

## LA RIVOLUZIONE DEL PENSIERO POSITIVO

Tutti proviamo una grande compassione  
per gli infelici  
e siamo sempre pronti ad aiutarli per rendere migliore la loro vita.  
Ma ben pochi sono pronti ad aiutare  
chi è già felice a rimanere tale.  
Abbiamo bisogno di loro e dobbiamo onorarli.

Leo Buscaglia

### 1. SVILUPPARE IL PENSIERO COSTRUTTIVO

Le dinamiche del pensiero positivo-costruttivo sono state recentemente discusse in un'opera di De Bono che ha riassunto molto efficacemente la contrapposizione tra pensiero negativo e pensiero positivo nella definizione «logica roccia»-«logica acqua»<sup>1</sup>. Con «logica roccia» egli intende quel tipo di pensiero rigido, assoluto, granitico, che utilizziamo come forma di giudizio esclusivamente basato sulla contrapposizione «giusto-sbagliato», «tutto-niente»; la «logica acqua», invece, si identifica con quel tipo di giudizio che sa adattarsi alle condizioni, alle circostanze, alla complessità delle situazioni.

È evidente qui la stessa contrapposizione che esiste tra pensiero distruttivo e pensiero costruttivo, tra pensiero negativo e pensiero positivo.

<sup>1</sup> De Bono E., *Io ho ragione, tu hai torto*, Milano 1991.

«Costruttività» è il contrario di «distruttività». Le rivoluzioni tradizionali sono negative e distruttive, perché cercano sempre un nemico da attaccare, da cui trarre la spinta motivazionale e l'energia aggressiva per scatenare gli attacchi utili allo scopo. Nelle rivoluzioni positive invece non esistono nemici, ma si conservano l'energia e la motivazione che vengono indirizzate verso azioni efficaci e costruttive.

Prendiamo, per esempio, la logica che solitamente sottende un sistema competitivo come quello che si mette in atto in una discussione. In questo caso, assistiamo ad un vero e proprio spiegamento di parti una contro l'altra: la prima, sostiene una posizione, la seconda cerca di demolirla. La nostra cultura occidentale, infatti, valorizza al massimo il «pensiero critico», ma sottovaluta quello «costruttivo» il cui scopo è quello di «vincere insieme», di portare a termine in modo efficace e positivo una discussione.

Durante una discussione si perde talvolta molto tempo a focalizzare l'attenzione sulla difesa delle proprie posizioni, senza sforzarsi di esplorare attentamente punti di vista diversi da quelli espressi personalmente o dal gruppo. Si tratta, allora, di saper perdere la propria idea per far propria, almeno momentaneamente, quella dell'altro, attraverso un meccanismo di decentramento e di immedesimazione tale da riuscire a comprenderla profondamente. D'altra parte, è la stessa dialettica, quando non insegna un chiaro obiettivo di negoziazione costruttiva tra le parti, che non lascia spazio alla creatività, a nuove idee, al pensiero condiviso. Ricordiamoci che obiettivo del pensiero costruttivo è quello di raggiungere qualcosa di tangibile e non quello di demolire.

In politica, purtroppo, è «normale» credere che tutto ciò che dice l'avversario sia sbagliato. Rendiamoci conto che è proprio da questo atteggiamento che nascono le maggiori difficoltà ad ogni sforzo di progresso. Si tratta, sostanzialmente, della stessa dinamica che guida i «pregiudizi», quelle idee fisse, che non sono disponibili al cambiamento e che, in quanto precostituite, sono il risultato di luoghi comuni e di improprie generalizzazioni<sup>2</sup>. Il

<sup>2</sup> Todorov T., *Noi e gli altri*, Torino 1991.

pregiudizio, quale giudizio prematuro, «induce a credere – osserva N. Bobbio – di sapere senza sapere, a prevedere senza indizi sufficienti e sicuri, a trarre conclusioni senza possedere le certezze necessarie, ma affermandole e talora anche imponendole come certe»<sup>3</sup>.

