

“Rigenerare legami amichevoli e costruttivi dentro la comunità”

Sergio Astori¹

Meeting dell’Azione Cattolica della Diocesi di Brescia, Castelvovati BS, 22 aprile 2018

PARTE PRIMA

Mi avete domandato di riflettere con voi su come si possano **(ri)generare legami amichevoli e costruttivi dentro comunità che, pur non vivendo particolare situazione di disagio, avvertono un po’ di stanchezza.**

Cercherò di rispondere facendo tesoro dell’esperienza quotidiana di terapeuta e docente. La mia giornata lavorativa, infatti, è un meraviglioso intreccio di trame costruite con i giovani, con i colleghi docenti, e con il personale non docente, e di altri confronti con situazioni personali, familiari e di gruppo.

Ecco l’ipotesi che vorrei esplorare insieme voi: l’ipotesi che **la stanchezza che s’avverte nelle relazioni sia legata *al modo* - spesso frustrante - con il quale si gestiscono i rapporti nelle famiglie, nei gruppi, nelle associazioni e, più in generale, nella comunità civile.**

Ho immaginato che questa tesi - che siamo stanchi perché **non siamo pronti alle relazioni** - possa lasciare un po’ stupiti; che forse avreste atteso un mio contributo su come *risultare più accoglienti, empatici, solidali*. Invece, credo di poter offrire un contributo più utile e provocatorio discutendo questo assunto: **le nostre relazioni spesso non sono soddisfacenti, arricchenti, vitalizzanti prima di tutto perché non siamo pronti.**

Diamo il via alla riflessione con questa domanda: ***viene da sé o bisogna prepararsi per avere legami amichevoli e costruttivi?***

In un libro letto di recente, ho trovato annotato che quando, nel 1492, Cristoforo Colombo salpò con le tre caravelle alla volta dell’Ovest attraverso l’Atlantico, portò con sé una copia del Milione di Marco Polo. Perché mi ha colpito questo dettaglio? Perché tutti ricordiamo che il sogno di raggiungere la Cina è un filo immaginario che ha percorso la storia dell’Europa moderna che lottava per sfuggire all’isolamento ed

¹ Psichiatra e psicoterapeuta, docente all’Università Cattolica di Milano

entrare a far parte di un mondo più vasto. Un filo che ha il proprio inizio duecento anni prima di Colombo, quando un mercante veneziano tornato dai suoi viaggi in Cina intratteneva chiunque fosse disposto ad ascoltare le sue storie sulle strane terre d'oriente e le favolose ricchezze che vi si trovavano. I suoi concittadini veneziani lo chiamarono Il Milione, l' "uomo dalle 1000 storie", Marco Polo.

Ma voi ve lo immaginate un uomo intraprendente come Cristoforo Colombo, che aveva già compreso che la terra fosse sferica e credeva che il viaggio lo avrebbe condotto in Asia, pur non sapendo quanto fosse grande la distanza che separava l'Europa all'Asia, portarsi dietro un libro vecchio di 200 anni?

Potremmo noi oggi immaginare che un sensato esploratore parta per spazi ancora poco conosciuti con una guida turistica vecchia di due secoli?

Evidentemente che **Cristoforo Colombo recava con sé un libro che raccontava un sogno**: il sogno che avrebbe raggiunto la *provincia del Cathay*. **Il sogno di un relazione diretta con un altro mondo**. Il paese del Khubilai Khan, secondo la visione tramandata da Marco Polo, aveva misure straordinarie rispetto alle corti europee del Trecento. E la provincia del Cathay di Marco Polo sarebbe stata la porta di comunicazione con un reame sontuoso, un regno vasto, un'economia ricca e un insieme di città imponenti. Per questo l'impresa di Colombo era più difficile - anche se non impossibile - che un uomo potesse immaginare. Il sogno di una relazione straordinaria andava alimentato, pregustato, previsto, magari sfogliando qualche pagina tra un milione di racconti.

