

SCHEDA A4

La fatica del prendersi cura

Lo scrittore latino, Igino, nelle Fabulae, raccolta di brevi storie scritte, narra il MITO DELLA DEA CURA.

Nella letteratura latina La dea Cura è una divinità romana poco conosciuta. Mentre Cura stava attraversando un fiume, vide del fango argilloso. Lo raccolse pensosa e cominciò a dargli forma. Mentre stava riflettendo sulla scultura plasmata, si avvicinò Giove.

Cura gli chiese di dare lo spirito di vita a ciò che aveva fatto e Giove acconsentì volentieri.

Ma quando Cura pretendeva di imporre il suo nome alla creatura, Giove glielo proibì sostenendo che il nome doveva essere il suo, dato che gli aveva infuso la vita. Mentre Giove e Cura disputavano sul nome, intervenne anche Terra, reclamando che a ciò che era stato fatto fosse imposto il proprio nome, perché essa gli aveva dato il proprio corpo.

I disputanti elessero Saturno, il tempo, a giudice, il quale comunicò ai contendenti la seguente decisione:

“tu Giove, che hai dato lo spirito, al momento della morte riceverai lo spirito; tu, terra, che hai dato il corpo, riceverai il corpo. Ma poiché fu Cura che per prima diede forma a questo essere, finché esso vive, lo custodisca. Per quanto concerne la controversia sul nome, si chiami homo poiché è stato tratto da humus”.

I SIGNIFICATI LEGATI AL MITO

In origine il termine ha due significati principali: “sollecitudine, interessamento premuroso” e “inquietudine, preoccupazione”. Nel parlare comune la parola è invece di solito riferita all’ambito clinico come sinonimo di “terapia”; in altre parole si “cura” non una persona ma una malattia. Se però riportiamo il concetto ai suoi significati originali, la cura, intesa come “inquieta sollecitudine”, riguarda la vita.

Questa antica favola ci ricorda che il “prendersi cura” dell’altro, non è affatto marginale o transitorio, ma è talmente connesso alle radici dell’umano che in qualche modo lo plasma, gli dà forma.

Cura è consapevole del generoso ed impegnativo potere di assistere l’altra persona sin nelle sue radici dell’umano, nel suo humus. E che gli altri dei accettino sinergicamente il proprio compito, diremmo con una categoria affatto moderna, che “facciano rete” intorno a cura ed all’uomo.

A partire dal modello proposto da Engel, ecco che il concetto di cura si trasforma nel “prendersi cura”, ovvero in un atto che è volto ad aggiungere e non solo a togliere, che si apre a possibilità e non si chiude incontrando il “difetto”.

“Avere cura” è un’espressione dal doppio significato: può indicare sia il riceverla che il “donarla”.

Avere cura è dunque, prima di tutto, l’incontro di persone.

ALLE RADICI DELLA PAROLA "CURA"

La parola cura deriva dal latino "cura" derivato, a sua volta, dalla radice osservare.

Esprimeva l'atteggiamento di premura, vigilanza, preoccupazione e inquietudine nei confronti di una persona amata o di un oggetto di valore.

I grammatici latini riconducevano la radice di questa forma arcaica a cor "cuore" ma che secondo le teorie più moderne è piuttosto riconducibile alla radice del proto-indoeuropeo *k^wey^s- (=ku-/kav-), ovvero, "fare attenzione, guardare" oppure dalla radice *(s)kewh₁-, "osservare, guardare, prestare attenzione".

La cura è quindi responsabilità. La responsabilità che segue l'osservazione.

La cura sorge solo quando l'esistenza di qualcuno ha importanza per me. Comincio allora a dedicarmi a quella persona, mi dispongo a divenire partecipe del suo destino, delle sue ricerche, delle sue sofferenze e dei suoi successi, in altre parole, della sua vita.

Cura significa allora premura, sollecitudine, diligenza, zelo, attenzione, delicatezza. Come dicevamo, ci troviamo di fronte ad un atteggiamento fondamentale, di un modo di essere mediante il quale la persona esce da sé per trovare il suo centro nell'altro con affetto e sollecitudine.

L'atteggiamento di cura può provocare preoccupazione, inquietudine e senso di responsabilità.

