

Dal "to care" al "We care": l'università come comunità inclusiva e solidale

Prolusione A.A. 2024/2025

Maria Cristina Verrocchio

La disciplina psicologica, fin dalle sue origini, si è occupata del “to care”, inteso come atto relazionale che implica stabilire un rapporto significativo con l’altro, basato sull’attenzione ai suoi bisogni, sull’empatia, sul sostegno emotivo e su un impegno attivo verso il suo benessere. L’enorme interesse della psicologia per questo “atto relazionale” si fonda sul presupposto che l’essere umano è una totalità in continua evoluzione, che si sviluppa e si modifica attraverso l’interazione con l’ambiente.

La ricerca scientifica ha ampiamente dimostrato che siamo esseri attivi che agiamo spinti dal bisogno innato di entrare in relazione con l’altro. In tutti noi è presente una motivazione intersoggettiva la cui meta è la vicinanza mentale con l’altro. Abbiamo un bisogno profondo di sentirci mentalmente compresi, cioè di sentire di esserci nella mente dell’altro perché pensa a me, e quando questo avviene sviluppiamo un senso di sicurezza che deriva dal sentirsi completati dal pensiero dell’altro.

Numerosi studi confermano che vivere relazioni caratterizzate da sostegno emotivo, attenzione e comprensione, nei diversi ambiti della nostra vita, è essenziale per il benessere psicologico. Chi ha ricevuto cure adeguate sviluppa una maggiore capacità di regolare le proprie emozioni, di comprendere gli stati mentali propri e degli altri e, di conseguenza, di prendersi cura di sé e degli altri. Questo si traduce in un maggiore benessere percepito e nella capacità di costruire relazioni autentiche e durature, che rappresentano fattori protettivi contro stress e difficoltà. Quindi dare e ricevere cure, interessarmi dell’altro perché realmente mi interessa, produce numerosi benefici che si mantengono nel lungo periodo.

D'altra parte, le numerose ricerche sugli effetti della privazione affettiva e degli abusi infantili dimostrano che chi cresce in un ambiente privo di cure amorevoli tende ad avere maggiori difficoltà di adattamento e un rischio più elevato di sviluppare problematiche psicologiche. Effetti che si estendono anche alla salute fisica, con conseguenze che possono persistere per tutta la vita; il meccanismo più probabile è il condizionamento della riprogrammazione biologica, attraverso le modificazioni epigenetiche e le conseguenziali interazioni fra SNC e sistema immunitario. Diversi studi hanno dimostrato che il maltrattamento infantile nella finestra critica dei primi tre anni di vita – i famosi “primi 1000 giorni” - è in grado di produrre modificazioni permanenti dei meccanismi epigenetici di riproduzione cellulare, innescando meccanismi biologici di predisposizione a malattie cardiovascolari e neoplastiche in età adulta, oltre che a patologie neurodegenerative nella senescenza. Anche in età adulta, la mancanza di supporto emotivo e il sentirsi ignorati nelle proprie necessità affettive possono alimentare una visione negativa di sé e degli altri, aumentando il rischio di ansia sociale e di condizioni di isolamento e frustrazione che, se prolungate nel tempo, possono avere effetti deleteri sulla salute mentale. Solo per fare un esempio, negli ultimi 30 anni è stato dimostrato che la maggiore mortalità per ogni tipo di causa è significativamente associata al senso di solitudine e alla mancanza di rapporti sociali.

Con il progresso scientifico e la diffusione del modello biopsicosociale e di una prospettiva multifattoriale e multidisciplinare, si è rafforzata l’idea che l’individuo emerge dagli scambi con l’ambiente durante tutto il ciclo di vita. In sostanza, la qualità delle prime relazioni ha un peso significativo sullo sviluppo e sul funzionamento dell’individuo, tuttavia, in quanto organismi viventi dotati di capacità di ri-adattamento, cambiamo e evolviamo continuamente. Non abbiamo un “destino” che ci “condanna” deterministicamente, e questo apre a una considerazione che è alla base del lavoro degli psicologi: è possibile che un individuo domani possa cambiare, imparare cose nuove e vivere una vita degna di essere vissuta, pur in presenza di fragilità e vulnerabilità. Un elemento centrale in questo processo di cambiamento è percepire che è entrata nella nostra vita una persona per la quale siamo importanti. Ad esempio, in psicoterapia la relazione terapeutica, come evidenziato da molti studi, è uno dei principali fattori predittivi dell’efficacia del trattamento, proprio grazie alla

capacità plastica del cervello di modificare i percorsi di connessione neurale, fenomeno noto come *rewiring*.

L'importanza di stabilire relazioni adeguate per il benessere è un dato ampiamente confermato e noto a tutti. Tuttavia, si sta attraversando un periodo caratterizzato da un diffuso malessere, in cui si osserva una tendenza all'isolamento. Molti eventi generano paura, orrore e impotenza. L'aumento della paura può ostacolare le relazioni, perché l'altro è vissuto come un potenziale pericolo. Oppure l'altro può essere percepito come un ostacolo nel momento in cui prevalgono la centralità della realizzazione di sé, la ricerca del piacere, il bisogno di riscontro positivo costante e immediato, la difficoltà a tollerare le frustrazioni. Assistiamo a “un'intossicazione da Io” che si estende a tutti i rapporti interpersonali. Un Io che persegue perfezioni impossibili, incapace di riconoscere i propri limiti, perseguitato dall'ansia che vive in uno stato di inquietudine e di insoddisfazione perenne, privo di autentica solidarietà. In psicologia sappiamo che l'unico Io possibile è l'Io fragile, che riconosce i propri limiti ed è consapevole che avvertire i propri limiti significa aver bisogno dell'altro. Non si può essere umani senza il senso del limite.