Anche a me capita di dare ascolto a moltissimi racconti. Racconti che mi avvicinano alle singole persone ma anche, in generale, al genere umano. In settimana, proprio mentre stavo pensando a questo incontro su *legami amichevoli e costruttivi dentro la comunità*, ho ascoltato alcune storie che vorrei condividere con voi.

Se è possibile che Colombo, pur non raggiungendo le coste della Cina, abbia compiuto una grande impresa proprio perché *era pronto per i suoi possibili incontri*, le due vicende delle quali parlerò ora possono aggiungere qualche sfumatura all'idee che stiamo delineando, quella, ricordate, secondo cui **le relazioni soddisfacenti sono quelle preparate, non quelle improvvisate**.

Lunedì è venuta in terapia Franca², una bella signora, che ha avuto un inverno per niente facile. Tutto è cominciato la vigilia dei Santi. D'improvviso il marito, 78enne, dieci anni più grande di lei, si è trovato tra la vita e la morte. Mi ha raccontato che la faccia di lui non le piaceva da diverso tempo, almeno da prima della scorsa estate. Lui però non ne aveva voluto sapere di confutare i sospetti della moglie magari domandando qualche approfondimento al loro medico generico.

²I nomi delle persone in terapia sono cambiati e le esperienze sono rese non riconoscibili nel rispetto della privacy

Il marito, già lo sapevo, è un professionista con uno nutrito gruppodì giovani collaboratori. Uno che, quando ci sono di mezzo consegne e scadenze, non può assolutamente permettersi di rallentare, tanto meno di fermarsi. Uno cresciuto con il *mantra* che rallentare è una debolezza che non può permettersi.

A fermarlo ci ha pensato la natura con un dolore acuto che gli ha attraversato l'addome e l'ha portato dritto dritto in rianimazione. Tre interventi d'urgenza, un profluvio di antibiotici, settimane di convalescenza prima della riabilitazione.

Sempre accanto a lui Franca. I tre figli, due maschi ed una femmina all'inizio sono stati molto presenti, poi si sono visti sempre di meno. Franca ha dato tutta la fiducia e il credito possibile ai chirurghi che si mostravano ottimisti. Si è organizzata per l'assistenza del marito dentro e fuori dall'ospedale. Mentre lei andava avanti e indietro da casa, si è sorbita anche il silenzio rabbioso di lui. Si è adattata all'attesa e all'impresa, tenendo un pensiero agli immancabili affari di tutti i giorni.

Proseguendo la degenza, Dario, anziché mostrare soddisfazione per i palesi miglioramenti, si è chiuso sempre più in se stesso, rifiutando le visite di conoscenti e parenti. Solo con un vecchio amico non era sopraffatto dalla vergogna di non essere più il primo in tutto. Nel frattempo, i collaboratori sono fuggiti, timorosi che l'offuscamento dell'astro maggiore avrebbe potuto gettare anche loro nell'ombra.

Franca e Dario sono rientrati a casa da non più di un mese. La moglie ha continuato a occuparsi quasi di tutto. Le due questioni più toste per Dario, dice Franca, sono quella di riprendere a uscire di casa e quella di trovare gusto nel mangiare. Aspetti che dipendono in gran parte dall'aver perso quasi trenta chili con una dieta ben diversa da quella di un uomo abituato a non dire mai no a vino e dolcetti. Franca affronta da sola le spese e il cucinare.

“Sabato scorso - mi dice commossa - è accaduto qualcosa di unico. Sulle prime mi sono preoccupata. Non lo trovavo più, nè in camera nè in cucina nè in alcuna altra parte della casa. Neanche il tempo di rintracciare il telefono per chiamarlo, lui è rientrato sorridente come non lo vedevo da ottobre. Aveva sotto braccio un pacchetto. Me lo ha dato come se fosse un profumato mazzo di fiori, dicendomi che era andato in rosticceria dopo aver pensato che mi avrebbe fatto piacere trovare pronto per una volta”.

“Esser pronti”, “prepararsi”. Questi sono i movimenti che mi hanno colpito ascoltando Franca.

