

RICERCA SULLA PERCEZIONE DEL DISAGIO INDIVIDUALE E SOCIALE A MILANO

per



Sintesi dei principali risultati

Job 00P-144

Luglio 2007

Premessa

Solidare è una Cooperativa Sociale fondata da psicologi, psicoterapeuti e psichiatri che quotidianamente realizzano interventi di accoglienza, ascolto e aiuto psicologico alla sofferenza e al dolore dell'individuo e della collettività.

L'esigenza di indagare sulla percezione del disagio e della sofferenza all'interno del territorio di Milano nasce in seno all'esperienza comune degli operatori della Cooperativa.

La ricerca, infatti, mira a verificare e a identificare alcune ipotesi emerse ed elaborate ed in molti anni di lavoro a Solidare:

- l'esistenza di un dolore sotteraneamente diffuso nella popolazione
- la comparsa di nuove modalità espressive del disagio e della sofferenza

Obiettivi

- Definire l'intensità e la dimensione della sofferenza e del disagio psicologico nel territorio del Comune di Milano.
- Comprendere quali sono le sofferenze che maggiormente pesano sulla vita quotidiana.
- Individuare i profili maggiormente soggetti alle diverse tipologie di sofferenza individuate.
- Comprendere le possibili modalità individuate dalle persone per affrontare disagio e sofferenza e migliorare così la propria esistenza.

Metodologia

- Analisi quantitativa: interviste on line
- Ricerca condotta sul territorio del Comune di Milano
- Base del campione: - 402 persone
 - 5 fasce d'età, comprese tra i 21 ed i 60 anni
- Il campione è stato segmentato secondo i seguenti indicatori:
 - Età
 - Sesso
 - Stato civile
 - Titolo di studio
 - Situazione lavorativa
 - Zona di residenza
- La ricerca è stata condotta durante il mese di Giugno 2007

Il campione

Sono state realizzate **402 interviste**, presso un campione rappresentativo dei residenti nel Comune di Milano.

SESSO

Uomini	44%
Donne	56%

ETÀ

21-28 anni	24%
29-36 anni	17%
37-44 anni	22%
45-52 anni	18%
53- 60 anni	19%

TITOLO DI STUDIO

Nessuno	1%
Medie inferiori	17%
Medie superiori	60%
Laurea	22%

STATO CIVILE

Single	39%
Convivenza	9%
Sposato	45%
Divorziato	5%
Vedovo	2%

ZONA DI RESIDENZA

Signorile	10%
Residenziale	56%
Popolare	
Centrale	14%
Semi-centrale	38%
Periferica	48%

SITUAZIONE LAVORATIVA

Occupazione a tempo	
indeterminato	42%
Occupazione precaria/ lavori saltuari	19%
Disoccupato	3 %
Studente	13%
Casalinga	11%
Pensionato	12%

Il questionario

- La stesura del questionario è stata preceduta da un'analisi approfondita preliminare della bibliografia esistente sull'argomento, al fine di individuare i punti chiave e le criticità del tema.

Tale analisi ha permesso l'identificazione di 7 macroaree che identificano le principali tipologie di disagio diffuso e che sono state considerate alla base della stesura.

Il questionario si compone, quindi, di 27 domande a scelta multipla e da una domanda aperta.

- Coerentemente con gli obiettivi indicati, il questionario è suddiviso in:
 - una prima fase di analisi del campione;
 - una successiva fase di rilevamento della condizione di disagio individuale attraverso l'analisi di un set di item, considerabili come indicatori di sofferenza;
 - una fase di studio dei diversi contesti quotidiani e delle relative relazioni interpersonali (vita sentimentale, familiare, lavorativa) all'interno dei quali tale disagio si manifesta più frequentemente;
 - un'ultima fase, mirata ad esplorare le possibili modalità individuate per affrontare il dolore, migliorare la propria vita e a cogliere la percezione del pubblico nei confronti dei servizi esistenti sul territorio di Milano.

