

Our Common Emotions



Dichiarazione Universale del Diritto alla sostenibilità emozionale

Gruppo di lavoro per la Dichiarazione Universale del Diritto alla Sostenibilità Emozionale

Simon Goldstein, Anna Condorelli, Enzo Soresi, Ombretta di Giovine,
Enrico Tezza, Paola Magrini, Marco Tosi

Stesura del testo a cura di Ombretta Di Giovine

English version: Anne Durkan

Preambolo

Considerando

- la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani (The Universal Declaration of Human Rights, 1948) e in particolare:
 - l'Art. 1 riferito al riconoscimento della pari dignità, della ragione e coscienza degli esseri umani;
 - l'Art. 25, riferito al diritto dell'individuo a ricevere cure mediche ed assistenza;
 - l'Art. 26 riferito al diritto dell'individuo di ricevere l'educazione per il pieno sviluppo della personalità umana;
 - l'Art. 29 ove afferma che ogni individuo ha dei doveri verso la comunità, nella quale soltanto è possibile il libero e pieno sviluppo della sua personalità;
- la Dichiarazione Universale dei diritti del fanciullo del 1959, ed in particolare il principio settimo, dove afferma il diritto del bambino a ricevere una educazione che gli consenta di sviluppare le sue facoltà, il suo giudizio personale e il suo senso di responsabilità morale e sociale, e di divenire un membro utile alla società;
- la Carta di Ottawa del 1986 per la promozione della salute, che definisce quest'ultima come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un concetto positivo che valorizza, oltre alle capacità fisiche, le risorse personali e sociali e come tale obiettivo non soltanto del settore sanitario,
- la Carta della Terra, del 2000, e in particolare il principio dodicesimo che riafferma la dignità umana e il benessere spirituale,
- la Dichiarazione di Philadelphia del 1944, dove si riconosce che gli esseri umani, senza distinzioni, hanno il diritto a perseguire il loro benessere materiale e sviluppo spirituale in condizioni di libertà e dignità, sicurezza economica e uguale opportunità,

Constatando

- che le condizioni di vita pubblica e privata sono caratterizzate dal progressivo allontanamento da un sentire sé stessi e gli altri in modo equilibrato;
- l'accrescersi di fattori che producono malessere ed effetti negativi sulla salute;
- il fallimento dei modelli di vita individuale e collettiva improntati al conseguimento di meri obiettivi economici,

Ausplicando

l'affermazione del diritto alla sostenibilità emozionale quale

- i. diritto comune valido in tutte le Nazioni;
- ii. fondamento della dignità umana;
- iii. componente essenziale del diritto alla salute;
- iv. strumento di stimolo verso il miglioramento del benessere individuale e collettivo,

si riconosce

la sostenibilità emozionale quale diritto universale ed elemento costitutivo del progresso umano.

Articolo 1

Diritto alla sostenibilità emotionale quale diritto individuale

La dimensione emotionale costituisce parte essenziale della dimensione razionale dell'individuo e va come tale difesa, promossa e sostenuta.

Ogni persona ha diritto alla sostenibilità emotionale, quale fondamento della dignità, aspetto essenziale della libertà di espressione della personalità e componente costitutiva del diritto alla salute.

La sostenibilità emotionale è il modo di essere, pensare e agire contraddistinto dalla competenza di riconoscere e regolare le proprie emozioni in relazione con sé stessi e gli altri, nella profondità dei vissuti soggettivi.

Articolo 2

Diritto alla sostenibilità emotionale quale interesse collettivo

La sostenibilità emotionale costituisce il fondamento della sostenibilità umana nella sua dimensione anche collettiva, in particolare sociale, ambientale ed economica.

Il diritto alla sostenibilità emotionale rappresenta strumento di progresso umano e va come tale difeso, promosso e sostenuto nella vita collettiva.

Articolo 3

Diritto all'apprendimento delle tecniche di competenza emotionale

Ogni individuo ha il diritto di apprendere le tecniche che favoriscono la propria sostenibilità emotionale, al fine di migliorare la relazione con sé stesso e con gli altri.

L'apprendimento delle tecniche che favoriscono la sostenibilità emotionale rappresenta altresì un interesse della collettività.

Articolo 4

Diritto dei cittadini alla sostenibilità emotionale nelle politiche pubbliche

Ogni cittadino ha il diritto a ricevere servizi pubblici che promuovono e supportano la sostenibilità emotionale. Le politiche pubbliche [in partenariato con il settore privato e la società civile] devono realizzare, sostenere e promuovere, anche a livello locale, le condizioni che consentono l'apprendimento da parte di ogni individuo di tecniche volte a favorire l'acquisizione di una idonea competenza emotionale. Particolare attenzione va riservata alle persone anziane, alle persone svantaggiate e a tutte le minoranze.

