

Il counseling nell'accompagnamento empatico al termine della vita

Francesca Boschetti

Le qualità del counseling

Il **Counseling** è una relazione di aiuto che vede come operatore, facilitatore del processo, il **counselor**

Il Counseling è una modalità relazionale che mira all'attivazione e alla riorganizzazione delle risorse esistenti nella persona e al miglioramento delle strategie di coping. In ambito sociosanitario gli attori di questa relazione sono il counselor (oppure l'operatore - medico, infermiere, altri - con competenze di counseling!) e il paziente/familiare. L'aiuto non consiste tanto nel proporre soluzioni e nell'eseguire complicati riaggiustamenti terapeutici, quanto piuttosto nel togliere rimuovere ostacoli (emozionali, cognitivi, di oggettivi impedimenti esterni ecc) rendendo così possibile il dispiegarsi di energie/potenzialità che la persona possiede...

Quali sono le principali qualità del counseling?

- ❖ **EMPATIA:** è la capacità di comprendere ciò che una persona sta provando, identificandosi nella sua situazione. L'origine greca della parola ne spiega appieno il significato, poiché deriva dalla fusione della particella "en", che vuol dire "dentro", con "pathos", che significa "sofferenza o sentimento"
- ❖ **CONGRUENZA:** è la capacità di essere se stesso con gli altri. Può essere definita anche come l'essere genuini, veri
- ❖ **ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA:** è la capacità di accettare l'altro senza giudizio nella sua globalità. Attraverso l'accettazione positiva incondizionata l'individuo può sentirsi libero di riconoscere ed elaborare le proprie esperienze e i propri sentimenti. Il paziente viene accettato senza "se" e senza "ma". L'atteggiamento del counselor non deve fluttuare né in funzione dello stato emotivo e del comportamento del paziente, né dell'atteggiamento di quest'ultimo nei suoi confronti, né tantomeno di quello di altri.
- ❖ **TRASPARENZA:** è la capacità di dichiarare a se stessi e agli altri ciò che pensiamo. E' saper riconoscere i propri limiti ed eventuali disagi rispetto a circostanze e situazioni e al bisogno dichiararle



False credenze

- ❖ Se mi fermo a parlare con il paziente sto «perdendo tempo»
- ❖ Se mi emoziono non sono credibile agli occhi del paziente e ho la sensazione di uscire dal mio ruolo
- ❖ Se mi commuovo sono fragile agli occhi dei miei colleghi

COUNSELING è saper stare con l'altro, accogliere ciò che l'altro ci porta a volte nelle parole... altre volte nel silenzio



Nella relazione di aiuto

NON DEVE MANCARE MAI:

- ❖ contatto oculare - ascolto attivo
- ❖ attenzione ('tendere a', dare attenzione)



MIGLIORA IL COLLOQUIO:

- ❖ **contatto fisico:** la mano che stringe quella del paz, una mano appoggiata sulla spalla, un abbraccio...
- ❖ **pause di silenzio:** molto importanti nel dialogo con l'altro, come a dire che anche "il silenzio è dialogo". Lo spazio riempito dal silenzio consente alla persona di far depositare più in profondità le parole che ha detto e a far emergere delle reazioni fisiche emotive quali il pianto, il tremore, il singhiozzo.
- ❖ **il rimando:** si intendono le parole che il counselor dà al paziente/familiare cercando di cogliere il significato profondo ed empatico di quello che gli viene raccontato.
- ❖ **la riformulazione:** consiste nel ridire con altre parole, e in maniera più concisa o più chiara, ciò che l'altro ha appena detto, e questo in modo tale che l'operatore ottenga l'accordo da parte del paziente.

Storie vissute: Liliana

Marito (Walter): "Non faccio la chemioterapia oggi...venerdì ho la TAC e poi sulla base di quella la settimana prossima inizierò la chemioterapia...tanto non fa niente una settimana in più o una settimana in meno...non fa la differenza"

Liliana: "Fa la differenza per me..."

Marito: "Ma no figurati non cambia niente..."

Counselor: "Signora Liliana cosa intende dire?...ha detto che per lei fa la differenza..."

Liliana: "Sì...sono io che sto peggiorando...lo vedo..."

Counselor: "Signora Liliana, siamo qui con lei". Con la mano destra le stringo la mano e con la sinistra le accarezzo il capo.

