

I rischi del facilitatore: ripercussioni psico-emotive e ipotesi rielaborative

'Come se affogassi.

Non al mare, con l'acqua tutta intorno, ma da dentro. Un affogamento interno, una sorta di saturazione, di riempimento di tutti gli organi che ci sono. L'acqua entra dalla bocca alla gola e poi scende, scende, la sento attraversarmi e arriva nello stomaco. Si riempie, lentamente, tutto. E poi questo liquido preme contro le pareti e già mi sento male, mi sembra di scoppiare; fuoriesce dallo stomaco, trasborda ovunque, mi riempie tutto l'addome e poi il livello comincia a salire. Sento acqua nei polmoni e respiro gorgheggiando. Acqua ovunque, acqua nel cuore, acqua che mi esce dal naso, che schizza dalla pelle appena la tocco. Mi arriva negli occhi, li riempie dall'interno e ovunque mi giro vedo acqua che sale e sale come se fossi in piscina, a pelo sulla superficie. Provo a urlare, a cercare aiuto, ma non esce più un suono dalla mia bocca: tutto è attutito, silenzioso, profondo e scuro come gli abissi. Dagli occhi mi esce acqua, a fiotti, come rubinetti aperti e mi arriva in bocca: la sento, la ingurgito.

È salata!

D'improvviso capisco: non è acqua, sono lacrime. E appena ho compreso questo, tutto intorno a me si mette a girare, vorticosamente. Non riconosco più niente, non esiste paesaggio, ambiente, oggetti. Da lontano vedo arrivare dei visi, come fulmini che velocissimi mi si piazzano davanti, dietro, a sinistra, destra. Li conosco, li conosco tutti: stanno piangendo. Ognuno in modo diverso, ognuno con il suo pianto. Ora mi è chiaro: sto affogando nelle loro lacrime. Sono le lacrime di decine e decine di persone che entrano in me, mi colmano, mi affogano.

Muoio del loro dolore.'

Questa testimonianza è un sogno che mi è stato raccontato: si tratta della produzione onirica di una facilitatrice di un gruppo di auto mutuo aiuto per persone in lutto. I visi, mi dirà poi l'artefice di questa esperienza, sono di tutte quelle donne e uomini che, nel corso degli anni, hanno partecipato ai gruppi.

Mi sembra un esempio veramente rappresentativo: chi ha il compito di facilitare il gruppo, dice questo sogno, è letteralmente invaso dalla disperazione di chi è in lutto, al punto da soffocare. Ed è interessante notare come sia proprio il corpo fisico, nella sua concretezza, a non riuscire più a contenere le lacrime e queste escono da chi piange e si ritrovano all'improvviso dentro alla facilitatrice, in una sorta di fusione tra i due ruoli che li rende praticamente indivisibili. Queste immagini sono metafore molto chiare delle ripercussioni psico-emotive che possono prendere vita in chi facilita gruppi di auto mutuo aiuto per persone lutto: il rischio di burn-out e, in genere, il logorio interiore è una variabile di estrema rilevanza e significato, assolutamente non eludibile. In un serio e completo percorso di formazione per diventare facilitatori, questo aspetto merita tra l'altro una particolare e approfondita analisi.

Non dobbiamo sottrarci.

Specificità e inevitabilità dei rischi

I rischi sono fattori tipici dei facilitatori di qualunque gruppo di auto mutuo aiuto: per ansia e depressione, alcoolismo, tossicodipendenza, disturbi alimentari, turbe sessuali.... Ma è chiaro come la variabile 'lutto' abbia in sé caratteristiche assolutamente specifiche:

- ✓ è una realtà che prima o poi vivrà ognuno di noi, a differenza di altri problemi, e quindi l'immedesimazione nel vissuto altrui è molto più probabile per il facilitatore;
- ✓ presenta caratteristiche di drammaticità e disagio esistenziale molto acute, non riscontrabili sempre nei diversi ambiti;
- ✓ coinvolge ogni dimensione del vivere: gli aspetti emotivi ma anche psichici, sociali, spirituali, sessuali;
- ✓ prospetta un'elaborazione che temporalmente è difficile da definire, un termine oltre il quale dire 'ho superato il problema' che non coincide con comportamenti e scelte pratiche precise (ciò che invece si può dire ad esempio con le problematiche sessuali o legate alla dipendenza da gioco d'azzardo).