Articolo 5

Diritto alla sostenibilità emotionale e sistemi educativi

La sostenibilità emotionale costituisce condizione essenziale della crescita dei bambini in modo sano e normale e in condizioni di libertà e di dignità.

I bambini hanno diritto alla sostenibilità emotionale.

I sistemi educativi, a tutti i livelli, devono tutelare i sentimenti e le emozioni dei bambini e promuovere l'apprendimento delle conoscenze e delle tecniche volte ad acquisire una idonea competenza emotionale

Articolo 6

Diritto alla sostenibilità emotionale nei luoghi di lavoro

La sostenibilità emotionale costituisce un diritto dei lavoratori e rappresenta una condizione essenziale per l'equilibrato e proficuo svolgimento dell'attività lavorativa.

Ogni lavoratore ha diritto a servizi formativi mirati alla competenza emotionale.

Nei luoghi di lavoro pubblici e privati deve essere garantita la sostenibilità emotionale.

Ai dirigenti e ai lavoratori va assicurata la possibilità di acquisire una competenza emotionale attraverso una formazione specifica.

Articolo 7

Diritto alla sostenibilità emotionale e salute

La sostenibilità emotionale è strumento preventivo per il raggiungimento dello stato di salute ottimale nonché aspetto costitutivo della salute stessa.

Ogni individuo ha diritto ad essere curato mediante competenze emozionali.

La dimensione emotionale va difesa, promossa e sostenuta in modo particolare all'interno dei luoghi di cura.

Il personale medico deve rispettare e considerare gli stati d'animo del malato, sostenendolo ed aiutandolo a sviluppare una adeguata competenza emotionale quale aspetto fondamentale del percorso terapeutico. Per questa ragione, il personale sanitario deve acquisire le necessarie conoscenze e preliminarmente sviluppare la propria competenza emotionale anche attraverso una formazione specifica.

10 Dicembre

Giornata Mondiale della Sostenibilità Emotionale

Commento articolo per articolo

Articolo 1

Come la mente non può essere separata dal corpo, così le emozioni non possono essere separate dalla ragione e costituiscono parte essenziale del processo decisionale degli individui.

Tale consapevolezza, sostenuta da evidenze scientifiche ormai ampie, porta a ritenere che la sostenibilità emotionale costituisca un aspetto essenziale non soltanto della dignità umana, ma anche della personalità di ogni individuo e del diritto di esplicitare quest'ultima in modo libero e consapevole. La sua tutela è inoltre parte integrante della tutela della salute dell'individuo, intesa come benessere anche psicologico della persona. La definizione di sostenibilità emotionale fa capire l'esito del processo guidato dalla consapevolezza e al tempo stesso la competenza ottenibile attraverso l'apprendimento e l'esercizio della Mindfulness.

L'analisi razionale dei fatti va associata con la consapevolezza emozionale sulle responsabilità individuali e collettive, in modo da assicurare la riconoscibilità di quelle emozioni che potrebbero nutrire le nostre decisioni sul presente e sul futuro nostro e dell'umanità. Sentire e gestire la propria consapevolezza emozionale diviene così un imperativo ed una condizione essenziale per lo sviluppo sostenibile nelle sue prospettive umane (salute), sociali (economia e istituzioni) e globali (inquinamento, cambiamenti climatici, biodiversità). Non soltanto le emozioni giocano infatti un ruolo determinante, anche se spesso inconsapevole, nei processi decisionali ma, in un'epoca di grande cambiamento dell'umanità come quella che stiamo vivendo, è importante che ciò accada, ovviamente a condizioni che tali emozioni siano positive.

Attraverso la tutela della sostenibilità emozionale e la promozione delle tecniche volte a potenziare le emozioni positive, la società prende cura di se stessa e di ogni suo partecipante che nella società aspira a realizzare la propria felicità.

Si comprende dunque perché l'educazione alla consapevolezza di sé e dei modi d'operare del proprio cervello e della mente sia considerato nella Dichiarazione un diritto individuale, ma anche un interesse della collettività.

Essa costituisce un possente strumento di responsabilizzazione.

