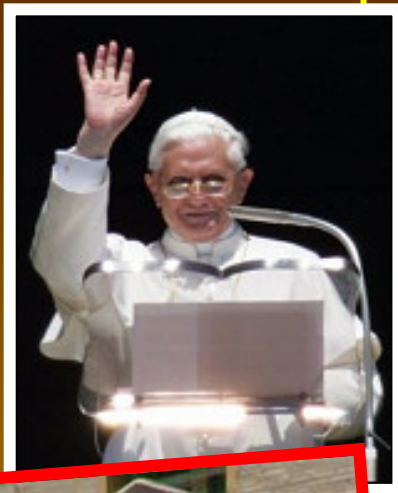




# ABBI CURA di TE

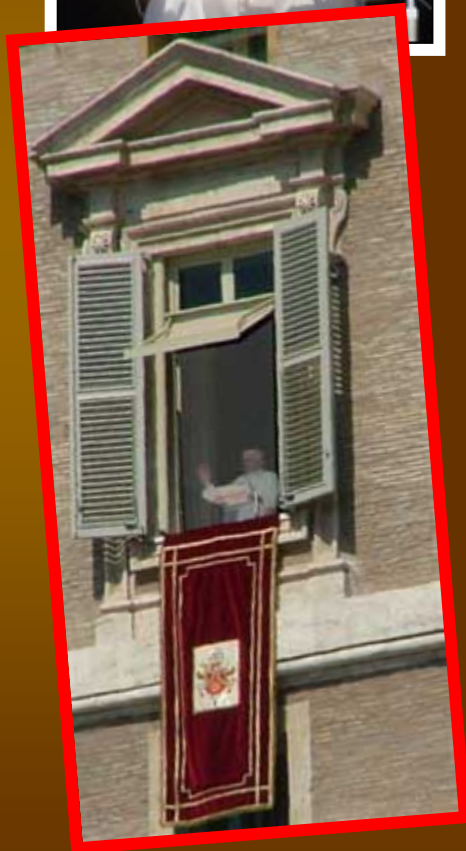
c'è un tempo  
per gli altri  
e un tempo per sé

Luciano Sandrin



All'Angelus del 20 agosto 2006  
Benedetto XVI ha ricordato  
Bernardo da Chiaravalle  
che ammoniva Papa Eugenio III  
a guardarsi dai pericoli  
di un'attività eccessiva,  
perché le molte occupazioni  
conducono spesso alla

**“ durezza del cuore ... non sono altro  
che sofferenza dello spirito,  
smarrimento dell'intelligenza,  
dispersione della grazia ”.**



