

**Le idee**

## Il benessere comincia dalle relazioni tra le persone

ALESSANDRO ROSINA

**L** AGRANDE crisi che stiamo vivendo sta rimettendo in discussione molte sicurezze date per scontate in passato. Le persone si trovano sempre più ad agire in un clima di tensione, timore e insicurezza. Aumentano sfiducia e disillusione. Cresce la paura di non farcela. Diminui-

sce il senso di controllo sulla propria vita. Si riduce la capacità di valutare le implicazioni delle proprie scelte e di mantenere un atteggiamento positivo sul domani. Come mostrano i dati di Telefono amico Italia raccolti nei centri d'ascolto e analizzati dal Laboratorio di statistica applicata dell'Università Cattolica, aumentano i casi di ansia e depressione. La crisi infatti avendoun

impatto sempre più rilevante anche oltre la sfera materiale, portando, in particolare, a un inasprimento delle condizioni di instabilità emotiva, di autostima, di difficoltà di relazione. Lo stress, le difficoltà, il senso di impotenza, l'incertezza sul futuro stanno facendo scendere il livello di qualità del rapporto con gli altri. Lo può sperimentare ciascuno di noi nella propria esperienza quoti-

diana, vedendo aumentare i piccoli gesti di inciviltà e imbarbarimento alla guida, sui mezzi pubblici, nella fila davanti a uno sportello. C'è chi ti taglia la strada e se accenni ad una protesta ti manda a quel paese. C'è chi spinge per salire in autobus senza aspettare che tutti scendano per prendere per primo il posto e non lo lascia nemmeno ad una donna incinta.

SEGUE A PAGINA VII

**Le idee**

## Il benessere comincia dalle relazioni

ALESSANDRO ROSINA

*(segue dalla prima di Milano)*

**C'** È CHI insulta l'insegnante per un brutto voto del figlio. C'è chi parcheggia senza lasciare spazio al passaggio di carrozzone sul marciapiede. Arroganza e rapacità dei singoli, accentuate dalla crisi che porta a sfogare all'esterno le proprie frustrazioni, ci impoveriscono perché vanno a scapito dell'incremento del bene comune. Piccoli gesti positivi nei confronti degli altri, sparsi su migliaia di abitanti con effetto contagio, possono invece far fare un salto di qualità enorme al benessere di tutti.

Dalla crisi non si esce da soli, tantomeno chiudendosi in difesa contro tutto e tutti, ma recuperando il senso di comunità e rafforzando il capitale sociale, che spesso rappresenta una ricchezza misconosciuta e sottostimata. La crisi ci ha aiutati a capire che il prodotto interno lordo, la ricchezza materiale, non può essere l'unico in-

dicatore sul quale misurare il nostro benessere. Tanto che Istat e Cnel con il Bes, acronimo che sta per "benessere equo e sostenibile", hanno proposto nei mesi scorsi una nuova misura che include anche le relazioni sociali. Nello stesso Piano di sviluppo del welfare del Comune di Milano uno dei punti caratterizzanti è la promozione del capitale sociale.

Ma questo non può essere inteso solo come aiuto e sostegno reciproco tra famiglie a compensazione delle carenze dei servizi pubblici. Il benessere relazionale va coltivato e sostenuto ad ogni livello delle interazioni sociali. C'è bisogno di un impegno più sistematico nell'incentivare comportamenti virtuosi che hanno ricadute positive per la collettività, a partire dai piccoli gesti quotidiani. È possibile incoraggiarli con azioni concrete a costo zero (o quasi)? Il Comune potrebbe farsi promotore di idee, spesso semplici ma efficaci, coinvolgendo i cittadini stessi. La democrazia partecipativa è anche questo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