Come noto, infatti, la comunità scientifica ha riconosciuto che l'umanità ha superato il punto di "non ritorno" a causa degli indicatori sull'anidride carbonica, i gas tossici emessi dalle industrie e dal sistema dei trasporti su gomma, i gas serra, il cambiamento climatico, l'uso di energia e di risorse non rinnovabili e la perdita di biodiversità. Di fronte a questi cambiamenti del sistema fisico, atmosferico e ambientale, le popolazioni occidentali mantengono uno stile di vita improntato al consumo smisurato e le imprese perseverano nel perseguimento degli obiettivi "business as usual". Questi cambiamenti sono percepiti come molto lontani dalla propria realtà o, pur nella loro consapevolezza, si ritiene che il problema debba essere risolto da altri, come il sistema politico o le istituzioni internazionali o di esse impotenti di fronte alla globalità del cambiamento.

L'educazione alla sostenibilità emozionale può contribuire a sviluppare la consapevolezza di ogni essere umano verso il cambiamento del proprio stile di vita, del modo di consumare e di produrre per avviare l'umanità verso un percorso di risanamento economico, ambientale e sociale.

Articolo 3

La sostenibilità emozionale che la Dichiarazione assume alla base del progresso in tutti gli ambiti presuppone una competenza che non è innata, bensì acquisibile mediante tecniche di introspezione che consentono di raggiungere maggiore consapevolezza e, per il tramite di questa, uno stato di equilibrio interiore, suscettibile di migliorare la relazione con sé stessi e quindi con gli altri.

Una tecnica che riceve sempre maggiori riscontri in ambito scientifico è la Mindfulness. Tale tecnica presuppone il controllo del respiro, ponte che connette la vita quotidiana alla vita emozionale e che unisce così il corpo ai pensieri. La Mindfulness favorisce la possibilità di essere costantemente in relazione con sé stessi e con il mondo esterno e, permettendo di superare gli automatismi che guidano le azioni quotidiane, accresce di conseguenza la capacità di scelta e di azione. Il termine rappresenta la traduzione inglese dalla parola Sati in Pali e di Smriti in sanscrito, che indica la consapevolezza delle proprie emozioni e della relazione esistente tra emozioni e decisioni e che risale ai dialoghi fra un monaco Nagasena e il principe Menander Primo, durante la dominazione di Alessandro il Grande (quando il principe chiede a Nagasena il significato di Mindfulness, ottiene questa risposta: è la chiamata della mente a osservare le emozioni e la coltivazione della mente a osservarle).

Articolo 4

I Comuni si trovano impegnati nell'erogazione dei servizi di cura rivolti, in particolare, all'infanzia, all'età più avanzata ed in genere alle minoranze. Le popolazioni più vulnerabili manifestano il bisogno alla sostenibilità emozionale che diventa il diritto di essere educati alle competenze emozionali. Una comunità locale contraddistinta da relazioni e interazioni sociali equilibrate e sostenibili rappresenta la premessa per condizioni di salute migliori e il presupposto per la prosperità economica locale. Per conseguire l'obiettivo della tutela del diritto alla sostenibilità emozionale, i Comuni dovrebbero includere nei loro servizi di cura l'educazione alle competenze emozionali e costruire una rete per la sostenibilità emozionale simile a quella delle Città sostenibili per i bambini e le bambine o quella delle città sostenibili che la Commissione europea ha lanciato nel 1993.

Articolo 5

Se ogni persona ha diritto alla sostenibilità emotionale, questo appare tanto più vero in relazione ai bambini, la cui personalità è in formazione e le cui emozioni e stati d'animo richiedono quindi una considerazione particolare.

D'altro canto, la sostenibilità emotionale non è spontanea né automatica, ma rappresenta il risultato dell'uso delle competenze emozionali nella vita quotidiana e richiede quindi un apprendimento specifico che conduca ad un uso abitudinario delle emozioni salutari. Per questo, l'educazione è il suo primo ambito di applicazione: e competenze emozionali devono essere sviluppate già a partire dai primi anni di scuola e vanno consolidate nei vari percorsi scolastici.

L'educazione alla sostenibilità emotionale costituisce un diritto di ogni bambino. E' al tempo stesso un diritto dei genitori funzionale a promuovere e irrobustire il loro ruolo educativo. La sostenibilità emotionale dovrebbe così costituire una componente fondamentale da diffondere nei sistemi educativi.

Articolo 6

Nella vita lavorativa sono in continuo aumento le occasioni che causano stress, dovute alle problematiche organizzative, relazionali, ambientali (tossicità dell'aria respirata in determinati impianti) o contrattuali. La parola "stress" indica la risposta mentale e fisica a una situazione avversa che predispone le risorse d'emergenza del corpo con il rilascio di enormi quantità di ormoni che permettono di fronteggiare il pericolo. La vita stressata, in generale, provoca un aumento della pressione arteriosa, irritabilità, ansia e depressione e, soprattutto, un abbassamento dell'efficacia del sistema immunitario. La ricerca ha mostrato che i fattori che causano le patologie sono diversi da quelli che le protraggono.

