

LES

- Laboratorio di Ecologia della Salute –

Manifesto 2019

Premessa

Il **Laboratorio di Ecologia della Salute** (LES) nasce nel dicembre del 2016, nel contesto delle attività dell'Associazione Italiana di Epistemologia e Metodologia Sistemiche (AIEMS). Siamo un gruppo di persone provenienti da diverse aree disciplinari e operanti a Roma, che si è poi arricchito di numerosi consulenti scientifici in tutta Italia. Il nostro scopo è favorire processi di promozione della salute facendo riferimento al pensiero sistemico e cogliendo gli aspetti sia scientifici che politici di un tale impegno. L'intento condiviso dai suoi fondatori è quello di rivolgersi alla cittadinanza, ai professionisti e agli amministratori, fondando tutto ciò anche su una serie di specifiche pratiche di salute sperimentate nel tempo.

Sin dall'inizio, abbiamo considerato fondamentali sia la dimensione di gruppo, che la comunicazione in presenza e la convivialità, quali vincoli irrinunciabili per poter co-costruire un sapere complesso e vivo sulla salute e la sua promozione. Tale sapere è andato prendendo forma attraverso un percorso fatto di incontri a cadenza bimensile, nonché strutturato secondo un'alternanza tra attività laboratoriali interne, giornate di studio, e creazione di legami con contesti caratterizzati da buone pratiche. Un percorso concepito, inoltre, secondo la logica della ricerca/azione e animato da un forte impegno civico e sociale. Il LES ha poi creato, nel tempo, collaborazioni sia con strutture sanitarie che con amministrazioni municipali della capitale.

Sul piano teorico si può affermare che un *sistema complesso* consiste in una rete interconnessa di componenti/agenti, senza governo centrale, funzionante intorno a semplici regole che si definiscono dal basso e che lasciano emergere un comportamento collettivo non riconducibile alle singole componenti. Un sistema complesso è inoltre capace di adattarsi ai cambiamenti ambientali apprendendo dalle storie vissute, dalle similitudini con altre realtà ed evolvendo nel tempo in maniera autonoma.

Un *sistema vivente* è in tal senso un *sistema complesso* capace di mantenere nel tempo la rete di relazioni che sostengono il suo interagire con l'esterno, nonché dotato di autonomia e quindi capace di autoprodurre continuamente i componenti che sostengono la sua organizzazione strutturale (per questo è detto anche *autopoietico*).

In tal senso l'individuo, come sistema vivente, è parte integrata ed integrante dei suoi contesti d'appartenenza, e la sua condizione psicofisica è indicativa dello stato di salute del sistema complessivo. Al tempo stesso ogni valutazione che il soggetto esprime non è da spettatore di una situazione oggettiva esterna, bensì è partecipativa, incarnando il suo reale ruolo di co-attore e co-autore. La consapevolezza di questa interrelazione costitutiva è essenziale per inquadrare la salute in una dimensione più sistemica, che supera i confini del singolo e dell'esistenza individuale.

In particolare, nella descrizione contenuta nel Manifesto 2019 qui introdotto, la salute risulta come un'esperienza positiva che dipende da dinamiche complesse, non del tutto prevedibili e controllabili, e in parte ancora sconosciute. Ciò che il Manifesto vuole inoltre evidenziare è il concetto che la salute si realizza quale proprietà di una rete interattiva di processi che si dispiegano a più livelli (biologico, psicologico, sociale, culturale, economico, ambientale). Questo diverso posizionamento teorico ha delle chiare conseguenze sul piano pratico.

La salute è innanzitutto un'esperienza soggettiva e relazionale. Ha inoltre a che vedere con l'equilibrio dinamico di un sistema vivente (una persona, una società, l'ambiente), e con la costruzione di senso. Perché ciò possa essere mantenuto nel tempo bisogna che il sistema stesso sia sufficientemente flessibile.

La salute non è né semplicemente l'assenza né il contrario della malattia e, in quanto oggetto di studio ed intervento, non appartiene solo alle scienze biomediche.

