

Varese, città della compassione

Date : 17 marzo 2019

Un altro evento organizzato dal **Centro Gulliver** per portare l'attenzione del territorio sul "benessere", anche in ambito economico e lavorativo. La provincia di Varese è nell'immaginario collettivo come terra di industriali, culla di imprenditorialità. E, normalmente, quando pensiamo all'economia, siamo abituati a legare concetti come produzione, fatturato e ricchezza alla parola competizione.

Se invece fosse possibile un altro modello, più corrispondente alla vera natura dell'essere umano, davvero orientato al ben-essere individuale e collettivo, basato sulla cooperazione e sulla compassione? Le più recenti ricerche scientifiche dimostrano come **investire sul benessere del lavoratore** non solo incide positivamente sulla sua produttività, ma contribuisce significativamente al benessere dell'individuo, anche come attore sociale, a vantaggio di tutta la comunità. Le **neuroscienze** hanno dimostrato che il nostro cervello dà il massimo, in termini di performance e produttività, in uno stato di calma e di cooperazione reciproca. Al contrario, reagisce malissimo alla competizione, producendo altissimi livelli di **cortisolo** l'ormone dello stress.

Tante le provocazioni lanciate al **Teatro Santuccio** durante l'incontro con **Marta Zighetti**, psicoterapeuta varesina e fondatrice del **Centro "Essere esseri umani"**, autrice del libro-omonimo. Un libro-manifesto che ipotizza un cambio di rotta. «Ormai cambiare paradigma e orientare i nostri comportamenti a schemi diversi, più umani, non è una scelta, ma una necessità – dice la psicoterapeuta varesina – Non possiamo più rinunciare all'etica, non per buonismo, ma perché **conviene**, in termini economici e di risultato sia produttivi che di benessere sociale».

Durante la sua relazione, l'autrice ha portato i risultati di ricerche neuroscientifiche e ricordato la storia dell'evoluzione umana, per sottolineare come la cooperazione sia il primo vantaggio competitivo: «Se si guarda alla **fisiologia del nostro cervello**, si parla di neuroplasticità delle cellule neuronali nei primi **3 anni di vita**. Le **famose "soft skills"** come la **metacognizione**, la **fiducia** nell'altro, la **resilienza psicofisica**, **l'empatia**, **la creatività**, **l'intelligenza emotiva**, **il senso di autoefficacia**, di consapevolezza e di umanità si sviluppano proprio in quegli anni, grazie al **"Cibo relazionale"** e **all'affetto che si riceve**».

Siamo **«animali emotivi»** e per stare bene abbiamo bisogno di relazione, fatta di **cooperazione** e **compassione**. «Hanno scritto: homo homini lupus, ma pochi sanno che il lupo in natura è tra i mammiferi più cooperativi che esistono».

Durante la serata si è parlato anche del nuovo progetto portato avanti dallo studio di Marta Zighetti. Una sorta di **"psicoterapia sospesa"**, nato sulla scorta della tradizione napoletana del "caffè sospeso", ovvero pagato dai clienti dei bar per consentire ai più poveri di poterne bere uno gratuitamente. Anche a Varese, grazie al coinvolgimento di alcune **aziende del territorio** e al

libero contributo dei cittadini, è possibile raccogliere fondi per l'accesso alla psicoterapia per persone con disturbo post traumatico da stress, che si trovano in difficoltà economica.

Al tavolo dei relatori anche i giornalisti **Francesco Chiavarini**, addetto stampa della Caritas di Milano e **Michele Mancino**, vicedirettore di VareseNews. In sala, tra gli altri, **Silvio Aimetti**, sindaco di Comerio, il presidente **dell'UCID**, Unione cristiana imprenditori dirigenti, **Michela Moroni** dell'Ordine dei consulenti del lavoro di Varese. Persone che ricoprono ruoli importanti a livello professionale e che sono vicine a queste tematiche.

Compassione sul lavoro e aziende compassionevoli sono dunque solo l'ultima provocazione di una visionaria? Forse no. **I tempi potrebbero essere maturi** per un cambio di paradigma. «In economia, già da qualche anno, si sente parlare di persone, di capitale umano, di benessere, di salute in azienda, di etica legata al business, anche nella nostra provincia - conclude Zighetti - Forse c'è terreno fertile per un cambiamento. Sarà un cambiamento lento, come una nave che sta facendo una manovra ed è rallentata dall'inerzia fisica. Ma tanti segnali positivi mi fanno ben sperare. Esistono già progetti di atenei e dell'Ordine dei consulenti del lavoro orientati in questo senso. E se davvero istituzioni, aziende, organizzazioni non profit, privati cittadini, mettessero insieme le loro forze per un modello di welfare davvero sostenibile? Sulle modalità operative è ancora tutto da organizzare, ma ci sono grandi potenzialità».

Allora non resta altro che rimanere connessi. **Varese è città che non smette di stupire**. È fucina di creatività, dà spazio a idee e progetti pilota. Sarà anche questa volta laboratorio di un nuovo modello di welfare realmente sostenibile?