



CAREGIVER DAYS

FERRARA 2017

Prendersi cura dell'altro e di sé

Fiorella Monti
Dipartimento Psicologia, Bologna
AFPP, Firenze

CAREGIVER

Esposizione agli stressors legati alla cura

Risposta soggettiva agli stressors

Risorse interne ed esterne



Prendersi cura dell'altro e di sé

- Media di 11,3 ore al giorno per la cura dell'altro (Blanes et al.2007)
- Femminilizzazione del caregiver (Rivera et al. 2005)

Compiti di assistenza:  aiuto nella quotidianità , nelle visite mediche, etc
sostenere giorno dopo giorno, incoraggiare, etc.



Continuo confronto con la fatica e il dolore, con la sofferenza  ***burden***



Carico  oggettivo → “tempo impiegato per provvedere ai bisogni di un altro”,
mansioni e ciò che non è più possibile fare
soggettivo → costo emozionale, più difficile da sopportare

Prendersi cura dell'altro e di sé

dimensioni del **Burden** (Tognetti et al. 2012)

- Tempo dipendente: carico associato al tempo richiesto per l'assistenza
- Evolutivo: il grado in cui il caregiver si trova fuori dalle possibilità o prospettive di una vita propria
- Fisico: impatto dell'assistenza sulla propria salute



Burnout stress, ansia, depressione e deterioramento della propria salute mentale

Caregiver come **“paziente nascosto”** (Dunn, 2014)

Prendersi cura dell'altro e di sé

Dall' esordio e primi sintomi alla comunicazione della diagnosi

➔ ansia, angoscia quasi quanto il malato (Strickland et al. 2015)



Col procedere dell'assistenza, le mansioni divengono più familiari, ma i vissuti emotivi molto più dolorosi



Senso di inutilità e impotenza (imprevedibilità della malattia, incertezza

➔ più ansia e angoscia



Al riacutizzarsi dei sintomi o alle ricadute, aumentano i sentimenti di responsabilità, di paura di lasciare da solo il malato, di non essere in grado di prendersene cura in modo corretto.

Prendersi cura dell'altro e di sé

Assorbimento nel ruolo di caregiver (riduzione tempo per se stessi, per le relazioni amicali ed affettive, per la progettualità, etc.)



Attacco alla propria identità *“Chi sono diventato? Chi sono io?”*

➔ Perdita del controllo della propria vita, non sentire il diritto di fare progetti per la propria vita futura



Questa difficoltà viene acuita dal sentirsi isolati e non supportati a livello familiare e sociale, *profonda solitudine*
(Vasileau et al 2017)



Con chi condividere le preoccupazioni, con chi parlare dei propri vissuti, senza doverli nascondere per mantenere l'immagine di chi si prende cura dell'altro?

Prendersi cura dell'altro e di sé

*Il mio cuore diventò d'un tratto silenzioso
come un teatro deserto con le luci spente
(Tagore)*

La **progettualità**, di conseguenza, si blocca in un “**Mar Morto della memoria**” (Tank, Hopfield, 1987, cit. in Van der Kolk et.l., 2004, p.19) aprendo la strada a una **sfiducia generale** in ogni cosa, nella protezione degli oggetti della realtà esterna e di quelli del proprio mondo interno: tale **collasso** porta con sé conseguenze negative a lungo termine, intrise da dolorosi densi di colpa per essere sani e tali conseguenze sono spesso vissute in una solitudine agghiacciante.

Prendersi cura dell'altro e di sé

“(…) ogni forma di **psicopatologia** (…) può essere concepita come espressione di una forma di autolimitazione inconscia della capacità di percepire la propria presenza viva come esseri umani. La limitazione della capacità di essere vivo può manifestarsi in molteplici forme: nel restringimento della gamma e della profondità dei sentimenti, del pensiero e delle sensazioni corporee, nella restrizione della vita onirica e fantastica, nel senso di irrealtà delle relazioni con se stessi e con gli altri, oppure nella compromissione della capacità di giocare, di immaginare e di usare simboli verbali e non verbali per creare/rappresentare la propria esistenza. Noi non solo accettiamo, ma abbracciamo queste e altre limitazioni della nostra capacità di essere vivi quando la prospettiva di esistere più pienamente come esseri umani sembra implicare una forma di dolore psichico che temiamo di non poter tollerare.” (Ogden, 1997, p.16)

Prendersi cura dell'altro e di sé

Se **il carico emotivo è eccessivo** e non c'è un adeguato sostegno ambientale, il caregiver mette in atto meccanismi difensivi per cui il ruolo, utilizzato come barriera rispetto al dolore, impedisce la comunicazione con le emozioni proprie e dell'altro, se invece è possibile condividere tale carico, si verifica una sorta di risonanza speculare benefica