Bisogna quindi, prima di qualunque altra riflessione, che il facilitatore abbia ben chiaro tutto ciò: la possibilità di comparsa e l'intensità delle ripercussioni che si possono avere restando accanto a persone in lutto è molto elevata. Prendere coscienza di questo,

considerare a priori che dovremo avere a che fare prima o poi con un 'me stesso dolente' è il primo passo da compiere per riuscire ad affrontare i riverberi interiori.

Nominare il problema

Trovare le parole per dare un nome al problema¹: è la prima azione da compiere.

Tutto ciò che non si può dire, che non trova il corrispettivo in un vocabolo, in un suono che può uscire distintamente dalla nostra bocca, è inafferrabile, non diventa oggetto di ragionamenti, appare come molto più oscuro e tortuoso di quello che realmente è.

Per questo è indispensabile riuscire a definire inizialmente ciò che si sente, trovare sostantivi e aggettivi che il più possibile si avvicinano alla nostra realtà interiore.

L'elenco che segue è da considerare come una classificazione puramente introduttiva e un primo stimolo per ulteriori approfondimenti personali; questi dati inoltre sono rivelatori di problemi solo se si presentano in quantità inconsueta rispetto al vissuto normale e in combinazione tra loro (uno solo di questi aspetti è scarsamente indicativo).

Classificazione

a. Risonanze interiori psico-emotive

Prima/dopo gli incontri di gruppo:

- ✓ ansia persistente, soprattutto in relazione all'imminente o passato incontro di gruppo e a qualunque pensiero/emozione/oggetto che rimanda a questi momenti;
- ✓ forte disagio a rimanere da soli percepito nei momenti in cui non abbiamo nessuno accanto, prima dell'addormentamento o al risveglio;
- ✓ desiderio costante di non partecipare, trovando nuove e continue motivazioni per giustificare l'assenza;
- ✓ pensieri di morte, di perdita e legati comunque al lutto/cordoglio che sembrano apparire per conto loro, indipendentemente dalla volontà personale.

¹ Nell'altro servizio che svolgo all'interno dell'Associazione Maria Bianchi di sostegno alle persone in lutto tramite la metodologia standardizzata di comunicazione epistolare (lettere postali/e-mail), il potere rielaborativo che hanno le parole – o meglio: la riflessione personale che porta a dare un nome ad un vissuto – è ancora, dopo 5 anni, fonte di continuo stupore.

Durante gli incontri di gruppo:

- ✓ difficoltà a concentrarsi e a prestare attenzione agli interventi;
- ✓ intenso bisogno di pensare ad altro, in genere a qualcosa di più rassicurante/sereno/'leggero', rispetto a ciò che sta succedendo;
- ✓ senso di incapacità, di impotenza, di inutilità del proprio ruolo, vissuto in maniera preoccupante e fallimentare;
- ✓ esaurimento della capacità contenitiva dell'afflizione delle persone in lutto, associata alla percezione forte e dolorosa di non farcela più ad ascoltare e a sopportare;
- ✓ desiderio durevole e intenso di tornare a casa o comunque di allontanarsi dal luogo fisico in cui avvengono gli incontri, appena terminati.

b. Disagi fisici:

- ✓ facilità alla commozione e al pianto;
- ✓ difficoltà a prendere sonno, risveglio precoce, sonno disturbato, insistenti incubi;
- ✓ alterazione dell'appetito, in eccesso o difetto;
- ✓ disturbi digestivi;
- ✓ emicranie;
- ✓ sensazione di oppressione al petto, di respiro corto, con necessità di prendere lunghe boccate d'aria;
- ✓ senso di stanchezza;
- ✓ diminuzione dell'energia, della voglia di fare e di lavorare in genere.

