

2014



ASSOCIAZIONE CATTOLICA OPERATORI SANITARI
Ente Morale D.P.R. n° 975 del 17-11-1986

P. Dallapé

Centro Regionale
Via Barbacovi, 10 - 38121 Trento
Tel. 0461/ 23.10.55 - Fax.0461/98.46.10
e mail: acos.trento@gmail.com

[CHI SI PRENDE CURA DI CHI?]

RIFLESSIONI SULLO STAR BENE NELLE PROFESSIONI DI CURA

Seminario di studio tenutosi a Terzolas il 4 e 5 aprile
*sintesi redatta utilizzando informazioni fornite da P. Dordoni, S. Carpineta, E. Weber, P. Daini, C. Tenni
e partecipanti*

L'ACOS con questo seminario, ha inteso dar seguito all'evento formativo dello scorso anno “Si può imparare a prendersi cura?” Bella e vivace la partecipazione di una settantina di persone fra operatori sanitari e studenti delle professioni sanitarie in formazione.

Diversi sono i modi con cui si può interpretare la domanda a proposito del chi si prende cura di chi. Ad esempio: chi si prende cura di chi cura? (Chi ha a cuore il benessere dei curanti?); Chi si prende cura di chi è curato? Sono solo i professionisti della salute? Interpretare la domanda in un modo o nell'altro spalanca diverse possibili linee di intervento, ad esempio di supporto e di aiuto da fornire ora all'uno o all'altro dei soggetti ritenuti in difficoltà, in situazione di bisogno. Ora, se affrontiamo la questione del "chi" faccia cosa nel "prendersi cura" in modo spregiudicato, aperto, prescindendo per un momento dal bisogno di supporto di chi cura o di chi è curato e dalla difficoltà di mettere in pratica ciò che vorremmo, ci accorgiamo che la questione di fondo, qui, è proprio quella del "chi" agisca la cura, nel mentre essa ha luogo.

È solo il curante che si prende cura del curato o è anche quest'ultimo che se ne fa carico restituendo al curante qualcosa? Possiamo nella relazione di cura separare questa profonda interazione che ha luogo tra i soggetti, in cui gli uni agiscono sugli altri talora come curanti, tal altra come curati?

Non si tratta qui di tracciare una prospettiva idealizzante, in cui ciascuno aiuterebbe l'altro sempre in un circolo virtuoso, ma della possibilità che ciascuno possa essere per l'altro un soggetto più attivo del concreto delinearci del percorso di cura. Con questo presentimento alle spalle, con questa ipotesi di lavoro, *abbiamo costruito un percorso formativo, non istruttivo*, per consentire ai partecipanti di vivere sulla loro pelle il concreto articolarsi delle relazioni di cura. Non ci siamo prefissati il compito di istruirvi. Sarebbe stato un tradimento nei confronti della complessità della cura. Abbiamo provato a accompagnarvi nel percorso del vostro formar-vi, attivando le vostre risorse, risultandone da questo scambio a nostra volta formati.

La nostra prima attività ludica, infatti, pur avendo come sfondo, la costruzione di un gruppo di lavoro (che si conosce sviluppando delle proprie dinamiche, che prova a lavorare insieme - in questo caso costruendo una storia - che affronta una crisi o una problematica in un certo modo piuttosto che in un altro) ci poteva permettere di assistere, essendone protagonisti, alla nascita di un gruppo e di sperimentarne i fattori facilitanti e di ostacolo, le modalità di interazione e di relazione, i dubbi e le perplessità. Certo, il contesto era favorevole - la natura, il movimento, la convivialità aiutano - ed era un contesto protetto, un percorso formativo. Nei luoghi di cura ci sono altri vincoli, altri problemi... Eppure ci si trova in gruppo a dover decidere insieme, a costruire e a immaginarsi come soggetti di cura. Perché allora non raccogliere alcune delle suggestioni scaturite dall'aver sperimentato i nostri giochi, suggestioni relative allo stare con altri e al prendersi cura? Eccone solo alcune...