Contenuti del rapporto

L'analisi della ricerca è suddivisa in due parti:

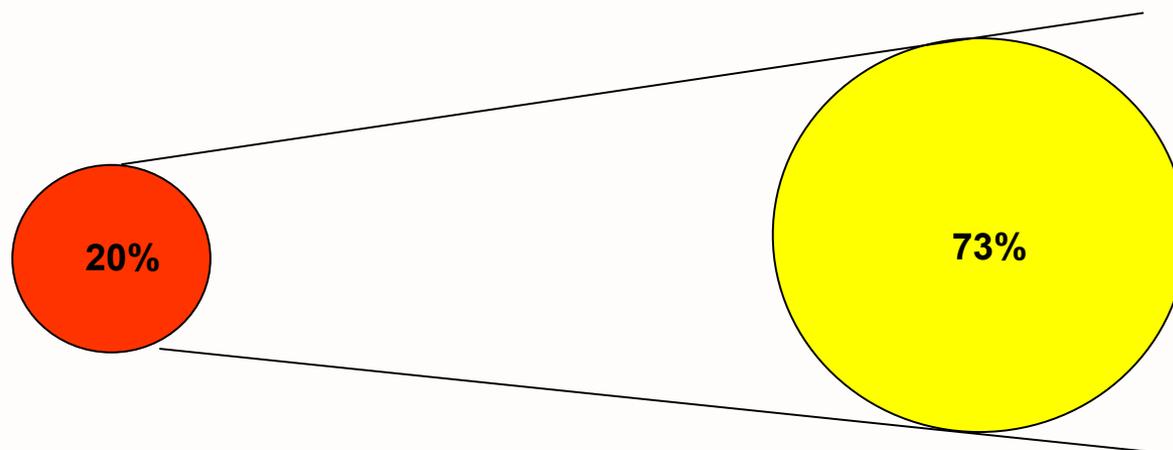
- **Parte Prima** - Livelli di disagio dichiarati
 - **Parte Seconda** – Come migliorare
-
- **Considerazioni conclusive**



Parte Prima
Livelli di disagio
dichiarati

“Mal di vivere”

7 PERSONE SU 10 SPERIMENTANO FORME DI DISAGIO PSICOLOGICO



DISAGIO DICHIARATO

con esplicitazione immediata di una sofferenza acuta, spesso accompagnata da sintomi.

DISAGIO LATENTE

condizione di sofferenza, difficile da verbalizzare e che si esprime solo dopo una disamina più approfondita della qualità della propria vita affettiva, relazionale e lavorativa.

Tipologie di malessere

Le diverse tipologie di malessere che caratterizzano il disagio latente sono state rilevate attraverso 31 variabili, costruite a partire dalle 7 macroaree identificate in origine:

Ho bisogno di tenere tutto sotto controllo

2,86

Sono ansioso/a

2,38

Mi sento stanco/a e privo/a di energie

2,35

Sento troppe responsabilità sulle spalle

2,28

Non riesco a rilassarmi

2,27

Sono molto irritabile

2,21

Non ho fiducia negli altri

2,21

Mi viene voglia di mollare

2,15

Preferisco non pensare

2,11

Ho paura del domani

2,00

Mi addormento con difficoltà

2,00

Le persone si approfittano di me

1,99

Non riesco a progettare il mio futuro

1,98

Per sentirmi più forte mi lascio tentare da facili rimedi

1,87

Mi sento solo/a

1,84

Non riesco a portare a termine i miei impegni



I valori riportati indicano la frequenza media con cui questi sintomi di malessere si verificano, in base ad una scala da 1 (mai) a 4 (spesso).

Quanto si sta male*

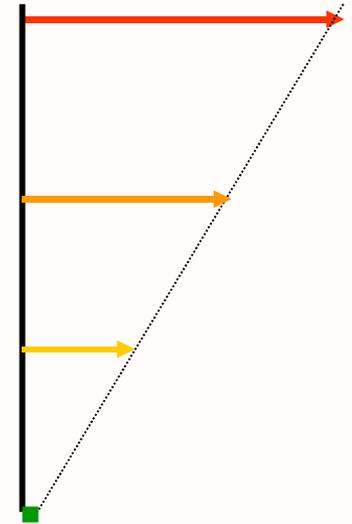
a) *“Quelli che... non ce la faccio più”* 15%

a) *“Quelli che...mi fa paura il domani”* 25%

a) *“Quelli che...devo pensare a tutto io”* 33%

a) *“Quelli ...no problem”* 27%

100 %



* Aggregazione sulla base dei 31 sintomi di sofferenza considerati

a) “Quelli che...non ce la faccio più”

15%

E' il gruppo più esiguo di persone, ma anche il più sofferente, sia in termini di frequenza di sperimentazione del disagio, sia di numerosità di problematiche.