Nei due casi le tecniche di competenza emotionale, ed in particolare la Mindfulness, si sono dimostrate utili a contrastare sia le cause che producono la malattia professionale sia i fattori della sua cronicità. Per queste ragioni, il diritto alla sostenibilità emotionale nei luoghi di lavoro si affianca ai diritti sul posto di lavoro e l'adozione di iniziative aziendali per lo sviluppo delle competenze emozionali diventa un investimento fondamentale sia per assicurare la salute dei lavoratori e lavoratrici sia per migliorare il successo e la redditività aziendale.

Nella società Occidentale di solito si diventa consapevoli del proprio corpo quando c'è qualcosa che non funziona. Poca attenzione viene invece tradizionalmente dedicata alla ricerca dell'equilibrio mente-corpo quale azione preventiva mirata al raggiungimento di uno stato di salute ottimale.

La medicina e la scienza in Occidente hanno infatti compiuto progressi avanzati per la maggior parte nella diagnostica e nella cura, mentre i progressi nella prevenzione sono ancora modesti.

La competenza emozionale è rilevante per le azioni preventive, in quanto strumento importante per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale.

Di più, la competenza emozionale costituisce condizione essenziale del concetto stesso di salute.

A partire dalla celebre definizione di salute fornita dall'OMS, si è infatti acquisito che la salute non consiste nella semplice assenza di malattia, bensì nel benessere dell'individuo, fisico e mentale. Si è inoltre compreso come la salute non sia uno "stato", ma una condizione dinamica, che si esplica nella capacità del soggetto di interagire con l'ambiente in modo da raggiungere il suo equilibrio al mutare delle circostanze esterne di questo.

Se è così, la competenza emozionale rappresenta un aspetto fondamentale della salute e la sua implementazione una tappa centrale nel processo della cura.

La professione medica in Occidente è ancora piuttosto distante dallo sviluppo di sentimenti come compassione, calma, serenità interiore, empatia, lasciate alla sensibilità personale dei sanitari. E fa riflettere il fatto che la medicina non si occupi delle competenze emozionali, materia in prevalenza affidata agli insegnamenti dei Dipartimenti di Psicologia.

Eppure, la capacità di osservare le emozioni dei pazienti, riconoscerle ed ascoltarle è massimamente importante per l'esito della cura.

Soltanto di recente e con una certa fatica si stanno affermando movimenti che, sotto la comune denominazione di *medical humanities*, tendono a valorizzare il rapporto personale del sanitario nei confronti dei pazienti.

Anche in questa direzione un notevole contributo è stato d'altronde apportato dalle neuroscienze le quali, su un piano astratto, hanno segnato il superamento del tradizionale dualismo occidentale tra corpo e mente, su un piano concreto, hanno dimostrato che la relazione tra medico e paziente rileva almeno quanto l'uso dei farmaci e che gli stati d'animo giocano un ruolo fondamentale nel processo di guarigione.

Traendo gli insegnamenti dall'esperienza dell'Oriente, dove lo sviluppo della competenza compassionevole richiede anche molti anni, Jon Kabat Zinn ha introdotto nelle Università occidentali in modo laico e comprensibile alla cultura occidentale, l'insegnamento della meditazione per sviluppare la compassione, l'empatia, umiltà e serenità nella professione medica.

Le tecniche di meditazione insegnate al Medical Center dell'Università del Massachusetts mostrano che lo sviluppo della competenza emozionale è essenziale ai fini terapeutici come, aspetto anche più rilevante, a quelli preventivi, permettendo di conseguire uno stato ottimale di salute come benessere.

Ovviamente la sostenibilità emozionale dei pazienti presuppone non soltanto una specifica formazione del personale sanitario ma, innanzitutto, l'acquisizione, da parte dello stesso, delle tecniche di sostenibilità emozionale. Occorre infatti non trascurare l'importanza che quest'ultima acquista per la salute dei medici stessi, categoria che, a causa dello stress cui è sottoposta, registra un alto consumo di alcol, tabacco e droghe illegali.

Meditazione e *Mindfulness* costituiscono quindi strumenti importanti per insegnare ai medici la capacità di ascoltare se stessi e stabilire quindi con i pazienti una relazione olistica, dove corpo e mente sono uniti dal sistema relazionale con sé stessi e il mondo.

10 Dicembre

Giornata Mondiale della Sostenibilità Emozionale