Il riconoscersi a partire da un oggetto, esplicitandone o meno le motivazioni, ha consentito ad alcuni di accelerare le tappe di formazione di un gruppo. Ci sono oggetti che ci identificano, cui siamo affezionati, che potrebbero rappresentare un team, un equipe nel senso del suo lavoro?

A fare del nostro gruppo un'edera, ad esempio, per citare solo una delle vostre scelte, che sia forte, vitale ma che non soffochi ciò che essa abbraccia... ? Il costruire una storia di fantasia (*alcune di queste storie in allegato 2*), dopo aver osservato, grazie a una delimitazione di un campo e a una interpretazione dello stesso, ci invita a riscoprire l'adozione di linguaggi altri oltre a quello tecnico scientifico nei luoghi di cura (*in allegato 1 una nota del conduttore dell'attività ludica della prima giornata*). Linguaggi che permettano a noi e ai pazienti di stare nelle loro situazioni. Ricorriamo a questa nostra competenza nel nostro lavoro? E, ancora, chi si è perso? Noi o il paziente? Di chi è la responsabilità, sempre che ve ne sia una, di questa perdita? Cosa facciamo quando qualcuno si perde? Adottiamo una strategia di ricerca decontestualizzata adatta alla categoria "Persona che si è persa" o sviluppiamo le nostre strategie in base al "chi" si è perso. Ha un nome, un cognome, una storia quella persona o ci è del tutto ignota? Che cosa ci dicono questi esercizi del nostro modo di stare in un gruppo e di prendersi cura di noi e degli altri membri di esso? Sono i nostri gruppi, gruppi che cambiano, si trasformano o sono "mortiferi", gruppi che si chiudono proprio una volta formati? Che cosa ci permette di passare da un tipo di gruppo all'altro? Quali risorse sono disponibili per essere quelle "formichine" - che alcuni di voi hanno immaginato in parte di essere- anelanti anche a qualcosa di più alto?

La nostra seconda attività ci ha condotto sulla "soglia di casa", a ritornare ad essa, a riscoprire le nostre radici, il corpo che ciascuno è. Un viaggio non più all'aria aperta, questa volta, ma al riparo, entro la nostra interiorità che è ad un tempo la nostra esteriorità, per richiamarci alle ultime sentite parole dell'assessore e ai richiami dei nostri animatori di bioenergetica. Esercizi apparentemente banali, legati allo stare, al respirare, al ri-suonare, al lasciare andare, si sono articolati, pur nella diversità dei due gruppi, intorno al nostro sé, all'altro da sé, allo stare in un gruppo. E così il corpo che noi siamo si è fatto sentire di nuovo, quel corpo che agisce mentre curiamo o siamo curati, che parla il linguaggio che gli è proprio, un linguaggio che è privo di parole e che forse abbiamo un po' dimenticato, perdendo-ci. Anche in questo caso, insieme alle consapevolezza che ciascuno, pur essendo insieme a molti altri, ha sviluppato su di sé, numerosi sono stati gli spunti relativi al prendersi cura e alla questione del suo "chi". Di nuovo, ne riferisco solo alcuni... nell'esercizio a due, un gruppo ha cercato di trovare la giusta distanza, di scoprire il proprio e altrui spazio di interazione e la mobilità di questo stesso spazio. Non è forse questa un'arte che ha luogo o che non ha luogo proprio nel mentre ci prendiamo cura di qualcuno, potendo sì aiutarlo, ma anche offenderlo, violarlo, nonché offender-ci, violar-ci? L'ascolto del proprio corpo, la ricettività di quello altrui, hanno riattivato canali sopiti di interazioni possibili. Un altro esempio: in un esercizio rivolto al sollevare una persona da terra grazie al supporto di altre sei sette persone senza ricorrere all'uso della parola, ci siamo accorti di come siamo influenzati dalle nostre pratiche abituali, di come siamo spaesati se ne dobbiamo affrontare di altre e di come anche in questo caso "chi sollevi chi" non è del tutto chiaro. Persino il sollevato, nel consentire di essere sollevato, è parte del gruppo. E allora, quando parliamo di gruppi, il paziente dove lo collochiamo? Entro o fuori? Sappiamo pensare non solo con la testa e con le parole, ma con tutti i sensi che noi siamo e chi ci offrono un modo di stare al mondo che è peculiare a ciascuno di essi? (*Un riepilogo più descrittivo di questi aspetti a cura dei conduttori di questa attività è nell'allegato 3*)

