La vita è un profumo.
Riflessioni su relazione, cura e resilienza

Dott.ssa Ilaria Garosi
Docente di psicologia delle relazioni

Desidero innanzitutto ringraziare l'Università e tutte le persone che hanno contribuito a rendere possibile questa iniziativa, ma soprattutto Giovanna e Chiara per la generosità con cui hanno scelto di condividere con noi la storia di e con Blessing. Una storia di dolore, certamente, ma anche una straordinaria storia di resilienza, che ci offre l'opportunità di riflettere sul significato della relazione di cura e sulla responsabilità che abbiamo, come professionisti, quando entriamo nelle vite degli altri.

La prima riflessione riguarda proprio il dolore e la possibilità di condividerlo.

Nel raccontare la propria esperienza credo che Giovanna stia sperimentando un vissuto di Blessing, quello di portatrice di una storia connotata da profondo dolore e ci ha restituito anche come questo può comportare una difficoltà per chi ascolta di entrare in relazione con un dolore così grande come quello della perdita di una figlia.
Il dolore può spaventare, può mettere in difficoltà chi lo incontra, può produrre distanza. Le persone, anche quelle più vicine, a volte si allontanano non perché siano indifferenti, ma perché non sanno come stare di fronte a una sofferenza che percepiscono come incontenibile. Ancor di più, come ha evidenziato Chiara in questa nostra attuale società.
Questo però può accadere anche nelle professioni di aiuto.

Devo iniziare però dal condividere con voi che ascoltando Giovanna, e prima ancora leggendo il libro, mi sono commossa. E credo che proprio questa commozione rappresenti un punto importante della riflessione che vorrei condividere, soprattutto con gli studenti di Servizio Sociale.
La nostra vita emotiva non è un ostacolo alla professionalità: è parte dello strumento con cui lavoriamo.
Quando parliamo di neutralità dell'osservatore, soprattutto in una prospettiva sistemico-relazionale, non ci riferiamo a una neutralità asettica, a una distanza emotiva che ci protegga dalle storie che incontriamo. Ci riferiamo piuttosto alla consapevolezza della nostra posizione nella relazione, di ciò che portiamo nell'incontro con l'altro, delle risonanze che quella storia produce dentro di noi e del modo in cui queste possono orientare la nostra comprensione, dell'esserne portatori consapevoli.

Non possiamo entrare nelle storie degli altri se non attraverso noi stessi, attraverso la nostra esperienza umana ed emotiva, imparando a riconoscerla e a utilizzarla responsabilmente.
Giovanna ha richiamato il ruolo degli assistenti sociali, e vorrei rafforzare questo passaggio. L'assistente sociale ha spesso una funzione di case manager: deve conoscere le persone, coordinare interventi, costruire progetti, immaginare insieme a loro possibilità e traiettorie

future. Ma come possiamo costruire un progetto per qualcuno se non siamo davvero interessati alla sua vicenda umana?
L'empatia è un concetto molto utilizzato, forse persino sopravvalutato quando rimane una dichiarazione astratta. Io credo che alle persone con cui lavoriamo dobbiamo, prima di tutto, **voler bene.**
Non nel senso di una vicinanza affettiva indistinta o della confusione dei ruoli, ma nella capacità di trovare dentro di noi qualcosa che ci permetta di riconoscere l'altro come persona, di incuriosirci sinceramente alla sua storia, di desiderare di comprenderla.
Questo vale per le storie che suscitano immediatamente compassione, ma anche per quelle difficili, scomode, persino per quelle che ci mettono di fronte a comportamenti che condanniamo. Penso, per esempio, al lavoro con gli autori di reato, con persone che hanno esercitato violenza oltre che, talvolta, averla subita.
Voler bene non significa giustificare, assolvere o rinunciare alla valutazione. Significa non perdere mai di vista la persona nella sua interezza.
Le persone non sono casi.
Eppure, anche nella psicologia, nella psichiatria e nei servizi sociali, rischiamo continuamente di lavorare per etichette, diagnosi, target, emergenze. Identifichiamo una persona con il suo sintomo, con il suo comportamento, con il suo bisogno prevalente o con l'evento più drammatico della sua esistenza.
Ma nessuna persona coincide interamente con una sola parte della propria storia. E nessuna vicenda umana può essere compresa fuori dalla complessità delle relazioni, dei contesti e delle esperienze che l'hanno attraversata.

