

## La salutogenesi in italiano

Francesco Bottaccioli\*

**Ci fa piacere segnalare una importante novità. L'editore perugino Cultura e Salute ha pubblicato il primo volume del *Manuale di Salutogenesi*.**

**L'edizione italiana, a cura di Paolo Contu, Claudia Meier Magistretti e Claudia Sardu, riguarda la seconda edizione di *The Handbook of Salutogenesis*, a cura di Maurice B Mittelmark e altri.**

**Si tratta di una iniziativa culturale di rilievo perché mette in condizione i medici, gli psicologi e tutti gli operatori sanitari di accedere a una ricchissima e aggiornata fonte di cultura della salute, avviata da Avishai Antonovsky negli anni '70. Il Manuale, in 26 capitoli, tratta i concetti di fondo della salutogenesi, tra cui il "senso di coerenza", di cui riportiamo qui uno stralcio (pp. 123-124), la gestione dello stress, la psicologia positiva fino all'architettura salutogenica. Una lettura caldamente consigliata.**

### Senso di coerenza (SOC)

Antonovsky avviò uno studio tra diversi gruppi etnici di donne in Israele per indagare i sintomi della menopausa, cioè uno studio epidemiologico tradizionale dalla prospettiva del rischio. Le intervistò sulla salute percepita e anche su vari eventi della vita che le hanno colpite, come la perdita della vista, la perdita del marito/moglie, l'amputazione di gamba/ braccio o l'aver sofferto di una grave malattia. Dopo aver analizzato le interviste, scoprì che il 29% delle donne aveva dichiarato di essere in buona salute, pur essendo sopravvissute all'Olocausto. Antonovsky si chiese come sia possibile che le donne godano di buona salute nonostante l'Olocausto. Ciò lo portò a concentrarsi su questo piccolo numero di intervistati e a ricercare le loro risorse di salute. Questo fu l'inizio per Antonovsky del passaggio di paradigma dalla patogenesi alla salutogenesi.

Dalle interviste con le donne israeliane è emerso un fattore importante: il senso di coerenza. Il senso di coerenza riflette la visione della vita e la capacità di rispondere alle situazioni di stress. È un orientamento globale a vedere la vita come strutturata, gestibile e dotata di significato. È un modo personale di pensare, essere e agire, con una fiducia interiore, che porta le persone a identificare, beneficiare, utilizzare e riutilizzare le risorse a loro disposizione. Il senso di coerenza è composto da tre elementi: comprensibilità, gestibilità e significato. La definizione originale di Antonovsky (1987) è la seguente: «un orientamento globale che esprime la misura in cui si ha una sensazione pervasiva, duratura e dinamica di fiducia nel fatto che (1) gli stimoli, provenienti nel corso della vita dall'ambiente interno ed esterno, sono strutturati, prevedibili e spiegabili; (2) sono disponibili

\*Fondatore e  
Presidente onorario  
SIPNEI  
Contatto:  
[francesco.bottaccioli@gmail.com](mailto:francesco.bottaccioli@gmail.com)

risorse per soddisfare le richieste poste da questi stimoli; e (3) queste richieste sono sfide degne di investimento e impegno (p. 19)».

Si tratta anche della capacità di identificare le proprie risorse, interne ed esterne, e di utilizzarle in modo da promuovere la salute e il benessere. Inoltre, è un modo di pensare in termini di risorse personali e un modo di lavorare e di incontrare e trattare altre persone. È anche importante capire perché e come funzionano le risorse. Questo aspetto è stato ulteriormente esaminato in uno studio qualitativo norvegese che ha utilizzato un approccio “grounded theory” (Maass et al., 2017). I ricercatori hanno analizzato come le risorse del quartiere possano contribuire allo sviluppo di un forte SOC. Hanno scoperto che un forte SOC può essere descritto come una comprensione più profonda di come e perché le risorse funzionano, che consente un uso più flessibile delle risorse.

### Il senso di coerenza e la relazione con la salute

Una ricerca nel database Medline il 17 settembre 2019 mostra che sono stati realizzati più di 1700 studi con l'utilizzo di una qualche versione della scala SOC. I risultati mostrano che un SOC forte è associato a una buona salute percepita, soprattutto mentale. Una revisione sistematica degli studi che hanno utilizzato il questionario SOC nel periodo 1992-2003 ha dimostrato che un SOC forte protegge da ansia, depressione, burnout e senso di mancanza di speranza; è fortemente e positivamente correlato a risorse per la salute come ottimismo, robustezza (hardiness), controllo e coping. Questo è predittivo di buona salute e qualità di vita dall'infanzia all'età adulta. In altre parole, più forte è il SOC, minori sono i sintomi di malattie mentali.

### Riferimenti bibliografici

**Antonovsky A. (1987).** *Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well.* San Francisco (CA): Jossey-Bass.

**Maass R. et al. (2017),** “Neighborhood-resources for the development of a strong SOS”. *BMC Public Health*, 17(1) 704-717.



**Mittelmark M.B. et al.**  
**Manuale di salutogenesi, vol.1**  
Edizione italiana a cura di Contu, Meier  
Magistretti, Sardu  
Cultura e Salute Editore, Perugia 2024  
pp. 450, € 50,00