

Amicizia e relazioni di auto-aiuto

Un giorno incontrai una persona che avevo conosciuto in passato, quando entrambe facevamo un altro lavoro. Mi parlò della rivista *Esodo* e della sua nuova vita, io dei cambiamenti che stavo affrontando nel mio lavoro e di una avventura che da pochi anni avevo intrapreso. Questo scambio, in qualche modo, è l'origine di questo scritto.

Narro di una esperienza di nascita e sviluppo di legami fatti di ascolto, attenzione e aiuto reciproco. Ma non so se questi legami possano definirsi di amicizia. Sono però consapevole, come i diversi testi mostrano in questo numero della rivista, che l'amicizia è un concetto poliedrico che può ribellarsi all'incasellamento concettuale. Per questo credo mi sia stato chiesto di raccontare di una esperienza. Osservare e descrivere più occasioni in cui crescono relazioni che potremmo in prima battuta definire di amicizia, può facilitare, più di molte definizioni concettuali, la comprensione del profondo significato della parola.

Il contesto, o per meglio dire l'ambiente (il contenitore) in cui si evolvono i legami tra umani di cui qui si parla, è il gruppo di auto-aiuto per le donne operate al seno dell'associazione Metabolé (www.metabole.it).

L'associazione è stata fondata e opera per aiutare le persone ad elaborare i vissuti dolorosi legati alle trasformazioni del proprio corpo a seguito di malattia, traumi e invecchiamento. Una elaborazione che riteniamo debba passare sia per la cura dei disagi psicologici, sia attraverso altre forme di cura più vicine alle disseminazioni culturali. In entrambi i casi l'obiettivo è contribuire ad abbattere la solitudine legata alla sofferenza cercando percorsi comuni di solidarietà.

I gruppi di auto aiuto rappresentano uno di questi percorsi per le donne operate al seno. In qualche edizione, essi prendono la forma del gruppo di sostegno psicologico quando sono guidati da una professionista specializzata in psicoterapia. In entrambe i casi, la frequenza per circa un anno (con cadenza settimanale) e i contenuti dei confronti interpersonali, costituiscono la linfa in cui nascono, crescono e si trasformano legami tra donne che hanno all'inizio in comune solo una esperienza di dolore.

Le donne parlano del gruppo come contenitore del loro dolore, un dolore che sentono non essere compreso né dai familiari né dalle loro amiche perché manca l'elemento da

loro definito della “sorellanza” che significa della condivisione di una esperienza comune. Le sorelle di (s)ventura (sempre prendendo una definizione maturata nei gruppi) fondano il loro legame sulla reciprocità dell’ascolto e dell’aiuto. L’altra (nel senso dell’altro da sé) fa da specchio (empatia), offre comprensione, solidarietà e offre se stessa nell’aiutare la sorella che porta al gruppo un suo problema contingente o radicato nel proprio vissuto. L’offerta dell’aiuto ha le sembianze del dono, non chiede nulla in cambio; la condivisione e la partecipazione di tutte crea nell’animo la gioia dell’appartenenza ad una comunità dove ci si sente compartecipi e intimi. E’ questo, per quanto possa sembrare un ossimoro, il valore di scambio del dono.

Nella micro comunità (gruppo) si incontrano diverse personalità. L’estroversa esprime le sue difficoltà in famiglia, nei confronti del compagno (incapace spesso di affrontare la malattia della compagna) e dei figli (che si vuole proteggere dal dolore nascondendo il più possibile la malattia e la paura che si è provata e si sta provando). La riflessiva che ascolta e parla poco e interviene con le sue riflessioni, dalle quali, forse perchè parla poco, ci si aspetta sempre una profondità di pensiero. E poi c’è la silenziosa, muta fino a quando non riuscirà a dire qualcosa su quel dolore che l’ha avvicinata al gruppo, di cui però acquisisce piena consapevolezza quando ascoltando le altre incomincia a riconoscere l’origine del suo malessere. Nel gruppo talvolta nascono conflitti che aiutano ad accrescere la conoscenza di se stessi e la ricomposizione del dissidio interpersonale avviene nel rievocare dentro ognuna di noi quel comune dolore, quella comune esperienza. La ricomposizione si attua nel riconoscimento delle proprie e altrui fragilità, nel riconoscere, in altre parole, che siamo esseri umani uguali nella loro umanità.

Le relazioni che si creano, pur raggiungendo punte di conoscenza molto intima, non necessariamente hanno un seguito. Alcune rimangono circoscritte all’esperienza, altre evolvono e proseguono nel tempo. Sempre, comunque, gli scambi rappresentano momenti di confessione di cose mai dette, di dolori mai esternati che solo nel contenitore di auto-aiuto si sente possono trovare comprensione. Ciò crea tra le persone un legame persistente a prescindere dalla frequentazione successiva, un legame circoscritto ma profondo che può essere richiamato in qualsiasi momento della vita.