La salute è sempre situata e definita in un contesto culturale e sociale, quindi varia al variare di questo. Si sviluppa, inoltre, in situazioni che permettono di esprimere le proprie capacità e potenzialità e, dove è possibile, percepire un senso di equità sia nei diritti che nelle opportunità concretamente offerte e accessibili.

La salute è favorita da contesti di apprendimento, creatività, progettualità, evolutività, bellezza (qualsiasi forma essi assumano, dai più modesti e quotidiani ai più complessi), e circolarmente li favorisce. Inoltre, l'esperienza della salute è sostenuta dal riconoscimento e dall'accettazione dell'incertezza e del limite quali aspetti costitutivi e ineliminabili della vita umana, così come la malattia e la morte.

La salute è un ritmo particolare tra il dentro e il fuori, tra l'individuo e l'ambiente. Si tratta in tal senso di prendersi cura di sé e insieme delle proprie appartenenze, delle relazioni interpersonali e della sostenibilità delle connessioni con il più vasto ambiente in tutte le sue forme.

Un essere umano ha esperienza di salute sentendosi un organismo vivo in un mondo vivo.

Diversamente da come comunemente pensiamo non sperimentiamo la salute se non superiamo le seguenti condizioni di contesto/sistema che la possono ostacolare.

- 1) Disoccupazione e cattiva qualità del lavoro, disuguaglianze sociali e povertà. Frammentazione e isolamento sociale, conflittualità e risentimento crescenti in ambito micro e macro sociale.
- 2) Globalizzazione selvaggia, cinismo dei mercati finanziari, corruzione diffusa e scarsa cura dei beni comuni, progressiva erosione del senso di responsabilità individuale e collettiva.
- 3) Povertà culturale (intesa come mancanza di strumenti per comprendere e operare nel proprio contesto di vita), alienazione dai propri bisogni, mercificazione della vita, inquinamento commerciale della comunicazione, consumismo.
- 4) Disconnessione dalla natura, politiche energetiche non ecosostenibili, riscaldamento globale e inquinamento ambientale, abbandono delle aree rurali con perdita delle tradizioni, progressiva soppressione della biodiversità e sofferenza animale
- 5) Produzione di cibi non sani, di solito provenienti da coltivazioni e allevamenti intensivi a grande impatto ambientale. Alimentazione eccessiva, insufficiente o sbilanciata.
- 6) Deriva tecnologica e cambiamenti nella comunicazione con sovraccarico di messaggi e iper-stimolazione (essere connessi non equivale a comunicare). Alienazione dall'esperienza corporea, dal contatto con le emozioni, e dal qui ed ora.

-
- 7) Smantellamento progressivo del sistema pubblico di welfare a livello sanitario e socio-assistenziale e mancata promozione del processo di empowerment degli utenti, a fronte di una deriva socio-culturale alimentata da forti interessi economici e orientata alla medicalizzazione della vita e alla sovradiagnosi.
 - 8) Carezza, nella cultura dominante, di una seria attenzione all'esperienza della genitorialità, alla nascita e al successivo sviluppo umano nell'infanzia e nell'adolescenza. Tale sviluppo appare pertanto esposto ai rischi dovuti a povertà e disuguaglianze sociali, scarse cure parentali, caoticità valoriale, consumismo 'forzato', medicalizzazione delle difficoltà, impoverimento delle relazioni e delle esperienze corporee, sovraccarico informativo, povertà di spazi di vita ed esperienza nella casa, nelle città, nelle scuole, nella natura.
 - 9) Crisi delle istituzioni e delle pratiche educative sia per la riduzione delle risorse dedicate, sia per l'incertezza legata al passaggio dalla cultura alfabetica a quella digitale e sia per la sopravvalutazione dell'aspetto intellettuale a discapito dell'educazione sentimentale, civica e relazionale, nonché delle dimensioni intuitive, emotive e collaborative che, nel loro complesso, caratterizzano un approccio non omologante all'apprendimento.

Pratica

Secondo l'ottica sistemica del LES, i nove punti suddetti sono tra loro collegati: per questo anche azioni apparentemente di piccola portata possono produrre cambiamenti significativi e generativi, o meno, di salute. Ciò è possibile a partire da contesti di vario tipo (lavorativi, scolastici, familiari, ambientali, alimentari, produttivi, etc.)

