

2015



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](mailto:acos.trento@gmail.com)

## **[So-stare nella relazione di cura...?]**

**Il gioco della responsabilità nell'intreccio tra informazione,  
conoscenza e scelta consapevole**

**Sintesi seminario di studio tenutosi a Terzolas il 10 e 11 aprile**

L'ACOS con questo seminario, ha inteso dar seguito agli eventi formativi degli scorsi anni “Si può imparare a prendersi cura?” e “Chi si prende cura di chi?”

Bella e vivace la partecipazione di una sessantina di persone fra operatori sanitari e studenti delle professioni sanitarie in formazione.

Contributi da:

Da Paolo Dordoni.....	2
Da Daniela Riboli.....	5
Da Emanuela Weber Daini e Paolo Daini .....	8
Dai partecipanti: riflessioni post seminario.....	10
<i>ALLEGATO 1 TESTO TRATTO DA "ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE".....</i>	<i>11</i>
<i>ALLEGATO 2 LETTERA ANONIMA AL CURANTE.....</i>	<i>12</i>
<i>ALLEGATO 3 TRACCE PER ORIENTARE VISIONE "DEPARTURES" di Y. Takita.....</i>	<i>13</i>



Convento Terzolas - Trento

## Da Paolo Dordoni

Cari partecipanti,  
il nostro incontro ha preso le mosse da queste idee di fondo, che non sarà tempo perso, recuperare...

"Il seminario offre l'opportunità di riflettere sulla centralità **dell'etica nelle relazioni di cura** a partire da una riflessione sulla **responsabilità** cui si è chiamati quando ci si prende cura di qualcuno, quando l'altro, nella sua situazione di vulnerabilità, "ci interpella", ci sollecita a risponder-gli/le direttamente o indirettamente. E' una "situazione" fragile, questa, in cui è facile cadere preda di un eccesso come di un difetto, sostituendosi all'altro o limitandosi a fare "il proprio lavoro" nel rispetto delle norme esistenti, più o meno conosciute.

"**Sappiamo**" stare nella responsabilità di una relazione di cura senza oltrepassare il limite entro cui possiamo esercitarla e senza rifuggire da essa? Riusciamo a "**stare**" in quella situazione fondante la cura, "sostandovi", lasciando che si apra il tempo di una relazione possibile? Reggiamo l'incertezza, il peso delle scelte?

Nei primi due seminari Acos, ci eravamo occupati di due questioni fondamentali: "Si può apprendere a prendersi cura?" "Chi si prende cura di chi?" La logica conseguenza di questo percorso, pur nella sua autonomia, ci porta ora a entrare nella relazione di cura stessa, a scavarne e a riscoprirne l'eticità di fondo.

Il punto di partenza di questo scavo è dato dalla messa in questione del nesso esistente tra **informazione, conoscenza e scelta**. Per scoprire tale intreccio verranno avviati dei seminari e dei laboratori, progettati per renderci ancor più consapevoli dei nostri modi di vivere la posta in gioco che il prendersi cura richiede quando entriamo in comunicazione con l'altro."

Sulla base di queste anticipazioni abbiamo trascorso un paio di giorni insieme per riflettere sul tema della responsabilità nel so-stare entro le relazioni di cura. A continuazione una breve restituzione di parte del senso dei laboratori avviati. Il resto lo lasciamo a voi...

Il primo incontro con il nesso "informazione, conoscenza e scelta" ha avuto luogo nei laboratori della mattina del primo giorno. Una volta ricevute le informazioni da un altro gruppo, avete cercato di farle vostre, di "conoscerle", non limitandovi a ri-scriverle, ma "mettendole in scena" facendole "vivere". Vi ricordo a tal proposito come le vostre "scenette" - in cui, prendendo spunto dal dialogo del Bruco e di Alice contenuto in "Alice nel Paese delle meraviglie" (allegato 1) - avete creato uno spazio per lasciare emergere dei possibili fraintendimenti linguistici nelle relazioni di cura.

Ora tra malato e familiare, "Non ne posso più" (ove la mamma che accudisce il proprio figlio sembra non voler intenderne i vissuti profondi, il non poterne "più"); ora tra infermiere e malato "Ma che cosa vuole?" (in cui la coppia di anziani non intende l'interesse di un'infermiera che si fa carico di bisogni assistenziali vista come un po' invadente, fuori ruolo) ; ora tra medico e infermiere "Come sta?" (in cui cercando l'uno di curare il dolore, l'altro di prendersi cura della sofferenza, il malato resta ad entrambi uno sconosciuto - "Ho perso il mio amico"); ora tra medici di professioni diverse (geriatra e ortopedico) "come lo vedi?" in cui lo stile di cura dell'uno e dell'altro sembrano lontani anni luce. Pur essendo in possesso di un medesimo linguaggio, il senso degli enunciati e delle informazioni date e ricevute, cambia moltissimo a

seconda delle preoccupazioni e degli interessi degli attori coinvolti. Spesso si genera proprio un gioco degli equivoci, in cui ciascuno, pur essendo convinto di fare del proprio meglio, persino di "dire il vero", non entra in comunicazione con l'altro. Esempio in tal senso, il malato che, pur essendo in un contesto sanitario "ha anche una vita propria": ha perso un amico.

Rispetto a questo lavoro vi invito a riflettere sul fatto che spesso il primo modo di intendere le informazioni è mediato dalla nostra esperienza, che tende a enfatizzare certi aspetti piuttosto che altri. Da non sottovalutare il fatto che il senso delle nostre informazioni spesso viene inteso dall'essere messo in scena da altri, il che ci dice che il senso delle informazioni che diamo ai pazienti spesso è accessibile dal loro metterle in atto. Non si tratta solo di vedere se hanno capito o meno, ma di scoprire qualcosa di noi, attraverso l'interpretazione "viva" di un altro.

