone hanno dentro di sé, ma a un processo che si realizza quando gli individui e le comunità si impegnano per cambiare una situazione, avendo maturato consapevolezza critica rispetto agli elementi di contesto che concorrono a determinarla o a mantenerla. L'orientamento all'azione è sostenuto dalla percezione di controllo e da convinzioni di potercela fare, ma l'empowerment non si esaurisce nella convinzione dei singoli di "essere in grado di"; è piuttosto l'esito di un processo nel quale la convinzione di essere *in grado di* nasce dal riconoscimento di possibilità concrete di cambiamento, che ha un carattere emancipatorio e/o di miglioramento della qualità della vita. La misura in cui la pandemia potrà generare processi di empowerment è dunque strettamente legata alle opportunità che le istituzioni riconosceranno ai cittadini di essere agenti attivi di cambiamento, valorizzando la loro capacità di essere parte della soluzione, e non solo del problema. Questa possibilità è stata ampiamente ignorata dalle istituzioni, tant'è che il termine empowerment è scarsamente associato alla pandemia.

Resilienza

Questo termine, invece, è stato ampiamente usato (e abusato) in relazione alla pandemia, per identificare qualsiasi azione positiva riconducibile alla capacità/desiderio delle persone di farsi forza, di condividere messaggi di speranza e reagire all'avversità. La resilienza, tuttavia, non si esaurisce nella capacità degli individui e delle comunità di assorbire l'impatto di una situazione (resilienza e resistenza non sono sinonimi), ma riguarda anche la loro capacità di recuperare e migliorare il loro funzionamento come conseguenza delle avversità. Deve essere chiaro che la resilienza va oltre la solidarietà da balcone della prima ora, tanto apprezzata dai media e dai social, ma è un processo più di lungo periodo, che dovrebbe essere considerato nella sua complessità.

Rete

Più che mai durante il lockdown la metafora della rete è stata allegoricamente rappresentata dalla rete dei legami che ognuno ha potuto mantenere

viva sul web. Abbiamo presto scoperto quanto la rete di protezione della salute pubblica, specie in emergenza, debba mantenere viva l'alleanza con le reti sociali del territorio, anche a livello locale oltre che governativo. L'approccio bifocale che la psicologia di comunità ha sempre mantenuto sulla persona e sulla comunità mette in evidenza che gli aspetti ambientali (sia fisici sia sociali), personali (sia oggettivi sia soggettivi) e organizzativi (sia spontanei che istituzionali) si intrecciano tra loro naturalmente ma non sempre in modo conveniente all'intero ecosistema. Fare "intervento di rete" significa allora progettare, intenzionalmente e con metodo, l'incastro migliore tra questi livelli per promuovere "benessere connettivo". Per es., la percezione di sentirsi sostenuto – pur a distanza – dalla rete di relazioni in cui si è immersi aiuta ad affrontare meglio lo stress e le situazioni acute. Questo è un lavoro che va fatto anzitempo, avendo cura di incrementare il capitale sociale di rete in un tempo che è preesistente alle emergenze ma che in esse esprime tutto il suo potenziale. Se, infatti, è vero in tempo di "normalità", ancor più in fase di distanziamento sociale riattivare legami esistenti, condividere le responsabilità, promuovere azioni di mutuo-aiuto per categorie fragili, rinforzare la reciprocità tra aiutanti naturali e servizi può rompere l'isolamento e sostenere i singoli e le comunità a farvi fronte. Lavorare rafforzando le reti permette, allora, di ripensare la comunità non solo spazialmente ma culturalmente e relazionalmente come un'aggregazione di reti di relazioni interpersonali e di organizzazioni di servizi, la cui disponibilità di aiuto può raggiungere punti "distali" della comunità in termini di sostegno sociale, informativo, materiale, affettivo, professionale.