Le riflessioni qui proposte sono solo un piccolo frammento di quanto da voi/da noi esperito in questi due giorni in cui si è fatto sentire il desiderio, ma anche la fatica, il timore di aver vissuto in un incantesimo. Dove sarebbe la fregatura? Che fare sui luoghi di lavoro? Cosa trasferire nella pratica professionale? Queste perplessità testimoniano il grande attaccamento alla vostra professione, ma anche la dinamica tra desideri e possibilità, la voglia di cambiamento... E tuttavia, prima di fare, forse bisogna stare, saper stare, recuperare consapevolezza, forze; prima di intervenire, bisogna essere consapevoli delle nostre ritualità, di come interveniamo di solito, di quale logica adoperiamo, senza che ce ne rendiamo conto. Altrimenti potremmo continuare a replicare una dinamica di chiusura e non di apertura, consapevoli che trovare la giusta distanza è anche e ad un tempo stare nella giusta vicinanza e viceversa, seguendo quel moto oscillante, quasi ondosso, tra vicino e lontano, che si ha su quell'altalena che sono anche i nostri rapporti umani.

A tutti i partecipanti, agli animatori dei laboratori e ai facilitatori dei gruppi, alla struttura ospitante e alle autorità intervenute, un grazie per aver reso possibile questa caccia al tesoro particolare, fatta di safari, di passaggi impegnativi, ma anche di un ritorno alle proprie dimore, alla propria casa di sempre...

Buon lavoro
Paolo Dordoni

I partecipanti hanno gradito?

Nell'ultima domanda del QUESTIONARIO DI GRADIMENTO "Complessivamente è soddisfatto della partecipazione a questo evento?" le risposte si sono così distribuite:

poco **0** in parte **1** abbastanza **10** molto **54**

I suggerimenti/commenti riportati:

- Sono una studente: scrivere un po' più chiaramente i mandati perché alcuni erano di difficile comprensione;
- Gruppo di persone un po' troppo numeroso in relazione agli spazi e per dar più spazio alla voce dei partecipanti interni (ed avere così più dritte). Ma posto meraviglioso e partecipazione personale ottimamente stimolata;
- Sarebbe bello un proseguo di questi seminari! Tutti noi professionisti della salute ne abbiamo bisogno!
- Più sale per lavorare più larghi;
- Parlare un po' di etica di autodeterminazione;
- Bellissimo ambiente (convento) e paesaggio

ALLEGATO 1 attività ludica

Chi si prende cura di chi? ... ricondurre tutto ad un senso compiuto

Parlare del prendersi cura porta inevitabilmente a considerare il “gruppo curante”, dimensione troppo trascurata per le sue potenzialità e per le grandi risorse che contiene al suo interno, così come, contemporaneamente, per i rischi e difficoltà che può contenere.

Il percorso nella prima giornata è stato proposto sotto forma di gioco, nella sperimentata convinzione che il gioco riassume (simbolicamente, metaforicamente, nei gesti ed in alcune prassi) il divenire di alcuni eventi; nel nostro caso abbiamo proposto la rilettura di alcune fasi della “storia di un gruppo” attraverso un’azione che ha permesso di ripercorrere una trama ed i vissuti a questa sottesi.

Non c’è molto da dire su tutto ciò, in quanto le parole sono emerse dall’esperienza dei partecipanti, in qualche modo l’azione è stata ri-pensata e concettualizzata da loro stessi.

Ma forse è utile rileggere la cornice generale, seguire il “filo rosso” presente in questa ipotetica fune che ha collegato i vari momenti della giornata. I giochi proposti erano tre, ma di fatto abbiamo attraversato cinque momenti diversi; se riconsideriamo quella che abbiamo definito la “storia del gruppo” è facile identificare il momento dell’incontro, quello del conoscersi, del lavorare assieme, dello stare in convivialità, e del dover affrontare un momento critico.