Torino 10.5.2009

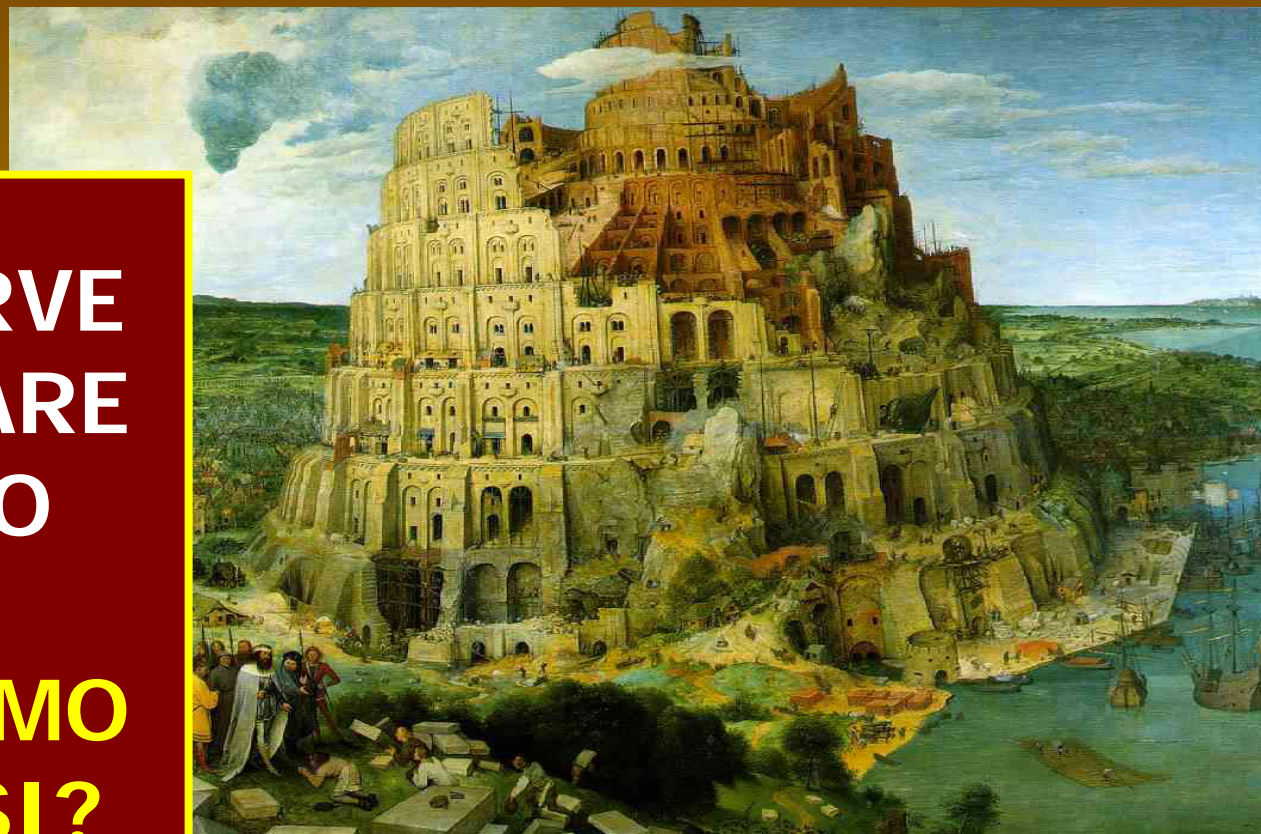
Luciano Sandrin ABBI CURA di TE

2

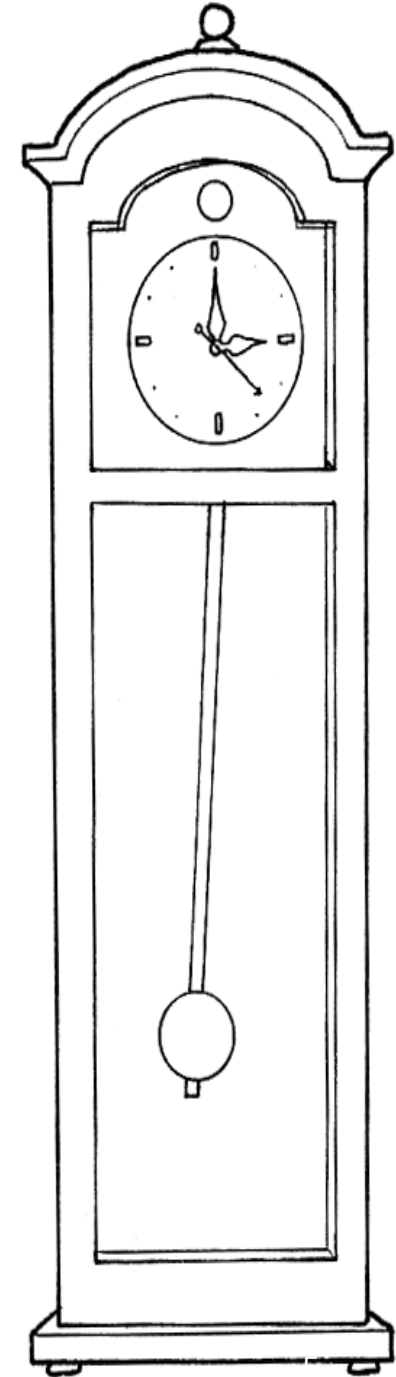
Un forte invito a  
**SAPER BILANCIARE**  
raccolgimento interiore  
con gli impegni  
di una missione  
al servizio degli altri,  
com'è quella di un Papa.



**CHE CI SERVE  
GUADAGNARE  
IL MONDO  
INTERO  
SE PERDIAMO  
NOI STESSI?**



Come  
nel **movimento del pendolo**,  
l'oscillazione tra sé e gli altri,  
tra **vicinanza e distanza**,  
definisce la relazione di cura,  
la relazione di aiuto  
e il dinamismo dell'amore.



