

# Cura di sé e lavoro di cura



*Sonia Ambroset – NOVEMBRE 2021*

# COMUNICARE CON I PAZIENTI E LE FAMIGLIE



# Prima regola della comunicazione

**È impossibile non comunicare.**

**In qualsiasi tipo di interazione tra persone, anche il semplice guardarsi negli occhi, si sta comunicando sempre qualche cosa.**

**Questo a che fare con i canali della comunicazione che possono essere**

**VERBALI** *(quello che dico)*

**PARA VERBALI** *(come lo dico)*

**NON VERBALI** *(cosa esprimo col corpo e cosa agisco in concreto)*

# **Che cosa davvero conta nella comunicazione**

**La comunicazione non verbale  
incide per il 55%**

**Quella para verbale per il 38%**

**Quella verbale per il 7%**

# **Il paziente e chi si prende cura del suo corpo**

## **IL CONTATTO FISICO E' LA PRIMA FORMA DI COMUNICAZIONE**

**Quando eravamo piccoli (che ricordo abbiamo di chi ci toccava?)**

**Quando tocco un corpo entro in una relazione intima (da chi mi faccio vedere e toccare senza vergogna?)**

**Che cosa mi fa sentire al sicuro quando qualcuno mi tocca?**

**Che cosa mi dà fastidio /paura quando vengo toccato?**

# **LA CHIAVE PER APRIRE TUTTE LE PORTE**

**Se si vuole essere d'aiuto e rispondere ai bisogni degli esseri umani è necessario imparare ad ASCOLTARE**





# LA RELAZIONE TRA PAZIENTE-FAMIGLIA E OPERATORI NEI DIVERSI CONTESTI DI CURA

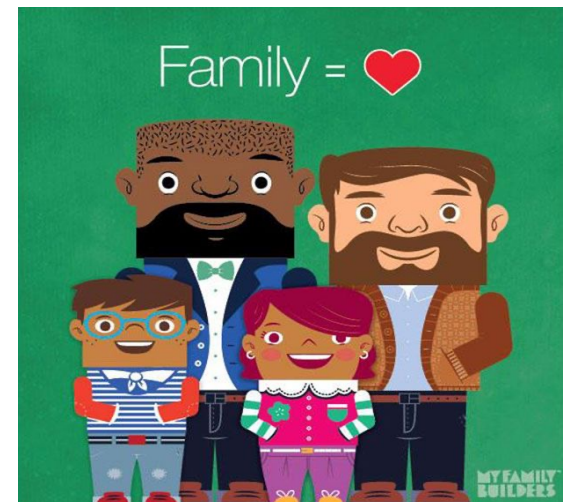




## Che cos'è una famiglia?

- Un sistema complesso di **relazioni** (di cui viene «scelta» solo quella di coppia e a volte nemmeno quella) e di **ruoli** (su cui si basano le aspettative reciproche)
- Un sistema complesso di **valori e convinzioni** (che non necessariamente sono condivisi)
- Un insieme di **regole** e indicazioni di **comportamento** (su cui si basa l'identità «sociale» della famiglia)
- Un insieme di **storie ed esperienze** individuali e collettive (a volte belle, a volte dolorose)
- Un mondo di **«modelli»** che cambia a seconda dei tempi storici in cui si vive (non c'è un unico modo di costituire una famiglia)
- Una vastità di **rappresentazioni sociali e significati** che vengono attribuiti alla famiglia (da quelle più rassicuranti a quelle più terrificanti)

## I modelli possibili



## I «significati» possibili

**Famiglia come luogo della condivisione e della solidarietà**



**Famiglia come luogo di paura e violenza**



**Famiglia come luogo di conflitto**



## *Con la malattia avvengono cambiamenti fondamentali in casa e in famiglia:*

- Si modificano tutti gli equilibri
- Cambiano i ruoli e i compiti concreti
- Le energie si concentrano sul malato e sulla malattia
- I tempi e gli spazi (anche quelli fisici, di casa) si modificano
- I diversi eventi che accadono vengono «vissuti» in modo diverso dai singoli membri
- C'è chi si accanisce e chi invece risponde passivamente
- C'è chi si attiva e chi invece si blocca
- C'è chi cerca nuove strade per affrontare la realtà e chi invece ricorre a comportamenti pre-codificati
- Le relazioni si rinsaldano (ci si sente coesi, si condivide il senso e il contenuto di quanto sta accadendo)
- Le relazioni si incrinano (vengono alla luce le differenze e le incompatibilità)
- Le relazioni evolvono e maturano (tutto acquista un significato diverso, compreso il modo di interpretare le relazioni familiari)

# La relazione che si crea con gli operatori che entrano in famiglia

## *Le metafore di pazienti e familiari*

Gli operatori «angeli»  
dipendenza



Gli operatori «intrusi»



Gli operatori «usabili»



Gli operatori «avversari»



Gli operatori «puntelli»  
aiuto



Gli operatori «umani»



Gli operatori «giudici»



Gli operatori «compagni»



## *La dinamica relazionale di base*

Apertura, affidamento, alleanza,

Ambivalenza e marcatura territorio

Relazione strumentale e finalizzata

Stato all'erta e bisogno di controllo

Sostegno e richiesta autonoma di

Calore e bisogno di condivisione

Inadeguatezza e presa di distanza

Partecipazione e accompagnamento

# Per stare bene nel lavoro di cura

- **Ricordarsi del senso più profondo di ciò che si sta facendo**
- **Ringraziare se stessi alla fine della giornata**
- **Coltivare relazioni umane sane e benefiche**
- **Coltivare la propria dimensione spirituale**
- **Coltivare i propri interessi**
- **Concedersi i piccoli piaceri della vita**
- **Essere consapevoli che anche noi invecchieremo, ci ammaleremo, moriremo**