



AIUTARSI AIUTANDO LA FAMIGLIA PROTAGONISTA DEL SUO RISCATTO

Fabio Folgheraiter¹

1. Il titolo della relazione ci invita innanzitutto a riflettere su un principio che suona paradossale: aiutando *gli altri* aiutiamo *noi stessi*. Questa specie di ossimoro ci dice che quando ci sforziamo di risolvere qualche problema in capo ad un'altra persona, allora questa "risoluzione" vale anche (o vale soprattutto) per noi stessi. L'aiuto che io offro ritorna indietro e diviene realtà soprattutto *mia*. Mi rinforza nelle convinzioni e negli atteggiamenti sottostanti della mia coscienza da cui si dipartono quelle raccomandazioni benefiche: ovviamente, l'assestamento della mia coscienza diviene un fattore protettivo *innanzitutto* per me stesso.

Ad esempio, se io sono preoccupato perché un mio amico sta bevendo troppo, e mi sento in dovere di fargli capire alla buona che questo bere non va bene, io dovrò sforzarmi di trovare nella mia mente convincenti argomenti per cui bere fa male. Prima di uscire dalla mia bocca, e senz'altro prima eventualmente di smuovere l'altro, queste valide ragioni per non bere dovranno imprimer-si dentro di me. Dopodiché si aprono due scenari possibili: se fossi

¹ Il relatore è docente presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano - Facoltà di Sociologia. La riflessione è stata proposta al Convegno Diocesano Caritas, Milano - novembre 2008. Il testo, prodotto come manoscritto per uso interno, è pubblicato sul sito www.caritas.it/13

anch'io un bevitore, il mio zelo di far desistere l'amico dall'ubriacarsi mi renderebbe diffidente e cauto riguardo al mio stesso bere, pena sentirmi incongruente (uno che predica bene e razzola male). Se invece fossi astemio, le mie raccomandazioni agirebbero in senso solo preventivo, ma non meno importante. Esse renderebbero meno probabile che un qualche giorno io iniziassi a trangugiare alcool inavvertitamente, così da trovarmi forse poi nelle stesse critiche condizioni del mio amico che oggi voglio aiutare.

Essere aiutati a causa dell'aiutare – vale a dire godere di un vantaggio egoistico a causa di uno slancio d'altruismo – è un effetto paradossale ormai ben studiato e conosciuto. In letteratura lo si definisce *helper therapy*, una espressione che può essere tradotta appunto come “terapia che ritorna *a favore* dello stesso terapeuta che la mette in atto”.

Per quanto detto, l'*helper therapy* segnala un vantaggio *specifico* connaturato all'aiutare, un effetto *boomerang puntuale*: io mi aiuto esattamente nella stessa carenza o problema che intendo risolvere nell'altro, anche nel caso invero molto frequente in cui io sia inconsapevole di possedere tali carenze o problemi o non li possieda di fatto (ad esempio, se insegno ad un bambino la costanza e la pazienza, senz'altro diventerò io più costante e paziente, mentre il bambino è da vedere).

Esiste tuttavia anche un aiuto *indiretto e generico* che deriva dall'aiutare. È risaputo che quando ci impegniamo in attività di aiuto sociale, possiamo trovare in questo nostro impegno una forte ragione di vita, per cui chi si spende ad aiutare gli altri *si realizza*, come si dice. Nell'esercizio continuo delle comuni attività di volontariato o anche di quelle professionali – quando cioè una persona diventa “altruista per mestiere”, come è il caso degli innumerevoli psicologi o assistenti sociali o psichiatri ecc. che popolano i nostri sistemi di welfare – spesso la personalità di questi aiutanti si struttura per il meglio.

Chi aiuta gli altri può avere perciò il vantaggio di aiutare se stesso non solo eventualmente in qualche circoscritto aspetto della propria vita, bensì tonificando integralmente la propria personalità (anche in maniera inconsapevole). Attraverso l'impegno nelle sofferenze altrui, il professionista o il volontario strutturato risulta facilitato nel trovare il bandolo della propria vita, scoprire per essa un senso più alto, o meno banale; può capire meglio e in profondità le vicende umane e così crescere nell'"umanità" che gli è propria, o anche semplicemente proteggersi dai rischi di disorientamento o disagio, sempre in agguato per tutti, ecc.