Tra i legami che continuano anche nella frequentazione, certuni proseguono nell’accompagnamento in una fase della vita, la più dolorosa in assoluto, il percorso

verso la morte. Il bisogno di preservare dal dolore i familiari, in particolare i figli, fa nascondere alle donne ammalate il terrore provato di una non guarigione che si reitera ad ogni controllo. In alcuni casi nemmeno le amiche riescono a sopportare la paura che leggono negli occhi e ascoltano nelle parole. Capita, invece, che tra le sorelle di (s)ventura nascano relazioni dove si può trovare un bacino di contenimento anche per il terrore vissuto di fronte ad una condizione di non guarigione. Un terrore che, seppur per breve tempo, tutte hanno provato e mai del tutto accantonato. Lo scambio interpersonale si realizza nel creare momenti di leggerezza, ma anche di ascolto, di commozione reciproca perché si sa che ci si sta lasciando per sempre e una di noi va verso la non vita. Si consiglia anche sul da farsi di fronte alle alternative prospettate dai medici. Ma non c'è solo dolore, paura e terrore. In questi legami di amicizia (sì, ora sento di poter usare questa parola), a volte troppo brevi, si trova conforto anche per i piccoli disagi psicologici vissuti nel quotidiano, per quelle piccole cose che di fronte alla malattia e alla morte sono sciocchezze, ma che lontano da ciò sembrano problemi insormontabili della vita. In questo confronto, che potremmo definire tra la vita e la morte, si realizza lo scambio interpersonale. Le "piccole" cose richiamano alla vita, la paura della morte alleggerisce le inquietudini del vivere. Quando lo scambio raggiunge punte di tali intensità, è difficile distinguere l'amicizia dall'amore. E' solo l'assenza del fuoco della passione che fa desiderare anche il corpo dell'altra la linea che traccia i confini. E fino all'ultimo saluto che l'amica dà prima di congedarsi dal mondo extrafamiliare e vivere nel bozzolo l'ultima fase che precede la morte, si vive una amicizia particolare, intima e intensa, indelebile nel ricordo; una amicizia esclusiva nata nel gruppo di auto-aiuto in cui ha fondato le basi per il suo sviluppo.

Aiuto reciproco, bellezza dell'offerta del dono all'altro, condivisione di gioie e dolori, comprensione della altrui sofferenza, sostegno esistenziale, sono le caratteristiche (forse non tutte) che delineano i legami che si possono creare tra i membri appartenenti ai gruppi di auto-aiuto.

Oltre ai richiami già fatti al termine amicizia, credo di non poter andare oltre nell'incasellare le relazioni che nascono nel gruppo. Per esclusione, comunque, non sono relazioni di amore (nel senso sopra meglio specificato) e non possono neppure essere ridotte a conoscenze occasionali. Forse vale più di una definizione il riportare un noto racconto dal quale la psicoterapeuta dei gruppi, quando c'è come facilitatore,

attinge per spiegare alle donne come funziona un gruppo. Il racconto è di Mahatma Gandhi.

Un sant'uomo ebbe un giorno a conversare con Dio e gli chiese: Signore, mi piacerebbe sapere come sono il Paradiso e l'Inferno. Dio condusse il sant'uomo verso due porte. Ne aprì una e gli permise di guardare all'interno. C'era una grandissima tavola rotonda. Al centro della tavola si trovava un grandissimo recipiente contenente cibo dal profumo delizioso. Il sant'uomo sentì l'acquolina in bocca. Le persone sedute attorno al tavolo erano magre, dall'aspetto livido e malato. Avevano tutti l'aria affamata. Avevano dei cucchiaini, dai manici lunghissimi, attaccati alle loro braccia. Tutti potevano raggiungere il piatto di cibo e raccoglierne un po' ma, poiché il manico del cucchiaino era più lungo del loro braccio, non potevano accostare il cibo alla bocca. Il sant'uomo tremò alla vista della loro miseria e delle loro sofferenze. Dio disse: hai appena visto l'Inferno.

Dio e l'uomo si diressero verso la seconda porta. Dio l'aprì. La scena che l'uomo vide era identica alla precedente. C'era la grande tavola rotonda, il recipiente che gli fece venire l'acquolina. Le persone intorno alla tavola avevano anch'esse i cucchiaini dai lunghi manici. Questa volta, però, erano ben nutrite e felici e conversavano tra di loro sorridendo.

Il sant'uomo disse a Dio: Non capisco. E' semplice, rispose Dio, essi hanno imparato a nutrirsi gli uni con gli altri. I primi, invece, non pensano che a loro stessi. Inferno e Paradiso sono uguali nella struttura ... la differenza la portiamo dentro di noi.

I ben nutriti avevano trovato il modo: i manici erano troppo lunghi per raggiungere la propria bocca, ma della lunghezza giusta per portare il cibo alla bocca del dirimpettaio. Questa è la solidarietà, è la base della reciprocità e degli scambi nelle relazioni umane che si sviluppano nei gruppi di auto-aiuto; essa è la condizione essenziale nelle relazioni di amicizia.

(Pubblicato nella rivista *Esodo* n. 3/2012)

Stefania Bragato

Presidente dell'Associazione Metabolé (www.metabole.it)