La dinamica costruttiva del pensiero, quindi, per esser tale, presuppone il superamento delle spinte derivanti dal pregiudizio, e può essere realizzata principalmente accettando di vivere le «dinamiche cooperative» della vita associata. Infatti, come afferma Deutsch, la struttura cooperativa di una relazione interpersonale o di gruppo implica che un obiettivo è raggiunto se anche gli altri lo raggiungono, al contrario di ciò che succede nelle dinamiche competitive il cui scopo è raggiunto solo sconfiggendo l'avversario o impedendogli di raggiungere la meta<sup>4</sup>.

Costituirebbe già un apprezzabile traguardo formativo l'essere coscienti che l'uso del pensiero costruttivo comporta scelte molto più difficoltose e elaborate rispetto a quelle richieste dal pensiero critico, ma alla lunga più produttive ed efficaci.

Per indirizzare costruttivamente il nostro comportamento, sia sul piano delle relazioni personali che di quelle interpersonali e di gruppo, occorre tener conto di questi elementi base<sup>5</sup>:

– *Efficacia*: senza efficacia i sogni restano tali, per cui occorre sforzarsi al massimo di pensare un progetto e di realizzarlo.

– *Costruttività*: la strada attiva da percorrere per la rivoluzione positiva non è distruttiva, ma costruttiva, e pone la progettualità al posto della critica.

– *Rispetto*: la mancanza di rispetto è il crimine più grave perché include la maggior parte degli altri crimini; la rivoluzione viene fatta dalla gente per la gente, per cui richiede massimo ri-

<sup>3</sup> Bobbio N., *Razzismo oggi*, cit. rip. in conferenza del Sermig, Torino 1992.

<sup>4</sup> Deutsch M., *Tendenze della psicologia sociale contemporanea*, Bologna 1972.

<sup>5</sup> De Bono E., *La rivoluzione positiva*, Milano 1994.

spetto per le persone, per i valori e i sentimenti di cui esse sono portatrici. Nessun altro vantaggio può avere l'essere positivi se non si riesce ad esserlo con gli altri.

– *Miglioramento di se stessi:* non si può essere positivi se non si inizia a migliorare se stessi; a differenza di una macchina, l'uomo è sempre in grado di apprendere a vivere meglio.

– *Contributo al miglioramento degli altri:* l'essenza della rivoluzione positiva è l'offrire anche un modesto contributo, ma significa credere che il «dare» un'idea, un aiuto, un incoraggiamento, può prendere un po' alla volta il sopravvento sulle forze egoistiche e distruttive.

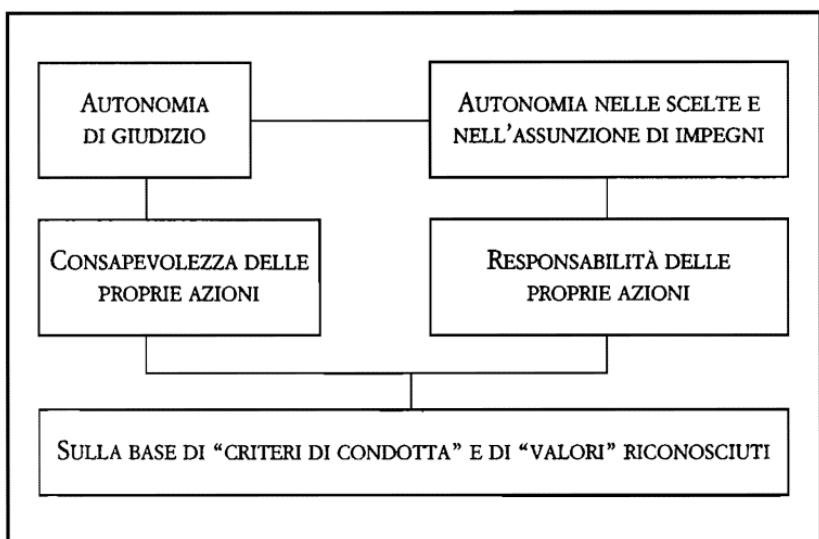
## 2. LIBERARE LE ENERGIE POSITIVE

Nel contesto sempre più complesso della cultura contemporanea lo sviluppo della capacità di pensiero, e del pensiero costruttivo in particolare, rappresenta lo strumento insostituibile non solo ai fini della ricerca e dello studio a livello scientifico, ma soprattutto della convivenza democratica e del progresso della civiltà stessa.