Di sua propria natura poi, cura include due significati di fondo intimamente legati tra loro. Il primo è l'atteggiamento di vigilanza, di sollecitudine e di attenzione nei confronti dell'altro. Il secondo è quello di preoccupazione e inquietudine perché la persona che ha cura di un'altra si sente coinvolta e affettivamente legata a questa.

Giustamente il grande poeta latino Orazio (65-8 a.C.) poteva osservare con finezza: "La cura è compagna permanente dell'uomo". Che vuol dire: la cura accompagna sempre l'uomo perché questi non smetterà mai di amare e di prendersi cura di qualcuno (primo significato) e non smetterà mai di inquietarsi per la persona che ama (secondo significato).

Se non fosse così, non si sentirebbe coinvolto con essa e mostrerebbe negligenza e non-cura per la sua vita e per il suo destino.

CHE COS'È LA CURA DI CHI SI PRENDE CURA

Che significa prendersi cura di chi si prende cura? È complesso da dirsi, soprattutto in un tempo come questo, dove di cura ce n'è assoluto bisogno.

Partiamo dal concetto di **COMPORAMENTO PROSOCIALE**.

prosociale agg. [comp. di pro-1 e sociale]. – Che è a favore della società (in termini di promozione della solidarietà, dell'integrazione tra le diverse componenti, ecc.) e dei vari rapporti che vi trovano realizzazione

Il comportamento prosociale, argomento di studi e di ricerche attualissimo, va considerato patrimonio dell'umanità stessa: fin dalle origini della sua esistenza, l'uomo è stato intrinsecamente capace di agire gratuitamente per il bene dell'altro.

Mussen e Eisenberg- Berg (1985) lo definiscono come quell'insieme di "azioni dirette ad aiutare o beneficiare un'altra persona o un gruppo di persone, senza aspettarsi ricompense esterne".

Dunque, la letteratura definisce "agire prosociale", l'attitudine delle persone a farsi carico dei problemi di altri e mettere in atto azioni di aiuto concreto.

La conoscenza dei fattori, che promuovono, sostengono o impediscono questo agire prosociale delle persone, è ancora oggetto di ricerca, ma vi è accordo totale nell'affermare che la prosocialità "brucia", consuma energie vitali. Ecco allora l'importanza del benessere di chi si prende cura dell'altro.

Il comportamento prosociale si differenzia dagli atti solidali e altruistici in quanto si riferisce ad azioni dirette ad aiutare o beneficiare singoli individui o gruppi, senza attendersi ricompense esterne. In virtù di questa considerazione, successivamente Roche (1995) pone la questione del rispetto dell'autonomia sia di colui che agisce sia del beneficiario dell'aiuto proponendo la seguente definizione: prosociali sono "quei comportamenti che, senza la ricerca di ricompense esterne, favoriscono altre persone, gruppi o fini sociali e aumentano la probabilità di generare una reciprocità positiva di qualità e solidale nelle relazioni interpersonali o sociali conseguenti, salvaguardando l'identità, la creatività e l'iniziativa degli individui o dei gruppi implicati."

Il comportamento prosociale è un fenomeno complesso che implica una serie di abilità sociali e personali quali comunicazione, autocontrollo, empatia, autostima, assertività, problem solving etc. che permettono alla persona di "vivere bene con sé e con gli altri". Abilità estremamente funzionali al vivere sociale, armonizzatrici dei rapporti umani, al di là delle appartenenze etniche, culturali o religiose.

Essere "prosociale" significa possedere una serie di abilità sociali e personali complesse, quali:

- ✓ la comunicazione,
- ✓ l'autocontrollo,
- ✓ l'empatia,
- ✓ la buona stima di sé,
- ✓ l'affermatività,
- ✓ il problem solving

che permettono alla persona di "vivere bene con sé e con gli altri".