Dario non era preparato a fermarsi ed ammalarsi. Eppure è accaduto. Non averlo messo in conto, non essere pronto alla caduta, gli ha fatto sviluppare una profonda inimicizia per se stesso e per gli altri.

Franca ha dovuto preparare per lui. Per tre volte, nelle attese fuori dalle sale chirurgiche, inoltre ha preparato se stessa, meditando e pregando, al meglio e al peggio che sarebbe potuto accadere.

Lui, otto giorni fa, sabato mattino, ha fatto in modo che non toccasse sempre e solo a lei preparare.

Nel tempo della malattia, Dario ha sprecato molte occasioni per mostrarsi riconoscente alla moglie e la moglie si è anche inorgoglita di sentirsi tanto indispensabile per un marito che ha sempre creduto di essere insostituibile in tutto.

Ma qui vorrei soffermarmi sul fatto che Franca ha accettato che Dario prendesse i suoi tempi per recuperare e *quest'attesa non è stata vuota* perché Dario le ha restituito, attraverso un gesto concreto, un significato ulteriore. Pensando di procurare almeno una volta lui il necessario per il pranzo é come se l'uomo fosse stato in grado di dire: **“Non è scontato che tu ti occupi in tutto e per tutto di me come io pensavo”**. Anche lui ora sente di poter nutrire entrambi. Allegoricamente, di poter fare la sua parte per tornare a nutrire una speranza in casa.

Dunque, le relazioni, anche quando c'è fatica e stanchezza, si possono ricostruire. Nell'esperienza di povertà relazionale si avverte che manca qualcosa di essenziale al vivere. **Si avverte la necessità di lasciar spazio per gli altri. Noi, infatti, non possiamo essere il tutto.**

Desidero riferirvi ora un secondo racconto che potrebbe ulteriormente aiutare a mettere a fuoco che cosa significhi “prepararsi”, “essere pronti”.

A parlare, venerdì, l'altro ieri, è stata una donna più giovane di Franca, di nome Roberta. Giovedì pomeriggio Roberta è andata a casa della sorella Loredana per darle una mano a stirare dato che Lory in questi giorni ha la febbre. Non è il problema maggiore di questi tempi per lei. La scorsa estate, infatti, per figlia tredicenne di Lorysi é presentata una grave patologia. Hanno affrontato con coraggio i prelievi, le cure e il trapianto necessario per riaprire la speranza di salute. In questi giorni, però, Lory – per via della febbre - non può certo andare a trovare la figlia in ospedale. Mentre si trovava lì, Roberta ha assistito ad uno scambio di messaggi e video tra madre e figlia.

“Quello che più mi ha shockato - mi dice Roberta —é stato il tono di festa, quasi si divertissero. Eppure mia nipote, dopo aver mandato le prime foto in cui si trasformava in un cagnolino o un coniglietto con le orecchie, ha iniziato a inviare proprie foto con la faccia da mostro e un’immagine addirittura con la faccia da teschio. Io non capivo che cosa ci fosse da ridere. Anche mia sorella, ad un certo punto, ha detto alla figlia di non esagerare. A me, invece, ha detto che non ci trova niente di strano e che, almeno così, sono connesse. Mi ha pure rimproverato dicendo che io sono quella che ha meno diritto di criticare dato che ho sempre il telefonino silenziato e non rispondo mai quando mi cerca”.

Roberta è si é trovata impreparata a vedere una figlia e una madre complici in un momento difficile per entrambe. Secondo me, è come se Loredanavenisse un po’ istruita dalla figlia all’idea che la morte è possibile e che, in ogni caso, oramai, la dura esperienza delle cure ha ucciso la sua parte bambina, quella che noi adulti non vorremmo si confrontasse con i mostri e lo spettro vero della morte.

Le nostre relazioni possono essere vive, intense e accoglienti anche quando siamo feriti e affaticati, purché manteniamo la capacità di *lasciarci stupire e ridere dall’altro*. Ciò accade semplicemente perché il genere umano è fatto così. Gli esseri umani sopravvivono da millenni perché formano legami affettivi, perché mantengono la prossimità con qualcuno da cui ci si aspetta di essere amati. Qualcuno che sia pronto, preparato, ad amarci comunque sia.