2. Questo potenziale beneficio personale che si trae dall'aiutare vale senz'altro in generale, ma c'è anche il rovescio della medaglia. Occorre in effetti fare un passo in avanti (o indietro forse) e riflettere più a fondo. L'aiuto dato agli altri diviene benefico per la personalità dell'altruista *ad una precisa condizione*: che l'aiuto se ne esca genuinamente, che sia espressione di un vero *I care* – nell'accezione di don Milani; vale a dire l'aiuto dovrebbe essere conseguente ad una pura volontà di prendersi a cuore le sorti dell'altro, senza secondi fini egoistici anche inconsci. Se l'aiutare diviene una scusa, perché il mio vero ancorché tacito scopo è quello di nutrire piuttosto la *mia* personalità e mettermi in mostra (per fare vedere quanto sono bravo, quanto sono sano, quanto sono buono, quanto sono superiore alle difficoltà altrui, ecc.), allora il quadro si complica.

Non parlo qui ovviamente delle piccole tendenze inconscie a sentirsi buoni e bravi, che è caratteristica umanissima di tutte le persone normali. Parlo di vistose propensioni a usare l'aiuto per scopi personali, scopi psichici o venali che siano. In questi casi patologici (o quasi) possiamo rovesciare tutte le argomentazioni fin qui esposte. Non abbiamo più un altruismo che trabocca e finisce per far bene pure allo stesso benefattore. Abbiamo un egoismo nascosto che sterilizza e deprime le relazioni e che produce male per tutti: per gli altri e anche per se stessi.

Aiutare in modo auto-centrato danneggia innanzitutto i presunti beneficiari in quanto, quando si esagera per proprio interesse o per proprio subconscio piacere, allora si verifica spesso che l'aiuto va sopra le righe, diventa "eccessivo" e toglie il fiato all'assistito, lo disorienta e lo *disabilita*, cioè impedisce che le sue eventuali risorse possano esprimersi (faccio qui riferimento alla graffiante lezione radicale di Ivan Illich).

L'aiuto eccessivo può finire con il far male anche all'aiutante, alla lunga; in primo luogo perché un aiuto falsato nella motivazione finisce prima o poi per manifestarsi in modo innaturale, tale da indurre nell'interlocutore piuttosto resistenze e blocchi, e quindi risultare inefficace. Proprio quella grande voglia nascosta di fare del bene a me stesso, sotto le mentite spoglie di un altruismo di facciata, può impedire il buon esito della mia azione. Io, pertanto, che volevo sentirmi superiore e bravo, sperimenterò la frustrazione dei fallimenti, e mi vivrò alla lunga come una persona inadeguata.

La destrutturazione delle personalità degli aiutanti causata dalla delusione per gli insuccessi è un fenomeno conosciuto con il nome di *burnout*, che vuol dire "bruciarsi e perdersi come persone", "andare in esaurimento psicofisico o addirittura in depressione", un inaspettato contraccolpo purtroppo molto diffuso tra le professioni di aiuto.

Ricapitolando, dunque, l'espressione usata nel nostro titolo è vera, ma unilaterale: in realtà "aiutarsi aiutando gli altri" è possibile a condizione che l'aiuto se ne esca da personalità equilibrate e generatrici. In caso contrario aiutare può anche far male. Questa evidenza ci porta a ribadire ciò che è notorio, e cioè che prima di aiutare gli altri dovremmo essere in grado di aiutare noi stessi, per tenere sotto controllo cosciente le motivazioni che ci spingono ad occuparsi delle difficoltà altrui. Se queste non sono limpide, dovremmo lavorare non sugli altri, bensì sulla nostra personalità per disinquinarla, mettendo in atto appunto quel "lavoro sul Sé" che gli psicologi raccomandano (agli altri ed anche a loro stessi).

3. Meno noto è invece un altro effetto importante nel lavoro sociale, che si potrebbe esprimere con uno slogan opposto a quello indicato nel nostro titolo. L'altra faccia di "aiutare *gli altri* aiuta se stessi" è "aiutare *se stessi* aiuta gli altri". Siamo di fronte ad un altro ossimoro, un altro paradosso, anch'esso interessante. Esso ci dice che se sono in grado di produrre il bene dentro di me, *con ciò stesso* lo produco dentro gli altri.

Si tratta di un principio più profondo di quello semplicemente negativo su cui abbiamo insistito più sopra. Abbiamo appena detto che se non sono in grado di aiutare me stesso, allora non possiedo i requisiti giusti per andare poi ad aiutare gli altri. In realtà, il principio dell'"aiutarsi aiuta gli altri" ci dice qualcosa di più: ci dice che io aiuto gli altri *nello stesso momento* in cui io aiuto me stesso. È l'aiutarmi – il migliorarmi nella mia personalità e nella mia umanità – che, *di per se stesso*, produce aiuto.