Abilità estremamente funzionali al vivere sociale, armonizzatrici dei rapporti umani, al di là delle appartenenze etniche o religiose. Inoltre la via della prosocialità permette di promuovere l'acquisizione di competenze sociali quali:

- ✓ la comprensione degli altri,
- ✓ l'assistenza,
- ✓ la promozione e lo sviluppo altrui,
- ✓ la valorizzazione della diversità,
- ✓ la solidarietà,
- ✓ la consapevolezza politica.^{[1][2]}_[SEP]

Gli elementi costitutivi dell'azione prosociale sono:

- **Emittente:** inteso come l'individuo che da inizio all'azione prosociale tendente a realizzare o migliorare il benessere oppure a diminuire lo stato di sofferenza del proprio interlocutore.
- **Ricevente:** colui che ottiene o trae beneficio dall'azione prosociale manifestata dall'emittente.
- **Azione:** l'atto implementato dall'emittente verso il ricevente e che presenta caratteristiche tali da realizzare o migliorare il benessere del ricevente, o almeno, ridurne lo stato di sofferenza.
- **Ambiente:** inteso come l'insieme delle condizioni esterne, relativamente stabili, di natura fisica e psicologica, che influenzano la condotta degli individui interessati all'azione prosociale.
- **Situazione:** può essere riferita alle condizioni psicofisiche del ricevente o a particolari eventi esterni. Sia l'ambiente che la situazione, possono influenzare pesantemente l'esito dell'azione prosociale.
- **Valori e norme sociali:** intesi come gli elementi che definiscono i principi, rispettivamente soggettivi e intersoggettivi, che regolano la manifestazione di un'azione prosociale. Nel caso in cui il soggetto non rispetti i valori, può andare incontro al conflitto interiore e al senso di colpa, quando invece sono le norme sociali a non essere rispettate, l'individuo può incorrere ad una sanzione.

Le strategie per il ben-essere di chi si mette a disposizione per aiutare in un Centro di ascolto devono focalizzarsi contemporaneamente sull'individuo, sulle sue motivazioni e sul suo vissuto, ma anche sul contesto lavorativo, sull'ambiente di vita e sulle relazioni interpersonali dentro e fuori dal lavoro. Sono aspetti che si possono distinguere ma non separare.

Ecco alcune attenzioni che bisognerebbe avere per prevenire o alleviare il rischio di bruciarsi:

- conoscere bene le persone, capire perché vogliono impegnarsi in questo campo e aiutarle a renderle consapevoli di tutto ciò;
- informare adeguatamente sul tipo di intervento e di relazioni in cui si troveranno coinvolti per garantire chiarezza sul ruolo e sui limiti e confini di quello che dovranno fare;
- aiutare le persone a porsi obiettivi realistici e raggiungibili e, nel contempo, aiutarle a capire che non è importante la quantità di lavoro che faranno, ma la qualità;
- avere una comunicazione continua e dare feedback sulle loro azioni: ciò aiuta a identificare vantaggi e svantaggi di determinati modi di agire;
- organizzare un tirocinio adeguato nel quale dare informazioni e permettere apprendimenti specialmente sul piano relazionale;
- monitorare il loro benessere regolarmente, specialmente prima e dopo certi eventi, ed essere attenti ai vari segni di stress che possono manifestare;
- cambiare loro i compiti periodicamente come opportunità per comprendere le rispettive abilità e i livelli di tolleranza allo stress in diverse situazioni;
- riconoscere e apprezzare il loro lavoro per far sentire che il loro impegno fa la differenza e per sostenere il loro sentirsi parte di una squadra in cui si collabora al raggiungimento di uno scopo comune;
- assicurare una supervisione a ciò che fanno e un buon supporto psicologico nei momenti di maggior carico emotivo, di scoraggiamento o di depressione;
- organizzare momenti sociali di svago per rilassarsi e creare/approfondire una rete di relazioni che rafforzi il senso di appartenenza e assicurino un miglior supporto sociale.

Il sostegno sociale può assumere varie forme:

- sostegno emotivo che permette l'espressione di sentimenti, fa sentire amati e rinforza l'autostima;
- sostegno informativo che fornisce le conoscenze di cui si ha bisogno;
- sostegno strumentale che aiuta a risolvere alcuni problemi relazionali e organizzativi, e a riprendere controllo della situazione;
- sostegno di valutazione fatto di feedback, di analisi e di confronto sociale, che aiuta a valutare le esperienze che si stanno vivendo come esperienze condivise.

