

Il valore terapeutico del donare



MARISA GALBUSSERA
psicoanalista,
presidente
Cif Padova

► **Tutti noi abbiamo fatto** questa esperienza qualche volta: donare qualcosa agli altri – un oggetto, una parola, dei soldi – ci fa sentire meglio, ci dà una sensazione di riappacificazione con noi stessi. Si tratta solo di coprire le nostre malefatte? Di occultare i nostri sensi di colpa?

Forse anche... ma il vero giovamento che otteniamo dal dono è legato al fatto che quando doniamo davvero, quando offriamo un dono a qualcuno, in realtà doniamo una parte di noi stessi, doniamo – per così dire – un pezzo di noi. E perché donare una parte di noi dovrebbe farci sentire meglio e non, al contrario, lasciarci con una sensazione di perdita, di sottrazione? Questo accade perché la logica del dono è completamente opposta alla logica mercantile, cioè alla logica dello scambio: io ti offro qualcosa e in cambio ricevo qualcos'altro, del denaro per esempio.

La logica del dono è una logica molto particolare, perché produce immediatamente, su colui che dona, un effetto di ritorno, un accrescimento. Si tratta di una logica extralegale, fuori dalle regole precostituite: la legge dice che ciò che è dato è perduto, per questo bisogna farsi pagare... la logica del dono è quella per cui, nel donare, si guadagna qualcosa. Ma cosa? Si guadagna un avvicinamento, si sperimenta una sorta di fusione con l'altro, si crea qualcosa che non c'era. Si crea un legame nuovo, inedito. *Donare equivale dunque a creare*. Sia quando doniamo una parola, sia quando doniamo un oggetto, se lo "spirito del dono" è preservato, creiamo un legame con l'altro. Marcel Mauss dice che non è solo l'oggetto a circolare nello scambio, ma anche lo spirito del donatore viaggia insieme al dono, dando così vita a un legame tra gli individui, a un legame virtuoso. Viceversa accettare qualcosa da qualcuno equivale ad accettare qualcosa della sua essenza spirituale, della sua anima.

In altri termini quando doniamo creiamo un legame con l'altro e ci sentiamo parte di un tutto: e questo ha sempre un effetto benefico e pacificante. Nel dono sperimentiamo di non essere soli, ma di essere legati gli uni agli altri. Ecco perché donare ci fa bene, ci cura dalle nostre sofferenze, ci accresce. Donare, in altri termini, equivale sempre a ricevere. *Chi dona riceve il proprio dono*: sia che si tratti di un piccolo gesto, come scambiare qualche parola con un amico in difficoltà, sia quando si tratti di qualcosa di molto più grande, come donare la vita per una causa o un ideale, il dono che noi offriamo ci viene a sua volta offerto, ri-donato. Del resto, se ci pensiamo bene, la nostra stessa vita non è altro che un grande dono, ed essa ci appartiene solo a patto di essere davvero riconoscenti di averlo ricevuto.

