

Conclusioni

Gli spunti di riflessione derivanti da un primo esame delle buone pratiche raccolte nei paesi partecipanti al progetto, ruotano attorno al tema delle competenze e all'apprendimento per acquisire tali competenze.

Autostima, autonomia, progettualità strategica, diminuzione della sintomatologia negativa e delle stereotipie, miglioramento della socialità, osservanza delle regole, sono obiettivi che gli operatori che lavorano nell'ambito della Salute Mentale, cercano di perseguire per migliorare l'empowerment dei loro utenti. Spesso la consapevolezza degli obiettivi raggiunti è prevaricata dalla necessità "del fare, dell'agire" e la valutazione dei risultati non è adeguatamente supportata da strumenti scientifici.

Partendo dall'analisi delle Buone Pratiche raccolte nei paese partecipanti al progetto, gli operatori che hanno partecipato al seminario che è si svolto ad Oxford dal 30 settembre al 4 ottobre, hanno lavorato congiuntamente su una proposta di lavoro riguardante un approfondimento sulle LIFE SKILLS al fine di migliorare e incrementare le loro competenze per meglio affrontare il loro lavoro con le persone con disagio mentale. Globalmente, le life skills rappresentano la traduzione in capacità concrete ed effettive di conoscenze, attitudini, orientamenti e valori personali e quindi possono rappresentare un quadro di riferimento molto importante per tutti gli operatori che si occupano di persone con disabilità mentale.

Life Skills: competenze per la vita

In India si racconta questa storia. C'era un barcaiolo che trasportava le persone da una riva all'altra di un grande fiume. Un giorno, durante la stagione delle piogge, un uomo colto e distinto si presentò al barcaiolo e gli chiese di essere trasportato dall'altra parte del fiume.

Durante il tragitto, il passeggero chiese al barcaiolo: "Hai studiato i *Veda*?" Il barcaiolo scosse la testa. Allora l'uomo replicò: "Hai perso un quarto della tua vita!" Dopo un po', l'intellettuale chiese al barcaiolo: "Hai studiato il *Vedanta*?" Il barcaiolo rispose di no. Allora l'erudito affermò che, per certo, il barcaiolo aveva perso metà della sua vita. Un po' più avanti l'uomo chiese ancora al barcaiolo: "Hai studiato il *Ramayana* e il *Mahabharata*?" Il barcaiolo rispose: "No, signore, so solo remare da una parte all'altra del fiume!" Allora di nuovo l'uomo colto sentenziò: "Hai perso tre quarti della tua vita!"

Improvvisamente, una rovinosa tempesta si abbatté sulla barca. Il fiume si ingrossò velocemente, la corrente si fece impetuosa e la barca cominciò a fare acqua. Il barcaiolo gridò al suo passeggero: "Signore, sa nuotare?" "No!" gridò l'altro. Allora il barcaiolo esclamò: "Sono desolato, signore! Lei ha perso tutta la sua vita!"

A cosa servono le conoscenze astratte, se in concreto non si sa agire, non si sa né cosa fare, né come farlo? Nella *Bhagavad Gîtâ*, lo yoga viene definito come "abilità nell'azione". Secondo

questo insegnamento, è l'azione che promuove l'evoluzione e che genera conoscenza. Per imparare occorre agire e, sperimentandosi nell'agire si diventa competenti, si cresce e si matura.

Le *life skills* sono delle abilità per la vita, come la capacità del barcaiolo di affrontare efficacemente le correnti del fiume. Acquisite attraverso l'apprendimento e l'allenamento durante l'infanzia e l'adolescenza, queste abilità possono essere accresciute e migliorate nel corso di tutta la vita. Lo sviluppo delle abilità per la vita sostiene la qualità del nostro fare quotidiano e promuove la crescita individuale e l'evoluzione della società. Negli ultimi vent'anni, le life skills hanno avuto una certa risonanza in ambito educativo in seguito alla loro promozione da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: attraverso la diffusione di un programma educativo di prevenzione e di promozione della salute per i giovani, le life skills sono così entrate a pieno titolo a far parte di numerosi programmi scolastici in molti paesi.

La sintetica descrizione delle abilità per la vita riportate qui sotto, elaborata liberamente, prende spunto dalle definizioni contenute nel documento allegato al Programma di Salute Mentale dell'OMS, relativo all'introduzione alle life skills e alle linee guida per loro promozione in ambito educativo. Queste abilità sono tante e cambiano a seconda dei contesti e delle culture.