Il fenomeno più rilevante è una sensazione di inadeguatezza e fallimento attribuito anche – ma non solo – a problemi fisici; tutto ciò produce talvolta un forte desiderio di fuga attraverso il ricorso ad espedienti *di evasione dalla realtà*.

Le persone che manifestano maggiormente questa forma di disagio sono: donne, giovani adulti e single

Queste persone dichiarano molto frequentemente:

- Una condizione di solitudine
- Una vita sentimentale insoddisfacente e che ha provocato molta sofferenza

b) “Quelli che...mi fa paura il domani” 25%

La vita della città, instabile, distante e poco accogliente e vissuta spesso in solitudine genera un forte senso di inadeguatezza che sfocia nella paura del futuro.

Gli aspetti che meglio discriminano questo gruppo sono l'impotenza insieme alla sensazione di non riuscire a progettare il proprio futuro; tutto ciò produce un desiderio di fuga impossibile e, in parte, di sconfitta.

Le persone che manifestano maggiormente questa forma di disagio sono: donne, single, precari e disoccupati, tra i 30 e i 40 anni

c) “Quelli che...devo pensare a tutto io” 33%

Sperimentano un disagio e una sofferenza che abbiamo definito “ansia da controllo”.

La vita attuale, frenetica e compulsiva, specie in una città come Milano, l'adesione a logiche di iperefficienza, performance, funzionalità e conformità sociale, la corsa con il tempo, generano la necessità di avere il completo controllo degli eventi della propria vita; poiché ciò è difficile, se non impossibile, si instaura di conseguenza un forte senso di irritabilità e ansietà.

Le persone che si trovano in questa situazione sono in prevalenza maschi, precari, studenti ma anche casalinghe

d) “Quelli...no problem 27%

A parte un moderato senso di stanchezza e un blando – ma giustificato – desiderio di controllo della realtà, questo gruppo di persone “fortunate” non evidenzia particolari disagi.

Le persone che si trovano in questa situazione sono prevalentemente: sposate, al primo matrimonio, con figli, ultracinquantenni con una vita affettiva e relazionale mediamente soddisfacente

Le “parole per dirlo”

- Ho bisogno di tenere tutto sotto controllo 70%
- Sono sempre in ansia 47%
- Sento troppe responsabilità sulle spalle 43%
- Non riesco mai a rilassarmi 40%
- Sono irritabile 39%
- Dormo male 32%

1 . Tensione ansiosa

- Ho paura del domani 34%
- Non riesco a progettare il mio futuro 29%
- Mi viene voglia di mollare tutto e scappare 38%

2 . Paura del futuro

- Non mi diverto quando sono in compagnia 16%
- Non ho fiducia negli altri 39%
- Mi sento solo 25%
- Ho paura che le persone se ne approfittino 31%

3. Problemi di socialità e difficoltà relazionali

- Sono pieno di acciacchi 20%
- Il dolore fisico non mi consente di vivere serenamente 10%
- Sono sempre stanco e senza energie 47%

4. Problemi somatici e psicosomatici

- Quando sono nervoso o triste mi abbuffo 28%
- Non riesco ad accettare il mio corpo 20%

5. Disturbi legati all'alimentazione

- Per sentirmi più forte mi lascio tentare da facili rimedi 9%
- Ricorro ad espedienti per evadere dalla realtà quotidiana 15%

6. Fuga dalla realtà- tentativi di evasione- droghe

- Mi sento un fallito 5%
- Mi sento inadeguato 15%
- Scoppio a piangere senza motivo 10%
- Mi sento inutile, ho l'impressione di non servire più a nessuno 10%

7. Inadeguatezza – sensazioni di fallimento

Chi soffre di più

DONNE (IN PARTICOLARE LE “CASALINGHE”)

Soffrono di problematiche relative a una forte tensione ansiosa, che spesso si manifesta a livello somatico e con disturbi legati all'alimentazione. Temono il futuro, hanno difficoltà a relazionarsi con le persone e si sentono sopraffatte dalla freneticità e dalla solitudine della città.