Tutti si sono resi conto di quante osservazioni sono scaturite dal lavoro, un lavoro che l’analisi e successiva rielaborazione hanno poi permesso di arricchire all’interno di un confronto e scambio reciproco.

Ripercorriamo sinteticamente le cinque tappe, lasciando ad ognuno il compito di ripensare alle emozioni vissute e ricollocarle nei vari momenti e contesti.

- Incontrarsi

Il caso ci è venuto in aiuto. Ci siamo affidati ad esso per formare i gruppi, non nell’intento di “creare gruppi sistematicamente eterogenei”, ma basati al contrario sulla assoluta e voluta casualità. Come casuale è l’incontro dell’altro nel lavoro, momento iniziale che porterà poi a stabilire relazioni che condizioneranno il lavorare assieme. Incontrarsi è stato anche accettare lo spaesamento, quel misto di curiosità e timore nell’aspettare e ricercare quello che sarebbe accaduto di lì a poco

- Conoscersi

Conoscere l’altro: operazione semplice e banale o complessa e difficile? Abbiamo scelto di proporre qualche cosa di molto banale (apparentemente), presentarsi all’altro con un oggetto simbolico come “biglietto da visita”. Forse ci comportiamo tutti un poco così, e quando due persone si incontrano ognuna propone all’altra dei propri aspetti simbolici di se che contengono (naturalmente e senza troppi filtri) parti vere e sostanziali. Abituarsi, sapere che questa dimensione è sempre presente è stato il valore di questo gioco

- Lavorare Assieme

E qui le cose si fanno serie. Un gruppo, appena costituito su una base assolutamente casuale e che ha appena iniziato a conoscersi, viene chiamato ad assolvere un compito a dir poco difficile: discutere ed accordarsi per costruire una storia da tutti condivisa ed in cui tutti si riconoscano! Iniziano a definirsi i ruoli, le alleanze e collaborazioni, ma anche delle leadership o delle prime “gerarchie relazionali”

- la Convivialità

Mangiare sembra un'operazione banale, primitiva, personale. Ma quante cose sono accadute durante il pranzo all'interno del gruppo? Come si sono ulteriormente intrecciate le relazioni? Probabilmente in maniera totalmente semplice e naturale; ma anche facilitata dai passaggi avvenuti al mattino, da quell'insieme di azioni che hanno portato alla progressiva nascita/costituzione/crescita del gruppo

- la Crisi

Ma non sempre tutto è semplice, ed il problema può arrivare, la crisi è dietro l'angolo.

Ed anche il nostro "piccolo gruppo" ha dovuto affrontare qualche cosa di inatteso, destabilizzante, per certi aspetti dirompente.

Il gruppo viene chiamato a "fare quadrato", ad utilizzare quello che ha capito di se e tutte quelle conoscenze e risorse che ha riconosciuto al suo interno.

Uno dei partecipanti, uno dei membri del gruppo si è perso! Ma chi era? Come ha fatto a perdersi?.....O piuttosto è stato il gruppo che si è perso!?

Così in poche ore un gruppo di persone per lo più sconosciute le une alle altre si è avvicinato, si è incontrato e conosciuto. Insieme abbiamo seguito una traccia che ci ha fatto ripercorrere, in maniera rapida e sintetica ma anche “emotivamente forte”, cosa è un gruppo. Come nasce, che regole si sviluppano al loro interno, cosa impedisce e cosa semplifica, quali meccanismi collaborativi permettono di lavorare meglio assieme ecc. ecc.

.... un'ennesima occasione per dirci che le cose già le sappiamo, tante se non quasi tutte. Abbiamo solo bisogno di scambiarcele, rivederle e riorganizzarle!

sintesi a cura del conduttore dr Sandro Carpineta, psichiatra

ALLEGATO 2 storie fantastiche costruite dai gruppi nell'attività laboratoriale – ludica del 4 aprile

I gruppi avevano il seguente mandato:

Ecco cosa fare di questa corda lunga circa quattro metri.