Nel Capitolo 4, “L’impatto sociale e psicologico beneficiari e operatori Caritas: un’indagine qualitativa della pandemia” del Rapporto 2020 su povertà ed esclusione sociale in Italia, “Gli anticorpi della solidarietà”, si descrivono cinque diversi gruppi, profili, di operatori, ovvero, di coloro “che si prendono cura”:

SGOMENTI /ATTONITI

In relazione al termine “sgomenti” utilizzato nella ricerca si rileva la seguente definizione:

“Chi ha vissuto la paura, il panico, il senso di solitudine soprattutto nella propria dimensione personale. Senso di smarrimento”

Per quanto riguarda gli “attoniti” la definizione come si evince dalla ricerca è la seguente:

“Chi si è sentito travolto da una situazione inimmaginabile, assurda, imprevedibile”

Una persona “sgomenta”, per definizione, è colei che si sente avvilita, sfiduciata, incapace di reagire per il timore o lo sbigottimento.

[della parola “sgomento” è interessante anche l’etimologia. Deriva dal latino *excommentare «turbare», comp. di ex-e commentari «riflettere», der. di mens mentis «mente». Quindi letteralmente è “colui che ha la mente turbata”, perché incapace a riflettere]

La definizione per “Attonito”, è colui che è sbalordito, senza parole, per qualche forte impressione che colpisca l’animo. [dal lat. attonitus, der. di tonare «tuonare», propr. «stordito dal fragore del tuono»].

Pertanto si deduce che gli “SGOMENTI/ATTONITI”, in relazione ai profili riferiti agli operatori Caritas per il processo di CURA DI CHI SI PRENDE CURA, sono coloro che “travolti da una situazione imprevedibile ed inimmaginabile, vivono un senso di solitudine e di smarrimento personale perché incapaci di reagire per il timore o lo sbigottimento”.

PREOCCUPATI

La definizione di “Preoccupati” nella ricerca assume il seguente significato:

“Allarmati dalla situazione socio-economica. In ansia per la difficoltà di rispondere ai bisogni delle persone”.

Preoccupato, per definizione, è colui che teme prima l’accadimento di qualcosa non desiderato.

[dal lat. praeoccupare «occupare prima, prevenire», comp. di prae-«pre-» e occupare «occupare»; il sign. 2 è influenzato dal fr. préoccuper] (io preòccupo, ecc.).

Pertanto i “PREOCCUPATI” in relazione al profilo riferito agli operatori Caritas, per il processo di CURA DI CHI SI PRENDE CURA, sono coloro che “allarmati da una situazione, vengono travolti dall’ansia per la difficoltà di rispondere ai bisogni delle persone perché temono questo accadimento non desiderato ma “profeticamente” previsto”

RIFLESSIVI

I cosiddetti “Riflessivi” nella ricerca sono così definiti:

“concentrati sulla loro vita interiore, che rilevano un’opportunità di cambiamento”

Riflessivo, per definizione, è colui che è solito considerare e valutare attentamente le cose, che è dotato della facoltà di riflessione.

[der. del lat. reflexus, part. pass. di reflectere «riflettere»]. –1. a. Che concerne la riflessione (della mente)

Pertanto, i “RIFLESSIVI” riferiti agli operatori Caritas, per il processo di CURA DI CHI SI PRENDE CURA, sono coloro che

“sono concentrati sulla loro vita interiore e vivono gli accadimenti come un’opportunità di cambiamento, perché sono soliti considerare e valutare in profondità e attentamente le cose per trarne una opportunità di cambiamento”.

SOLIDALI

Riguardo alla definizione di “Solidali”, nella ricerca, ci si riferisce a coloro che

“pongono l’accento sulla generosità e la solidarietà spesso manifesta nei contesti più inaspettati”

Solidale, per definizione, è colui che è concorde con le idee e le aspirazioni di altri e le sostiene.

[der. della loc. del lat. giuridico (in) solidum ‘per l’intero, in tutto’]

I SOLIDALI profilo riferito agli operatori Caritas, per il processo di CURA DI CHI SI PRENDE CURA sono coloro che “pongono l’accento sulla generosità e la solidarietà spesso manifesta nei contesti più inaspettati, perché concordi con le idee e le aspirazioni di altri e le sostengono. Le sostengono perché contribuiscono a un positivo cambiamento”.

Quelli emersi dall’indagine possono essere definiti profili generali, trasferibili e validi in qualunque contesto storico e territoriale.

Potrebbe essere utile esercizio, da parte degli operatori, fare discernimento per capire in quale ciascuno si vede e si colloca al fine di orientare il proprio agire e la propria azione.