Un altro aspetto che la storia di Blessing ci permette di affrontare riguarda la capacità degli adulti e degli operatori di accogliere e sostenere il dolore degli altri.
Giovanna ci ha raccontato che alcuni aspetti estremamente significativi della storia di Blessing, come l'infibulazione e le esperienze di abuso, non erano conosciuti o non erano stati sufficientemente approfonditi da alcuni degli operatori che l'avevano incontrata.
Questo ci interroga direttamente.
A volte gli operatori possono pensare di non approfondire determinati contenuti per proteggere la persona dal dolore che il racconto potrebbe riattivare. Dobbiamo invece chiederci quanto, in realtà, stiamo proteggendo noi stessi dall'incontro con una sofferenza che temiamo di non riuscire a sostenere.
Non si tratta, naturalmente, di sollecitare indiscriminatamente il racconto traumatico, ma di costruire le condizioni relazionali perché quel racconto possa trovare, quando la persona è pronta, qualcuno capace di accoglierlo.
Nella relazione di cura, infatti, è l'adulto, è il professionista, ad avere la responsabilità del processo. È lui che deve poter comunicare, anche senza parole, di essere sufficientemente solido da accogliere ciò che l'altro porta.
Le persone, e in modo particolare i bambini e le vittime di esperienze traumatiche, spesso non raccontano più di quanto percepiscono che l'altro sia in grado di reggere.

Quando questa possibilità manca, il silenzio non significa necessariamente assenza di sofferenza o di bisogno. Può rappresentare una forma di adattamento alla fragilità percepita nell'interlocutore.
È un limite importante delle relazioni di cura, sul quale chi si prepara a lavorare nei servizi dovrebbe interrogarsi.

La storia di Blessing ci conduce poi a un'altra questione fondamentale: le conseguenze delle esperienze traumatiche precoci sullo sviluppo.
Un bambino che vive maltrattamenti, trascuratezza o abuso all'interno delle relazioni primarie si trova in una condizione profondamente paradossale. L'adulto da cui dovrebbe ricevere protezione è anche la fonte della minaccia, ma quello stesso adulto rimane indispensabile alla sua sopravvivenza.
Per salvaguardare il legame, il bambino può arrivare ad attribuire a se stesso la responsabilità di ciò che accade. È più tollerabile pensare di essere cattivo, sbagliato, di meritare ciò che subisce, piuttosto che riconoscere l'inaffidabilità della persona da cui dipende la propria vita.
È un adattamento che ha un costo altissimo.
Quando queste esperienze avvengono nelle prime fasi dello sviluppo, e penso in particolare all'attenzione che oggi rivolgiamo ai primi mille giorni di vita, non incidono soltanto sulla dimensione emotiva e relazionale, ma possono influenzare profondamente anche lo sviluppo neurocognitivo, i sistemi di regolazione dello stress, la costruzione dell'immagine di sé e le aspettative nei confronti degli altri.
Giovanna ha ricordato un'immagine utilizzata da Beneduce per descrivere Blessing: era come se fosse nata senza pelle.
Mi sembra una metafora particolarmente potente per rappresentare una vulnerabilità profonda, una difficoltà a proteggersi dall'intensità delle esperienze emotive e relazionali.
Le esperienze precoci non determinano in maniera inevitabile il destino di una persona, ma possono condizionare profondamente il modo in cui quella persona attraverserà le relazioni successive, anche quelle nelle quali incontrerà finalmente amore, protezione e possibilità di appartenenza.
L'ambivalenza che Giovanna ha raccontato nel rapporto con Blessing, quei momenti nei quali proprio il legame più significativo sembrava diventare oggetto di attacco, può essere letta anche attraverso questa prospettiva.
Nelle persone che hanno conosciuto precocemente relazioni traumatiche, il desiderio di vicinanza può convivere con una profonda paura della dipendenza, dell'abbandono, della perdita o della stessa intimità. La relazione diventa contemporaneamente ciò di cui si ha più bisogno e ciò da cui ci si sente minacciati.
Comprendere questi movimenti non significa ridurre la persona al trauma, ma riconoscere la complessità dei suoi modi di stare nel mondo.

E proprio da qui vorrei arrivare al tema della resilienza e al significato che attribuiamo alla cura.
Siamo abituati a pensare alle traiettorie di vita come a percorsi che dovrebbero condurre verso un esito positivo. Nelle professioni di aiuto questa aspettativa assume spesso la forma