Faccio un esempio per chiarire. Se io vedo qualcuno a me caro che è in preda all'ansia e alla agitazione, per aiutarlo a calmarsi ho soprattutto a disposizione una prima manovra fondamentale: calmarmi io stesso. Semplicemente adoperandomi per produrre calma in me stesso, andando incontro agli altri in modo calmo, produco una certa calma circostante (ovviamente la calma possibile in quella situazione, che può voler dire anche solo un piccolo incremento di tranquillità, niente di più). Non sto dicendo qui che calmare prima se stessi è condizione necessaria per poter poi effettuare le giuste operazioni tecniche per calmare gli altri, che sarebbe banale. Dico che calmarsi è già essa stessa una operazione "terapeutica" che produce *di per sé* effetti buoni.

Riprendo ancora l'esempio dell'amico alcolista. Se voglio che smetta di bere, per il suo bene, io dovrò pensare al mio stesso bere e, se bevo, sarebbe bene che cercassi di smettere io stesso. Il semplice riuscire ad andare incontro all'amico con le nuove abitudini, quelle sane che io vorrei che lui apprendesse, questo semplice "mostrarmi cambiato io stesso nel giusto verso" produce un effetto buono di una certa proporzione. Di nuovo, non voglio solo dire che

sarebbe incongruo e un po' grottesco che io sgridassi il mio amico affinché smetta quando io stesso avessi difficoltà a smettere.

Non sto quindi semplicemente raccomandando ai terapeuti che curano l'alcolismo la coerenza – l'essere astemi – per poter poi applicare, da lì in avanti, le tecniche proprie del loro mestiere. Dico che è lo smettere di bere in sé che diviene terapeutico e foriero di possibili cambiamenti costruttivi circostanti, anche senza aggiungerci altre manovre specifiche. Sebbene quasi mai immediati e drammatici, anzi di norma impercettibili, tali cambiamenti sono desiderabili.

4. Combinando questi principi – “aiutandoti *mi* aiuto” e “aiutandomi *ti* aiuto” – entriamo per la strada maestra nel cuore di quella che a mio avviso è una delle più sconvolgenti scoperte nel campo del welfare: l'auto mutuo aiuto. Prima di dire qualcosa riguardo a questa straordinaria metodologia di aiuto, ancora stranamente poco compresa e poco valorizzata, vorrei spendere qualche parola per chiarire come molti dei problemi, taluni pesantissimi, che affliggono i nostri servizi sociali trovano origine proprio nel disconoscimento degli elementari principi che stanno alla base dell'auto mutuo aiuto.

Per comprendere dobbiamo ora fare un salto di livello – per così dire – lasciando il ragionamento sulle singole micro-relazioni di aiuto per entrare nelle dimensioni politico-culturali e organizzative entro cui tali relazioni dei professionisti o dei volontari si incardinano. Guardiamo alle logiche sistemiche con cui sono pensate le politiche socio-assistenziali nelle società occidentali e chiediamoci: come pensano “mediamente” i nostri *policy makers*?

Pensano pressappoco così: che la società è divisa in due fette, come un salame; che da una parte ci sono i derelitti, i falliti e i bisognosi, dall'altra ci sono quelli sani e fortunati, in particolare quelli che sono così sani e così fortunati da essere in grado di risolvere, loro, i problemi accumulati dall'altra parte. Pensano che i problemi e le soluzioni abbiano un diverso DNA, siano diverse

“ontologicamente” e restino in capo a entità separate: i problemi in capo agli utenti, alle famiglie o ai territori sfortunati; le soluzioni in capo ai tecnici stanziati nelle Organizzazioni di welfare, quelle “imprese” speciali che si sono condensate in seno alla società appunto allo scopo di far partire dal loro interno di tanto in tanto delle crociate salutistiche contro il male arroccato tutto dall’altra parte.

In capo ai bisognosi resta l’attesa (e la pretesa a volte) di quelle soluzioni promesse. In capo ai solutori professionali resta il rebus (e l’ansia a volte) di come trovarle. Per essere precisi, i solutori classici si imbattono in un cumulo di ostacoli: non solo l’ansia di trovare le soluzioni, ma anche il doverle trovare “in solitudine” in base ad un ruolo unilaterale; il far dipendere tutta l’autostima dal trovarle davvero, mentre si è in un campo minato in cui il “trovare” non dipende solo dall’abilità del “cercatore”; il vedere che nell’altra parte i problemi e i disagi crescono e si aggrovigliano come sterpi (oltretutto, anche nel “lavoro sociale”, come in medicina, la malattia peggiore resta... la diagnosi).