Alla base dello sviluppo del pensiero costruttivo possono essere sostanzialmente collocati due importanti fattori di ordine psicologico: uno relativo allo sviluppo delle energie interiori e l'altro allo sviluppo delle capacità di interazione.

### *Sviluppo delle energie interiori*

Esaminando la persona in quanto tale, è innanzitutto individuabile un «IO» la cui azione dovrebbe esser finalizzata all'acquisizione di:



Possiamo notare dallo schema che la «consapevolezza delle proprie azioni» è direttamente connessa allo sviluppo di una «autonomia di giudizio», mentre la «responsabilità» è in relazione con l'«autonomia nelle scelte e nell'assunzione di impegni». Appare quindi evidente che lo sviluppo dell'Io è in stretta interdipendenza con tre tipologie di fattori: quelli più propriamente morali (criteri e valori), quelli cognitivi (capacità di giudizio), quelli affettivo-pragmatici (autonomia e responsabilità). In questo senso, lo sviluppo è da considerare sostanzialmente come «sviluppo delle energie interiori», di quelle forze profonde dell'Io (sicurezza, autonomia cognitivo-affettiva) che costituiscono la base della responsabilità personale e del positivo rapporto con gli altri.

### *L'interazione sociale*

Evidentemente l'Io non è un'entità che si sviluppa al di fuori del contesto culturale di appartenenza, ma attraverso quella complessa rete di «relazioni interpersonali e sociali» che costituisce il fondamento indispensabile del processo di «autoriflessione».

Capacità di relazione e di riflessione, quindi, costituiscono elementi interdipendenti dell'azione sociale, non deterministicamente condizionata da fattori ambientali, ma frutto anche di quel complesso gioco di mediazione che si esplica nelle scelte a livello personale. In questo senso, la relazione con gli altri dovrebbe esser fondata sull'interiorizzazione di quegli atteggiamenti profondi di rispetto e di dialogo, senza i quali non sarebbe pensabile lo sviluppo della democrazia né quello della civiltà stessa.

IL RAPPORTO IO - TU - NOI ESPLICA AZIONI FINALIZZATE A:			
COMPRENSIONE RECIPROCA		* ACCETTAZIONE DELL'ALTRO	"TU ESISTI"
	ATTRAVERSO ATTEGGIAMENTI DI	* RISPETTO DELL'ALTRO	"TU VALI"
COOPERAZIONE		* DIALOGO	"VOGLIAMO ASCOLTARCI"
		* PARTECIPAZIONE	"INSIEME VOGLIAMO VIVERE E COSTRUIRE"

Le dinamiche di comprensione e di cooperazione sociale poggianno le loro basi più profonde sull'interiorizzazione di atteggiamenti di accettazione-rispetto-dialogo.

Su questo vasto obiettivo, interessante è l'opera di profonda sensibilizzazione condotta da Roberto Roche presso Governi di vari Paesi per l'introduzione di programmi di educazione *prosociale* nelle scuole. A questo fine egli sta attivamente adoperandosi per la promozione di una Associazione Internazionale per lo sviluppo di comportamenti prosociali (International Society for Pro-sociality, I.S.PRO), di cui nella tabella sottoriportata sono indicate alcune fondamentali finalità.

*Scopi della Società Internazionale per lo sviluppo di comportamenti prosociali sono:*