Solidarietà

La pandemia ha acuito le disuguaglianze e aumentato la marginalità, ma ha anche aumentato le manifestazioni di solidarietà familiare e sociale. Molti giovani, soprattutto, hanno sentito un senso di →**responsabilità** e hanno dedicato tempo e risorse a persone in situazioni critiche. La psicologia di comunità, da questo punto di vista, propone un'interpretazione della solidarietà che considera sempre l'altro come un soggetto attivo portatore di risorse e della sua dignità. La vera solidarietà non va confusa con l'empatia, l'azione morale e caritatevole: essa si iscrive nell'orizzonte della costruzione di un bene comune, della giustizia sociale e della fiducia. Ecco perché apre alla speranza, nelle relazioni e nel futuro.

Generatività

La fine della pandemia porterà con sé la necessità di ricostruire: il tessuto sociale, il lavoro dei servizi, i rapporti tra le generazioni. La ricostruzione passerà prioritariamente attraverso atti generativi, ossia legati al prendersi cura del futuro delle persone, dell'ambiente, delle comunità. Solo una rielaborazione collettiva, che va oltre le logiche dell'individualismo, può consentire di far fronte efficacemente ad un trauma collettivo, connotato dalla paura dell'altro e paralizzante proprio perché non superabile se non grazie all'altro. La ricostruzione passerà attraverso la possibilità di ricostruire relazioni intergenerazionali, attraverso la ri-scoperta e valorizzazione, il confronto, anche il conflitto, ma in una logica di riconciliazione tra generazioni. La pandemia ci ha mostrato la nostra fragilità e quanto siamo interdipendenti, quanto dobbiamo fidarci l'uno dell'altro, aprire spazi mentali e fisici di credito reciproco, nonostante i nostri limiti. La sfida del lavoro di comunità, nel prossimo futuro, prenderà la forma di un prezioso quanto delicato lavoro generativo di mediazione, gestione dell'avvelenamento dei rapporti e del rancore sociale, un lavoro che non può che passare attraverso il rilancio dei legami comunitari.

Convivere nelle comunità

Spesso nel periodo di lockdown abbiamo sentito anche parlare di convivenza, come spesso sentiamo dire nelle diverse organizzazioni e istituzioni la sollecitazione ad abituarci a convivere in modo diverso, facendo riferimento alle distanze e misure di prevenzione. Ripartire e convivere negli stessi luoghi di appartenenza vuol dire anche osservare e riconoscere le comunità quali luoghi in cui ognuno può trovare risposte ai propri bisogni di affiliazione, affetto, di benessere individuale e sociale, di realizzazione ed espressione concreta. Convivere vuol dire anche agire ed impegnarsi per produrre cambiamenti nella propria comunità locale, creare un'ulteriore rappresentazione del convivere attraverso l'assunzione, da parte degli individui, di impegni e responsabilità per star bene insieme. Questa prospettiva considera uno stile di convivenza responsabile centrato su premesse che favoriscono lo sviluppo di valori personali, norme, ideali e convinzioni verso ciò che è appropriato per un dato contesto sociale attraverso l'esposizione e l'appartenenza a diverse istituzioni (es., famiglie, chiese, scuole, quartieri, associazioni professionali, gruppi sociali). L'impegno di ciascuno, in questa direzione, favorisce la creazione di sistemi di credenze personali che guidano i comportamenti dei cittadini in modo coerente in quanto guidati dall'aderenza

ai valori, agli standard personali e collettivi per ciò che in esse è considerato un comportamento giusto, trasmesso attraverso l'appartenenza ai diversi gruppi sociali nel corso della vita.

Il lavoro degli psicologi di comunità negli spazi possibili dell'emergenza sanitaria, ha offerto una *vision* che ha ridotto il senso di solitudine, ha reso possibile l'implementarsi di azioni collettive cittadine restituendo nelle comunità territoriali, nei vicinati, nel lavoro di associazioni e gruppi di volontari una connessione tra Io e Noi, la ri-costruzione del potere del proprio fare e dei legami sociali, riconoscendosi protagonisti attivi del convivere con responsabilità.