COLORO CHE DEVONO SOSTENERE UN MUTUO

Sentono troppe responsabilità sulle spalle, soffrono di tensione ansiosa, stress, e non riescono ad approfondire il senso più profondo del loro malessere

GIOVANI ADULTI DI ETA' COMPRESA TRA 21 E I 28

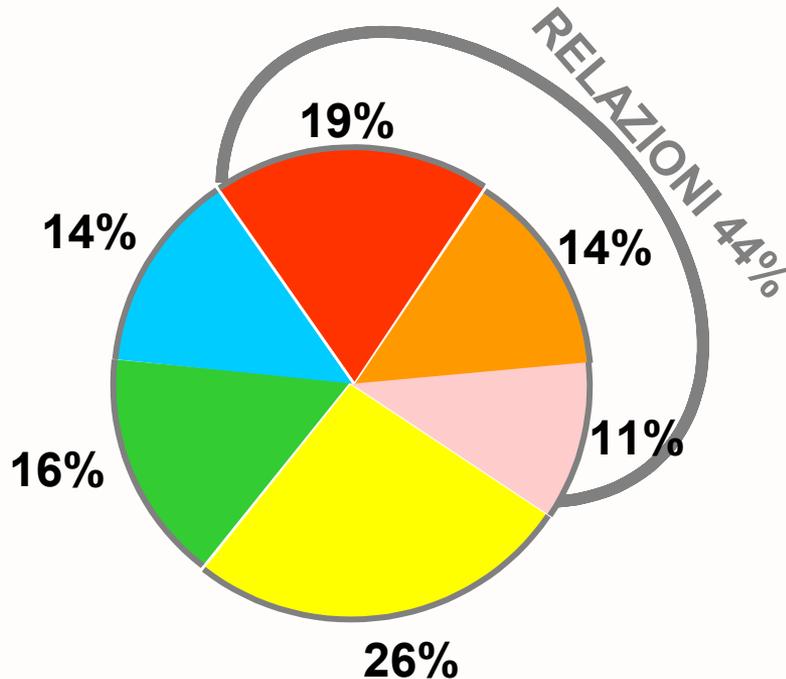
Soffrono di “stanchezza” e irritabilità croniche, spesso non accettano la loro situazione corporea, hanno paura del domani e poca fiducia nel prossimo.



Parte Seconda
*Migliorare la qualità
della vita*

N° migliorare la *propria vita*

La variabile che sembra maggiormente legata al benessere delle persone risulta essere la sfera relazionale (famiglia, amici, partner), seguita dalla situazione economica, dal lavoro, da una migliore relazione con se stessi.



“Cosa desidera che migliori nella sua vita?”



Migliorare le relazioni sociali

Il bisogno di socialità e partecipazione risulta molto sentito.

Vorrei avere un gruppo di persone che condividono i miei interessi (65%)

Personale sole, tendenzialmente giovani

Vorrei ci fosse più collaborazione tra la gente del mio quartiere (62%)

Personale di mezza età, che vive in periferia, in zone popolari

Vorrei ci fossero più possibilità di conoscere nuove persone per divertirmi (44%)

Giovani adulti e studenti

Vorrei sentirmi più partecipe alla vita politica e sociale della mia città (39%)

Studenti, laureati, che vivono nelle zone signorili e centrali della città

Vorrei sentire la città in cui vivo meno lontana e riuscire ad inserirmi nei vari contesti quotidiani (29%)

Studenti, persone con un'età compresa tra i 29 e i 36 anni, che vivono in zone centrali della città

Vorrei non sentirmi così diverso dagli altri (23%)

Giovani dai 21 ai 28 anni, persone sole con o senza figli

E con il partner?

In particolare, la relazione con il proprio partner è un elemento critico.

