
Come diventare "empowered"

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Gli psicologi di comunità sostengono che il benessere sia molto correlato alle condizioni sociali, politiche ed economiche. Gli interventi psicologici favoriti da questa corrente promuovono l'emancipazione personale, sociale e politica, partendo dal concetto che si è "potenti" (protagonisti), cittadini liberi e responsabili, e tali si diventa per processi di maturazione psicologica ed etica in contesti che la favoriscano

Dagli anni '80 in Italia si è diffusa la **"psicologia di comunità"**. Il suo compito è stato quello di fornire conoscenze e dati significativi sul funzionamento delle comunità e sui processi attraverso i quali si rafforza o si ostacola il benessere psicologico delle persone. Oggi più che mai questi studi forniscono degli strumenti di lettura della realtà sociale che viviamo e, a mio avviso, stimolano la passione verso la comunità e il sociale, la possibilità di equità e felicità anche per le persone più svantaggiate. **Gli psicologi di comunità sostengono che il benessere della persona sia molto correlato alle condizioni sociali, politiche ed economiche.** Gli interventi psicologici favoriti da questa corrente promuovono l'emancipazione personale, sociale e politica, partendo dal concetto che si è "potenti" (protagonisti), cittadini liberi e responsabili e tali si diventa per processi di maturazione psicologica ed etica in contesti che la favoriscano. **Questo percorso di maturazione ha preso il termine di "empowerment":** «processo che permette a individui, gruppi e comunità di accrescere la capacità di controllare attivamente la propria vita» (Rapaport, 1981). Ciò implica consapevolezza critica del contesto, delle strutture di potere, la possibilità di agire in modo collettivo verso obiettivi condivisi, con mobilitazione di risorse individuali e comunitarie. **Il processo di empowerment è indirizzato in particolare in quelle zone più disagiate, in persone che per varie cause sono state depotenziate,** in quei luoghi dove c'è una bassa qualità della vita. Con l'obiettivo di valorizzare e sviluppare le comunità e i suoi membri favorendo azioni di sperimentazione, stimolando quel potere intrinseco al soggetto. Quindi sviluppare una cultura orientata in tal senso vuol dire facilitare nelle persone la possibilità di attuare delle scelte, di essere e di fare, di usare al meglio le proprie risorse, di interagire in modo ottimale con l'ambiente. **Un individuo empowered non solo è protagonista attivo della propria vita, ma offre alla comunità un servizio** e diventa esso stesso strumento di sviluppo per gli altri. **Ci sono delle fasi che ci fanno comprendere l'empowerment individuale:** inizialmente la persona percepisce un nuovo bisogno o desiderio in un'area di vita, successivamente pensa che il cambiamento sia possibile e ha una rappresentazione mentale di sé nella nuova situazione desiderata. Infine, passa all'azione, nella costruzione della possibilità, attraversando vari momenti come la sperimentazione, la ricerca di risorse utili al suo scopo e la consapevolezza di possedere delle risorse interne (personali) da utilizzare. Spesso vediamo azioni di empowerment attraverso progetti realizzati dal mondo del terzo settore, dal volontariato o dalle politiche sociali e del lavoro. **Tutte le azioni formative ed educative sono orientate a rendere la persona autonoma e protagonista della propria vita,** ciò avviene dentro contesti comunitari e lo sviluppo di risorse nel singolo diventano risorse comunitarie. Tutti noi possiamo essere strumenti di empowerment, essendo protagonisti nelle nostre comunità, mettendo a disposizione le nostre potenzialità e valorizzando quelle degli altri.