In tal senso, nella nostra pratica:

- 1) ci siamo ispirati a valori quali: il pensiero sistemico, l'interdisciplinarietà, il pensiero critico, il pragmatismo, la gratuità, la convivialità, la cura, la partecipazione, l'indipendenza, la pazienza, la curiosità, la ricerca, e infine il riconoscimento e la valorizzazione delle differenze (biologiche, psicologiche, culturali, etc.). Questo stesso Manifesto è stato da noi realizzato attraverso una pratica di messa in comune, partecipazione trasparente, co-costruzione e riflessività, cercando di mantenerci coerenti con i suddetti valori.
- 2) abbiamo cominciato a sperimentare le seguenti metodiche:
 - Promuovere relazioni interpersonali in presenza (incontri faccia a faccia di gruppo)
 - Studiare i molti specifici ambiti disciplinari implicati nella salute
 - Condividere conoscenze e pratiche che aiutano a sviluppare uno sguardo interdisciplinare e a riconoscere le connessioni
 - Costruire in modo condiviso e partecipato saperi e conoscenze
 - Valorizzare la soggettività (individuazione di esperienze di salute esplorando le proprie biografie, alla ricerca di elementi ricorrenti-ridondanti)
 - Integrare saperi soggettivi (impliciti) e conoscenze disciplinari (esplicite) riguardanti la salute
 - Valorizzare l'esperienza corporea nell'apprendimento, nella conoscenza e nelle relazioni.
 - Individuare, valorizzare e promuovere pratiche orientate alla salute

-
- Prendersi cura di una rete di professionisti, studiosi, consulenti e appassionati, in grado di promuovere un approccio complesso alla salute.
 - Intervenire sul territorio con un impegno concreto finalizzato a sensibilizzare la popolazione verso uno sviluppo del vivere in piena salute sistemica.

In riferimento ai suddetti dispositivi e aspetti di metodo, abbiamo già cominciato a sperimentare che dall'agire in tal senso può svilupparsi nel tempo un benessere relazionale ricco di rispetto e fiducia reciproca, familiarità, convivialità e amicizia.

Prospettive

Il Laboratorio di Ecologia della Salute intende studiare, conoscere e promuovere la salute coerentemente con l'approccio sistemico, e quindi interdisciplinare, a cui si ispira questo Manifesto. In ambito biomedico si tratta, ad esempio, di ripensare in senso sistemico le conoscenze e le pratiche della prevenzione medica, integrandole con quelle della salutogenesi, e connettendole con i molti altri campi disciplinari e d'intervento implicati nella salute. Si tratta quindi di costruire un nuovo e più efficace modello di promozione della salute che sia non medico-centrico e che ripensi il contributo stesso della medicina. Il Laboratorio intende infine allestire con il tempo una lista di Indicatori Sistemici di Salute.

Le nostre attività pratiche, oltre a quelle già sperimentate all'interno del Gruppo di Coordinamento (pratiche autobiografiche, pratiche filosofiche, pratiche di meditazione - intesa come consapevolezza delle proprie azioni e contributo allo sviluppo personale - , visite ad aziende agro-ecologiche, passeggiate naturalistiche, giornate di studio a tema, etc.), si rivolgono sia a specifici interlocutori, di volta in volta individuati, che alla cittadinanza in senso lato, aprendo dialoghi per attivare cammini verso un'ecologia della salute. Questi dialoghi si strutturano in varie forme che il LES sta sviluppando e sperimentando in particolare nel rapporto di collaborazione con alcune istituzioni pubbliche. Altre attività che stanno nell'agenda del LES sono: progetti di ricerca, creazione di percorsi di promozione della salute, sostegno in ottica sistemica di progetti già in essere e rivolti al benessere, costruzione di documenti d'indirizzo e di report, vacanze-studio, pubblicazioni, convegni, e la creazione di un Centro Documentazione.

Questo Manifesto è da considerarsi come un documento in progress o per così dire "in cammino", che verrà aggiornato e sviluppato costantemente in base all'evoluzione del LES.