- L'introduzione, formazione, promozione, mantenimento, incremento e ottimizzazione degli atteggiamenti e comportamenti prosociali interpersonali fra gli associati e fra questi e altre persone e sistemi.
- Promuovere lo studio scientifico dei fenomeni prosociali in special modo, quello delle vie per la loro ottimizzazione nei rapporti umani, nei gruppi e nei rapporti collettivi.
- Promuovere esperienze ed azioni d'intervento dirette all'educazione e formazione prosociale di persone e gruppi in tutti gli ambiti dell'attività umana.
- Per ottenere questi ed altri obiettivi l'associazione si servirebbe dei mezzi abituali in questo tipo di organizzazioni benché in questa, date le particolare finalità che si propone dell'argomento, dovrebbe esser riservata una certa priorità al collegamento tra esperienze di vita e contenuti teorici della ricerca.
- Il gruppo si servirebbe anche di una rete di comunicazione (bollettini, documentazioni...) allo scopo di divulgare iniziative, studi, progetti, idee e per stimolare il perseguitamento degli obiettivi propri della I.S.PRO.
- In questo modo sarebbero raccolte esperienze di vari Stati impegnati in progetti di educazione prosociale e transculturale, che potrebbero essere utili per la divulgazione delle iniziative anche in altre nazioni.
- Dovrebbe facilitare il contatto, i viaggi e l'ospitalità fra i membri nello svolgimento del loro lavoro professionale; l'assistenza reciproca fra i membri riguardante ricerche o progetti di intervento dalle loro rispettive esperienze e situazioni (diversi paesi, ecc.).
- Un compito importante sarebbe l'utilizzo dei Mass Media per sensibilizzare il pubblico rispetto al metodo prosociale come via funzionale e ottimale per la trasformazione e il miglioramento sociale.
- Uno dei servizi che potrebbe svolgere questa associazione sarebbe quello di offrire spazi e personale esperto per contribuire alla mediazione di conflitti regionali ed internazionali, sviluppando una vera scuola di negoziazione prosociale (REPRODI, Prosocial Resolution of Divergencies).

Obiettivi della costituenda International Society for prosociality (I.S.PRO) (Rocher, 1995)<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Rocher., *Lo stile comunicativo prosociale per l'ottimizzazione della persona e dei rapporti*, in Atti Simposio Internazionale, *Mente sociale e sviluppo sociale*, Repubblica S. Marino 1995.

Da un punto di vista più strettamente legato alle dinamiche dello sviluppo prosociale possiamo delineare le seguenti tappe evolutive da considerare anche come altrettanti obiettivi per un'educazione alla convivenza democratica e all'altruismo.

dalla dimensione "egocentrica"	come primaria "preoccupazione" individualistica	
alla dimensione "empatica"	come profonda "accettazione" e "partecipazione" ad un TU	$IO \longrightarrow TU$
alla dimensione "interpersonale"	come scambio di un IO ed un TU	
alla dimensione "responsabilità sociale"	come senso di responsabilità verso il raggiungimento di comuni obiettivi	
alla dimensione della "gratuità"	come atteggiamento di "donazione" libera senza l'attesa di una ricompensa	

Tappe evolutive e corrispondenti obiettivi per un'educazione alla convivenza e alla prosocialità.

Come si può notare dallo schema, occorre puntare prima di tutto al riconoscimento della «diversità-dell'altro», alla sua accettazione attraverso una graduale apertura dell'Io e una sempre maggiore «responsabilizzazione sociale», secondo un'ottica solidaristica nei confronti dell'umanità contemporanea e futura. «Il futuro dell'umanità costituisce il primo dovere del comportamento umano» sostiene Jonas, per cui sarebbe auspicabile sotto il profilo etico e pragmatico la diffusione di una vera coscienza sociale, di una specie di «altruismo collettivo» che si facesse volontariamente carico dei bisogni degli altri<sup>7</sup>.

Di fronte, quindi, al dilagare del consumismo e di un totale conformismo (del non-essere), occorre sentirsi responsabili e, anche a costo di sacrifici e rinunce, lasciarsi guidare da un profondo senso etico, da un'intima risposta, da un «eccomi» pronto e disponibile ai bisogni dell'altro.

Occorre, perciò, reagire al crollo della morale e ad un tipo di cultura impersonale e neoilluminista che, come sostiene MacIntyre, di fatto ha separato il pensiero dall'azione e quest'ultima dall'etica, dall'«etica delle virtù» che presuppone non individui separati o astratti, ma comunità entro cui solo come «persone» si può acquisire la propria identità fino a sentirsi «responsabili della loro responsabilità»<sup>8</sup><sup>9</sup>. Quando il prendersi cura si libera dal desiderio di compiacere e di essere approvati, allora l'etica della responsabilità può divenire il cardine, autonomamente scelto, dell'integrità e delle forze, personali<sup>10</sup>.

Il miglioramento delle condizioni umane andrà però perseguito attraverso un «sano realismo», prevedendo ed anticipando le necessità, affrontando ed indirizzando le problematiche in una direzione o nell'altra nel tentativo di dominarle. Non è il caso di

<sup>7</sup> Jonas H., *Il principio di responsabilità*, Torino 1989, pp. 175-191.