Il secondo incontro con questo nesso profondo ha avuto luogo con il film "Departures" e con le indicazioni forniteci dalla relatrice, Daniela Riboli, a cui rimando per ulteriori dettagli. Mi limito a suggerire alcune chiavi di lettura esposte al termine della giornata.

Il protagonista vive un processo di trasformazione che si compie con il congedarsi dal padre ritrovato e che è anticipato dal prendere atto del senso del suo nuovo lavoro. Il film però ci offre degli spaccati, anche molto divertenti, di come le informazioni, per essere tali, debbano essere interpretate, filtrate dalla nostra esperienza. E così, prima che la prima scelta - "è ora di smettere di suonare" - diventi cambiamento, si deve persino passare da un polipo mezzo vivo, mezzo morto... come del resto prima che il "tornare a casa, alle proprie origini" venga inteso esso è anticipato in forma ancora embrionale e incerta dal viaggio dei salmoni... Sempre restando entro il nostro tema, prima che la scelta "accetto il lavoro" diventi una scelta reale si deve passare dalla lettura di un foglio informativo "assistiamo coloro per partono per un viaggio"; dall'acquisizione di un lessico preciso "tanatoesteta"; dall'incontro-scontro con un'esperienza di repulsione; dall'assistere a un modello che con pazienza ci "mostra" e ci fa vivere persino l'esperienza del cadavere, in una simulazione televisiva... dal provare, mettersi in gioco in prima persona in ciò che ci è richiesto, dall'acquisire un tocco, un ritmo, un'attenzione propri di una competenza in cui sia noi che l'altro sono messi in gioco per quello che sono. Quanta strada c'è ancora da fare perché quel consenso sia davvero informato...che quel passaggio di consegne o scambio di informazioni sia davvero tale... E così anche alcune delle sollecitazioni che hanno preceduto la visione del film possono ora ritrovare una propria dimensione, in quelle posture della mente che condividono l'essenziale con l'altro, vi si pongono con un atteggiamento reverenziale; si esprimono nell'aver coraggio e nel sentirsi responsabili per l'altro, un punto questo a cui, a mio avviso, la giornata successiva, con la bioenergetica ha dato un contributo ulteriore.

In effetti, a titolo di contrappeso con la parte della giornata precedente l'esperienza di bioenergetica ci ha permesso di entrare in contatto con questo tema in modo più viscerale, corporeo, favorendo una vera e propria esperienza conoscitiva di sé e dell'altro, come del nostro modo di stare con noi stessi e con gli altri. Vale a tal senso quanto avete in parte esplicitato in plenaria e poi trascritto nei vostri appunti. Anche in questo caso lascio ai relatori Emanuela Weber e Paolo Daini la parola e qui mi limito a sottolineare alcuni aspetti, tali come mi è dato intenderli a titolo di co-partecipante.

La cura del nostro "bozzolo", la presa di contatto con esso, mi è parsa condizione preliminare all'uscita e all'incontro con l'altro, a sua volta mediata da passaggi di apertura crescente con sé e con l'altro. Alcuni di questi passaggi vanno dal camminare insieme, trovando la propria strada, all'incrocio degli sguardi, all'annusarsi, allo strofinarsi, al sedersi in un processo graduale di ascolto e di revisione delle proprie posture, in un tempo dilatato e in uno spazio protetto che ci ha permesso di arrischiarci in una scelta con un'altra persona. E così, lasciandoci condurre ad occhi chiusi da un altro, lo abbiamo in parte condotto,

rovesciando i termini usuali della cura, in cui la responsabilità è sì di chi conduce, per quanto il chi conduce non può fare a meno di aggiustare le proprie azioni sulla base delle "indicazioni" fornitegli da chi gli o le sta permettendo di condurlo. In questo senso si instaura un gioco tra il prendersi la responsabilità di qualcuno e l'affidarsi a qualcuno che è reciproco, ch  anche io che conduco devo fidarmi di ci  che ricevo da chi mi ha dato la mano. Questo "a" qualcuno" diventa un "con" qualcuno, in uno spazio di riconoscimento.

Il che ci permette di fare un ultimo passaggio, quello dell'ultimo pomeriggio dove ho cercato di raccogliere una piccola parte dell'esperienza vissuta. Mi limiter  a soffermarmi sull'aspetto fino ad ora non ancora messo a tema esplicitamente: la responsabilit  etica.

Se la responsabilit    anzitutto un risponder-si, un rispondere "a" qualcuno, questo rispondere "a qualcuno" viene solitamente oggi inteso nei termini di un rispondere a se stessi (alla propria coscienza morale) o a un altro astratto (nella forma della difesa di un diritto che, appunto perch  vale per tutti, non si   ancora concretizzato nella persona che ne   portatrice). L'ostinazione con cui oggi le questioni valoriali vengono ricondotte o entro lo spazio della coscienza morale o entro il contenitore del diritto e della norma, mostrano quanto lavoro ci sia da fare per un recupero dell'"eticit " che   anzitutto quel modo di vivere la responsabilit  con e in relazione con l'altro. Prendendo lo spunto da Hegel, abbiamo visto come le modalit  della "famiglia" o della "societ  civile", diano spessore a un "essere per l'altro" (esposto al rischio della corporazione e del familismo per chi non fa parte della famiglia); all'essere "l'uno contro l'altro" (esposto al rischio della rivendicazione identitaria), piuttosto che non all'essere "l'uno-con-l'altro". Ma perch  l'altro possa essere non tanto un "mio" familiare o un "competitore" io e l'altro dobbiamo imparare a stare e a sostare nella nostra relazione. In questo senso questo ciclo si chiude in un duplice modo: con il ritornare alla domanda da cui eravamo partiti, "si pu  apprendere a prendersi cura stando in una relazione siffatta?" e con il suggerirne un'altra:   possibile immaginare una bioetica che sia pi  ancorata all'esperienza da cui proviene di quanto purtroppo spesso non avvenga?