Tutte queste evidenze pongono gli operatori sul campo in una scomoda posizione: quella di essere impigliati nelle più gravi condizioni di inefficacia oggi concepibili, nel campo dell’aiuto umano. I nostri esperti politici di welfare faticano a vedere queste evidenze grosse, pur in possesso di “cannocchiali” sofisticatissimi (teorie, saperi, tecniche, ecc.). Nonostante la storia del welfare ci abbia istruiti a fondo, resta la tendenza a pensare di poter *produrre* soluzioni in realtà “improducibili”, che non si possono ottenere alla stregua di un prodotto industriale standard qualsiasi. Sulla base dell’infelice credenza che il welfare sia *fabbricato* dai servizi sociali, vengono mandati avanti migliaia di operatori indifesi, che rischiano, accanto al bene, di far danni sia agli altri che a sé stessi, come abbiamo detto.

5. La logica relazionale dell’auto mutuo aiuto ci dice che la fuoriuscita dalle difficoltà sociali è *umana* e non tecnica né tanto

meno finanziaria. (Per inciso, io credo che non ci sia da disperarsi se con la crisi economica in atto vengono a scarseggiare i soldi: io spererei che il welfare si possa promuovere anche con pochi soldi; più radicalmente ancora, direi che il welfare può essere promosso *nonostante* i soldi, anche se i soldi non vanno disprezzati).

Dire che la fuoriuscita è umana significa innanzitutto che non c'è bisogno di superuomini, e quindi di costose e sofisticate competenze, per aiutare con efficacia. O meglio, significa che anche i sofisticati possessori di competenze specialistiche.... restano uomini sotto la scorza del loro ruolo. Le preziose competenze degli specialisti si traducono in un vero aiuto alla persona o alle famiglie quando mettono in campo – e non negano – il *tratto umano* del loro mestiere. Il primo tratto umano del mestiere dell'operatore sociale è la *strutturale ignoranza di come fare a risolvere* i problemi degli altri, il che comporta l'umiltà. Prima di presumere di aiutare gli altri, l'operatore accetta che quella grande fatica che ha fatto per studiare e laurearsi (o per accumulare una certa esperienza sul lavoro) non lo mette in condizione di “risolvere” immediatamente. Lo mette solo in condizione di *imparare* come si possa davvero facilitare le dinamiche di aiuto, in ciascuna specifica situazione.

Dunque, l'essere umano che, come operatore qualificato, si trova ufficialmente “dalla parte delle soluzioni” è in realtà immerso in un vischioso *problema*: quello di non poter mai tirare fuori dal cilindro la soluzione che tutti si aspettano, ma di dover ricercare aiuto esterno per operare. Avendo il problema di ricevere integrazioni alle proprie risorse scarse, l'operatore si trova quindi nella stessa condizione di difficoltà e di carenza dei suoi assistiti.

Per lungo tempo questa evidenza della incapacità degli operatori a risolvere da soli – l'evidenza della necessità di trovare aiuti nelle relazioni esterne – si è tradotta in un primo timido passo relazionale, apprezzabile ma parziale. L'idea incompleta era che gli operatori dovessero fare corpo tra di loro, imparare a comunicare, a fare squadra e a lavorare assieme. Da questa intuizione giusta ma

insufficiente è nato il movimento delle équipes multi-professionali dentro i singoli servizi e anche tra servizi diversi. Il limite delle équipes specialistiche è che i reciproci aiuti che gli operatori in esse si danno sono sempre aiuti ricercati entro il recinto auto-referenziale delle professionalità. Dopo aver scoperto che il singolo operatore può facilmente andare in panne di fronte ai problemi della vita delle altre persone, gli specialisti si fanno cauti e se ne escono a battagliare – per così dire – soltanto in squadra. Come i soldati romani, si compattano in falangi e così protetti sfidano gli insidiosi e scivolosi problemi della gente.

6. Più che andare a battagliare compatti contro i problemi altrui, gli operatori sociali potrebbero rendersi disponibili a cercare *collaborazioni e aiuti* fuori dalle mura dei servizi e delle istituzioni.

Potrebbero aver *fiducia* (grande qualità umana) nelle relazioni sociali e avere *speranza* (di nuovo, altra qualità umana) che dalle relazioni *ben disposte all'aiuto* possa nascere il ben-essere ricercato. Ora, la decisione di andare a ricercare aiuti, più che problemi, fuori dalle mura dei servizi, nei territori dove i servizi sono insediati, si basa sul presupposto che anche i territori più disgregati contengano sempre fermenti di soluzioni; che le società, a partire dalle famiglie, siano *realità potenzialmente fertili* di motivazioni, di energie e di competenze. La fertilità delle relazioni sociali può di volta in volta variare in una gamma compresa tra zero e cento. Compito dell'operatore è a) andare a intercettare “quel buono che c'è” tra le relazioni di ogni specifico problema; b) *aprirsi* a quelle relazioni virtuose per imparare da esse; c) *ritornare* ad esse quello che da loro ha imparato, per crescere ancora assieme nelle possibilità di riflessione e di cambiamento.