Un volta annodata ponetela per terra; con questa corda sarà possibile delimitare un'area di un metro quadrato circa del terreno da voi scelto (un cerchio, un quadrato o una zona irregolare, come decide il gruppo) che diventerà il territorio di una mini-escursione.

Tutti assieme osservate quello che è racchiuso in questa piccola area (le foglie, i rametti, le formiche, i sassolini, le bacche secche, la terra ecc.), e poi “immergetevi” in quest'ambiente, discutete, raccontate quello che vi passa per la mente... e fantasticate di un viaggio da compiere insieme ai vostri “compagni di safari” in questa piccolo territorio.

Il gruppo, insieme, dovrà costruire una storia sul suo piccolo safari, un'invenzione fantastica a cui tutti devono partecipare; il risultato sarà un breve racconto, anche questo condiviso da tutti, che potrà essere poi narrato anche agli altri gruppi.

Questo gioco dovrà durare 40 minuti circa

Ecco cosa è emerso dalla fantasia dei gruppi

LA FORMICA MOVI-Q'

La formica Movi-q' viveva su un ramo secco. Il giorno fortunato arrivò quando si svegliò attratta da un profumo intenso. Scese dalla propria trista casa, decise che era ora di cambiare. Scese e mise le sue zampine su qualcosa di fresco e morbido. Tutto era più vivo e intenso, vibrazioni e rumori mai sentiti prima. Un po' impaurita ma curiosa e desiderosa di mettersi in gioco scoprì un ambiente vitale, pieno di creature come lei, esserini tra gli steli dell'erba.

La curiosità era tanta che decise di mangiare lo stelo di un fiorellino, assaporandone la dolcezza. Alzando lo sguardo rimase attratta dall'intensità di quel colore, quel giallo, pareva essere il sole. Alzando gli occhi ancora più in su si accorse però che il sole stava molto più in alto, da lì proveniva anche quel calore che sentiva.

E sei giganti attorno a lei stavano raccontando proprio la sua storia.

L'EDERA

Dopo aver scelto il simbolo del gruppo, nell'annusare le bacche siamo stati rimpiccioliti e trasportati in un'isola sconosciuta.

Inizia l'avventura: cominciamo ad esplorare il posto scoprendo selve di tarassaco, alberi fioriti, e anche un luogo arido che probabilmente conteneva animali pericolosi e tribù indigene.

Ci siamo nutriti con fiori profumati, abbiamo ricercato l'acqua ed il nutrimento dagli alberi.

Riposavamo sul grande albero di tarassaco e sulla accogliente malva, cercando di tenerci distanti dalla zona d'ombra.

Abbiamo acceso il fuoco per scaldarci e scoperto l'acqua cristallina. Una parte del gruppo è partita alla ricerca del fagiolo magico per tornare a casa, mentre altri avrebbero preferito rimanere sull'isola.

Non avevamo mezzi per quantificare il tempo trascorso sull'isola ma è stato comunque sufficiente per vivere ed apprezzare le bellezze che la natura ci offriva.

L'ISOLA

Il gruppo ha deciso di creare un'isola, un cerchio imperfetto. La compagnia “Intreccio” ha deciso di fare un viaggio in quest'isola che presenta un'esplosione di colori, luci e profumi.

L'allegria compagnia arriva sull'isola esplorano e cercano quello di cui hanno bisogno:

c'è chi cerca un posto all'ombra, dove poter sedersi, rimanere protetta e osservare il mondo. Ha bisogno di programmare e essere preparata per affrontare il viaggio.

C'è invece chi si addentra, cerca l'avventura con la speranza di trovare qualcosa di magnifico e unico. Scopre dei colori magnifici, una montagna verde e dei fiori coloratissimi, gli animali vivono in simbiosi con la natura.

Gli altri membri del gruppo si sono sdraiati sulla spiaggia, rilassandosi e ascoltando i suoni della natura: gli uccellini che cantano, il suono del mare, il dolce scroscio del vento tra le foglie; vogliono staccarsi dalla frenesia della civiltà, trovarsi un momento tutto per se, farsi accarezzare dal vento e baciare dal sole che riscalda il cuore.