Un ringraziamento a tutti e un augurio di buon lavoro.

## Da Daniela Riboli

### Una conoscenza che trasforma (pomeriggio del 10)

Sono infermiera da 35 anni, gli ultimi 20 dei quali trascorsi nell'area della salute mentale, e mi preme sottolineare che sono un' *infermiera pensante*. Lo sono proprio secondo l'esortazione di Florence Nightingale: "*Bisogna disturbarci ad indagare il perchè delle cose*" per capire il senso, la direzione, le conseguenze, l'appropriatezza delle nostre azioni e... "*Saperlo insegnare ad altri*".

Ma, la capacità di pensare va nutrita, così come la qualità del proprio *modo di essere infermiera*. Per me, è stato proficuo incontrare la *filosofia pratica e di trasformazione*, una filosofia a radice femminile, incarnata, radicata nell'esperienza... Incontro che affinando la mia capacità di pensare, di saper leggere i contesti in cui via via sono stata, mi ha salvata dal burn-out, dal tecnicismo esasperato, dall'indifferenza emotiva, cioè dalla perdita di umanità, mia e della professione.

È Florence Nightingale a scrivere (siamo nel 1872):

"Per essere buone come infermiere bisogna essere buone come donne e per essere una buona donna bisogna essere in un continuo travaglio di interno miglioramento"

ma

"Noi non possiamo dare alcun significato alla perfezione del pensiero e del sentimento se tale perfezione non è stata elaborata attraverso la vita e il lavoro, se non è stata realizzata nella vita e nel lavoro"

e poi ancora

"La nostra professione di infermiere è tale che noi retrocediamo continuamente se non ci sforziamo di diventare di giorno in giorno migliori; questo è tanto più vero quanto più vasta si fa la nostra esperienza."

Dunque, se ciò che definisce l'umano è la chiamata all'ascolto profondo, la necessità della comunicazione profonda, l'acconsentire al fatto che è possibile una concordanza tra cuori, la filosofia ci aiuta nella cura del linguaggio, nel ripristino dell'amore per le cose fatte bene, nella capacità di leggere finemente i contesti, nel ripristinare la sovranità dell'esperienza, nel curare prestando **attenzione** alla vita singolare, alla custodia della dignità umana, alla coscienza dei legami, delle relazioni.

È curioso, ma forse neanche tanto, che tre grandi filosofe del '900 per nutrire il loro pensiero abbiamo:

**desiderato** fare l'infermiere (Simone Weil)

**curato** familiari malati (Maria Zambrano)

**fatto** l'infermiera (Edith Stein)

Il titolo del seminario è molto bello: "SO-STARE NELLA RELAZIONE DI CURA". L'accento, è evidente, cade su **chi cura** per la responsabilità che ha del curare e che richiede di avere **un di più** di sapere, competenza, empatia, responsabilità, attenzione, ecc. ecc. Ne consegue che la relazione di cura implica **l'essere almeno in due**, in posizione asimmetrica, per via di quella ineludibile responsabilità.

Anche la seconda tappa della formazione in corso "QUANDO L'INFORMAZIONE SI FA CONOSCENZA, UNA CONOSCENZA CHE TRASFORMA", prevede che il focus sia su chi cura, sulle conoscenze che come curanti è bene avere e sulle quali avremo modo di confrontarci, riflettere insieme. A tal fine avevo pronto il mio contributo ma, accade che partecipo a un convegno sul Parkinson dove intervengono tanti dotti esperti e poi, a fine giornata, si fa avanti una paziente che ringrazia per tutte le belle relazioni ascoltate e fa una raccomandazione accorata a noi curanti: " Tenete presente che i vostri pazienti non hanno solo bisogni ma anche desideri e risorse. Investite sulle risorse".

Allora ho modificato il mio contributo di oggi per dar voce all'altro polo della relazione di cura. Lo farò leggendovi una testimonianza:

*Lettera anonima al curante* (allegato 2)

Dunque, i pazienti ci chiedono di *essere presenti nella presenza*, ovvero di avere al loro cospetto: *attenzione concentrata, calore emozionale, intuizione efficace, sottigliezza psichica* per leggere con precisione e adeguatezza la realtà, *azioni appropriate*. Ovvero, di trasformare l'**obbligo di prendersi cura** in una **esperienza di cura** che sia un **incontro** con l'unicità dell'altro.

*Esserci* consapevolmente per l'altro – unico, differente, sacro, inviolabile – richiede precise **posture della mente** (= nucleo etico della pratica di cura).