Un'avvertenza. Quando affermo che il buono va cercato nella società, nelle relazioni sociali della vita ordinaria, non mi riferisco al buono della cosiddetta “buona società”. Non mi riferisco a quella parte “sana” della società che, al di fuori delle istituzioni forma-

li, si dà da fare in un volontariato di base, diffuso (questa feconda società sana per definizione è quella che nei decenni scorsi in Italia ha dato origine alle innumerevoli iniziative del privato sociale e dello stesso Terzo settore organizzato).

Dicendo che nelle anime caritatevoli che si occupano degli altri c'è del buono, non si dice nulla di sorprendente. In queste relazioni è risaputo che c'è del buono. Il punto dirompente e difficile è imparare a vedere il bene esistente nella parte di società sofferente o disagiata o disorientata rispetto ai nostri valori, il buono che c'è nelle persone sommerse dai problemi anche più neri.

È senz'altro difficile convincersi che il bene possa emergere dalle relazioni sociali *costitutive* degli stessi problemi, che le risorse stiano nello stesso tessuto di legami in cui nascono i problemi o che a volte li *causano*. È difficile, ma solo riuscendo a concepire le cose in questo modo potremo intravedere la fine della terribile *impasse* in cui si trovano le politiche sociali attuali.

In un mio libro recente (Folgheraiter, 2007) ho cercato di dimostrare che ogni problema sociale si palesa per quello che è solo quando *da esso si stacca un tentativo di soluzione*. Se dal problema non emerge una evidente azione di risoluzione o fronteggiamento (se il problema non induce la sua percezione e non genera motivazione a toglierselo di torno) allora quel problema socialmente “non esiste”. Dentro il problema anche più duro si sviluppa energia che spinge verso la sua soluzione.

Persino il letame bistrattato contiene nutrimento per nuova vita. Il letame che non contiene nutrimento non è letame; il problema sociale che non contiene sforzi condivisi di risoluzione non è un vero problema sociale.

Questa intuizione richiama il tanto discusso “principio della sussidiarietà” ed è a mio parere il bandolo della matassa delle nostre politiche sociali. L'aiutante benintenzionato dovrebbe cercare le azioni di contrasto *primariamente dentro i problemi*: il primo aiuto, alla base di tutto, è la disposizione a darsi da fare degli uomini che vivono quel problema. Dovrebbe sapersi astenersi dal cer-

care le cause “tecniche” dei problemi per mettere a fuoco invece *i punti di leva umani* per la loro risoluzione (le buone volontà emergenti). Dico qui che le motivazioni anche nascoste *vanno ricercate empiricamente*, che si deve aprire gli occhi per vederle *quando ci sono*. Non voglio dire che le motivazioni vadano date per scontate o presupposte ideologicamente (ingenuamente).

Non ci dovrebbero essere fraintendimenti a tal proposito: non serve lasciarsi andare al romanticismo e presumere che sempre e comunque in ogni persona o in ogni famiglia con un problema ci sia anche la volontà di uscirne. Più sopra ho detto solo che spesso noi non guardiamo alle situazioni di disagio con l’occhio attento a cogliere il buono, e perciò non lo vediamo neanche quando esso è grande e grosso – per così dire. Non lo vediamo a causa del fatto che la nostra mente è “dicotomica”: se c’è del male non pensiamo possibile che ci possa essere anche del bene. In realtà, dobbiamo guardare rispettosi e senza rigidità alla complessità delle vicende umane, che contiene ogni sorpresa.

Un operatore di aiuto efficace è sempre attento a discriminare nella complessità di ogni situazione contingente il grano dal loglio. Il lavoro sociale presuppone sempre una seria “diagnosi del positivo”: far passare inosservata l’eventuale energia presente nei problemi è il più grave errore. Detto questo, tuttavia, non è scontato che il bene vi sia sempre e comunque, né dobbiamo pretenderlo quando in tutta evidenza non esiste. Essenziale è sapere di aver guardato bene, e con pazienza. Quando non vediamo emergere niente di buono da un singolo punto del problema (da un cosiddetto utente, ad esempio), dobbiamo guardare a lato di esso (in un *carer* familiare, ad esempio) e se poi è necessario in un altro ancora (in un amico o in un vicino di casa o in un *natural helper*, ad esempio). Se alla fine di questo sguardo approfondito tra le pieghe delle relazioni non troviamo nessun indizio che ci dica che il problema è avvertito e contrastato, dobbiamo arrestarci e chiederci se possiamo davvero aiutare, se esiste l’aggancio minimo per operare. Senza indizi buoni emergenti, dobbiamo chiederci se quel proble-

ma è un problema sociale/assistenziale autentico, o non piuttosto una mera questione di ordine pubblico o altro.