Nonostante i progressi scientifici e tecnologici, stiamo assistendo a un preoccupante rischio di regressione di civiltà, una progressiva e diffusa deumanizzazione associata all'erosione dei legami sociali. Si stanno perdendo principi primi essenziali tra i quali il rispetto per la vita, per l'altro e per la relazione. Questi principi, essendo parte integrante della cultura e dell'apprendimento collettivo, devono essere trasmessi altrimenti rischiamo di perderli lasciando insoddisfatti bisogni psicologici profondi, essenziali per la salute mentale e il benessere individuale e collettivo.

Ricordiamo che la salute mentale non è la semplice assenza di malattia ma come ridefinita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità è “*uno stato di benessere in cui ogni individuo realizza il proprio potenziale, affronta gli eventi stressanti della vita, lavora in modo produttivo e fruttuoso e fornisce un contributo alla comunità*”.

DI fronte a questa crisi relazionale, l'università può agire come catalizzatore di cambiamento promuovendo una cultura del *We Care* che mette al centro il benessere delle persone perché occuparsi dell'altro è una forma di capitale sociale. Promuovere una cultura in cui ci si occupa dell'altro significa creare una comunità accademica più coesa e resiliente, capace di valorizzare la diversità, ridurre le disuguaglianze e promuovere l'inclusione. Molti studi sulla salute mentale in università dimostrano che il senso di appartenenza alla propria istituzione e il sostegno sociale percepito sono fattori associati a livelli di stress più bassi, a maggiore soddisfazione e benessere psicologico ed anche a un maggior successo.

We Care non è solo un motto, ma un approccio concreto e integrato che può orientare tutte le nostre attività accademiche e tradursi in interventi tangibili. L'esperienza di università estere e le evidenze scientifiche in ambito psicologico offrono spunti preziosi per attuare questa trasformazione. In particolare, nel supporto psicologico, è necessario sviluppare un ecosistema capace di ottimizzare l'offerta di servizi dedicati al benessere e alla prevenzione della psicopatologia attraverso interventi *cost-effective*, disponibili su larga scala e scalabili. Lavoreremo su questo nei prossimi due anni in quanto il nostro Ateneo ha ottenuto due importanti finanziamenti dal MUR sugli avvisi Proben 2023 e 2024 per conoscere entità e caratteristiche del disagio psicologico nella comunità studentesca e per testare nuovi interventi psicologici da erogare in base alle necessità specifiche di studentesse e studenti. All'interno di questo ecosistema, risulta essenziale prevedere spazi inclusivi e ambienti dedicati al benessere psicologico, nonché aree multifunzionali che favoriscano la connessione sociale. Nella didattica, le metodologie di insegnamento devono essere inclusive e rispondere alle esigenze di tutti, con particolare attenzione agli studenti con disabilità, disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) e bisogni educativi speciali (BES). Così come è essenziale promuovere il lavoro di gruppo e il problem-solving collaborativo stimolando studenti e studentesse a sviluppare un pensiero critico su ciò che stanno imparando, su chi stanno diventando e su come stanno imparando ad essere; unitamente a questo vi è la necessità di coinvolgere e formare la comunità accademica su nuove metodologie didattiche e sui temi della diversità, della disabilità e dell'inclusione.

Nella ricerca, occuparsi degli altri può concretizzarsi non solo nei temi che scegliamo di indagare, ma anche nel modo in cui costruiamo le relazioni professionali. Dobbiamo sostenere colleghi e giovani ricercatori attraverso programmi che favoriscano lo sviluppo di competenze tecniche e, al contempo, il benessere personale. Si tratta di produrre conoscenze avanzate con un occhio attento all'impatto umano e sociale delle nostre attività scientifiche, investendo anche in progetti socialmente rilevanti con l'obiettivo sia di trasformare le conoscenze in azioni concrete sia di sviluppare soluzioni innovative a problemi complessi.

Infine, nella Terza Missione, il *We Care* può prendere forma attraverso iniziative di volontariato, progetti di co-progettazione con le comunità locali e collaborazioni con associazioni impegnate nella risoluzione delle sfide sociali più urgenti.

We Care può sostanziarsi in molteplici altri modi nel contesto universitario. Non ho la pretesa di indicare il percorso da intraprendere ma piuttosto stimolare una riflessione collettiva su come possiamo rinnovare il nostro modo di essere in accademia. Un'utopia? Forse. Ma dobbiamo affidarci all'utopia per migliorare la nostra vita, soprattutto in momenti complessi come quello che stiamo vivendo, dentro e fuori la nostra istituzione.

L'università ha il potere e la responsabilità di dimostrare concretamente che occuparsi dell'altro rappresenta il primo passo verso una società più giusta, coesa e inclusiva. Abbiamo l'opportunità di essere protagonisti di questo cambiamento, con l'impegno di tutti per creare un luogo dove imparare, lavorare e crescere, non solo come studenti, docenti o professionisti, ma anche come esseri umani.