Tra queste, dieci sono state evidenziate nel programma dell'OMS come abilità significative nel promuovere la salute e il benessere dei giovani.

Si tratta di competenze utili a ciascuno di noi:

1. **Abilità decisionale.** Capacità di prendere decisioni in modo costruttivo, valutando le opzioni possibili, soppesando le conseguenze delle proprie scelte ed assumendosi la responsabilità delle proprie scelte.
2. **Abilità nell'affrontare i problemi.** È la capacità di confrontarsi attivamente con i problemi e i conflitti, siano essi personali o relazionali, evitando di lasciarli irrisolti e di accumulare di conseguenza stress mentale e tensioni fisiche inutili.
3. **Pensiero creativo.** Consente di attivare l'immaginazione per esplorare varie possibili risposte ai problemi di ogni giorno. Più in generale, è una risorsa necessaria ad affrontare il quotidiano con flessibilità e originalità, introducendo elementi di novità, sviluppando visioni capaci di andare oltre l'esperienza diretta e oltre il conosciuto.
4. **Pensiero critico.** È la capacità di elaborare giudizi - su di sé e sull'ambiente - con obiettività e autonomia. Aiuta a riconoscere, discernere e valutare i fattori che influenzano le proprie idee, le scelte individuali e i comportamenti (come per esempio i propri bisogni e valori, l'influenza delle opinioni correnti, la pressione dei media) e ad assumere rispetto ad essi una posizione libera e consapevole.
5. **Comunicazione efficace.** Riguarda l'abilità di esprimersi in modo chiaro ed efficace (quindi con congruenza tra messaggi verbali e non verbali) e in modo adeguato rispetto al contesto (quindi in diverse situazioni, in diverse culture). Significa saper esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti. Significa anche essere in grado di ascoltare in modo accurato, comprendendo gli altri.
6. **Competenza relazionale.** È la capacità di relazionarsi con gli altri in modo costruttivo, creando e mantenendo relazioni positive e significative in ambito familiare e sociale. Questa

abilità incide fortemente sul benessere psicofisico e sociale. È anche la capacità di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.

7. **Autoconsapevolezza.** È la conoscenza di sé e il riconoscimento dei propri pensieri, del proprio linguaggio, delle proprie azioni. È anche la conoscenza del proprio carattere, con i suoi punti di forza e di debolezza, è la capacità di riconoscere i propri vissuti, sentimenti, bisogni, gusti, aspirazioni. È la base per una relazione armonica con se stessi e con gli altri e un prerequisito indispensabile per tutte le altre abilità
8. **Empatia.** È la capacità di ascoltare e di immedesimarsi negli altri per comprenderli nei loro sentimenti, pensieri, preoccupazioni e difficoltà. Contribuisce a migliorare la relazioni sociali ridimensionando le tendenze individualistiche e narcisistiche e favorendo l'apertura alla diversità e allo scambio, la disposizione al contatto umano e alla solidarietà.
9. **Gestione delle emozioni.** Questa abilità comporta il riconoscimento delle emozioni in sé stessi e negli altri, la capacità di regolarle in modo appropriato e la consapevolezza della relazione/distinzione tra emozioni e comportamento.
10. **Gestione dello stress.** L'abilità di riconoscere le fonti di stress presenti nella vita quotidiana, di individuarne gli effetti su di sé e la capacità di regolare - dove possibile - il livello di tensione e attivazione. Questa regolazione può essere ottenuta intervenendo sia sugli stimoli stessi dello stress (per esempio modificando lo stile di vita), sia sulla risposta agli stimoli stressogeni (per esempio imparando a rilassarsi), migliorando così la salute e la qualità della vita. Fortemente interconnesse, le life skills si sostengono e si nutrono a vicenda e ognuna di esse è costituita da un insieme di sotto-competenze cognitive, emotive e relazionali, intrecciate tra loro

Queste competenze per la vita agevolano un rapporto positivo con se stessi, con gli altri e con l'ambiente, aiutano ad affrontare le richieste e le difficoltà quotidiane con positività, adattabilità, autonomia ed efficacia, sostengono e accrescono l'autostima e promuovono un benessere globale.