Andare verso l'altro  
senza dimenticare  
la strada di casa,  
**farci prossimo all'altro**  
**e farci prossimo a noi stessi,**  
accettare gli altri  
e accettare noi stessi,  
**amare gli altri**  
**COME amiamo noi stessi.**



**c'è il suo momento  
per ogni cosa  
il suo tempo  
per ogni faccenda  
sotto il cielo**

*(Qoelet 3,1)*



**UN TEMPO PER GLI ALTRI**



**UN TEMPO PER SÉ**

**Le motivazioni nell'aiutare gli altri**  
possono essere  
**altruistiche o egoistiche**  
coscienti o meno  
dette o non dette:

**stima, affetto, sentirsi meglio,  
economiche, gratitudine dell'aiutato,  
riparazione di sensi di colpa,  
meritarsi il paradiso, ecc ...**

# Quando aiutare te fa male a me

Carmen Berry parla  
**della trappola del messia:**  
amare e aiutare gli altri  
dimenticando di aiutare se stessi.

***“ se non lo faccio io, nessuno lo farà ”***

***“ come lo faccio io non fa nessuno ”***

***“ i bisogni degli altri hanno  
sempre la precedenza sui miei ”***

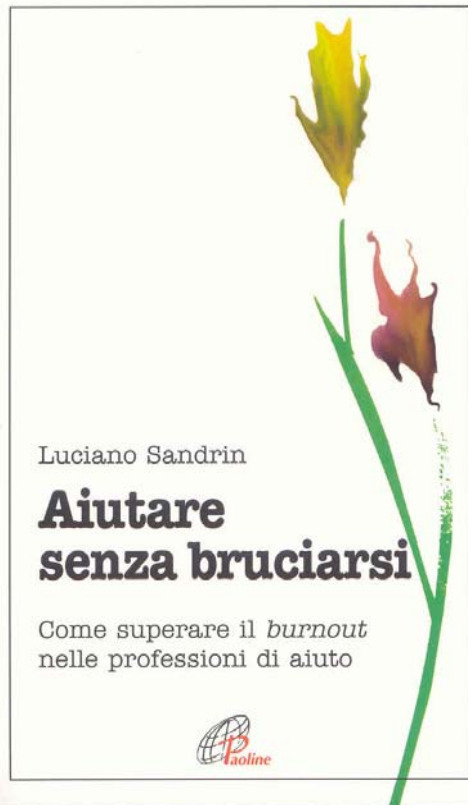
**Aiutare chi ha problemi  
senza affrontare i propri problemi,  
crea l'illusione che nell'aiutare gli altri  
i propri problemi  
magicamente si risolvano.**



**MA I PROBLEMI  
RIMANGONO**

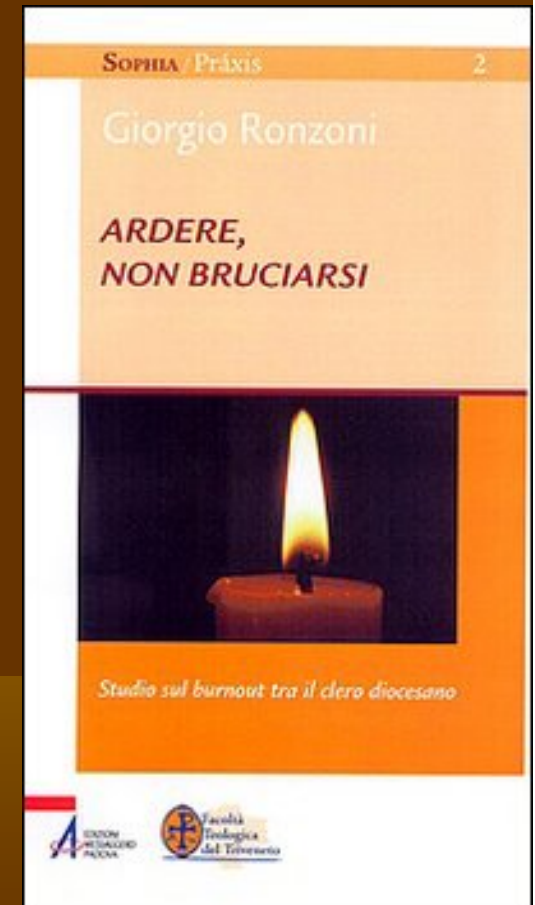
**NELLA RELAZIONE di AIUTO**  
è importante aver cura degli altri  
ma anche aver cura di sé