Vorrei poter comunicare di più con il mio partner (50%)

Soprattutto le donne e le persone tra i 37 e i 44 anni

Vorrei avere /aver avuto maggiore comprensione dal mio partner (46%)

Soprattutto le donne dai 29 ai 44 anni, di classe media inferiore, occupata a tempo indeterminato

Vorrei avere una vita sentimentale più piena (43%)

Trasversalmente a tutte le categorie analizzata, ma con una lieve concentrazione nella fascia d'età tra i 53 e i 60 anni e tra coloro che vivono da soli (58%) e con i genitori (54%)

La mia vita sentimentale mi procura/ha procurato molto sofferenza (26%)

Divorziati, persone che vivono sole

Per affrontare disagio e sofferenza

VICINANZA E SOSTEGNO

FARE INSIEME

SOCIALITA' SENZA LEGAMI

PARTECIPAZIONE POLITICA

* Espressione sintetica di diverse risposte

Vicinanza e sostegno

Esprime il bisogno di contatto, inclusione e vicinanza, di accudimento e di inserimento affettivo e sociale.

Coinvolge quelle persone che dichiarano di non riuscire ad integrarsi nel tessuto metropolitano e di sentirsi diversi dagli altri.

Include la ricerca di luoghi dove poter parlare dei propri problemi con persone che non facciano parte della propria quotidianità e che siano in grado di aiutare.

Per le persone con un elevato livello culturale – può trattarsi dello psicologo o del gruppo di autoaiuto.

È prevalente tra le persone che esprimono un **disagio acuto**, donne, persone sole, spesso con figli, tendenzialmente giovani, ma anche studenti.

Fare insieme

È l'accezione del volontariato non politico, non dall'alto verso il basso, ma basato sullo scambio concreto, sulla collaborazione tra vicini di casa, all'interno del proprio quartiere, tra simili.

Incarna il desiderio di coloro che vorrebbero incrementare le relazioni con le persone che sono loro più vicine, per sentirsi più sicuri e meno soli nell'affrontare le preoccupazioni quotidiane e quelle legate al futuro.

È prevalente in chi ha paura del domani, in genere donne, single, 30-40, disoccupati o con un lavoro a tempo indeterminato.

Socialità senza legami

È un desiderio di divertimento non necessariamente accompagnato da un forte coinvolgimento relazionale.

Consiste nello stare insieme per il divertimento in sé, per svagarsi senza impegno.

Rappresenta la modalità di trascorrere il tempo libero tipica delle persone quasi trentenni, che stanno iniziando ad affermarsi nel mondo del lavoro e che, dopo una giornata stressante, sentono la necessità di rilassarsi con gli altri attraverso attività leggere, non impegnative.

È prevalente in chi vive l'ansia di dover tenere tutto sotto controllo, in genere maschi, con un lavoro a tempo indeterminato o comunque soddisfacente dal punto di vista professionale, ma anche una quota significativa di studenti, che sentono il peso delle responsabilità crescenti rispetto all'infanzia/adolescenza.

Partecipazione politica

È l'area del governo, della cittadinanza attiva, della costituzione della polis come bene comune.

Esprime il desiderio di essere proattivi, di partecipare alla vita politica della propria città nella speranza di poter esercitare un controllo paritario sulle scelte della collettività

