

Vivere soli nell'anzianità

Auto-aiuto - Un gruppo di incontro e condivisione è stato creato poco prima dell'inizio della pandemia, nonostante le difficoltà e le limitazioni le partecipanti hanno ricominciato a riunirsi periodicamente. Le abbiamo incontrate

/ 30.11.2020
di Alessandra Ostini Sutto

Si chiama «Vivere soli nell'anzianità» il gruppo di auto-aiuto il cui intento è quello di offrire un luogo di scambio dei propri vissuti in un momento della vita che molte persone si ritrovano a vivere da sole. Questa condivisione di esperienze è di sostegno nel ritrovare le proprie risorse e un senso positivo e costruttivo in questa fase dell'esistenza.

«L'idea del gruppo, e la stesura del relativo progetto in collaborazione con Marilù Zanella, coordinatrice della Conferenza del volontariato sociale della Svizzera italiana, risale allo scorso dicembre - afferma Dina Moretti - al primo incontro, a febbraio, erano presenti oltre 20 persone, molte delle quali pensavano che gli incontri mirassero a proporre attività a soluzione o copertura della tematica in questione. L'esposizione dei cardini del concetto di auto-aiuto ha generato una scrematura naturale che ha portato ad un gruppo di cinque persone». Il gruppo si è trovato due volte e poi la sua attività è stata interrotta dal lockdown, periodo durante il quale l'iniziatrice ha comunque mantenuto i contatti con i partecipanti. «Dopo il periodo di chiusura della scorsa primavera una paura di fondo nello stare insieme è rimasta, per cui siamo ripartiti con i piedi di piombo. Teniamo però duro, convinti del fatto che il tema lo meriti oggi ancor di più, in quanto ulteriormente esacerbato dalla pandemia», continua Dina Moretti. Gli incontri del gruppo, a cadenza mensile, sono ripartiti a settembre negli spazi del Centro Generazione Più di Lugano, che permettono di riunirsi in sicurezza. «Durante l'ultimo incontro si è aggiunta una partecipante e ora siamo nella fase di consolidamento del gruppo; se i numeri lo consentono, l'idea sarebbe quella di decentrarlo in vari punti di incontro di quartiere o di paese, in risposta alle difficoltà di spostamento che può avere una persona anziana, le quali aumentano il senso di solitudine».

In Ticino sono presenti una sessantina di gruppi di auto-aiuto, per oltre 30 tematiche; in Svizzera sono circa 2000 per più di 300 temi. Il settore è in evoluzione: «negli ultimi anni sono nati diversi gruppi legati a tematiche sociali, situazioni di vita particolari, problematiche legate alla genitorialità o a situazioni familiari o relazionali difficili», spiega Marilù Zanella, responsabile del centro Auto Aiuto Ticino. Ciò che accomuna i gruppi che rientrano in questa categoria è il fatto di essere un tempo e un luogo dove sentirsi liberi di esprimere pensieri ed emozioni e dove poter parlare della propria vita, rileggendola con lo sguardo di chi l'ascolta. Ovviamente tutti i gruppi di auto-aiuto garantiscono riservatezza e anonimato riguardo a quanto detto durante gli incontri.

Qualche settimana fa, abbiamo preso parte ad un incontro di «Vivere soli nell'anzianità» e la prima

cosa che abbiamo notato è che le partecipanti sono tutte donne. «Secondo la mia esperienza, gli uomini hanno più difficoltà ad esternare i vissuti, essendo tendenzialmente votati all'azione; il fatto di stare seduti a condividere probabilmente non risponde alle loro esigenze», ipotizza l'iniziatrice del gruppo. «Anche quando si trova confrontato con dei problemi, l'uomo tende ad elaborarli da solo, mentre la donna preferisce parlarne, con il marito o con le amiche», fa eco Rosa (i nomi sono di fantasia).

Le differenze di genere si fanno sentire anche in relazione allo specifico tema del gruppo: «raggiunta una certa età, ho l'impressione che la donna da sola porti con sé una connotazione diversa rispetto all'uomo, risultando più vulnerabile, più esposta. Mi domando se questo non possa essere uno dei motivi per cui noi donne cerchiamo maggiore solidarietà, per rafforzarci a vicenda», prosegue Dina Moretti. «Può darsi - si aggancia Elise - quando però si resta da sole, e vengono quindi a cadere i ruoli di genere che vigono all'interno della coppia, la donna può sicuramente imparare, a prendere decisioni, a difendersi».

