



Fase Progettuale 2023

Il nostro è un progetto legato al grande tema della **solitudine e della difficoltà** che le persone spesso hanno nel trovare uno spazio di condivisione verbale, anche solo per una semplice chiacchierata.

L'avvento della tecnologia ed in particolare internet ci ha reso un po' tutti "degli autisti sociali". Ogni nostra relazione viene sempre più mediata da uno schermo e i rapporti interpersonali sono sempre più freddi, distaccati fino a quasi una depersonalizzazione.

L'essere umano è un animale sociale e ha bisogno di condivisione, di stare con gli altri. Il contrario implica il pericolo di sviluppo di patologie mentali quali ansia e depressione con un conseguente consumo/abuso di medicinali, alcol ecc.

Struttura

- **Dove:** panchina parco Ciani Lugano;
- **Quando - Durata:** tutti i sabati del mese di luglio 2023 dalle 16.00 alle 18.00;
- **"facilitatore della relazione":** Cristina Milani (psicologa);
- **Promotore:** Associazione Gentletude Switzerland (www.gentletude.com) in collaborazione con la Divisione Socialità - Città di Lugano;
- **Modalità:** una presenza per l'ascolto, no sostegno, terapeutico, no consigli o altro. Se necessario vengono date informazioni in merito ai servizi presenti sul territorio.

Post fase pilota

Abbiamo l'ambizione di portare le panchine dell'amicizia in tutto il Cantone nell'ottica di sostenere la coesione sociale e cercare di limitare il fenomeno dell'isolamento sociale che sappiamo comunque anche in futuro accrescerà con l'invecchiamento della popolazione.

Pertanto si potrebbe pensare di:

- attivare il progetto **per i giovani** in prossimità delle università, scuole superiori; oppure nei parchi di quartiere, in particolare quelli più grandi come Molino nuovo, Pregassona e Viganello e Loreto;
- **fornire una formazione ai volontari** che potrebbero essere studenti come pure pensionati per diventare "facilitatore della relazione";
- **creare relazioni con altre associazioni.**

laRegione, martedì 11 luglio 2023

LUGANO E DINTORNI

LUGANO

Arriva la panchina dell'amicizia

L'iniziativa nata in Zimbabwe attraversa il globo e raggiunge il parco Ciani con un progetto di Gentletude patrocinato dalla Divisione socialità

di Carlo Canonica

"Essere ascoltato e non soltanto udito". Scriveva così Khaled Hosseini nel suo libro da milioni di copie "Il cacciatore di aquiloni"; ed è su questa menzione che Cristina Milani, fondatrice e presidente dell'associazione Gentletude, ha voluto portare "La Panchina dell'Amicizia" a Lugano. Il progetto prende spunto dalle Friendship Bench nate in Zimbabwe, il cui scopo è quello di fornire una terapia non basata su farmaci, ma sulla conversazione per combattere disturbi mentali dovuti spesso all'assenza di dialogo che inducono alla solitudine e al non confronto, portando le persone a isolarsi.

Un posto in più per due chiacchiere
Per **Cristina Milani**, di formazione psicologa e già presidente del Movimento Mondiale per la Gentilezza, «i luoghi disponibili per incontrare e chiacchierare con persone anche sconosciute stanno diminuendo. I suicidi sono sempre più in aumento e il consumo dei farmaci non smette di crescere». Lo conferma anche l'Ufficio federale della sanità pubblica: un rapporto del 2019 sul consumo problematico di medicinali psicoattivi stimava che 300mila persone in Svizzera abusano di Benzodiazepine e di altri medicamenti simili, in particolare dopo i 60 anni. Mentre l'Osservatorio svizzero della sa-

lute, in un recente studio, afferma che i numeri sono in crescita e il Ticino è il Cantone con il più alto consumo giornaliero di questi farmaci (37,2 dosi quotidiane ogni 1'000 abitanti).

L'esempio canadese, per sensibilizzare
Questa idea ha raggiunto anche l'altra sponda dell'oceano. Dal 2015 in Canada l'organizzazione "The Friendship Bench" ha installato oltre 60 panchine, sparse tra college e università del Paese, con lo scopo di sensibilizzare i giovani a comunicare riguardo i disturbi che possono sfociare nella depressione e in casi estremi anche al suicidio. Secondo i dati di questa organizzazione le loro panchine, seguite da volontari, hanno fatto registrare un aumento del 18% del numero di studenti che hanno ricevuto un sostegno già tra le mura delle scuole. Un risultato degno di nota se si considera che il suicidio è la seconda causa di decessi tra i giovani adulti nella nazione della foglia d'acero e, secondo l'agenzia di salute pubblica canadese, poco più del 3% della popolazione canadese ha tentato il suicidio nel corso della vita.

L'ascolto come priorità

Confidarsi con un estraneo può essere anche più facile come ci spiega la presidente di Gentletude: «Parecchie persone temono il giudizio e quindi non parlano dei loro problemi liberamente con i parenti o conoscenti. Questa panchina ha lo scopo, per chiunque lo desidera, giovani e anziani, di poter interagire con un estraneo, che sarà disposto ad ascoltare in amicizia l'altra persona: in questo modo chi parla sa che non verrà giudicato per quello che dirà». Lo scopo non è però sostituire i professionisti come gli psicologi o psichiatri, continua Milani: «Se necessario, forniremo informazioni riguardo ai servizi presenti sul territorio, saremo solo una presenza per l'ascolto. Le persone hanno bisogno di condivisione, di



Una spinta alle relazioni sociali

stare con gli altri. Il contrario, implica il pericolo di sviluppo di patologie come ansia e depressione, con un conseguente abuso di medicinali e alcol».

Il futuro tra dubbi e speranze

«Il progetto patrocinato anche dalla Città di Lugano - conclude Milani - è ambizioso e sarà difficile da attuare. Viviamo in una realtà individualista e spesso non siamo disposti a fermarci per parlare semplicemente con qualcuno. L'avvento dei social network sta rendendo ogni nostra relazione sempre più mediata da uno schermo e i rapporti sono sempre più distaccati

e freddi». Dopo questo periodo iniziale, l'intenzione dell'associazione è di ampliare il raggio di azione includendo i parchi più frequentati della città, le scuole superiori e per poi espandersi nel resto del cantone. Per ottenere dei risultati degni dell'associazione si è prefissata, nei suoi obiettivi futuri, di formare volontari che potrebbero essere studenti o anche pensionati per diventare "facilitatori della relazione". La fase pilota prevede la presenza di un volontario (al primo appuntamento c'era la stessa Milani) tutti i sabati di luglio dalle 16 alle 18 presso una panchina all'interno del Parco Ciani in zona Foce. In caso di pioggia verrà annullato.