

2 - La Salute nei Saluti: conoscenza di sé e auto-educazione



Marco
Ingrosso

Dialogo

Luigi: *“Salve, Anna! Come stai?”*

Anna: *“Bene, e tu?”*

L. *“Io, non troppo”*

A.: *“Cos’hai che non va?”*

L:

A.: *“Perché non prendi questo. A me ha fatto bene.”*

L.: *“Bene, lo farò”*

A.: *Auguri, sta bene!*

L.: *“Ciao, grazie!”*

Analisi

I. Valore antropologico e relazionale dei riti quotidiani:
riconoscersi, conoscersi, marcare vicinanze e distanze, confermare appartenenze, ecc.

II. Valore conoscitivo del saluto:

A. Se domando, come fa l'altro a rispondere? Cosa sa di sé? Come fa a saperlo?

B. Se l'altro risponde, io come faccio a capire cosa sa e cosa sente?

C. Che emozioni mi trasmette?

D. Se domando e ascolto, gli comunico che sono interessato/a a lui, alla sua salute?

E. Se anche lui si interessa a me, posso chiedergli qualcos'altro di ulteriore?



Come conosco la mia salute?

- **Percezione corporea** (sensori, propiocezione): *mi ascolto*
- **Intuizione**: *mi sento come un tutto*
- **Esperienza**: *ho provato in passato*
- **Mi guardo e analizzo**: *osservo me stesso e cerco spiegazioni*
- **Provo emozioni**: *minaccia e benessere*
- **Do dei nomi, ho delle nozioni**: *imparo e comunico*

Mi faccio una MAPPA della mia salute

Come conosco la salute altrui?

- **Empatia:** *senso e partecipo all'emozione altrui*
- **Rispecchiamento** (neuroni specchio?): *mi vedo nell'altro*
- **Intuizione:** *mi sento come l'altro (se in questo momento l'altro fossi io, cosa proverei?)*
- **Esperienza:** *ho provato anch'io qualcosa di simile (familiarità)*
- **Conoscenza:** *comprendo perché ho letto, studiato, mi sono informato*

Mi faccio una MAPPA della salute dell'altro

Mappa e visione della salute

- Pre-linguistica e percettiva
- **Socializzata, appresa attraverso le relazioni**
(nomi ed emozioni)
- **Conoscenze acquisite mediante canali formativi e comunicativi**
- **Ideale** *(esplicita e/o implicita)*
- **Esperienziale** *(ambiente di vita e prove-passaggi della vita)*
- **Consapevolezza di sé**
- **Progetto di Cura-di-sé**

VISIONE della SALUTE: complesso di percezioni, conoscenza, consapevolezza, etica

Mappa/visione e punto di vista personale

- **Sono consapevole del mio orientamento verso la salute?**
- **Che valore do alla mia mappa? A cosa mi serve?**
- **Come accresco e sviluppo la mia mappa?**
(Come mi prendo cura di me? Quando e come so aiutare gli altri?)
- **Quali altri saperi e mappe trovo nella società che mi aiutano?**