Ne evidenzio alcune:

1. *condividere l'essenziale con l'altro* (scambio di essere)
2. *avere considerazione reverenziale e rispettosa per l'altro*: c'è un legame fondamentale tra *dignità-esser degni- rispetto*; pensiamo alla metafora dello 'spazio di rispetto': *urbanisticamente* la fascia di terreno libera che va percorsa prima di accedere al castello medievale o, più modernamente, le zone non edificabili nei pressi di opere di viabilità pubblica; *tipograficamente* la pagina bianca a inizio libro; nella *prossemica* la distanza fisica per non invadere lo spazio dell'altro che varia a seconda della circostanza, del contesto e della conoscenza. Si tratta di uno **spazio** che la nostra mente registra come *tempo, fermarsi in tempo*, per avere coscienza che ci stiamo avvicinando a qualcosa/ qualcuno di prezioso.
3. *avere coraggio: di stare presso la sofferenza* dell'altro, quella che possiamo procurare con i nostri gesti di cura/incuria, la nostra.... **di dire/agire la verità** per contrastare l'ingiustizia percepita, prendere posizione, esporsi.
4. *Sentirsi responsabile per l'altro* che mi interpella, ma esserlo in **forma sostenibile**, con compassione e dono di sé agiti con misura, senza pretesa di onnipotenza.

So-stare nella relazione di cura e saperlo fare, senza esaurirsi o bruciarsi in essa ma anzi traendone *piacere* e *sapere*, rappresenta una *competenza* professionale e personale raffinata e da acquisire attraverso un preciso *apprendistato* e *disciplinamento* di corpo e mente .

Personalmente ho trovato illuminante l'insegnamento della parabola del Buon Samaritano (Lc 10, 25-37).

C'è un mercante, uomo pratico, che è in viaggio con i sensi all'erta. Vede sulla strada un uomo ferito e bisognoso di aiuto. *Lo riconosce, si riconosce in lui* (potrebbe essere al suo posto), lo cura con ciò che ha a disposizione, lo accompagna alla locanda e lo lascia in buone mani. Poi, **prosegue il suo cammino**.

N.B.: mosso a compassione il mercante ha agito quanto ha potuto, ha dato senza impoverirsi a sua volta e senza distogliersi dai suoi progetti personali.

L'uomo che ha ricevuto le cure sarà grato, *non dovrà dimenticare il debito* d'amore-riconoscenza che, però, salderà solo agendo a sua volta allo stesso modo verso altri bisognosi d'aiuto che incontrerà sulla sua strada. **Non è al samaritano che manifesterà la sua riconoscenza** (andato per la sua strada, il samaritano ha già dimenticato il bene fatto). Questa precisazione è importantissima per chi fa il lavoro di cura che sovente non riceve gratitudine dal diretto interessato e se ne sente frustrato.

Inoltre, facciamo del bene a noi stessi facendone all'altro che immaginiamo simile a noi perché *chi cura è specchio ri-umanizzante per chi è curato* e col suo agire dà vita a un circolo virtuoso di umanità e gratitudine.

Le **posture della mente** che rendono possibile l'esserci adeguatamente presso il paziente, sono l'humus dei **modi della cura**, cioè delle azioni vere e proprie che l'altro percepisce nel vivo della relazione a condizione che:

- *facciamo posto* all'altro nei nostri cuori, pensieri, tempo.

- *agiamo* prestando concretamente ATTENZIONE
- *accettiamo il rischio* di esporci – comprometterci

*Chi cura agisce* per la competenza tecnica che ha e insieme veicola il desiderio di prendersi cura, *umanizzando* ciò che altrimenti cadrebbe nella sola standardizzazione di protocolli-procedure dati.

Chi cura agisce *senza sapere prima*, cosa è davvero meglio fare, quali i risultati effettivi.

Agire, quindi, inevitabilmente espone al rischio dell'imprevedibilità e dell'irrevocabilità dell'azione. Ma, come ci ricorda la filosofa Hannah Arendt, esistono dei **rimedi**: *alla inaffidabilità umana, la **facoltà di fare promesse che vincolano**; alla fallibilità umana, la **facoltà di perdonare**.*

A questo punto, dovrebbe risultare chiaro che per leggere la complessità della nostra esperienza di curanti che si vogliono orientati al bene, bisogna avere a disposizione : più registri di senso, maggior capacità di comprensione e attenzione ai contesti e ai legami, elevata consapevolezza di cosa si sta facendo e perché, di dove si stà portando/bloccando l'altro che ci è affidato, che ci si affida.

Allora, chi cura si trova costantemente impegnato in un accidentato percorso di *apprendimento* e *continuo perfezionamento* e dunque di *cambiamento* che non può limitarsi al solo pensiero ma deve *concretizzarsi in opere* come già sottolineava Florence Nightingale. Lo vedremo anche nel film, *Departures*, come ogni trasformazione è reale se comincia da noi stessi, presi uno per uno, una per una.

Bibliografia di riferimento:

- Florence Nightingale, *Lettere alle infermiere*, CNAIOS, Roma, 1993.
- Fracoise Dolto, *I Vangeli alla luce della psicoanalisi*, et al/ed. 2012.
- Luigina Mortari, *Filosofia della cura*, Raffaello Cortina 2015.
- Hannah Arendt, *Vita activa. La condizione umana*, Bompiani, 1997.

*In allegato 3 sono proposte elle tracce per orientare visione del film Departures di Y. Takita*

Per contatti:

daniela.riboli@tiscali.it



## Da Emanuela Weber Daini e Paolo Daini

Analisti Bioenergetici

All'interno del Seminario di Studio “ SO-STARE NELLA RELAZIONE DI CURA”, il nostro intervento di Bioenergetica è andato nella direzione di favorire gradualmente, attraverso delle tappe scandite, potremmo dire, dal ritmo del nostro respiro, la conoscenza personale dei concetti di responsabilità, informazione e scelta consapevole affrontati quest'anno dal ciclo Formativo.