c. Problemi morali:

- ✓ continue riflessioni di tipo etico e religioso, quantitativamente eccessive rispetto al solito;
- ✓ dimensione tormentata e angosciante di questi pensieri che non lasciano spazio ad alcun aspetto rasserenante e di conforto;
- ✓ dubbi acuti e lancinanti sulla credibilità ed efficacia della propria fede (naturalmente per chi ha riferimenti di una qualunque religione) che vengono vissuti come improvvisi e apparentemente immotivati;

d. Effetti sociali:

- ✓ continuo calo del desiderio di uscire di casa per svolgere le attività solite o, al contrario, bisogno di stare il più spesso fuori anche in assenza di motivazioni e compiti precisi;
- ✓ diminuzione di interesse nei riguardi dell'amicizia;
- ✓ forte riduzione o aumento dell'interesse e della disponibilità concreta alla vita familiare;
- ✓ sensazione di disagio nell'attraversare spazi ampi, nello stare in mezzo alla folla, nell'attendere in fila;
- ✓ disinteresse a conoscere altre persone e, in genere, ad affrontare novità.

Tanti altri poi sono gli elementi che si possono aggiungere a questo elenco certamente non esaustivo; la loro stessa collocazione è puramente indicativa perché a volte il medesimo problema può contemporaneamente avere una natura emotiva e morale, sociale e fisica. Questa classificazione è quindi puramente visiva, serve solo per costruire categorie teoriche perché, come ben si sa, ognuno di noi è un tutt'uno: siamo contemporaneamente corpo-emozioni-intelligenza-anima.

Cosa fare?

Chi di noi si è sperimentato nella facilitazione di un gruppo con persone in lutto, ha testato sulla propria pelle uno o più dei precedenti sintomi, e certo anche altri non segnalati.

Come viverli quindi, che approccio adottare?

Le possibilità sono numerose ed efficaci; la probabilità di successo è quindi elevata, a partire però da alcune condizioni preliminari:

1. il servizio di sostegno tramite il gruppo Ama è condiviso e sostenuto dall'associazione/ente di riferimento del facilitatore, che ha quindi un gruppo intero di operatori/volontari da vivere come risorsa;

2. è presente, all'interno del gruppo o come consulente esterno, una persona che assume il ruolo di supervisore dell'attività, da contattare periodicamente²;
3. il facilitatore e gli eventuali co-facilitatori hanno beneficiato di una formazione corretta e particolareggiata riguardo l'elaborazione del lutto e cordoglio, la struttura e le caratteristiche del gruppo di auto mutuo aiuto, la relazione d'aiuto³.

Come già accennato, si tratta innanzitutto di:

- considerare che queste ripercussioni sono inevitabili, o comunque altamente probabili, perché è nella logica naturale della relazione d'aiuto con persone in lutto sentire dentro se stessi parte del loro disagio esistenziale che, inevitabilmente, ci colpisce e ci turba;
- sforzarsi di nominare, dettagliare, circoscrivere il disagio che viviamo trovando le parole adatte per esprimerlo: quando si fa questo, si inizia a comprendere cosa è e quali caratteristiche ha il problema che stiamo vivendo.

Bisogna però proseguire in questo nostro processo elaborativo: sono gli stessi facilitatori con i quali collaboro che suggeriscono le indicazioni operative.

Si tratta di un duplice orientamento alla situazione di disagio:

1. la capacità personale di assorbimento del dolore altrui;
2. metodologie di riferimento.

Nel primo caso si tratta di un lavoro individuale, orientato ad incrementare la funzione assorbente: accrescere cioè la capacità di fare spazio in noi stessi alla devastazione esistenziale che avvolge chi ha perso un amore della propria vita. È una questione dai risvolti puramente pratici:

- ascoltare chi piange e soffre;
- guardarlo negli occhi;
- restargli fisicamente vicino per tutto il tempo che capiamo serva;

² Nella mia esperienza personale in questo ruolo, il supervisore, soprattutto se esterno al gruppo, è efficace nella misura in cui non predispone soluzioni e 'ricette' da utilizzare passivamente ma incoraggia e guida la comunicazione tra gruppo e facilitatore, in una sorta di servizio di auto mutuo aiuto di 2° livello.