L'intervento di sostegno, familiare ed istituzionale, si pone l'obiettivo non tanto di cancellare gli effetti del traumatismo cumulativo, ma di ricreare uno spazio di libertà per evitare che ciò che è a monte non continui ad assorbire ciò che è a valle, cioè ciò che è successo non continui a bloccare le potenzialità presenti e future

Prendersi cura dell'altro e di sé

*Date parole al dolore: il dolore che non parla
bisbiglia al cuore e gli ordina di spezzarsi
(Macbeth, atto IV, scena III; Shakespeare)*

“Per riportare la *speranza* alle sue sorgenti più profonde è necessario un *moto affettivo*, un'accensione d'anima capace di mobilitare la fiducia di base, che fa parte della nostra dotazione vitale (...) riorganizzare la speranza significa, in un certo senso, sapere rimettere in moto l'esperienza originaria in cui la nostra fiducia è stata confermata “ (Fornari, 1985, p.13).

Prendersi cura dell'altro e di sé

ci deve essere cioè una sorta di alimentazione reciproca, che permetta di ripristinare, senza negare la perdita, equilibrio e speranza

L'obiettivo della condivisione e vicinanza familiare, sociale e dell'aiuto psicologico, partecipe e rispettoso, è quello di “mantenere un pensiero vivente, una comunicazione vivace con se stessi e le persone attorno. Pensare per vivere meglio. (...) strappare le emozioni al congelamento. *Strappare alla morte emotiva tutto quello che si può*” (Vallino, 1998, p.34).

Prendersi cura dell'altro e di sé

*“Bisogna focalizzare l'attenzione –scrive Bion (1983)- sul problema, c'è qualche scintilla lì sulla quale si potrebbe soffiare fino a che diventi una fiamma in modo che la persona **possa vivere quella vita** che ancora ha, possa usare quel capitale che ha in banca? Quanto **capitale vitale** ha questa persona? E potrebbe essere aiutato ad usare quel capitale a buon fine? (...) Sia che il paziente sia all'inizio della vita, alla nascita, sia che si trovi all'altra estremità dello spettro, alla morte, egli può sentire la presenza di un oggetto amichevole o apportatore di salute”.*

Prendersi cura dell'altro e di sé

Eugenio Borgna, in *Responsabilità e Speranza* del 2016, cita il lavoro di Romano Guardini, *Etica*, sulla responsabilità medica e, potremmo dire, delle persone e delle istituzioni che si occupano della cura

“Il medico non è semplicemente un uomo capace di prestazioni, come se fosse un tecnico, o uno studioso, ma è tenuto a creare nell'incontro con il paziente, un climax di fiducia che è un fattore di grande importanza nell'avviare un processo di guarigione (p.32).

Prendersi cura dell'altro e di sé

“Il chiarimento sull'origine dell'angoscia dei bambini lo devo a un maschietto di tre anni che una volta senti dire alla zia in una camera al buio: “Zia, parla con me, ho paura del buio.” La zia allora gli rispose: “Ma a che serve? Così non mi vedi lo stesso”. “Non fa nulla-ribatté il bambino – se qualcuno parla c'è più luce.”

(Freud, p.529 n.1.)

“Non è la cura che si fa racconto,
è il racconto che si fa cura”

(Zoja, 2016)

Prendersi cura dell'altro e di sé

Si racconta di un uomo a cui fu garantita una visione dell'aldilà. Per prima cosa gli fu mostrata una grande sala con tavola apparecchiata di delizie di ogni genere. I commensali avevano cucchiai lunghissimi, ma per quanto si contorcessero o si aprissero un varco a forza di gomiti, non riuscivano a portare alla bocca neppure un boccone. Sedevano insieme, di fronte o di fianco, in preda a comune infelicità.

-Questo è l'inferno- spiega la guida ultraterrena all'uomo.

Egli poi viene condotto in un altro luogo dove vede un identico tavolo da ricevimento apparecchiato con la stessa opulenza di vivande e le stesse inutilizzabili posate. Solo che qui i commensali sembravano ben pasciuti, contenti, sprizzanti di salute e benessere da tutti i pori.

-Questo è il paradiso- annuncia l'ospite.

L'uomo è perplesso: -Ma qual è la differenza?

*-In cielo- spiega la guida additando un commensale che avvicina il cucchiaino dal lunghissimo manico alle labbra socchiuse di un amico- **si nutrono a vicenda.***

Prendersi cura dell'altro e di sé

**Un gesto una carezza
Li ho fermati nel tempo.
Fermi nella mia mente
Così per l'infinito
Non muteranno mai.**

(Mario Magrotti, Attimi di vita)

*...noi non abbiamo diritto alla certezza. E, tuttavia, anche per questo,
e forse proprio per questo, noi abbiamo diritto alla speranza.*

(Dario Antiseri)