<sup>8</sup> «Le virtù vanno intese come quelle disposizioni che non solo sorreggono le pratiche..., ma che anche ci aiutano nel genere di ricerca del bene... permettendoci di superare i mali, i pericoli, le tentazioni e le distrazioni in cui ci imbattiamo, e ci forniscono una conoscenza crescente di noi stessi e del bene». Cf. MacIntyre A., *Dopo la virtù. Saggi di teoria morale*, Milano 1988, p. 262.

<sup>9</sup> Levinas E., *La traccia dell'altro*, Napoli, 1970, p. 35.

<sup>10</sup> Gilligan C., *Con voce di donna*, Milano 1987, p. 173

lasciarsi prendere dall'angoscia o dall'alienazione, ma usare il coraggio della responsabilità verso chi è nel bisogno, sostenuti anche da un forte «senso di speranza» che, pur proiettato nel futuro, in attesa del non-ancora, sappia dialogare con la realtà senza però farsi schiacciare da essa<sup>11</sup>.

«Era il migliore dei tempi e il peggior... era la stagione della luce, era la stagione delle tenebre; ...era l'inverno della disperazione, era la primavera della speranza», così esordisce Dickens nella *Storia delle due città*, descrivendo la lotta ed il continuo intreccio nella storia umana tra pessimismo e speranza, tra le forze dell'aggressione e le forze della solidarietà.

Nello schema viene evidenziato come il comportamento prosociale-altruista dipenda sostanzialmente da più ordini di fattori, di natura personale, situazionale ed etica, fra loro interagenti e fondati, a loro volta, su una filosofia di «valori» quali elementi primari dell'essere sul non-essere, della solidarietà sull'egoismo, della pace sulla guerra.



<sup>11</sup> Bloch E., *Das Prinzip Hoffnung*, Francoforte 1959; v. anche Bollea L., *Ernst Bloch. Trame della speranza*, Milano 1987.

### 3. APPRENDERE L'ARTE DI AIUTARE

La solidarietà fra gli uomini è molto importante al fine della evoluzione umana. Un tempo, quando qualcuno era disturbato nelle proprie relazioni con gli altri (ad esempio, disturbi psichiatrici gravi) il problema veniva delegato a maghi, stregoni, ecc. In altre parole, si allontanava il problema spostandolo al campo del «sacro». Le varie scuole psicologiche hanno superato questa visione, ma hanno finito per costruire spesso sistemi astratti.

Rogers, andando oltre la scuola psicoanalitica e il comportamentismo, ha aperto la cosiddetta «terza via» nella psicologia contemporanea: la scuola umanistico-esistenziale<sup>12</sup>. La sua teoria risponde a una concezione ottimistico-spontaneistica che valorizza quanto di positivo esiste nell'uomo: dignità, forze interne costruttive, intenzioni, razionalità, valori, ritenendo che la persona, avvalendosi di tutte queste risorse, sia in grado di autorealizzarsi.

Rogers cerca di capire perché alcuni potenziali racchiusi nella persona non si realizzino; studia il modo per smuovere i blocchi della crescita e far sì che essa riparta, iniziando dalla scoperta delle risorse costruttive proprie di ogni persona.

Egli si occupa della relazione interpersonale e della relazione di aiuto in particolare, mettendo a fuoco, attraverso il concetto di «comprensione empatica», le disposizioni personali del terapeuta-educatore, gli atteggiamenti cioè necessari e sufficienti affinché l'aiuto offerto risulti realmente efficace.

Carkhuff, allievo di Rogers, tenta di rendere più ampia e più concreta l'analisi del «processo d'aiuto», intendendo l'attività non come fiducia incondizionata nell'autorealizzazione, ma soprattutto come insegnamento positivo esercitato sulla persona<sup>13</sup>. Non solo nei servizi sociali, ma anche nella scuola, nei gruppi giovanili, nelle varie espressioni del volontariato, l'arte dell'aiuto psicologi-

<sup>12</sup> Rogers C., *La terapia centrata sul cliente, teoria e tecnica*, Firenze 1970.