³ Vd. il capitoloa pagina.....

- non cambiare argomento, non divagare, non offrire soluzioni e consolazioni immediate e istintive;
- stimolare l'espressione di tutto il dolore possibile con le parole, il pianto, i silenzi, gli avvicinamenti fisici.

Queste abilità dobbiamo potenziarle: riversare all'esterno la disperazione personale, permette infatti una diminuzione della quantità e intensità della stessa. Ma è chiaro: si può 'buttare fuori' solo se c'è qualcuno che accoglie e riceve, che si imbeve di tutto il tuo dolore in maniera consapevole, lucida, empatica. E' senza dubbio una dote innata, una sorta di predisposizione che ci troviamo come facente già parte della nostra personalità e che, proprio per questo, non è sotto il nostro controllo diretto; ma, per fortuna, si può anche acquisire e far crescere in noi.

Le modalità sono diverse:

- ✓ analisi durante il percorso formativo iniziale, tramite osservazioni teoriche, testimonianze, autoanalisi guidate in gruppi di lavoro, simulazioni...;
- ✓ focalizzazione dell'intelligenza emotiva su questo aspetto nelle attività di tirocinio preparatorio all'assunzione del ruolo di facilitatore;
- ✓ condivisione con altri facilitatori, con altri operatori/volontari dell'associazione di appartenenza, con supervisori.

In altre parole: la funzione di 'carta assorbente' che deve assumere il facilitatore, cresce e si allarga nella misura in cui diventa oggetto di attenzione e cura da parte di se stessi e di chi condivide con noi il servizio.

Ci sono poi tutte le dimensioni esterne alla facilitazione che possono essere di grande aiuto: vivere un'esistenza percepita come gratificante, con affetti e amori, densa di significato, variegata e felice, è – come potrebbe essere altrimenti? – una risorsa indiscutibile: stare accanto a chi soffre diventa, con questo tipo di vita, uno dei tanti momenti che, intersecandosi con altri caratterizzati da gioia, spensieratezza, profondità e soddisfazione, rendono le pene altrui più facilmente sopportabili⁴. Insomma, una bella vita, e ognuno declina poi a suo modo il significato dell'aggettivo 'bella', è la prima e migliore

⁴ Molto dibattuta, e a mio avviso non ancora risolta, è la questione relativa al rapporto vita personale-capacità di assorbimento del dolore altrui. Vale a dire: se è vero questo rapporto diretto, è allora da sconsigliare la facilitazione e in generale la vicinanza alla sofferenza altrui quando si vive personalmente una condizione esistenziale precaria e tormentata? Io credo che questa ipotesi sia errata: infatti il pensiero che sta qui alla fonte considera il facilitatore come un demiurgo, depositario di verità e abilità da dispensare a chi è in lutto. Non si tratta, come io credo, di porsi in una posizione di 'insegnamento', di conoscenza e padronanza totale della situazione ma di rendere possibile la comunicazione tra i partecipanti al del gruppo di auto mutuo aiuto, con modalità e profondità nuove.

risorsa che possediamo per stare accanto a persone frantumate e spesso senza speranza né progetti.

Il secondo caso (metodologie di riferimento) rimanda direttamente a tutte quelle buone pratiche, a quelle sane e condivise abitudini che si possono attivare; gli effetti allarmanti del lavoro di facilitazione che la persona incaricata di questo ruolo sta riscontrando in se stessa si possono affrontare tramite:

- incontri periodici (già citati) all'interno dell'associazione, con la presenza degli altri membri, durante i quali si presentano e discutono insieme le ripercussioni psico-emotive, fisiche, morali e sociali che il facilitatore racconta;
- scrittura autobiografica⁵ e/o epistolare come metodologia vera e propria per meglio comprendere e percepire le peculiarità di ciò che sta accadendo;
- scambi di esperienze tra facilitatori, come occasione per particolari esamine tra persone già esperte;
- riflessioni personali con o senza il riferimento di testi specifici di tipo teorico-esperienziale;
- contatti tra associazioni/gruppi che hanno attivo il servizio di auto mutuo aiuto, per apprendere come, rispetto a queste problematiche, si sono attivate realtà differenti dalle proprie;
- rapporti di speciale stima e fiducia verso altre persone che, vissute come singolarmente competenti ed affidabili, costituiscono una risorsa di indiscussa bravura.

Ciò che sempre emerge è la compresenza di più risorse: quando ci si trova in difficoltà – è la sintesi delle risposte dei facilitatori – non esiste una soluzione unica alla quale fare riferimento che velocemente, con semplicità e senza sforzo, ci riporta alla situazione ottimale.

Si procede sempre, davvero sempre, ricorrendo a più strumenti, persone, metodi, sovente per tentativi ed errori. E non potrebbe essere altrimenti: la delicatezza e complessità del ruolo di facilitatore con persone in lutto è tale da allontanare qualsiasi facile soluzione agli intensi e potenti echi interiori che l'attività comporta.

⁵ L'utilizzo della scrittura è una metodologia che da anni utilizziamo e diffondiamo come Associazione Maria Bianchi sia come risorsa per chi si occupa di relazione d'aiuto (percorsi di formazione, scuole a distanza...) sia per le persone in lutto (Concorsi nazionali per testi autobiografici con la seguente realizzazione di una serie di libri – 'Parole discrete' – contenenti alcuni testi da diffondere poi ai diretti interessati).

Mai si deve rendere possibile una condizione: la solitudine. Un facilitatore solo, senza compagni di viaggio, senza gli studi altrui, senza pratiche concrete da utilizzare, è destinato, da quello che ho conosciuto in questi anni, inesorabilmente a cedere.

Presto o tardi, in maniera razionale o istintiva, con ferree giustificazioni o idee confuse.

L'essere soli o, peggio ancora, il sentirsi soli è la tappa che precede un sicuro traguardo: l'abbandono.

Ecco perchè sono di ineccepibile sostegno tutte le persone che, con vari ruoli, riescono a far percepire al facilitatore la loro vicinanza: da altri facilitatori agli amici cari, da appartenenti all'associazione non direttamente coinvolti in questo servizio agli affetti più vicini. Non importa il grado di competenza specifica, il tipo di legame che unisce: ciò che conta è mostrare la stima, l'apprezzamento, la 'prossimità' verso chi ha scelto di vivere parte della sua esistenza in questo modo. Sentirsi stimati, senza sciocche esagerazioni, ravvisare in chi abbiamo accanto incoraggiamenti e spinte a procedere, dona una forza e una convinzione interna che non ha eguali.

Sottolineo a conclusione un dato: tutte queste riflessioni si riferiscono alla dimensione problematica e per molti aspetti dolorosa che un facilitatore vive. Sembra che svolgere questo servizio coincida con la lunga serie di complicazioni di varia natura che quasi certamente si dovranno affrontare.

Non è così.

La semplice realtà dimostra che c'è molto, molto altro. Ci vorrebbe un intero libro per raccontare a chi non lo vive quanto questa esperienza dona alla vita di chi si impegna per portarla avanti, quanto la consueta frase 'si riceve molto più di ciò che si dà' assuma un significato tutto meno che retorico e banale.

- Quasi dei ladri – sento spesso dire dai facilitatori, - ci sentiamo quasi come chi va a rubare in casa d'altri: furti di beni preziosi, unici, da portare via assolutamente, non importa il rischio, non importa la fatica.

Quale migliore testimonianza, così come quella iniziale?

Non c'è difficoltà, non c'è sacrificio da vivere che impedisca di continuare.

Proprio non esiste.

Nicola Ferrari
formatore Associazione Maria Bianchi
e
Centro Servizi del Volontariato di Mantova