L'abbiamo definito e proposto come percorso non-verbale per permettere ad ognuno di fare esperienza di sé e dell'altro, in una modalità diversa che ponesse l'accento sull'ascolto silenzioso delle proprie percezioni e il riconoscimento delle sensazioni corporee ed emozionali.

L'invito al non giudizio e alla disponibilità al coinvolgimento nel rispetto dei propri limiti ha permesso quel terreno (Ground) insostituibile per porre attenzione alle infinitesimali variazioni che ci restituiscono la verità del cambiamento possibile in ognuno.

La capacità di SAPER STARE nella relazione di cura (so-stare) diventa una qualità raggiungibile e incrementabile proprio grazie al fermarsi e al porre attenzione dapprima a noi stessi, alla nostra unità psico corporea.

*Come si vince dalla Teoria dell'Analisi Bioenergetica, il processo di radicamento (grounding) che porta l'individuo in contatto con la realtà interna ed esterna, si snoda attraverso la percezione di sé, l'espressione di sé per giungere poi al possesso di sé.*

Abbiamo quindi dedicato del tempo al prendere consapevolezza di come stiamo, sui tre livelli: corporeo, emotivo e mentale (la parola iniziale che ci rappresenta) e con la creazione del Bozzolo, delimitando lo spazio personale nel quale ci possiamo ascoltare e ritrovare.

In seguito il movimento proposto ha portato più vitalità, maggiore presenza e più capacità di raccogliere elementi conoscitivi su di sé: a quel punto con la “rottura del bozzolo” e l'affacciarsi sul mondo esterno è avvenuto l'incontro con le altre persone attraverso il suono.

(Il suono ci porta al mondo, ci identifica e diventa un canale comunicativo diverso perché arcaico ed istintuale. Nella parola perSONA c'è il SUONO)

Nel camminare tra gli altri è stato possibile misurare i limiti e le possibilità personali, nell'esplorare l'ambiente fatto di spazi e di relazioni, di vicinanze e di distanze, è stato trovato lentamente il *posto dove stare*.

Una ricerca in divenire perchè lo spostamento individuale ha creato in continuazione nuovi dialoghi silenti tra le persone, nello spazigramma hanno preso forma nuove configurazioni del nostro essere in relazione.

SOSTARE nel luogo prescelto ci ha recato informazioni sul bisogno di stare nel centro dello spazio o ai margini, sotto o sopra qualcosa, più vicini a.. o più lontani da...

È stata sempre sollecitata la consapevolezza , fermandosi spesso nell'“hic et nunc” del processo che si snodava.

Il percorso è proseguito con l'incontro l'altro, attraverso lo sguardo oppure il contatto con le mani o con

la schiena, attraverso l'olfatto. L'invito era di fare esperienza del proprio sentire e di affidarsi alle proprie sensazioni.

Con i dati percettivi, sensoriali, le informazioni energetiche, è stato possibile muovere verso una scelta più consapevole di un partner per passare ad una successiva esperienza.

Si è aperto l'esercizio in coppie, la “passeggiata cieca” all'aperto che ha permesso di sperimentarsi nella cura, nel sostegno e nella responsabilità verso l'altro bisognoso. Chi conduceva, aiutava la persona ad esplorare il mondo attorno, attraverso il tatto, l'odorato, l'udito, l'incontro silenzioso con altre persone.

Si è posto quindi al suo passo, al suo ritmo senza la mediazione della parola e questo ha permesso uno scambio nuovo, denso di elementi conoscitivi su di sé e sull'altro. Nello scambio dei ruoli si sono poi aggiunti differenti vissuti che hanno ampliato l'esperienza.

*La peculiarità di questo “percorso a due” è che ogni volta può essere diverso e unico perchè la realtà interna ed esterna sarà ogni volta differente: se ci affidiamo alle frequenze più sottili che possiamo cogliere, alle variazioni delicate e appena percettibili che riusciamo a distinguere, si possono aprire nuove consapevolezze e sguardi più ampi sulla realtà.*

Il laboratorio di Bioenergetica, svoltosi nell'arco di una mattina, si è concluso con una condivisione nei due gruppi e in parte in plenaria.

Dopo la lunga esperienza non verbale, il mettere in comune vissuti ed esperienze, ha portato un ulteriore arricchimento e ha permesso di integrare la dimensione emotiva-affettiva con gli aspetti cognitivi.

## **Dai partecipanti: riflessioni post seminario**

L'esperienza vissuta insieme mi ha coinvolto, fatto sperimentare emozioni e condotta verso conoscenze che altrimenti non avrei considerato nella veloce e repentina vita quotidiana. Le due giornate mi hanno trasportata in un percorso di apprendimento facendomi vivere esperienze, insegnandomi a fare attenzione alle cose per esserne pienamente responsabile.

La prima tappa mi ricorda di quanto sia facile e consueto mal interpretare le parole del nostro interlocutore e di quanto sia importante soffermarsi serenamente sugli argomenti poco chiari. Fare domande ed elaborare le risposte fino ad arrivare ad una conoscenza per scelte consapevoli. Dietro le attività frenetiche si cela insicurezza e un senso di inferiorità che nel "fare" trovano compensazione e senso di utilità.

Tutto il nostro essere persona e non solo professionista sono parte integrante del nostro operato nelle relazioni di cura, e consapevolmente investiti della nostra serenità, limiti, risorse, empatia, costanza e coerenza. Forniti di questo bagaglio ma non solo, possiamo conoscere noi stessi ed essere pronti a conoscere l'altro compensandone l'integrità e dignità.

