

RELAZIONE DI AIUTO

Quando scegli di aiutare qualcuno in difficoltà non occorre che tu sia uno psicologo esperto, non comportarti da maestro che dà consigli. Semplicemente fa da specchio perché l'altro possa raccontarsi, vedersi e capirsi meglio. Lascialo dire le sue emozioni senza entrare in giudizio. Puoi fare domande perché approfondisca la sua ricerca. Aiutalo ad entrare in contatto col "**consigliere interiore**". Entra in empatia cioè guarda la realtà dal suo punto di vista. Essere ascoltato da qualcuno che comprende rende possibile all'altro di ascoltare con più attenzione se stesso. Spesso quando ti impegni in una relazione di aiuto è più quello che ricevi e impari che quello che sei in grado di dare. L'altro è tuo maestro anche nelle difficoltà che ti reca: affrontando gli ostacoli diventi più forte.

Donati agli altri per educare te stesso! Tra i vari metodi educativi quello del volontariato è il più efficace, ti coinvolge in una esperienza concreta. *Ci si educa facendo; se ascolto dimentico; se vedo ricordo, se faccio capisco.* Dedica un tempo settimanale al volontariato inteso come dovere sociale e scuola di vita. Tu puoi donare due ore alla settimana per animare un gruppo, per donare amicizia a chi è povero di affetto, di salute, di famiglia. Puoi collegarti a iniziative esistenti nel territorio. Se decidi di fare volontariato che cosa scegli?

Il volontariato è nato come reazione esistenziale alla "*caduta nel privato*", al decadimento nella politica, al soffocamento di una società basata sul profitto individuale e sul consumismo che conduce al fenomeno dell'usa e getta. C'è chi parla di politeismo della società postindustriale....

Nella società c'è competizione, libero mercato e flessibilità; se si esagera la competizione l'altro diventa rivale da vincere; se si esagera il mercato i grandi valori della vita possono rimanere senza pubblicità; se si esagera la flessibilità si può sconfinare nella precarietà, nella identità liquida. Per evitare di diventare *individui anonimi in una società indifferente* è opportuno costruirsi l'arca di salvezza che è il gruppo dei "**cinque amici della vita**" (è il simbolo della mano) coi quali fare relazione di aiuto tanto nella normalità quanto nelle difficoltà.

Tu puoi appartenere a vari gruppi ma il *gruppo dei cinque amici* è primario, ciò che vi è di più durevole e rassicurante: è la carovana che ti porta avanti nella vita con simpatia. Tanti gruppi, tante conferenze, tante informazioni, tanti consigli, si incontrano, si confrontano, si verificano nel gruppo di riferimento primario nel quale è bene investire in relazioni significative.

Alcuni di noi praticano il metodo "**condominio solidale**". Una sana vita di gruppo educa alla solidarietà all'interno e all'esterno.

Relazione di aiuto è scuola di umanità che ti aiuta a ritrovare il gusto della solidarietà. Proposte: promuovi rete di scambi reciproci di saperi e di servizi; offri compagnia, offri servizi domestici, ecologici, sociali. Scopri il disagio nascosto, situazioni da riconciliare e cammini di fiducia da promuovere. Apri sentieri... in proprio!