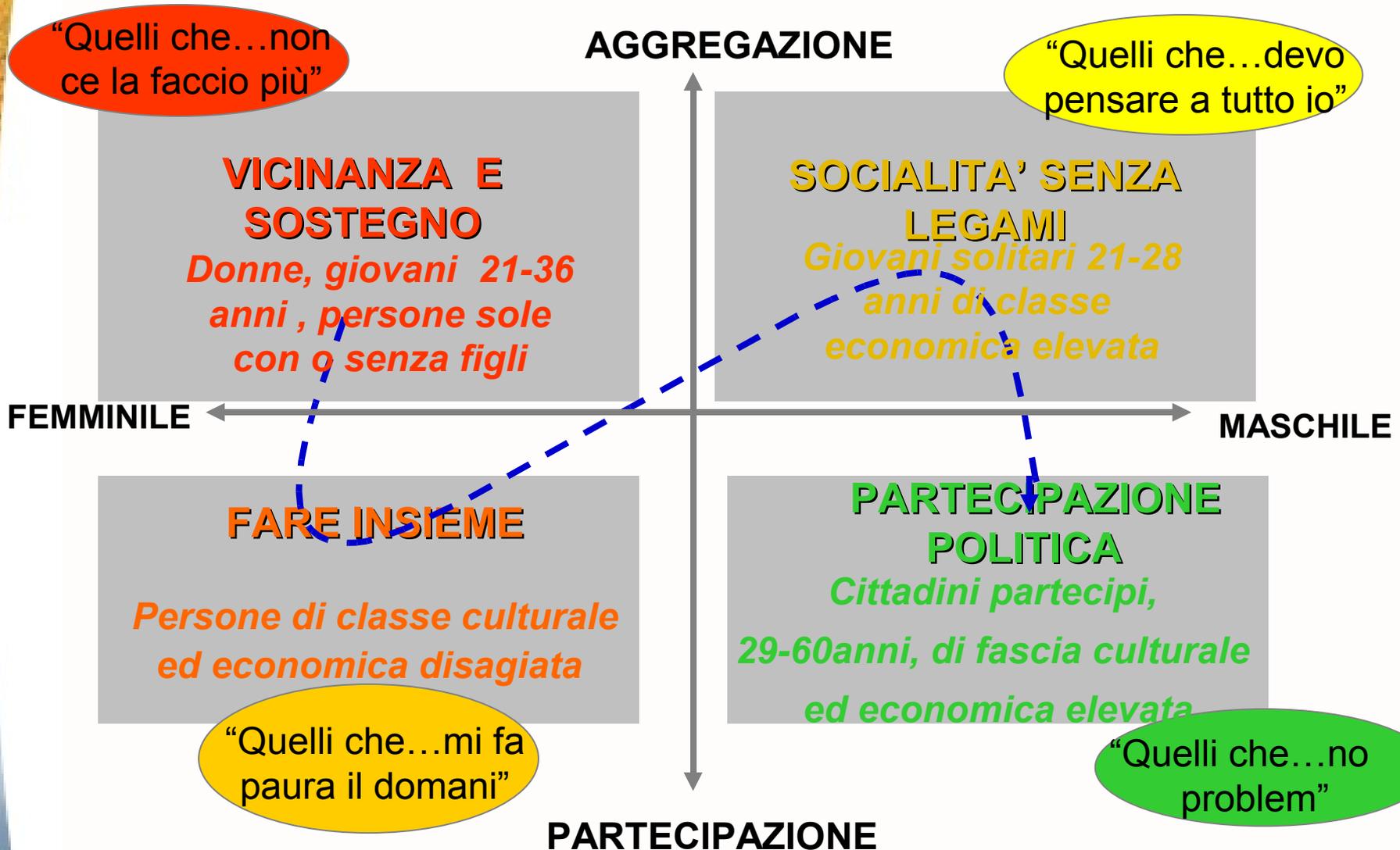
E' l'area del **no problem**, chi si colloca in quest'area sembra godere di una maggiore equilibrio e benessere psichico.

È prevalente tra i cinquantenni e sessantenni, di classe sociale e culturale media - elevata.

Cosa migliorare



Per chi migliorare



Desideri

Il grande bisogno di socialità e di comunità è ben espresso anche dalle soluzioni ritenute in grado di far star meglio gli intervistati. Il volontariato è la forma più indicata, trasversale ai vari bisogni, interpretabile con una pluralità di significati