La seconda tappa con il film mi ha veramente coinvolto facendomi provare emozioni di ogni genere, riconoscere la famiglia come perno nelle nostre esperienze di vita e di come queste forti emozioni possano velocemente distrarmi dal mio compito principale nella cura dell'ammalato.

Siamo investiti continuamente da prove che ci fanno porre attenzione su noi stessi e su quello che noi proviamo, rischiando così di mettere a fuoco piccole parti e non il tutto come sarebbe necessario. Bisogna ritrovare l'autocontrollo biologico per proteggersi e per proteggere, la conoscenza che trasforma e la fiducia di se e dell'altro restano importanti per aprirsi ad un'empatia e un'autoconservazione. Il trucco che nasconde la morte, la luminosità della verità acceca.

La terza tappa ed espressione fisica il quanto più possibile non verbale, bioenergetica unità tra mente e corpo. Gradualità, continuità, rivedersi in quello che si fa, ci si prova a riconoscere. Diversa da un corso sulla comunicazione dove ti informano con dati percentuali quanto sia importante il "fare"! L'82% della comunicazione in una conversazione interpersonale è non verbale.

Così sono stata impegnata ad essere presente nella presenza, ad assecondare la mia respirazione diaframmatica e a farmi guidare da essa consapevole di quanto sia tifosa degli abbracci lunghi 3 respiri, per rendere l'idea.

Il ritmo naturale del nostro respiro dovrebbe condurci ad un ritmo regolare nel nostro "fare", e in fine ma non meno importante il guidare e essere guidati nella fiducia, nella responsabilità, e nella conoscenza mi ha indicato dei limiti che prima non conoscevo. Si sceglie continuamente e non tutte le scelte hanno lo stesso peso, comunque esistono e solo dopo aver compreso le informazioni si possono esercitare.

La quarta tappa con il magico Paolo, un pozzo di ricchezza, stimolante della conversazione, e lo penso perché ho fatto interventi spesso ed è la prima volta che accade. Mi ha fatto estremamente piacere mettermi in gioco! Paolo ha tenuto continuamente il filo del discorso dall'inizio alla fine mi ha reso consapevole del moto della responsabilità, direttamente o indirettamente viene e si mostra a tre livelli. Ho viaggiato nell'antica Grecia al tempo di Aristotele per arrivare all'etica della responsabilità di Heghel per imparare a stare nella relazione con rispetto stando nella relazione di cura.

Buon lavoro a tutti e grazie ancora. Chiara Martinello

**ALLEGATO 1            TESTO TRATTO DA “ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE”**

“...Per qualche istante il Bruco ed Alice si guardarono in silenzio. Infine il Bruco si tolse di bocca la pipa e con voce languida e assonnata, chiese: **“e tu chi sei?”**”

Questa non era certamente la maniera più incoraggiante per iniziare una conversazione. Alice rispose con voce timida: *“Io... io non lo so, per il momento, signore... al massimo potrei dire chi ero quando mi sono alzata stamattina, ma da allora ci sono stati parecchi cambiamenti”*

**“Che vuoi dire?”** disse il Bruco, severo. **“Spiegati!”**

“Mi dispiace, signore, ma *non posso spiegarmi!*” disse Alice “perché io non sono più io; capisce?”

**“No”** disse il Bruco.

*“Mi dispiace di non sapermi esprimere più chiaramente”* riprese Alice con molta gentilezza *“ma non ci capisco niente neppure io. Aver cambiato di statura tante volte in un sol giorno, è una cosa che confonde parecchio, mi creda”*

**“Non mi pare”** disse il Bruco.

*“Forse perché lei non ha ancora fatto la prova”* disse Alice. “Ma quando si dovrà trasformare in Crisalide – e le capiterà un giorno o l’altro -, e poi da crisalide in farfalla, vedrà che si sentirà un pò confuso anche lei.”

**“Non tanto”** disse il Bruco.

*“Bè, i nostri modi di vedere sono un pò diversi. Io lo troverei molto strano.*

**“Tu, forse”** disse il Bruco con un tono di disprezzo. **“E chi sei tu?”**

La domanda li portò di nuovo all’inizio della conversazione. Alice ormai cominciava ad essere irritata col Bruco per il suo modo asciutto di parlare. Perciò a questa domanda rispose in tono anche più asciutto: *“penso che prima dovrebbe essere lei a dirmi chi è.”*

**“Perché?”** disse il Bruco. [1]

**ALLEGATO 2      LETTERA ANONIMA AL CURANTE**

Caro Curante,

chi ti scrive è un corpo, uno dei tanti di cui ti prendi cura.

Sei un bravo curante, mi assisti con competenza ed onestà intellettuale, ma sei troppo condizionato dalla cultura del dolore e della sofferenza che purtroppo i tuoi insegnanti, i tuoi parenti, i tuoi amici spirituali ti hanno fatto respirare. Tu pensi al mio stato come disperante, tragico: ti scatena deliri d'impotenza, ti crea imbarazzo, disagio e forse anche sofferenza per cui ti nascondi o ti mascheri. Io ti scrivo per dirti che i corpi doloranti e sofferenti di cui ti prendi cura sono corpi che hanno gustato, annusato, mangiato, odorato, amato. Hanno provato piacere e disgusto, hanno soffermato i loro occhi sui libri, lettere e fotografie, hanno ascoltato musiche e suoni oltre che parole, hanno toccato e sono stati toccati. Hanno semplicemente vissuto con i loro sensi e le loro sensazioni, ognuno come ha saputo o potuto.

Adesso io sono un corpo da accudire, ma sono sempre io e ho dei desideri da esprimerti.