Per fare un esempio, se in uno sfortunato quartiere di qualche città le attività di spaccio sono considerate normali attività economiche, anzi desiderabili; se qualche morte per overdose è sentita come un inevitabile accidente connesso a queste utili attività; se nessuno davvero in quel quartiere vive quel degrado come detestabile, allora nessun operatore sociale può seriamente mettervi mano (e forse nemmeno la stessa polizia).

In realtà, per fortuna, è difficile che non ci sia proprio nessuno che veda o senta un problema davvero “grosso”: forse qualche persona attenta, a cercarla bene, ci sarà; fosse solo anche magari un misero “uno per cento” di consapevolezza, sarebbe qualcosa. A quell’ “uno” filiforme allora ci si attaccherà per ancorare socialmente l’aiuto e avviarlo. Poco saggio, anche se più intuitivo, sarebbe procedere al contrario: attaccare frontalmente il vistoso novantanove per cento di male con l’intenzione truce di demolirlo. Relazionarsi con umiltà e pazienza a quell’attuale uno per cento, nonostante ci sembri quasi zero, per *crescere imparando assieme*: questa non è solo una alternativa obbligata, a me pare la cosa più intelligente e promettente che ci è possibile fare. Aiutare vuol sempre dire *far crescere il poco bene esistente*, anche potenziale, non *abbattere il male*.

Riannodo il filo del discorso: a) i “problemi” e la conseguente “necessità di essere aiutati” sono dappertutto, anche dentro i servizi sociali professionali o le strutture di volontariato organizzate; b) le “soluzioni” e la conseguente possibilità di essere risorsa possono essere dappertutto, anche dentro le persone o le famiglie o le comunità più sofferenti. Il lavoro sociale autentico chiede quindi di pensare ad una “grande coalizione” (uso un termine caro alla politica quando l’acqua le arriva alla gola). Una grande coalizione del-

le debolezze, o meglio una coalizione delle *forze (anche latenti) emergenti dalle debolezze*.

7. Cercherò ora di dire qualcosa di specifico riguardo al tema dei gruppi di auto mutuo aiuto e del protagonismo delle famiglie. O meglio cercherò di dire come le organizzazioni di welfare professionali, o anche le grandi organizzazioni di volontariato, potrebbero orientare le loro politiche o i loro concreti progetti assistenziali verso una tale modalità di aiuto, *relazionale* per eccellenza.

Il gruppo di auto mutuo aiuto è una piccola associazione costituita da persone (in un numero variabile da dieci a massimo venti) che sono dei pari (*peer*), vale a dire persone che condividono uno stesso problema di vita (ad esempio: essere genitori di un bambino disabile, o essere impegnati nell'assistenza continuativa ad un familiare, o essere consumatori di droghe o ossessionati dal gioco d'azzardo, o avere problemi con il cibo, o avere accolto un bambino in affidamento, o essere genitori cui è stato tolto un figlio dai servizi, o soffrire di un lutto recente o di una separazione, e così via). Quando queste persone si incontrano, si capiscono perché ciascuna sa bene di che cosa l'altra sta parlando. Si capiscono e si intendono, perché le esperienze vissute hanno consegnato a ciascuno di loro i codici intellettivi ed emotivi per andare a fondo e intendere ciò che c'è dietro alle parole, e persino ai profondi silenzi.

Ciascuna persona è lì per aiutarsi da se stessa (auto aiuto) perché difficilmente sarebbe arrivata in un gruppo di *auto* aiuto se non fosse disposta a fare uno sforzo personale di elaborazione dei propri problemi (avrebbe preferito rivolgersi allo psicologo o all'assistente sociale). Con ciò da questa persona promana una forza di cambiamento che, come abbiamo detto, investe tutti gli altri nel gruppo. Anche senza volerlo chi si aiuta e cambia, aiuta di fatto gli altri nella loro elaborazione e nel loro cambiamento.