Fare volontariato

Luoghi d'incontro per socializzare

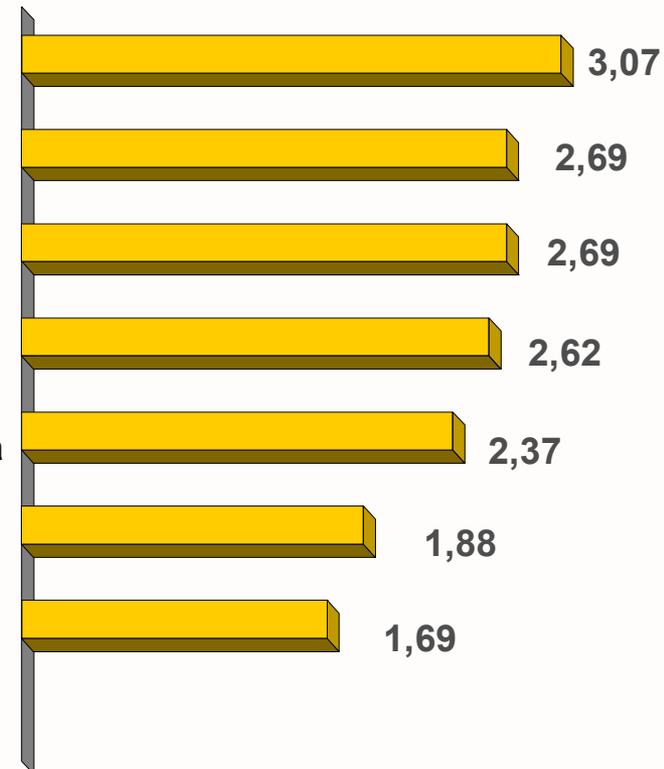
Sentirmi parte di una comunità

Partecipare con maggiore coinvolgimento alla vita della mia città

La possibilità di trovare un luogo dove discutere apertamente dei miei problemi con persone che non fanno parte della mia quotidianità

Parlare con uno psicologo

Frequentare un gruppo di autoaiuto

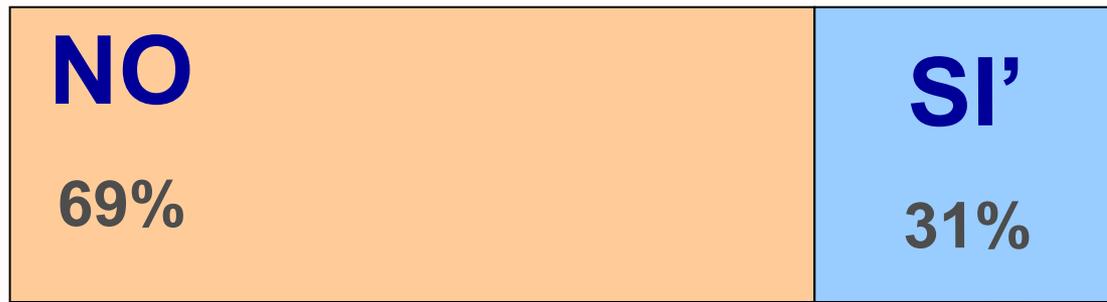


(Media 1-5)

Cosa offre Milano?

Milano **non** sembra in grado di rispondere ai bisogni espressi.

“Pensa che Milano offra delle strutture/ persone che potrebbero aiutarla a sentirsi meglio? Se sì, quali?”



Come migliorare





Considerazioni e proposte di Solidare

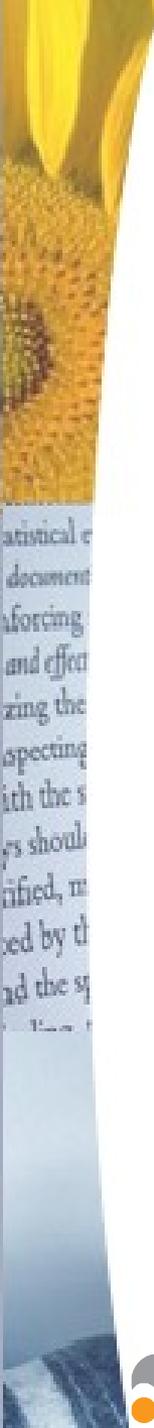
Sintesi dei risultati della ricerca

- Dai risultati della nostra ricerca emerge a Milano un malessere diffuso (7 persone su 10) se pur non immediatamente dichiarato.
- Tale malessere si esprime prevalentemente attraverso il bisogno di controllo ansioso sulla realtà, la paura del futuro e, in alcuni casi, in stati di apatia, mancanza di creatività e progettualità, opacità del pensiero, senso di inadeguatezza e fallimento, nella voglia di fuggire.
- *L'assenza di parole per dire il proprio malessere e di qualcuno che sia disposto ad ascoltare* porta gli intervistati a riferire di uno stato fisico in perenne tensione, di stanchezza, che talvolta assume la forma di crisi di panico, di abbuffate e digiuni, di sonni poco ristoratori, di abuso di sostanze. Come se, in assenza di parole, la sofferenza si esprimesse principalmente attraverso il corpo.
- Tale condizione tocca entrambi i generi e tutte le fasce sociali, con una particolare accentuazione tra le donne, i giovani e le persone con una condizione lavorativa precaria.