La prontezza di cui parlo éesser pronti a fare spazio all’altro e agli altri, non considerando esclusivamente il proprio modo d’essere, se stessi e il proprio punto di vista. È offrirsi perché l’altro e gli altri trovino un rispecchiamento parziale, non totalizzante, che permetta a loro e a noi di sentirci distinti senza essere distanti.

Cristoforo Colombo che con Il Milione in mano cerca il Cathay, Dario che prende qualcosa di pronto per Franca, la ragazzina che esorcizza la paura di perdere la salute e la vita mascherandosi da spettro, (di)mostrano che le relazioni iniziano a essere vive e significative ancor prima di avvenire storicamente, quando si comincia a riconoscere un vuoto, una povertà, un’incompletezza della propria umanità in assenza dell’altro, di altri, anche di qualcuno che è tutt’altro da noi.

Questa tensione, badate, ci tiene vivi da millenni e tiene vive le relazioni umane. Vorrei citare un esperto di psicologia della coppia a voi ben noto, il quale dice: *“riconosciamo che affinché il dialogo sia proficuo bisogna avere qualcosa da dire, e ciò richiede una ricchezza interiore che si alimenta nella lettura, nella riflessione personale, nella preghiera e nell’apertura alla società. Diversamente, le conversazioni diventano noiose e inconsistenti. Quando ognuno dei coniugi non cura*

il proprio spirito e non esiste una varietà di relazioni con altre persone, la vita familiare diventa endogamica e il dialogo si impoverisce”.

Al numero 147 della sua esortazione sull'amore, sì, il Pontefice ricorda che per coltivare relazioni arricchenti e non autoreferenziali occorre prepararsi e rimanere in uno stato di costante curiosità.

Domandiamoci ora: é ancora possibile ricercare relazioni autentiche e costruttive anche nella vita parrocchiale?

PARTE SECONDA

Mi avete domandato esplicitamente di raccontarvi un po' quel che accade nella parrocchia milanese dove ho il mio studio professionale, quella di San Pietro in Sala in Milano. Una parrocchia, a pochi minuti di tram dal Duomo(vedi box).

Breve racconto dell'esperienza de' Isemprevivi della Parrocchia di S. Pietro in Sala

Circa quindici anni fa, don Domenico Storri, un giovane sacerdote e psicologo che avevo incontrato durante il mio insegnamento di psichiatria in Università Cattolica, ha iniziato a portare con sé in montagna, o semplicemente a bere con loro un caffè, coloro che, afflitti da un disagio psichico, circolavano sul sagrato della chiesa, passando la giornata a chiedere qualche soldo o una sigaretta.

Gli incontri hanno iniziato a strutturarsi, incontrandosi tutti i giovedì sera, poi allestendo insieme a questi giovani il presepe della parrocchia, vedendosi anche al mattino, mentre i partecipanti diventavano sempre più numerosi.

Il giovedì diversi giovani e adulti hanno iniziato anche a fermarsi per cena in oratorio.

Prepara questo, prepara quello, oggi la l'associazione delle persone disabili "Isemprevivi" è dotata in parrocchia di una quindicina di laboratori aperti dalle dieci a mezzogiorno e dalle quindici alle diciassette, un vero e proprio Centro Diurno. I parrocchiani con una competenza professionale conducono i laboratori: una docente del liceo classico guida il laboratorio di poesia, un docente di lettere alle medie guida il laboratorio di giornalismo, un insegnante dell'Accademia di Brera é disponibile per il laboratorio di fotografia...

Interrompo il racconto solo per farvi notare che, ancora una volta, senza che questi professionisti potessero saperlo prima, **l'essersi (professionalmente) preparati ha aperto un'imprevista strada di comunicazione.**

Il Centro Diurno ora è frequentato da circa centoventi pazienti psichiatrici, inviati dalle équipes della psichiatria pubblica di tutta la città di Milano, e si mantengono costanti rapporti anche con i loro psicologi e gli assistenti sociali.