Vorrei poterti dire che quando mi tocchi per lavarmi, medicarmi, cambiarmi di postura o semplicemente per salutarmi, io spero che la tua mano si soffermi

Le tue mani sono frettolose e non ascoltano la mia carne vissuta, animata che narra ciò che le parole non osano più o non possono più pronunciare.

Ho bisogno che tu tocchi le mie mani. Sono mani che hanno lavorato, faticato, accarezzato e adesso sembrano inutili a tutti se non per cercare una vena per l'ennesima infusione.

Mi piacerebbe che le tue mani diventassero sensibili, accoglienti, aperte. Perché tu sei una persona vera e se vuoi attraverso le mani puoi darmi calore, piacere, conforto, rinnovata vitalità. Ho bisogno delle tue mani per sentire il mio corpo, per amarlo ancora fino alla fine.

Lo so che non è facile accettare il contatto fisico con semplicità ed è ancora più difficile essere disponibili ed essere toccati. Tu hai paura del contatto, ma tu non sei uno qualunque, tu sei il mio curante e se vuoi, il contatto può diventare un'opportunità di scambio, intimo e profondo, nel rispetto reciproco, senza invasione.

Se vuoi può rappresentare un'esperienza molto intensa ed io voglio ancora provare delle emozioni. Il contatto ci permette di raggiungere quel nucleo caldo che c'è in ognuno di noi: guardarsi negli occhi, sussurrare all'orecchio, appoggiare una mano, annusare un profumo, gustare un cibo, accarezzare una fotografia, scivolare su un tessuto, ascoltare una musica, esprimere il rimpianto, accettare la tenerezza.

Tu appartieni già alla mia vita di oggi, tu sei diverso, diversa è la nostra cultura, ma tu condividi le mie pratiche di vita quotidiana: accettiamo di conoscere e riconoscere il nostro sentire.

Caro curante, ti chiedo di essere presente nella presenza: è il più grande veicolo d'amore. Se tu accettassi di vivere il rapporto che hai con me con attenzione emotiva, non correresti il rischio di giudicare, non daresti per scontato nulla. Parlami, chiedimi, guardami, verifica: io sono ancora vivo e sono qui adesso.

Libera quella passione che trasforma il tuo obbligo di prenderti cura di me in un'esperienza: lasciati incontrare e riempiamo la cura di profumi, di suoni, di progetti, di climi. Io sono ancora vivo e sono unico nella mia irripetibilità.

La tua tenerezza è sollievo al mio dolore, con te la paura è meno buia, il domani ancora lontano.

Io mi affido; perché tu non ti fidi?

Toccammi, entra nell'universo delle emozioni, toccami e fammi uscire dall'abbandono. Il tuo tocco dà volume alla mia persona, ristruttura, trasforma, ricostruisce, riconosce quelle parti di me ancora presenti, vive e onora quelle altre parti che sono tese, mortificate, spaventate, già morte.

Toccammi e incontra la mia anima.

Toccammi e conferma il mio esistere.

Davanti ai miei goffi tentativi di esprimerti che desidero ancora la vita, che sono in grado di provare piacere, ti prego non ridicolizzare, accompagnami. Impara a fare con me un origami, portami i pastelli colorati, metti i sali di violetta nel bagno, portami dei fiori, mettimi una coperta più morbida, fammi la polenta, portami al sole.

O tienimi semplicemente tra le braccia.

### **ALLEGATO 3 TRACCE PER ORIENTARE VISIONE "DEPARTURES" di Y. Takita**

Il film è straordinariamente pedagogico, un modello di superamento di certe paure, repulsioni...Modello che il film ritrova e valorizza a partire da una pratica rituale giapponese di cui risalta il significato profondo e, nel nostro contesto formativo, assimilabile a posture proprie delle relazioni di cura sanitarie. E' in scena la vita nelle sue contraddizioni, ambiguità, sconfitte, separazioni, apprendimenti e cambiamenti. Il soggetto autonomo si scopre in relazione, dà valore alla cura e alla cura delle relazioni, si apre a una diversa considerazione del rapporto tra libertà e dipendenza rifiutando l'incuria. Essere in relazione, infatti, è costitutivo dell'essere umano, moltiplica l'esperienza dell'esistenza: indispensabile indagare quel "tra" in cui può accadere/può essere impedito qualcosa che modifichi le vite dei soggetti, il modo col quale vivere l'esperienza... Per ogni riflessione che intenda proporsi come "etica" della cura è irrinunciabile interrogarsi sul ruolo dell'alterità, del riconoscimento, dell'importanza della sfera emotiva. Ad essere valorizzate nel film sono le istanze di cambiamento presenti nella vita di ciascuno e di ciascuna: l'attesa è che sia possibile suscitare in chi partecipa all'evento ricordi di vissuti personali sui quali pensare e confrontarsi in modo più ricco e articolato.

Proporre il film nell'evento formativo ha l'intento di offrire spunti tangenziali, attraverso l'arte piuttosto che con una lezione canonica, per saper riconoscere e appropriatamente nominare, valorizzare, cosa accade in chi cura, nel suo so-stare nella relazione di cura. Chi cura, infatti, agisce per la competenza tecnica che ha e, **insieme**, veicola il desiderio di prendersi cura, abita e si fa carico delle contraddizioni, costruisce in contesto e con altri le risposte di cura/assistenza, raccoglie e fa narrazioni che umanizzano ciò che altrimenti cadrebbe nella sola standardizzazione, si compromette agendo senza poter sempre sapere prima cosa è davvero meglio fare e quali saranno i risultati, cerca strade per gestire la sofferenza che assiste/che lo investe... In gioco c'è il **che cosa** si è insieme al **chi** si è. Averne consapevolezza permette di cogliere la dimensione **trasformativa** di tale conoscenza. Conoscenza di sé, dell'altro, della potenza della relazione, che se **consapevolmente** giocata non solo orienta l'agire rendendolo scientificamente corretto proprio perché più umano e responsabile, ma non lascia nulla "come prima".