<sup>13</sup> Carkhuff R., *Helping and Human Relation: A Brief Guide for Training Lay Helpers*, «Journ. Res. Dev. Educ.», 4, 1971.

co è fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi dell'attività sociale stessa.

Per poter offrire un aiuto efficace è innanzitutto necessario capire quali siano gli obiettivi dell'azione altruistica, il cui fine non è solo l'aiuto immediato, ma soprattutto quello di facilitare il cambiamento di una persona o di un contesto<sup>14</sup>. Affinché un individuo possa apprendere un comportamento nuovo, deve essere aiutato a passare attraverso tre fasi tra loro collegate:

- esplorare se stesso in relazione a se stesso  
(obiettivo di autoesplorazione);
- esplorare e capire se stesso in relazione al mondo  
(obiettivo di autocomprendizione);
- passare all'azione costruttiva  
(obiettivo di azione).

Carkhuff ha focalizzato alcune fondamentali condizioni da attivare nella relazione d'aiuto, quali il «prestar attenzione», l'«ascoltare», il «produrre risposte intercambiabili», il «prendere l'iniziativa».

#### A. PRESTARE ATTENZIONE

– *Attenzione fisica*: all'inizio è necessaria una attenzione incondizionata fra colui che aiuta e colui al quale l'aiuto è diretto; tra i due deve stabilirsi anche un certo contatto fisico. A volte, è opportuno offrire un contatto fisico simbolico. Le posizioni fisiche che assumiamo comunicano quanto siamo disponibili nei confronti dell'altro. Una delle posizioni da assumere è mettersi faccia a faccia oppure con il corpo leggermente inclinato in avanti verso l'altro.

– *Attenzione psicologica*: è necessario riuscire a trasmettere la sensazione di un'attenzione

- avvolgente, totale;
- guardare l'altro negli occhi;
- osservarne l'aspetto e il comportamento;

<sup>14</sup> Carkhuff R., *L'arte di aiutare*, Trento 1988.

- concentrarsi intensamente, entrare in empatia con l’altro, ma al tempo stesso essere rilassati;
- riuscire a mantenere un certo grado di controllo su se stessi; chi riceve l’aiuto si sentirà così libero di
- coinvolgersi nella relazione e di cambiare.

### B. ASCOLTARE

- Concentrare l’attenzione su ogni tentativo dell’altro di esplorare la sua esperienza;
- sospendere ogni giudizio;
- resistere alle tentazioni;
- aspettare prima di rispondere;
- saper trovare temi ricorrenti;
- riflettere sui contenuti;
- sentire l’altro nell’essenza di ciò che egli cerca di esprimere;
- sentire l’altro al di là delle parole e degli atteggiamenti personali;
- esercitarsi nell’ascoltare;
- non aver paura dell’intimità con l’altro.

### C. PRODURRE RISPOSTE INTERCAMBIABILI

È possibile attraverso l’uso di parole o frasi appropriate dare risposte che assicurino l’altro sul fatto di essere stato compreso a fondo. È bene iniziare da frasi semplici: «Ti senti felice» (triste, arrabbiato, teso), per poi passare all’uso di frasi più complesse.

#### C.1 Rispondere al significato

Significa comprendere e rispondere in modo adeguato alle espressioni, all’esperienza ed ai sentimenti dell’altro in modo che ciò diventi uno stimolo per lui ad autochiarirsi.

#### C.2 Personalizzare il problema

Aiutare l’altro a capire quello che non riesce a fare e che gli ha creato il problema; a capire cioè il suo «punto di deficit» (ossia

i comportamenti che dovrebbero essere modificati) ed a formulare una risposta che definisca i suoi comportamenti «deficitari».

### C.3 Personalizzare il sentimento

Analizzare se abbiamo risposto al sentimento in modo adeguato, verificando se l'aver personalizzato il significato e il problema si ripercuote sui sentimenti della persona, ed in che misura li modifica. In questo modo riusciamo ad esplicitare in maniera più precisa i sentimenti che l'altro ha dentro di sé.

### C.4 Confrontare

È importante evidenziare le contraddizioni dalle quali l'altro cerca di difendersi. Prima di ogni confronto, però, è necessario prendere in totale considerazione l'altro, perché il confronto, da solo, non è una condizione necessaria al processo di aiuto: senza una base di comprensione esso può diventare addirittura controproducente.