della guarigione, del superamento del trauma, del raggiungimento di una condizione di benessere o di autonomia.
È una prospettiva comprensibile, ma contiene anche un vizio di forma: rischia di farci valutare il significato di un intero percorso esclusivamente a partire dal suo esito.
La storia di Blessing si è conclusa con un suicidio. È un fatto doloroso, drammatico, che non possiamo né minimizzare né sottrarre alla riflessione.
Ma il suicidio non può diventare la chiave interpretativa esclusiva di tutta la sua vita.
Se leggessimo retrospettivamente ogni esperienza di Blessing soltanto alla luce della sua morte, finiremmo per cancellare la complessità della sua esistenza, le risorse che ha mobilitato, i legami che ha costruito, le esperienze di resistenza, le possibilità che ha incontrato e quelle che ha saputo offrire agli altri.
Blessing non è stata soltanto una persona segnata dal trauma e dalla sofferenza. È stata anche una persona capace di generare relazioni, di interessarsi agli altri, di investire energie e desideri in qualcosa che andava oltre se stessa.
E questo è un elemento fondamentale della sua storia di resilienza.
La resilienza non coincide necessariamente con un lieto fine. Non è una qualità individuale che garantisce di superare ogni avversità. È un processo complesso, dinamico, relazionale, che si costruisce nell'incontro tra le risorse personali e le opportunità offerte dai contesti di vita.
E anche la cura non coincide necessariamente con la guarigione.
Curare significa talvolta accompagnare, accogliere, condividere un tratto di strada, rendere possibile un'esperienza relazionale diversa, rispettare la soggettività e la capacità di autodeterminazione dell'altro, senza pretendere di governarne interamente la traiettoria.
Quando una persona muore per suicidio, capita di sentire dire che “l'amore non basta”, è scritta anche nel libro.
Io non credo che questa affermazione restituisca pienamente la verità delle relazioni.
L'amore non è onnipotente. Non lo è quello di un genitore, non lo è quello di un compagno, non lo è nemmeno la relazione di cura più competente e attenta.
Dire che l'amore non basta rischia di far coincidere il suo valore con la capacità di impedire la morte, come se tutto ciò che è stato costruito, vissuto, condiviso, protetto, reso possibile, venisse annullato dall'esito finale.
L'amore non ha il potere di controllare la vita dell'altro, così come nessun intervento professionale può garantire un determinato esito. Questo non ci esonera dalla responsabilità di riconoscere il rischio, proteggere la vita e attivare tutte le risorse possibili quando una persona attraversa una crisi suicidaria.
Ci chiede invece anche di riconoscere che il valore di una relazione non si misura soltanto dalla sua capacità di salvare qualcuno dalla morte. Si misura piuttosto dalla vita che quella relazione ha reso possibile, dalla qualità dell'incontro, dalle esperienze di appartenenza, riconoscimento e libertà che ha saputo offrire.

E allora la storia di Blessing ci consegna un ulteriore elemento di riflessione.
La sua morte rappresenta la conclusione della sua vita, ma non la conclusione della sua storia relazionale.

Il libro, l'associazione, la fondazione, la mostra, le poesie, i quadri, tutte le iniziative nate intorno alla sua esperienza ci mostrano come una vicenda umana possa continuare a generare significati, incontri, conoscenza e possibilità anche dopo la morte.
Non è la morte a conferire valore alla sua vita, né a rendere significativa la sua sofferenza. È ciò che Blessing ha vissuto, costruito e lasciato nelle relazioni a continuare a produrre effetti.
In questo senso, la sua storia non è mai stata soltanto individuale. È una storia profondamente relazionale, che attraversa persone, famiglie, servizi, culture, appartenenze, esperienze traumatiche e possibilità di riparazione.
Ed è proprio questa complessità a renderla così preziosa per la formazione di chi si prepara a lavorare nel servizio sociale.

Vorrei quindi concludere tornando alla generosità di Giovanna e Chiara (e indirettamente di Gandalf in fondo alla sala) e al significato di questo libro a tre voci, nel quale una delle voci è quella di Blessing stessa.
La scrittura autobiografica può rappresentare una forma di elaborazione e di cura di sé, ma in questo caso diventa anche qualcosa di più: una restituzione alla comunità, un'occasione collettiva di conoscenza e di comprensione.
Le diverse voci non ci consegnano una verità unica, definitiva, ma ci permettono di osservare la stessa vicenda attraverso prospettive differenti, ciascuna portatrice di un significato, di una posizione e di un'esperienza.
È esattamente ciò che siamo chiamati a fare nelle professioni di aiuto: moltiplicare i punti di osservazione, tenere insieme le contraddizioni, rinunciare alle spiegazioni semplici, riconoscere la dignità e la complessità di ogni storia.

Agli studenti vorrei lasciare soprattutto questo invito: considerate il vostro percorso formativo non soltanto come l'acquisizione di strumenti, metodi e competenze, ma come la possibilità di imparare a entrare nelle storie vere delle persone.
Per farlo occorrono conoscenze, responsabilità, capacità di valutazione, ma anche disponibilità a lasciarsi toccare, a interrogarsi sulle proprie emozioni, a riconoscere nell'altro una persona prima ancora di un destinatario di interventi ad essere curiosi delle cose della vita.

Giovanna, Chiara e Blessing ci hanno offerto, con una generosità non scontata, la possibilità di esercitare questo sguardo, credo che il modo migliore per ringraziarle sia non perdere questa occasione: continuare a interrogarci, come persone e come professionisti, su ciò che siamo capaci di vedere, di comprendere e soprattutto di sostenere quando incontriamo la vita degli altri.

Grazie