Viandante, non esiste sentiero: si fa la strada nell'andare...

Antonio Machado

dalla raccolta " Campos de Castilla, Extracto de Proverbios y Cantares", 1912

Roma, dicembre 2019

Il Gruppo di Coordinamento del LES

Quella che segue è la lista dei componenti del *Gruppo di Coordinamento* del Laboratorio di Ecologia della Salute che hanno partecipato in vario modo alla preparazione di questo Manifesto 2019.

Diego Abbenante	<i>Medico chirurgo, esperto di approcci sistemici alla salute e medicina delle migrazioni, Socio Ordinario AIEMS</i>
Roberta Bonetti	<i>Docente di Antropologia dell'educazione e applicata all'Università di Bologna, esperta di processi di apprendimento in contesti partecipativi, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Sergio Boria	<i>Medico, psichiatra, psicoterapeuta sistemico-costruttivista, Presidente AIEMS</i>
Sista Bramini	<i>Regista, narratrice e formatrice teatrale. Fondatrice e direttrice artistica del progetto/compagnia O Thiasos Teatro Natura, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Cristiana Buscarini	<i>Docente di economia aziendale-governance e sostenibilità, Università di Roma "Foro Italico", Socia Ordinaria AIEMS</i>
Anna Cappelletti	<i>Antropologa, esperta in metodologie auto-biografiche, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Luigi Catzola	<i>Ingegnere, consulente e ricercatore esperto di sistemi complessi e teoria della complessità, Socio Ordinario AIEMS</i>
Marcella Cavallo	<i>Psicologa, psicoterapeuta interazionista-sistemica, esperta in processi migratori, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Giancarlo Chirico	<i>Filosofo, consulente filosofico in formazione, autore e cantafiabe</i>
Giuseppe Conte	<i>Studio di sistemi complessi, Socio Ordinario AIEMS</i>
Carla De Benedictis	<i>Medica veterinaria, omeopata, esperta in etologia animale, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Serena Dinelli	<i>Psicologa sistemica, esperta della dimensione mente /corpo, e del rapporto fra tecnologie e relazioni sociali, Direttivo AIEMS</i>
Roberta Franchitti	<i>Psicologa, esperta di età evolutiva nei migranti, collabora con Unicef e Maison de Solenn, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Simona Gasparetti	<i>Filosofo, formatrice in pratiche filosofiche comunitarie e Medical humanities, Docente Università Roma Tre, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Mario Gentili	<i>Matematico, ricercatore e consulente in sistemi artificiali e complessi</i>

Francesca Marchiori	<i>Laureata in Lettere e in Psicologia clinica, formatrice in ambito aziendale e psicoterapeuta in formazione</i>
Franca Mora	<i>Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, esperta in sviluppo risorse umane e costruzione di reti di welfare, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Giorgio Narducci	<i>Biologo, docente di Scuole Superiori, naturalista appassionato di biologia evoluzionistica, Direttivo AIEMS</i>
Alessandro Rinaldi	<i>Medico specialista in Sanità Pubblica, counselor ad approccio pluralistico integrato, Socio Ordinario AIEMS</i>
Erica Rizziato	<i>Ricercatrice e esperta di sviluppo organizzativo e personale in ottica sistemica, Ircres-CNR, IMO Italia, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Laura Scarino	<i>Biologa, Ricercatrice presso il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA, Circolo Bateson di Roma, Socia Ordinaria AIEMS</i>
Maria Sfirro	<i>Psicologa, specializzanda in Psicologia della Salute</i>
Isabella Tancorre	<i>Psicologa, psicoterapeuta, psiconcologa ed esperta in violenza di genere</i>
Roberto Tecchio	<i>Focusing trainer, formatore professionista esperto di metodologia del consenso e trasformazione non violenta dei conflitti</i>
Mario Thanavaro	<i>Maestro di meditazione. Presidente dell'Associazione Amita Luce Infinita</i>
Luca Tramontana	<i>Medico cardiologo ospedaliero, Socio Ordinario AIEMS</i>