Liliana: "Sì...mi state accompagnando..."

SILENZIO

Liliana con un filo di voce dice: "Non pensavo fosse così veloce"

Counselor: "Cos'è 'così veloce' Liliana?"

Liliana: "Il trapasso..."

SILENZIO...e LACRIME

Liliana tenendo gli occhi chiusi e sollevando leggermente il dito indice verso il marito:

"Mi raccomando...tieni pulita la casa...!"

Chiederà l'estrema unzione pochi minuti dopo in piena coscienza e consapevolezza.

Entrerà in uno stato di coma farmacologico pochi minuti più tardi.

Liliana si spegne martedì 9 settembre... 4 giorni dopo.

Storie vissute: Franca

Franca, 47 anni, vive con il figlio di 14 anni. Lasciata dal compagno quando ha saputo di essere incinta. E' una donna che ha dovuto contare solo su di sé...genitori deceduti e sorella che vive nelle Marche.

Con grandi sacrifici è riuscita a conciliare il ruolo di madre con quello di donna lavoratrice: rifiuta di viaggiare per il mondo per la società di moda per cui lavora e sceglie un ruolo di coordinamento che le permette di vivere a Milano e con suo figlio. Dopo l'esperienza di abbandono dal compagno *non si fida* più degli uomini e sceglie di stare da sola e di crescere in autonomia suo figlio.

Donna di grande carisma, determinata, *autonoma* e con un grande *senso del controllo* della propria vita.

Nel 2011 scopre il tumore alla mammella e dopo un anno la metastasi epatica.

Franca: "cosa mi sta succedendo...non sto bene...sento un forte malessere ma non capisco cosa sia,da dove arrivi...sento una grande ansia ma non sento più il mio corpo...non so cosa sta succedendo?!?!..."

Inf: "Mi dispiace Franca sento che non stai bene, che questa ansia che mi racconti ti crea un forte malessere...Quando dici che non senti più il tuo corpo ti riferisce forse al fatto che non senti più dolore?"

Franca: "Sì, io non sento più dolore e non capisco cosa stia succedendo!!!...Non so più cosa mi devo aspettare...voi con i vostri farmaci mi state facendo morire!!!"

Inf: "Capisco Franca, come a dire che i farmaci che stai prendendo ti tolgono sì il dolore ma anche la percezione del tuo corpo e anche dell'evolversi della malattia...è così?"

Franca: "Sì, almeno prima quando avevo male al fianco sapevo che era il mio fegato e la malattia che aumentava...e io potevo capire...ora non riesco più a fare nulla e non so a che punto sono...!!!"

Inf: "mi stai dicendo che è importante per te capire a che punto è la malattia e quanto tempo rimane...?!"

Franca: "Io devo sapere...io voglio capire...io così non posso andare avanti...!! Non voglio più le vostre medicine di merda!!!"

Inf: "mi stai dicendo che vuoi sapere quanto manca...che vuoi capire a che punto sei... ma che però da sola non lo puoi fare perché non senti più il tuo corpo... e questo non sapere ti mette ansia"

Franca: "Sì...sì"

Inf: "Puoi chiedere a noi Franca, puoi chiedere al medico la prognosi se per te è importante..."

Franca: "Io devo fare delle cose prima...io devo sapere. Ho paura..."

Inf: "Stai parlando della morte, Franca?"

Franca: "Sì, ho tanta paura di morire e di come accadrà..."

Inf: "Ti capisco Franca...ti capisco...credo che avrei paura anch'io"

Abbraccio Franca immersa nel pianto di lacrime e singhiozzi. Avvolgo il suo viso tra le mie braccia e sento i miei occhi riempirsi di commozione.

Il giorno dopo Franca si recherà al cimitero per salutare i genitori, poi dal notaio e alle pompe funebri per avere un preventivo e per scegliere la sua bara.

Nei giorni successivi inizierà a stilare il testamento per il figlio Alessandro di 14 anni...mai concluso.

Franca muore una settimana dopo.

"Una volta chiesi ad un uomo che sapeva di stare morendo che cosa desiderasse di più da quelli che lo assistevano. Rispose: 'Qualcuno che cerchi di capirmi' Capire totalmente un altro è impossibile, ma non dimentico che non pretendeva un risultato: voleva solo che qualcuno ci tenesse tanto da provare"