## D. PRENDERE L'INIZIATIVA

Per diventare efficace, l'atteggiamento d'aiuto ha bisogno di ricevere e dare risposte complete. Prendere iniziative significa trovare una direzione nella propria vita e saper agire per proseguire in quella direzione. Nel processo di aiuto l'obiettivo finale è l'azione, per cui chi aiuta deve essere in grado di provocare e sostenere nell'altro una serie di passi per raggiungere obiettivi di cambiamento. In un certo senso la relazione d'aiuto nel suo significato più vasto può essere intesa come una relazione terapeutica, in cui viene attivata una profonda relazione finalizzata a sostenere una persona che si trova in difficoltà.

## E. AGIRE PER GLI ALTRI

Nelle moderne società industriali, a differenza di epoche passate, la disponibilità all'aiuto si è notevolmente modificata,

passando da un'organizzazione prevalentemente informale e volontaristica ad una dimensione più pubblica e istituzionalizzata, in cui spesso è lo stato o la comunità a soddisfare i fondamentali diritti d'assistenza attraverso l'attivazione dei necessari servizi sociali.

Sappiamo, tuttavia, che nessuna società potrebbe funzionare senza l'apporto di quell'ampia varietà di scambi informali, integrativi e di aiuto, a volte sostitutivi del servizio sociale, spesso anche maggiormente vitali e funzionanti di esso. Molti gruppi di aiuto-informale, infatti, sono sorti come forme integrative al sistema formale dei servizi sociali, accusati di eccessiva burocratizzazione e chiusura di fronte alle vere esigenze di aiuto psicologico.

D'altra parte, come afferma Bulmer, per poter impostare nuove politiche sociali, è fondamentale capire quanto le famiglie, il vicinato, le comunità sono in grado di dare e ciò che invece non è realistico attendersi da loro<sup>15</sup>. Si può, allora, sostenere che sistemi informali e formali di aiuto, più che in radicale contrapposizione tra loro debbano esser visti come complementari, aperti a elaborare un più efficace sistema di compartecipazione ai bisogni della persona.

Aiutare per molte persone è un'autentica vocazione. Sento il bisogno di farlo e lo sanno fare. Conoscono quasi istintivamente ciò che è bene o non è bene fare; molti sentono anche il bisogno di investire parte del loro tempo e delle proprie risorse, psicologiche e materiali, in gruppi di volontariato. «Il volontariato è condivisione, cioè capacità di capire l'altro, di far la strada con l'altro che diviene sempre più fratello. È saper accettare il diverso come valore. Non è «fare la carità», ma saper condividere problemi, beni, tempi, progetti con una costante attenzione ai più diseredati. Non è assistenzialismo né clientelismo, ma promozione di autonomia e di libertà. È solidarietà e, nel contempo, vigilanza, cioè il prestare attenzione e prendersi cura»<sup>16</sup>.

In questo contesto, sempre più importanza e concretezza stanno assumendo quelle strutture denominate «gruppi di mu-

<sup>15</sup> Bulmer M., *Le basi della community care*, Trento 1990.

<sup>16</sup> Perrone G., in «Il Maestro», n. 4, Roma 1995.

tuo aiuto», composte da persone portatrici di un comune disagio, il cui fine è quello di cooperare e di sostenersi reciprocamente. «Non tanto, quindi, la lotta solitaria di ciascuno contro tutti per la sopravvivenza..., quanto, piuttosto, la solidarietà e l'aiuto reciproco», quali forze intrinseche del progresso umano<sup>17</sup>.

Occorre sottolineare, come dimostrano molte ricerche, che l'impegno in gruppi di volontariato ha effetti positivi non solo su chi riceve aiuto, ma anche sulla persona che soccorre o aiuta, favorendo un suo maggior benessere psicologico (riduzione dello stress, dell'isolamento e della conflittualità interiore) ed una migliore capacità di far fronte ai problemi quotidiani. Secondo tali ricerche esisterebbe, quindi, una precisa correlazione tra la pratica dell'altruismo e il benessere. Molti volontari affermano che da quando hanno iniziato ad aiutare gli altri sono diminuiti disagi e stress personali<sup>18</sup>. Dare e condividere, dunque, non solo aiutano il prossimo, ma ci danno la vita.

