

Come sorgente che sgorga tra le rocce



Alcuni suggerimenti per aiutare, con generosità e intelligenza, chi vive dilaniato tra ansie, dubbi e problemi...

Sentirsi come una sorgente di montagna ostruita da un masso, incapace di sgorgare e farsi strada – libera e fresca – tra le rocce. È questa la sensazione che può opprimere l'animo di chi vive dilaniato tra ansie, paure e problemi; è in giornate così che si perde poco a poco l'entusiasmo, i minuti paiono lunghi come ore e la realtà si colora progressivamente di grigio...

Quando chi si trova ostaggio di simili stati d'animo decide di confidarsi è importante spalancare le porte della mente e del cuore per aiutarlo, con sensibilità e intelligenza, ad allontanare il masso dalla sorgente e consentire alla vita di tornare a zampillare.

IN TUTTO ABITA UN GERMOGLIO DI BELLEZZA

Per provare a rendersi utili, una volta venuti a conoscenza dei termini del problema che angustiano la persona, è fondamentale essere sicuri di averli compresi. Il modo più semplice per verificarlo è riassumerli a propria volta a chi li ha raccontati utilizzando la tecnica che gli psicologi chiamano del "rispecchiamento". Non si tratta di formulare un semplice riassunto ma di riordinare i punti essenziali della questione, utilizzando il più possibile i medesimi termini usati dall'interlocutore, e di evidenziare – in premessa – quanto di positivo è stato comunicato. E, anche se a volte può sembrare arduo trovare

elementi positivi in realtà particolarmente tragiche, non va dimenticato che ogni fatica o sofferenza che una persona sente dentro di sé fa riferimento a una realtà positiva che, con un pizzico d'intuito e di umanità, è possibile aiutare a emergere. Persino una situazione straziante e apparentemente senza rimedio come la perdita di una persona cara porta con sé almeno qualche aspetto positivo, come il fatto di essere stati capaci di voler bene a qualcuno, di creare e di vivere un legame o un rapporto d'affetto.

Cogliere il lato positivo degli altri e farlo affiorare è capacità che non s'improvvisa ma va sviluppata e affinata esercitandosi ad ascoltare in profondità. E allora anche una frase apparentemente irrilevante come «una sera alla settimana mi trovo con alcuni amici per suonare in una band» può rivelarsi una miniera d'informazioni positive: che chi l'ha pronunciata sa suonare e ha una certa predisposizione per la musica, che è perseverante perché esibirsi in un gruppo richiede esercizio e costanza, che sa coordinarsi con gli altri componenti e lavorare in squadra.

A CIASCUNO LA PROPRIA SCELTA

Puntare su quanto c'è di positivo è il "carburante" della vita, la marcia in più che permette alle persone di superare le difficoltà e andare avanti, nonostante tutto. È il "materiale" che la realtà offre a ciascuno per ricominciare a costruire. Per questo è assai importante – giunti al momento in cui la persona si trova a dover scegliere su quale strada incamminarsi – preoccuparsi che la scelta sia davvero sua. Si può intervenire

per prospettargliene qualcuna, per aiutarla a individuare pregi e limiti di quelle esaminate, ma la decisione finale spetta a lei perché è delle proprie scelte che dovrà, eventualmente, pagare le conseguenze.

Rimasti soli, al termine dell'incontro, è bene analizzare quali risultanze abitino il proprio cuore senza esaltarsi se la sensazione è che il colloquio abbia portato frutto e senza deprimersi se si sente di non essere stati d'aiuto. Il merito o il demerito, infatti, non è tanto di chi ascolta quanto della capacità di mettersi in gioco, della fatica e del lavoro interiore svolto dall'interlocutore.

È indispensabile, infine, tenere presente che esistono casi e situazioni per cui gli stessi manuali di psicologia dichiarano che si può fare poco o nulla. Come per chi minaccia di farsi del male o di farla finita. L'unica raccomandazione, in questi frangenti, è non cedere al ricatto di eventuali minacce di gesti estremi. La sola cosa da fare è informare la persona che se metterà in atto i propri propositi sarà un dispiacere per chi le vuole bene.

EZIO RISATTI
PRESIDE SSF REBAUDENGO
redazione.rivista@ausiliatrice.net



www.ssfrebaudengo.it
Tel. 011 2340083
info@ssfrebaudengo.it