**IPOTESI INIZIALE:** SO-STARE NELLA RELAZIONE DI CURA È UNA COMPETENZA DA ACQUISIRE E DALLA QUALE PUÒ PRENDERE FORMA UNA CONOSCENZA-CONSAPEVOLEZZA-RESPONSABILITÀ CHE TRASFORMA SÉ, L'ALTRO, LA RELAZIONE.

1. qualcosa va fuori posto, IMPREVISTO, ----- DISORDINE che INTERROGA
  - inquietudine che non trova nome ma da non silenziare
  - capacità d'attesa
  - intuizione
2. Il SENSO... verrà ----- nella forma del RICORDO
  - contesto esperienziale da saper leggere nella sua complessità
  - aspetti del proprio passato che agiscono nel presente (illuminandolo/bloccandolo)
3. Esito di un processo terapeutico ----- decisive le PRIME INTERAZIONI
  - modo di essere, porsi, resistere, so-stare
  - snodo accettazione-accoglienza autentica
  - appropriata registrazione e lettura delle proprie emozioni
4. POSTURA del so-stare----- APPRENDISTATO-DISCIPLINAZIONE  
corpo /mente
  - passa per l'accettazione di ciò che solitamente è respinto per paura, repulsione, condanna
  - competenza empatica: io so ma non ho il dolore dell'altro che è e resta altro (pericolo dell'immedesimazione: perché vi sia relazione i soggetti sono e devono restare due).
  - uso intelligente delle risorse personali/professionali (creatività, fantasia)

- sapienti astuzie (ridurre interventi all'essenziale, lasciare tempo perché l'altro SI RENDA CONTO)
5. Lasciarsi INSEGNARE dalla ESPERIENZA ---- Dal VISSUTO all'ESPERIENZA
    - ruolo della riflessione in contesto, retrospettiva, futura
    - connettere dentro di sé quante più relazioni e saperi possibili
  6. Curare che il corpo indifeso non sia esposto -----ESSERCI con attenzione
    - ai particolari INSIGNIFICANTI ma che dicono CHI si è/si è stati
    - farsi MEDICAMENTO nella BELLEZZA che ricomponi, pacifica
  7. LASCIARSI OSSERVARE ----- PREMESSA alla relazione: l'altro fa di me RIPETUTAMENTE esperienza (test affidabilità-tenuta)
    - da paziente
    - da parente
    - da collega/maestro
  8. Avere presente l'altro ma NON UN ALTRO QUALSIASI ----- soggettivare l'INCONTRO
    - margine di rischio nell'orientarsi all'azione
    - cogliere qual è IL SEGNALE di inizio relazione: l'altro MODIFICA la sua percezione della realtà, accetta misura al proprio agire (contrattazione)
    - COMPROMETTERSI nella relazione: innescare intersoggettività disinnescata violenza
  9. COMPATIRE NON è SPONTANEO -----LAVORO richiesto per passare da sofferenza (intuita) a compassione (competenza professionale)
    - competenza personale da acquisire con pratica relazionale
    - grande investimento e dono di sé
    - modificazione della soggettività da parte del lavoro
    - risultato di lavoro psichico e di apprendistato professionale
  10. COMPATIRE: POSTURA PSICHICA RICHIESTA DAL LAVORO di CURA (lavoro di cura è **con** e **su** il corpo)
    - richiede disciplinazione del corpo fisico
    - addestramento e sollecitazione alla passività vigile
  11. CONTINUARE AD AVVERTIRE LA SOFFERENZA
    - propria identità edificata in una prospettiva di alterità: io sono come l'altro che soffre
    - apprendistato di un'ALTRA FORMA di CORAGGIO: esserci...
    - ridare IMPORTANZA alla sofferenza propria/dell'altro anche quando non è in ns potere modificarne le cause/si è esausti
    - capitalizzare l'agire compassionevole nel registro dell'identità personale
    - contrastare la costrizione dell'organizzazione aziendalistica del lavoro
  12. TRASGRESSIONI UMANIZZANTI ---- SPEZZARE L'ANONIMATO
    - agire compassionevole
    - agire in fedeltà a sé, a ciò che si sa, a ciò che si sente
    - consapevole modificazione delle procedure in contesto
    - ESPORSI responsabilmente
  13. TRARRE PIACERE dal LAVORO di CURA ---- conquista personale
    - argina il burn-out
    - contrasta l'indifferenza disumanizzante
    - contiene il tecnicismo esasperato

14. Dispositivi di VALORIZZAZIONE del lavoro di cura --- ABITUDINE DEL RACCONTARSI

- azione catartico-regolativa della narrazione
- elaborazione collettiva della sofferenza personale (pause caffè/pranzo)
- costruzione di senso condiviso-accordo sul ben agire professionale, dono di sé, qualità umana del lavoro, compassione nel suo rapporto con l'efficacia
- valorizzazione sociale dell'azione di cura: averla-trasmetterla
- sofferenza TRASFORMATA in piacere passando per la mediazione del SENSO

15. SOGGETTIVARE L'INCONTRO tra chi cura/chi è curato

- non ridurre il curato a CORPO DEL BISOGNO
- NO alla pretesa neutrale di COMPASSIONE UNIVERSALE