#### DISTRIBUZIONE DELLE ORGANIZZAZIONI DI VOLONTARIATO SUL TERRITORIO NAZIONALE<sup>19</sup>

AREA	n. delle ORGANIZZAZIONI	% su 9047 organizzazioni
NORD	4.676	51,69
CENTRO	1.877	20,75
SUD E ISOLE	2.494	25,57

su un totale di 9.047 unità organizzative

<sup>17</sup> Folghereiter F., *Operatori sociali e gruppi di mutuo aiuto*, in Silverman P. R., *I gruppi di mutuo aiuto*, Trento 1989, p. 7.

<sup>18</sup> Lawson D.M., *Dare per vivere*, Milano 1992, pp. 29-43.

<sup>19</sup> Per una panoramica su alcune importanti organizzazioni che a livello internazionale operano nel campo del volontariato, v. *Organizzazioni che aiutano il mondo*, Torino 1995.

## VOLONTARI PER FASCE D'ETÀ

FASCE DI ETÀ	n. di VOLONTARI	% sul totale
con meno di 18 anni	19.238	3,33
dai 18 ai 29 anni	165.883	28,73
dai 30 ai 45 anni	196.603	34,05
dai 46 ai 65 anni	165.196	28,65
con più di 65 anni	30.177	5,23

dati indicati dalla FONDAZIONE ITALIANA PER IL VOLONTARIATO,  
Roma, 1994

Accanto alle diverse forme e aggregazioni di volontariato, nel corso degli anni '70 hanno trovato notevole impulso ed espansione le cosiddette «professioni d'aiuto» (*helping professions*), sorte in concomitanza con le mutate condizioni socioeconomiche, in particolare con l'aumento della popolazione, l'allungamento della vita, la chiusura di molte istituzioni psichiatriche, nuove forme di organizzazione del lavoro e della famiglia, la vasta ondata immigratoria, ecc. Ciò ha comportato anche la ricerca di nuovi modelli d'intervento professionale sempre più specializzati e competenti nell'azione-relazione d'aiuto, il cui obiettivo primario è la rinuncia ad ogni possibile manipolazione della «dignità e identità della persona», rispettandola in qualsiasi bisogno essa si trovi, al di là di ogni condizione personale, sociale o di razza<sup>20</sup>.

Conosciamo, d'altra parte, rischi che comportano queste professioni, quali stress, distacco emotionale dalle persone da aiutare, demotivazione sul piano personale che, se in un certo senso sono comuni a molte altre situazioni professionali, in questo campo comportano maggiori effetti negativi sul piano della resa e dell'efficienza lavorativa<sup>21</sup>.

<sup>20</sup> Lenrow P., *Dilemma of Professional Helping*, in Wispè L. (ed.), *Altruism, Sympathy and Helping*, New York 1978.

<sup>21</sup> Maslach C., *La sindrome del burnout: il prezzo dell'aiuto agli altri*, Assisi 1992, pp. 137-145.

Le professioni sociali sono quelle più a rischio di «burnout», vale a dire di quel tipo di spersonalizzazione e logoramento emotivo, che porta l'operatore a non sentirsi più in grado di dare qualcosa di sé agli altri. «Una persona, quando è eccessivamente coinvolta sul piano emotivo, si tende sempre più verso gli altri e infine si sente sopraffatta dalle richieste emotionali che gli altri impongono», tanto che l'individuo non ha più l'energia per affrontare la relazione d'aiuto, si sente svuotato, né sa trovare un modo per liberarsi da questo senso di indifferenza; cerca di sottrarsi al coinvolgimento con gli altri, trasformandosi in un arido burocrate<sup>22</sup>.

Molte volte il rischio del burnout è in stretta relazione, non solo a un sovraccarico emotivo con gli utenti, ma anche alla mancanza di un adeguato sostegno da parte dei superiori, del pubblico o di una positiva relazione tra operatori. Alcuni ambienti di lavoro, purtroppo, non attenti a valorizzare adeguatamente i propri operatori, possono frantumare ogni buona intenzione e ridurre il contesto lavorativo a semplice atto formale.

MICHELE DE BENI

<sup>22</sup> *Ibid.*, pp. 19-34.