Una volta che tutti hanno trovato se stessi, si sono sentiti pronti e volenterosi ad incontrare le altre persone del gruppo con le quali condividere ciò che hanno provato, sentito e vissuto, aiutare e farsi aiutare.

Si è capito che si ha bisogno di conoscere se stessi a rimanere in intimità, ma la relazione e l'ascolto, l'incontro con le persone sono altrettanto importanti

SAFARI

Siamo in un safari, noi ci siamo rimpiccioliti e questa piccola area per noi diventa il nostro mondo.

Tutto appare grande: il dente di cane diventa un albero, il sassolino una roccia, la formica diviene un elefante. Noi ci troviamo in quest'area che ci appariva rilassante, protettiva, non oppressiva. Qui tutto è in armonia, quando arriva una vespa che per noi è enorme e ci spaventiamo.

Subito però ci accorgiamo che non è interessata a noi e capiamo che non tutto è una minaccia. Tutto è immenso con numerose sfumature e colori ma perfetto così com'è. Noi siamo viaggiatori, osservatori del nostro mondo e ogni sigola cosa in questo contesto merita di essere ammirata.

IL RISVEGLIO

All'interno di questo “recinto” vive una talpa.

Vive sotto terra in un mondo buio, fatto di tunnel e cunicoli, labirinti, colori scuri.

Da molto tempo si è accorta di un raggio di luce che entra da fuori ma ha sempre avuto paura ad avvicinarsi perché non sa cosa sia, ma un bel giorno decide di affrontare la sua paura, spinta

dalla curiosità di un mondo nuovo.

Piano piano si avvicina, osserva e finalmente esce! Il mondo che vede fuori, con sua grande meraviglia, è splendido, pieno di luce, di caldo, di un profumo speciale di fiori che lei non conosce.

Sente il canto degli uccellini, la brezza del vento che la accarezza, i raggi caldi del sole. Che spettacolo!

Ognuno di noi, durante la sua vita, è come la talpa che può decidere di uscire nel momento in cui abbandona la paura del cambiamento e le vecchie convinzioni per vedere e accogliere le novità.

L'ALBERO E LA SUA BASE

Alla base di un taglio abbiamo trovato un dente di leone dal quale è uscito un leone ruggente. Dato che il nostro gruppo è fornito di equiseti, Manuela ne ha mangiato un po' e con la forza ricevuta ha distratto il leone permettendo al gruppo di trovare l'apertura alla base dell'albero ed entrarci.

Erika aspetta Manuela alla porta mentre le altre cercano una strada, il gruppo si riunisce e si lega in cordata con Patrizia alla testa del gruppo con la luce. Il gruppo ha dovuto scegliere se salire o scendere, decidiamo tutte insieme di salire.

Lungo il percorso troviamo molti ostacoli e bivi ma Annamaria con la sua esperienza ci indica sempre la strada. Rita abbatte gli ostacoli e sfonda le porte e incontra gli abitanti dell'albero. Tutte insieme salutiamo la laboriosa formica, ci intratteniamo con il picchio che gentilmente crea delle aperture nel tronco per darci un po' d'aria.

Di tanto in tanto ci abbeveriamo alle fontane della linfa. Patrizia ha paura del buio, ma oltre alla luce e alle rade aperture si appoggia alla forza del gruppo. Erika vede uno scoiattolo e lo saluta. Siamo quasi in cima, ma dobbiamo continuamente cambiare strada perché troviamo dei vicoli ciechi.

Qualcuno si scoraggia, ma con l'aiuto del gruppo si procede.

Arrivati finalmente in cima troviamo ad aspettarci una colomba bianca ma solo Erika conosce la sua lingua e dialogando con lei cerca di convincerla a trasportarci in un giro per la valle. La convince e lei ci trasporta sulle cime innevate permettendoci di vedere il mondo da una prospettiva diversa

IL CERCHIO

Il fondo è erboso, ci sono fiori diversi, rametti, bacche, pezzetti di mattone, formiche, rametto di cipresso.

Il nostro safari è la ricerca del nostro vissuto, parte da un cerchio espressione dell'anima, del libero arbitrio, della continuità, dei limiti della realtà dell'accoglienza e bontà.