Nel gruppo tuttavia ci si aiuta non solo indirettamente, come effetto del proprio migliorare. Prendendosi a cuore ogni situazione personale, il gruppo funziona da “grande terapeuta”, per cui ogni membro è sollecitato a sforzarsi di fare il bene dell’altro, a spronare, a confortare, a correggere, a sgridare arrabbiandosi persino, se necessario. Ciascuno è chiamato a prendersi a cuore la condizione di tutti; ciascuno è chiamato ad *essere un terapeuta* nel momento stesso in cui egli *ha bisogno di quella stessa terapia* come o forse anche più degli altri. Come sappiamo, occuparsi degli altri (in un modo non nevrotico, in forza della solidarietà immediata che nasce dalla condivisione) è poi il modo migliore per curare se stessi. Perciò la relazione tra quanti hanno bisogno di *ricevere lo stesso aiuto che sono in grado di dare*, per aver vissuto quella stessa esperienza di vita che genera allo stesso tempo sofferenza e sapienza di contrasto, è una relazione di aiuto di grande potenzialità.

Il gruppo AMA è una micro-società di affini che si colloca in un punto sovra-ordinato rispetto alle singole famiglie, che restano i primi nuclei relazionali dentro cui maturano i problemi e si organizzano le prime forze di resistenza e risoluzione. Il gruppo AMA consente alle diverse e spesso scollegate famiglie di un territorio di incontrarsi e fare rete in forza della comune esperienza di contrasto a quel problema. A volte il gruppo è aperto espressamente alle intere famiglie (sono comunità multi-familiari come i CAT o i gruppi delle varie associazioni di famiglie) ma, anche quando il gruppo accoglie solo le singole persone, esso rimane una struttura *sovra-familiare*.

Il singolo che partecipa al gruppo è sempre di fatto un *rappresentante* della esperienza del proprio nucleo familiare intero (o, qualora non avesse famiglia, delle proprie reti sociali comunitarie). Egli perciò porta nel gruppo la sensibilità e la cultura della propria vita familiare, anche quando egli fosse lì nell’indifferenza, o contro la volontà, dei propri cari. Nel momento in cui la persona, grazie alle interazioni nel gruppo, maturasse dei cambiamenti nella propria personalità o nel proprio modo di vedere le cose, questi

effetti verrebbero automaticamente trasportati e fatti agire *alla base* delle proprie relazioni (non solo nella famiglia, ma anche a scuola, nel lavoro, nel bar degli amici e così via).

8. Perché parliamo in modo così enfatico dei gruppi AMA?
Perché sappiamo dalle esperienze in tutto il mondo, ma anche da quelle molto significative maturate in ambiente italiano, che i veri gruppi AMA funzionano. Lo diciamo in modo apodittico, senza dimostrazione e senza specificazione empirica: i gruppi di auto mutuo aiuto o funzionano o non sono tali. Per questo motivo: perché i gruppi sono associazioni libere, le persone entrano a farvi parte se lo vogliono, se sentono di doversi impegnare per il miglioramento della propria situazione. Se decidono di associarsi per uscire dal problema, lo fanno per genuina spinta interiore. Non solo: le persone sanno in partenza che partecipare ad un gruppo vuol dire esporre le proprie debolezze e le proprie difficoltà allo sguardo di altri; se ciononostante decidono di compiere un tale passo, vuol dire che sentono fiducia nelle relazioni sociali, e portano questa fiducia nel gruppo. Dopodiché, se tutti entrano con un tale sentimento, il gruppo non può non funzionare (altro discorso ovviamente va fatto quando un gruppo è assemblato in contraddizione a questi principi, qualora nel gruppo non vi sia motivazione o la motivazione sia smorzata. In questo caso, come detto, il gruppo non è un gruppo di auto mutuo aiuto).

Il gruppo AMA è per definizione un insieme di fiduciosi e di intraprendenti, una rete che si è autoselezionata per essere virtuosa in questo modo. Naturalmente non tutte le persone che in un territorio soffrono di uno stesso disagio si sentiranno o avranno le motivazioni per entrare in un gruppo. Potrebbe succedere che la gran parte delle persone che avrebbero bisogno del gruppo non siano disponibili a farne parte. In genere, tuttavia, un gruppo ben funzionante sul territorio riesce a porsi anche il problema di chi è fuori, di chi si trova senza rete, per scelta o per difficoltà. Molti gruppi elaborano progetti di accostamento delle persone sole nel proprio

disagio, così che il gruppo si ingrandisce a poco a poco e poi se necessario si sdoppia o si triplica, ecc. Gruppi AMA ancora più consapevoli e attrezzati sanno persino elaborare un pensiero o delle vere e proprie politiche per aiutare la propria comunità locale nel suo sviluppo generale (nell'ottica del capitale sociale e del lavoro di comunità).