Ogni giovedì sera arrivano in parrocchia ottanta-novanta pazienti. Qui vengono suddivisi in tre gruppi. Per un'ora pazienti psichiatrici e volontari si incontrano, discutendo di argomenti scelti dai conduttori (Don Domenico e due psicologhe) o dai pazienti stessi. A concludere la serata, una cena conviviale preparata dai volontari.

Per coloro che in casa trovavano le relazioni più affaticate, a mano a mano sono state aperte tre case per un totale ad oggi di quindici posti letto. Con una residenzialità leggera si accompagnano verso l'autonomia dieci donne e cinque uomini. Facendo frequentare loro i laboratori oppure sollecitandoli a lavorare i più grandi, o a frequentare la scuola i più giovani: un paio sono iscritti all'università, una ragazza frequenta una scuola per il recupero di più anni ...

Non bastava? La terza iniziativa è stata costituire uno sportello di psicologia. Qui si alternano le attività culturali di supporto alla genitorialità - la "Scuola dei genitori" ove psichiatri e neuropsichiatri trattano varie tematiche - e le visite condotte da diciotto psicoterapeuti, quattro psichiatri me compreso e una neuropsichiatra infantile. Terapie di coppia, individuali, a breve termine, a lungo termine, una varietà di interventi psicologici, quindi. Molto apprezzato anche il supporto ai bimbi con genitori separati.

Poteva bastare? L'ultimo nato è il Centro adolescenti. Come vedete, la logica è ancora questa: **le relazioni si creano se noi siamo pronti ad esse, se siamo preparati per affrontarle.** Di giorno, al Centro per gli adolescenti "Il sorriso di Lollo" vivono una ventina di ragazzi che trovano l'aiuto di educatori professionali e possono frequentare un laboratorio di oreficeria, uno di cosmetica, uno di informatica allestiti all'interno del Centro. Una quarantina di adolescenti riceve un supporto psicologico.

Il segreto –il parroco Don Domenico Storrilo ripete spesso - è la presenza della Comunità parrocchiale, come luogo di relazioni. Oggi l'Associazione "Isemprevivi" è parte integrante della comunità. Gli associati vivono in mezzo ai ragazzini e alle mamme che frequentano l'oratorio. Isemprevivi fanno servizio nelle gite in montagna, al bar dell'oratorio, al cinema dell'oratorio e, con gli anni, la presenza dei "matti" è diventata del tutto naturale. Ha vinto la **preparazione**, perché, oltre al carisma di Don Domenico, sono molto serviti anche i convegni per sensibilizzare le persone sulla sofferenza psichica. E molti pazienti arrivano a chiedere aiuto perché la parrocchia è una garanzia.

Infine, lo sottolineo, la preparazione inizia dalla cura degli ambienti e degli spazi per i colloqui e per i laboratori, in modo da offrire a chi arriva anche un bel posto dove sentirsi bene.

POSTILLA

Prima di iniziare i gruppi di confronto su “intergenerazionalità”, “socialmedia” e “tramonto dei corpi intermedi” mi soffermo un’ultima volta sulla categoria del **preparare come primo passo nella relazione**.

Poiché mi avete domandato di affrontare dal punto di vista psicologico la questione del benessere relazionale dialogando anche con la prospettiva cristiana, vi invito a considerare insieme, per qualche minuto ancora, due specifici momenti del Vangelo.

Il primo segno messianico è l’intervento miracoloso è ad un pranzo di nozze. La festa rischia di interrompersi *perché non è stato preparato abbastanza vino*. Su insistenza della madre, il Cristo ricrea le condizioni di gioia laddove sarebbero potute subentrare vergogna e recriminazione (Giovanni 2,1-11).

L’ultimo segno del suo desiderio di mantenere una relazione viva con i suoi amici è incisa dentro questo discorso evangelico:

Il Signore Gesù disse ai discepoli: «Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me. Nella casa del Padre mio vi sono molte dimore. Se no, vi avrei mai detto: “Vado a prepararvi un posto”? Quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, verrò di nuovo e vi prenderò con me, perché dove sono io siate anche voi. E del luogo dove io vado, conoscete la via».(Giovanni 14, 1-4)

Il Nazareno indica dunque se stesso come **“strada” preparata** per (ri)trovare un posto nella casa del Padre.