Durante il viaggio scopriamo la bellezza di stare insieme, di camminare uno accanto all'altra raccontando le proprie esperienze che vengono esteriorizzate dalla raccolta di fiori o piante o rametti. La presenza di resti di mattoni ci induce a pensare che tempo fa qui vivevano altre persone desiderose di costruire un luogo sicuro. Le formiche ci fanno compagnia nella loro laboriosità.

Nel cammino raccogliamo erbe selvatiche e bacche per nutrirci, della legna per accendere il fuoco che ci riscalderà e ci proteggerà da animali selvaggi o segnali di fumo per accogliere altri gruppi se sono nelle vicinanze. Alla sera accendiamo il fuoco e ci accoccoliamo intorno, recitiamo un ringraziamento alla bellezza della vita e del proprio vissuto. Lo stare insieme arricchisce ognuno di noi e ci dà sicurezza.

LA FORMICA

La visione esterna del territorio-safari che abbiamo scelto (un pezzo di prato davanti ad una fontana) è povera, all'apparenza quasi insignificante. È rappresentato da pochi oggetti di scarso valore quali legnetti, ciuffi d'erba, una noce. Osservando più attentamente abbiamo individuato alcune formiche, in particolare ci ha colpito una formica che ne trasportava un'altra morta. Questo ci ha dato modo di immedesimarci in quella formica e di vedere, nel nostro m², un mondo.

Abbiamo quindi iniziato il nostro viaggio sotto forma di formiche: “oh issa, oh issa”, “dai, forza che è una gamba che non funziona, non le altre” “ti serve una mano?” “faccio una fatica... ma non ti abbandono”. D'un tratto ci si para davanti un enorme tronco. “alt! Abbiamo un problema, c'è un tronco davanti a noi, tieniti forte che dobbiamo attraversare proprio qui, non si può aggirare”. Alcune di noi hanno trovato del cibo e lo stiamo trasportando ai nostri compagni per dividerlo con il gruppo “aspetta a mangiare, ne devono arrivare altri”.

Siamo talmente prese con il lavoro che non notiamo le meraviglie che ci circondano “toi varda che bela foietta che ge li” “tasi e movete, che no gaven temp de vardar e'giro”

Nonostante questo siamo molto curiose e la nostra squadra di perlustrazione va alla ricerca di un altro territorio fonte di cibo. Durante questo viaggio uno dei nostri compagni muore, ma noi non lo abbandoniamo, ce lo carichiamo sulle spalle e lo trasportiamo con noi

LA SCALATA

Descrizione del contesto: con gli oggetti raccolti, abbiamo preso la corda della busta e delimitato una zona che spontaneamente è stata posizionata a forma di triangolo per includere osservazioni e commenti del gruppo. C'è stato uno scambio di ciò che ognuno legge nel triangolo, poi si inizia la storia cercando di includere le fantasie di tutti e di usare nel racconto gli oggetti raccolti.

Storia: Partiamo in un giorno di sole, siamo sette amici con le nostre risorse. (La donna previdente non manca mai di niente). Attraversiamo un boschetto di rose, molte spine niente fiori, passaggio al centro del boschetto abbastanza libero siamo circondati da api laboriose e curiose, rassicuriamo chi tra noi teme le api.

Notiamo un ape in difficoltà (ipoglicemia?) offriamo i fiori che due del gruppo avevano raccolto, l'ape si riprende velocemente e le compagne ci ringraziano. Attraversiamo il ruscello, uno di noi non sa nuotare, quindi usiamo il legno (raccolto) come zattera.

Ecco il sesto grado di roccia, siamo fermi, perché questa strada e non un'altra?.. Piantiamo l'edera (raccolta) magica che cresce velocemente e noi ci arrampichiamo. Arriviamo ad una zona molto viscosa piena di muschio, di fronte ci troviamo una parete molto ripida, la corrente della cascata e in aumento, il vento è forte e qualcuno vuole tornare indietro.

C'è uno slargo e ci fermiamo a pensare... Da soli non si torna indietro, il gruppo si solidifica e si compatta..