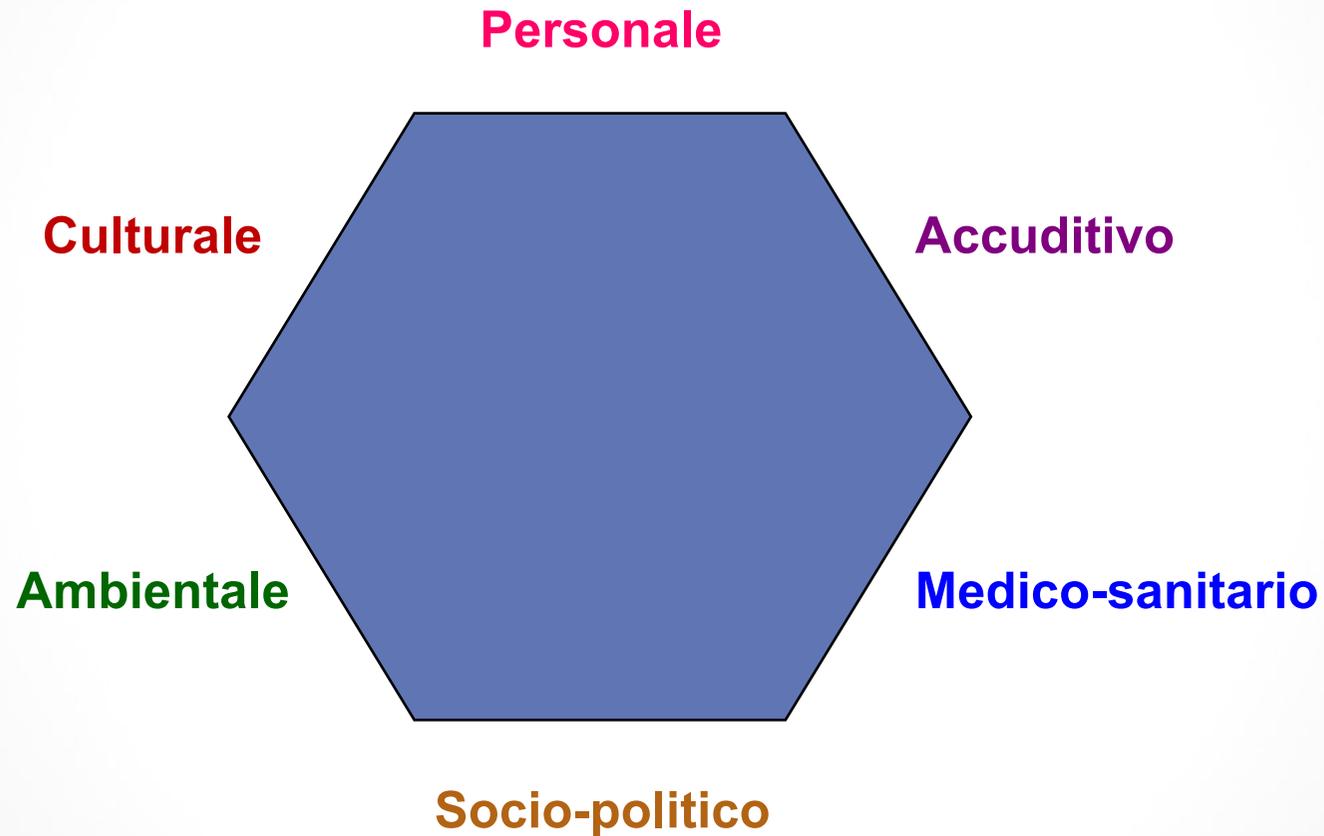
Punti di vista sociali sulla salute

PdV: Mappe, Visioni e Saperi posseduti da soggetti individuali e collettivi presenti sulla scena sociale in un determinato tempo e luogo

PdV nella società contemporanea

- a) **PERSONALE** (di “self-care”)
- b) **ACCUDITIVO** (pratico, prossimale, di “caring”)
- c) **MEDICO-SANITARIO** (tecnico-terapeutico, di “cure”)
- d) **SOCIO-POLITICO** (di *welfare* e di *social policy* originanti interventi collettivi: “social care”)
- e) **AMBIENTALE** (natura, città, casa, ambienti del quotidiano, “environmental care”)
- f) **CULTURALE** (filosofico-religioso, bio-etico: “ethical-care”)

ESAGONO DELLA SALUTE



Modello per: educazione, comunicazione, organizzazione, ricerca

SAPERE E PRATICHE PER L'(AUTO) EDUCAZIONE ALLA SALUTE E L'AUTO-CURA

- a) **PERSONALE:** ascolto del corpo, narrazione, gruppi di self-help, auto-cura, promozione salute, ...
- b) **ACCUDITIVO:** che fare, come fare (sapere di "caring")
- c) **MEDICO-TECNICO-SANITARIO:** health literacy, nozioni di "cure", competenze di processo, pratiche preventive, pratiche non convenzionali...
- d) **SOCIO-POLITICO:** cittadinanza attiva, scelte di "welfare" e "social wellness"
- e) **AMBIENTALE:** educazione civica e ambientale, contributo alla qualità della vita
- f) **CULTURALE:** scelte etiche, benessere spirituale, uso della comunicazione della salute, ...