Torniamo al qui e ora, cercando di vedere come si annulla la distanza di duemila anni che ci separa dai due brani di Giovanni³. Ho di fronte a me quasi 250 adulti, responsabili di Azione Cattolica, che hanno messo gratuitamente a disposizione le loro ore di questa bellissima domenica con temperature già estive, per elaborare un indirizzo unitario alle molte iniziative che caratterizzeranno i prossimi mesi. Non è un caso, allora, che abbia scelto di affrontare il **tema del prepararsi**. E neppure i racconti scelti sono stati individuati a caso. Facendo voi parte di una associazione ecclesiale, è stato immediato collegare l’incontro di oggi con l’immagine di una madre e una figlia da una parte, e l’immagine di uno sposo e una sposa dall’altra. In particolare, l’immagine di una madre e una figlia che non fanno mistero del male e della morte, e l’immagine di uno sposo che decide di prepararsi, uscire, andare oltre i suoi timori e il suo egocentrismo, e che fa trovare pronto alla sua sposa un nutrimento.

³Intendo dire che, se lo vogliamo, possiamo vedere come, ogni giorno, si scrivono pagine inedite di un Quinto Vangelo. Insieme ad un caro amico, don Sergio Massironi, abbiamo raccolto alcuni questi “incontri con l’energia del vangelo” nel volume in uscita per San Paolo Editore dal titolo “Senza sconti”. Un titolo che fa cogliere come certi incontri sembrano scritti da uno sceneggiatore d’eccezione e, però, avvengono solo se noi ci stiamo. Storie che spingono a coinvolgersi, a pensare, a volerne prendere parte, come svegliati e trasformati da una conversazione inattesa.

Le immagini di Dario e di Loredana, persone che io ho incontrato solo attraverso i racconti di Franca e Roberta, possono essere lette anche icone e i brani evangelici sui quali vi ho chiesto di soffermarvi poco fa, possono essere intravvisti “come in filigrana” in queste immagini.

Si può vedere in dissolvenza Cristo stesso nelle figure di Dario e Lory; quel Cristo stesso che lascia in testamento per i suoi amici la dichiarazione che sta preparando uno spozalizio tra sé e l’umanità dove questa volta controllerà prima, e non più dietro sollecitazione della madre, che non manchi vino. Qui si inserisce l’icona di Dario, che avrebbe potuto restare uno che si fa servire e, invece, si rende servitore.

In più, l’abbiamo appena letto, Gesù dice ai suoi che è lui “la via”. Indica che il vino lo verserà *da se stesso* per dare in sacrificio sé per la vita degli altri: “Questo è il mio sangue dell’alleanza, che è versato per molti”.

Pensate, dunque, all’immensità dell’immagine di Lory che, da mamma che ha dato la vita alla propria ragazza, ora, vedendola ammalata, le offre un sorriso mentre la figlia le comunica che si rende conto che potrebbe accaderle il peggio.

Se non c’è amore più grande che dare la vita per chi si ama, allora non c’è **preparazione** alla relazione più alta che **essere pronti** a dare tutto se stessi agli altri.

Queste annotazioni a margine –di carattere più confidenziale - non vogliono essere imposte ad alcuno. Credo possano aiutare chi desidera a sciogliere un dubbio che potrebbe essere rimasto. La preparazione alla quale si è fatto cenno deve essere consapevole e finalizzata oppure no? La risposta è: sì. Secondo me, **la preparazione deve essere tenacemente perseguita e non può essere lasciata all’occasione fortuita.**

Voi lo state già facendo. Vedovi fronte a tantissime donne e uomini disposti a questa preparazione, pronti/e a impegnarsi per gli altri, e siamo anche accompagnati dall’entusiasmo delle gioiose grida di 1200 bambini e ragazziniche oggi, nella giornata della vostra festa diocesana, colorano ogni angolo di questo accogliente oratorio.