Quest'ultima affermazione porta a parlare dell'origine dell'essere soli, che ha indubbiamente un'influenza sul modo in cui tale situazione è vissuta. «Si può scegliere di vivere da soli o essere rimasti da soli, per vedovanza o divorzio. Le immigrazioni possono essere causa di una solitudine da sradicamento, che si fa sentire di più nella fase in cui i figli escono di casa e si termina un'attività professionale», commenta Dina Moretti. «Io vengo dall'Italia e vivo qui da quasi 30 anni. Ho sempre vissuto con qualcuno, e con tanto calore, e, rimasta sola, sento un gran vuoto, anche perché avevo delle amiche care, che ora pure non ci sono più - afferma Irene - per riempire le mie giornate, ho iniziato a fare attività di diverso tipo, ma poi, con il lockdown, tutto si è fermato ed è stato un duro colpo. Ho vissuto molto male e continuo a vivere male questa situazione, con un senso di angoscia costante».

Quello che invece - per fortuna - è stato bello osservare, durante il periodo di chiusura, è come siano stati messi in atto servizi ed iniziative proprio per cercare di evitare che qualcuno venisse lasciato da solo. «Nella nostra realtà siamo fortunati perché esistono numerosi servizi in aiuto a chi ha bisogno - afferma Dina Moretti - a riguardo, la forza del gruppo risiede nel fatto che oltre ai vissuti vengono condivise pure le risorse, così che un partecipante possa attingere ad una strategia di soluzione alla quale non aveva pensato, per alleggerire il carico sia emotivo che pratico». Rispetto ad un sostegno di tipo professionale, l'auto-aiuto mira proprio a promuovere il coinvolgimento della persona, che si deve attivare e imparare a scoprire le proprie risorse e beneficiare dello scambio con gli altri.

Condivisione quindi come uno dei concetti chiave di ogni gruppo di auto-aiuto: «All'inizio ci può essere la difficoltà di aprirsi e parlare del proprio vissuto. Ma poi si scopre la bellezza di trovarsi in un gruppo dove le storie degli altri risuonano dentro di noi, perché l'altro ha un vissuto simile e capisce ciò che sto vivendo», aggiunge Marilù Zanella. Quello che avviene durante un incontro è apparentemente uno scambio, una «chiacchierata», che potrebbe aver luogo anche in altri contesti, alla presenza di altre persone. A fare la differenza è il fatto che all'interno del gruppo i partecipanti - seppur con storie e personalità diverse - condividono uno stesso tema. Ciò aumenta le possibilità di un interscambio proficuo.

Un altro elemento che fa la differenza è la regolarità degli incontri. «Io, per esempio, vedo i miei parenti principalmente in occasione delle Feste, ciò che mantiene i rapporti ad un livello piuttosto superficiale - spiega Rosa - con il dialogo che si crea durante gli incontri ho invece modo di scoprire molte cose delle altre partecipanti e possono nascere anche delle amicizie». Di fatto, a lato degli incontri non è raro che si sviluppino altre forme di contatto, che possono assumere un rilievo particolare per il gruppo in questione. «Da tempo seguo il gruppo AMA-TI per persone in lutto e pur avendo, nel frattempo, elaborato il lutto, resto confrontata con la problematica della solitudine. Per questo motivo ho scelto di partecipare a questo gruppo - afferma Elise - vivo in Ticino da 40 anni e

quando sono arrivata la realtà era diversa. Abitavo in un piccolo paese dove tutti si conoscevano e partecipavano alla vita comune. Oggi ho l'impressione che non sia più così, per usare un'immagine, che la forma del vivere da soli e del sentirsi soli si allarghi e non tocchi solo gli anziani. Basti pensare che in certe città il 50% delle abitazioni è occupato da single. Ovviamente non tutti si sentono in solitudine, ma tanti sì». «Vivere soli nell'anzianità» può essere quindi anche un modo per riflettere su come potersi confrontare con questa situazione in evoluzione, «perciò diamo il benvenuto nel gruppo anche a chi da solo sta benissimo e ha voglia di condividere», conclude Dina Moretti.

Informazioni

www.autoaiuto.ch, tel. 091 970 20 11