Le api ci aiutano portando una corda (raccolta) in vetta e ci arrampichiamo.
In vetta... la soddisfazione di essere arrivati. In cima scopriamo che si potrebbe andare oltre (tre sassi, di fermo, rappresentano tre cime).. con lo spirito, verso Dio (rosario)... ci sediamo sulla coperta verde (foglia) e contempliamo...

ALLEGATO 3 percorso bioenergetico

Nella seconda giornata del seminario “Chi si prende cura di chi?”, dopo la precedente dedicata all'attività laboratoriale-ludica, il gruppo dei partecipanti è stato condotto¹ verso un'esperienza non verbale dove ritrovare un altro linguaggio, quello corporeo.

Il titolo, “Tornando a casa: il corpo come terra d'origine”, è diventato una traccia su cui si è elaborato un cammino comune, partendo inizialmente dall'incontro con se stessi.

È stata quindi favorita l'attenzione al proprio sentire fisico-emozionale, per incrementare una consapevolezza che può divenire *il filo d'Arianna* nella complessità relazionale delle professioni d'aiuto. Il collegamento con sé, con i propri confini corporei ed emotivi, ha permesso di conoscere potenzialità, risorse interne ma anche limiti umani da onorare.

Sono stati infatti proposti diversi esercizi mirati ad aumentare il proprio radicamento, il flusso energetico e il respiro con la consegna di riconoscere e comprendere il momento in cui rallentare e/o fermare l'attività, sottolineando la capacità intrinseca nelle persone di autoregolazione.

Alternando il movimento e l'ascolto, cogliendo le piccole variazioni del sentire, muovendo la propria energia, si è instaurato facilmente un clima di accoglienza e di apertura verso se stessi e verso gli altri. L'invito iniziale al rispetto di sé, alla disponibilità al coinvolgimento, ha permesso al gruppo dei partecipanti di entrare in una seconda fase: l'incontro con l'altro.

Nell'esercizio a coppie ognuno ha potuto sperimentare, senza giudizio, diversi temi: lo scegliere o l'essere scelti, la propria capacità di fidarsi-affidarsi all'altro, il bisogno o il timore del contatto, la facilità o la difficoltà di stare in una relazione senza utilizzare le parole. E molto altro ancora.

In altri momenti lo scambio è avvenuto in dimensioni più ampie in cui le persone hanno potuto fare esperienza di gioco e rilassamento, di espressione vocale e allentamento delle tensioni, di apertura emozionale e di maggior flusso respiratorio.

Le variazioni individuali rispetto al momento iniziale sono state più volte monitorate e osservate come indici di un progressivo cambiamento di stato fisico, emozionale e mentale.

Ogni proposta è stata accompagnata dalla voce del conduttore che, presente e partecipante, ha seguito, facilitato e sostenuto tutte le persone nella loro esplorazione.

I vissuti delle esperienze sono stati condivisi a più riprese trovando un primo livello di elaborazione ed integrazione attraverso lo scambio guidato dal conduttore.

Le restituzioni conclusive hanno accresciuto la presa di consapevolezza e favorito un arricchimento di tutti i protagonisti del laboratorio di bioenergetica.

In sintesi il lavoro si è sviluppato in maniera progressiva, partendo da un processo individuale che ha fornito una base di aumentata presenza personale per poi passare alla relazione a due che ha permesso uno scambio più profondo giungendo infine al livello del gruppo, una dimensione che si è arricchita maggiormente dei contenuti dei singoli individui e del processo di apertura che trasversale si è andato creandosi.

Concetti chiave: L'ascolto di sé, l'accettazione di sé verso una maggior padronanza di sé. Il corpo come dimensione da abitare per migliorare il proprio grounding - radicamento. L'unione mente-corpo concetto fondante della Bioenergetica, da implementare attraverso la consapevolezza e la pratica quotidiana. L'onorare i propri confini personali e l'apprendimento di una cura e responsabilità verso se stessi

¹ Emanuela Weber Daini e Paolo Daini - Psicologi Psicoterapeuti, analisti bioenergetici

ALLEGATO 4 riflessioni dai gruppi