- L'incertezza del dopo, la visione sfuocata del futuro da un lato inibisce, soprattutto nei giovani, il desiderio di cimentarsi, di rischiare, di ricominciare, dall'altro spinge ad accelerare i ritmi, a competere, ad esercitare un controllo su ogni azione nella fantasia illusoria di governare l'insicurezza.
- La variabile che secondo i nostri intervistati determina più significativamente la sensazione di benessere per contenere il disagio è la sfera affettiva, relazionale.
- Più di metà del campione vorrebbe poter comunicare di più con il proprio partner, ricevere maggiore comprensione, avere un gruppo di persone che condividano gli stessi interessi, che ci fosse più collaborazione nel quartiere, conoscere persone con cui potersi divertire.
- Il contesto metropolitano nel quale viviamo è considerato un habitat povero di relazioni umane significative, di attenzioni, dove le distanze emotive, le sempre più fragili appartenenze, la mancanza di riferimenti certi provocano un diffuso senso di angoscia.
- Il desiderio di socialità, se si esclude chi pensa di non poter delegare nulla, di dover procedere da solo, di non potersi più fidare di nessuno (33%), è comune a tutti gli intervistati.

- Per alcuni la socialità è prevalentemente **aggregazione**, che può significare:
 - **maggiore sostegno**, desiderio di contatto e inclusione, di accudimento e di inserimento affettivo e sociale o di un aiuto da parte di un clinico. Richieste che emergono soprattutto tra le persone che percepiscono un disagio acuto, tra le donne, le persone sole, spesso con figli a carico, tra i giovani
 - **maggior divertimento**, luoghi per socializzare, per conoscere persone nuove, per condividere interessi, soprattutto fra quei giovani spesso di classe sociale medio-alta che stentano a trovare punti di riferimento affettivi

- Per altri il desiderio di socialità si esprime attraverso la **partecipazione** che può esprimersi attraverso:
 - **maggiore reciprocità e collaborazione**, scambio, cooperazione tra vicini di casa, all'interno del proprio quartiere (prevalente nelle donne di 30-40 anni, spesso sole, nelle persone disoccupate, con un lavoro a tempo indeterminato)
 - **maggiore impegno politico**, cittadinanza attiva, volontà di esercitare un controllo paritario sulle scelte (prevalente solo tra i 50enni e i 60enni, di classe sociale e culturale elevata, persone che nel complesso grazie anche ad una situazione familiare più stabile e a condizioni economiche buone sembrano godere di una maggiore stabilità). Per questo gruppo di persone una risposta al proprio disagio è anche l'intervento dello psicologo o il rivolgersi ai gruppi di autoaiuto.

- 
- Per tutti gli intervistati il **volontariato** è la risposta più accessibile oggi alla crescente solitudine e disagio, volontariato inteso in una accezione ampia di significati e che include anche l'aspirazione ad agire seguendo la propria volontà, indipendentemente dagli obblighi sociali, come moto spontaneo di ricerca di valori condivisi.
 - La città per il 69% degli intervistati non sembra, a parte i consultori o i centri specializzati, offrire molto ai suoi cittadini. Il contesto sociale che molto potrebbe contribuire ad una migliore vivibilità del dolore, è spesso considerato quel luogo ostile in cui si annidano pregiudizi e solitudini disperate.
 - Se il dolore, in quanto tratto inscindibile dell'esistenza non può essere estirpato o guarito come fosse un nemico da combattere, è solo la dimensione "comunitaria", a nostro parere, che rende possibile la convivenza con esso e la sua trasformazione in quella impresa conoscitiva necessaria per trovare il coraggio di affrontare la vita e una propria produzione di senso
 - Il benessere dei singoli, oggi come sempre, rappresenta per tutta la collettività un forte investimento a cui la società civile non può non partecipare, perchè la salute mentale sta proprio laddove il soggetto può esistere con altri e il benessere dell'uno diventa quello di tutti. La partecipazione sociale può contribuire alla costruzione di una metropoli da abitare, dove la cittadinanza, intesa come appartenenza attiva alla città, sia terapeutica perché fonte di benessere per tutti.