Il gruppo AMA è pregiato perché costituisce una palestra di intelligenza sociale. Oltre che palestra di socialità – un luogo dove ci si allena a stare con gli altri – il gruppo efficace è un *laboratorio di riflessività* – un luogo dove la possibilità di dialogo e di ascolto allena al ragionamento e alla razionalità, sia cognitiva che emotiva. Il gruppo ama è una cellula sparsa nella società che – come le cellule fotovoltaiche – trasforma in migliore forza psichica l'energia del dolore. Il gruppo AMA sintetizza non una intelligenza qualsiasi, ma un'intelligenza emotiva *profonda*, quella che proviene appunto dalle esperienze di vita più intense. Nel gruppo la sofferenza per le vicende della vita si lega sempre alla consapevolezza e alla motivazione a superarla: dal gruppo esce pertanto una intelligenza interiore (da dentro) non solo dei disagi ma anche dei percorsi di recupero possibili.

Questa conoscenza esperienziale (vissuta) delle infinite vie e viuzze o persino dei cunicoli di sopravvivenza, nel gruppo non se ne resta soffocata nelle singole esperienze private delle singole persone o delle singole famiglie, ma diviene in qualche modo “bene comune”; essa si socializza in relazioni attente ed accoglienti. È una risorsa che viene dal nulla, per così dire, che non ha costi in denaro e che ciononostante appare come la più preziosa delle risorse di un moderno sistema di welfare. Una risorsa che proviene dalla profondità dei mondi della vita, di quelli più sofferenti, i soli che possano generarla quando è consentito loro agire in autonomia “per il proprio riscatto”, come recita il titolo della nostra relazione.

Come succede anche per il fuoco che riscalda, non sempre il gruppo è in grado di accendersi da solo, per così dire. E proprio nell'affiancare i gruppi nel cruciale e difficile sforzo di *start up*

vediamo un ruolo sensato e creativo per le istituzioni organizzate di *welfare*. Se si accetta quanto abbiamo qui esposto – che l'energia del welfare viene non dalle tecniche ma dalle profonde motivazioni umane – allora i nostri servizi potrebbero convincersi a lavorare non direttamente sui problemi, con le loro armi a volte un po' spuntate, ma a *lavorare sussidiariamente*, che in concreto vorrebbe dire appunto impegnarsi a stimolare, sostenere e accompagnare il lavoro peraltro autonomo di eventuali gruppi di auto mutuo aiuto sul proprio territorio. Poi ci penseranno i gruppi, se attecchiscono, ad elaborare le minute e improducibili dinamiche di aiuto, ma i gruppi potrebbero ricevere dalle istituzioni e dai professionisti un aiuto prezioso. Aiuto che tornerebbe indietro con gli interessi, perché un sano collegamento con le realtà sociali impegnate nel proprio riscatto (più che impegnate a pretendere dall'alto e a chiedere) ossigena le istituzioni e le rigenera.

9. Concludo riconoscendo che quanto sto raccomandando ai servizi sembra facile, ma per loro non lo è. Il monopolio di cui i servizi si sentono investiti li ostacola fortemente nell'accettare l'idea della reticolazione e di una saggia condivisione degli sforzi. Molti professionisti continuano a considerare una inaccettabile irresponsabilità lasciare agli interessati il potere di lavorare sui propri problemi (*empowerment*). Sembra loro quasi di ammettere una resa, di abdicare al loro ruolo o peggio ancora di lasciare allo sbarraglio le persone in difficoltà. In realtà è tutta l'ottica che va cambiata: nei gruppi attivi per definizione vi sono non soggetti in difficoltà da tutelare, ma persone o famiglie *motivate* che fanno il fatto loro, pur se il percorso che debbono compiere per ristabilirsi chissà quanto può essere lungo e tormentato. Persone e famiglie che tuttavia, una volta rafforzate dalla coscienza di essere protagoniste del proprio riscatto, sono in genere felici di *farsi accompagnare nel loro agire* da esperti rispettosi e collaborativi, desiderosi di imparare.

Riferimenti bibliografici

Folgheraiter F. (2006), *La cura delle reti*, Trento, Erickson.

Folgheraiter F. (2007), *La logica sociale dell'aiuto. Fondamenti per una teoria relazionale del welfare*, Trento, Erickson.

Illich I. et al. (2008), *Esperti di troppo: il paradosso delle professioni disabilitanti*, Trento, Erickson.

Mutti M. (a cura di) (2008), *Esperienze di auto mutuo aiuto*, Trento, Erickson.

Steinberg D. (2001), *Auto mutuo aiuto: guida per i facilitatori di gruppo*, Trento, Erickson.