# AIUTARE SENZA BRUCIARI

**il burnout  
e le professioni  
di aiuto**  
(helping professions)



# **BURNOUT**

**bruciarsi**

**stress lavorativo  
delle professioni di aiuto  
(helping professions)**

**rapporti interpersonali frequenti  
ed emotivamente intensi**

# **PERSONA E CONTESTO**

**i fattori che entrano in gioco  
nel burnout**

**riguardano la persona  
e il contesto  
nel quale lavora e vive.**

# PERSONA



# RELAZIONE di CURA

# CONTESTO

# PERSONA



# RELAZIONE di CURA

# CONTESTO

Il **BURNOUT** può essere  
il risultato di una difficoltà  
di adattamento dell'individuo  
al lavoro che svolge,  
di **bilanciare** le **aspettative**  
che riguardano il suo ruolo  
e le **risposte**  
che può **realisticamente** dare.

## A rischio di burnout è colui che ...

- **confonde** relazioni affettive e professionali
- **è dipendente** nei rapporti con gli altri
- **non conosce** le sue forze e debolezze
- ha una **scarsa stima di sé**
- **cerca di soddisfare solo nel lavoro**  
il bisogno di realizzazione, di affetto,  
di accettazione e di approvazione.

Il contesto lavorativo, ambientale e relazionale,  
a rischio di burnout è segnato

**da un forte divario  
tra richieste e risorse**

essere sempre in posizione di aiuto

**dover sempre dare**

essere a contatto con troppe persone  
aver poco tempo per ascoltare e soddisfare  
i loro bisogni e le loro richieste

**non aver tempo per sé**

C'è un forte stress  
legato alla difficoltà  
"accordare" le **attese**  
fuori di noi o dentro di noi  
alla "non chiarezza"  
nella definizione  
dei ruoli e dei compiti.

**Spesso mancano i *feed-back*  
riguardo ai risultati ottenuti  
nel proprio lavoro,  
o sono solo negativi,  
con conseguenze demotivanti.**

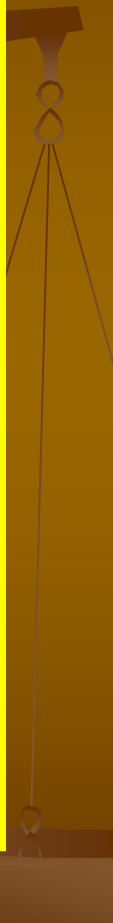
**Nell'attività socio-sanitaria  
sono molti quelli che chiedono  
ma non sempre chiedono  
lo " specifico " terapeutico  
e pochi quelli che ringraziano  
e fanno percepire il valore  
del proprio impegno.**

**in certi contesti sanitari  
di fronte a certe malattie  
non è sempre facile  
vedere i risultati o  
" quantificare i risultati ottenuti "**



Torino 10.5.2009

Luciano Sandrin ABBI CURA di TE



non è facile dire,  
dopo aver fatto  
quello che dovevamo fare,  
come dice il Vangelo

**“ SERVO INUTILE SONO! ”**

## Fattori del contesto organizzativo che portano al *burnout* ...

- **mancanza di supporto**  
da parte dei colleghi
- **conflitti** con colleghi e superiori
- **stile autoritario** nella gestione  
del gruppo da parte dei capi  
e impossibilità di discutere-influenzare  
le politiche dell'organizzazione ...

**Dinamiche relazionali**  
presenti nella relazione aiuto-cura  
possono lentamente bruciare  
le proprie risorse e portare al *burnout*.

Trattare costantemente  
con persone che hanno bisogno di aiuto,  
con la loro parte più fragile,  
restando **sempre disponibili**,  
implica una grossa spesa di energie personali.

**Il professionista  
che lavora in ambito socio-sanitario  
si trova esposto ad una serie  
di richieste e problemi difficili,  
" che continuamente tornano ",**  
per i quali spesso non ha una formazione  
per saperli analizzare e gestire  
né un referente al quale rivolgersi  
per un consiglio, un sostegno  
e un aiuto a risolverli.

# BURNOUT

Entusiasmo

**luna di miele**

Stagnazione

**stanchezza**

Frustrazione

**crisi**

Apatia

**burnout**



# **FRUSTRAZIONE**

fase centrale del processo



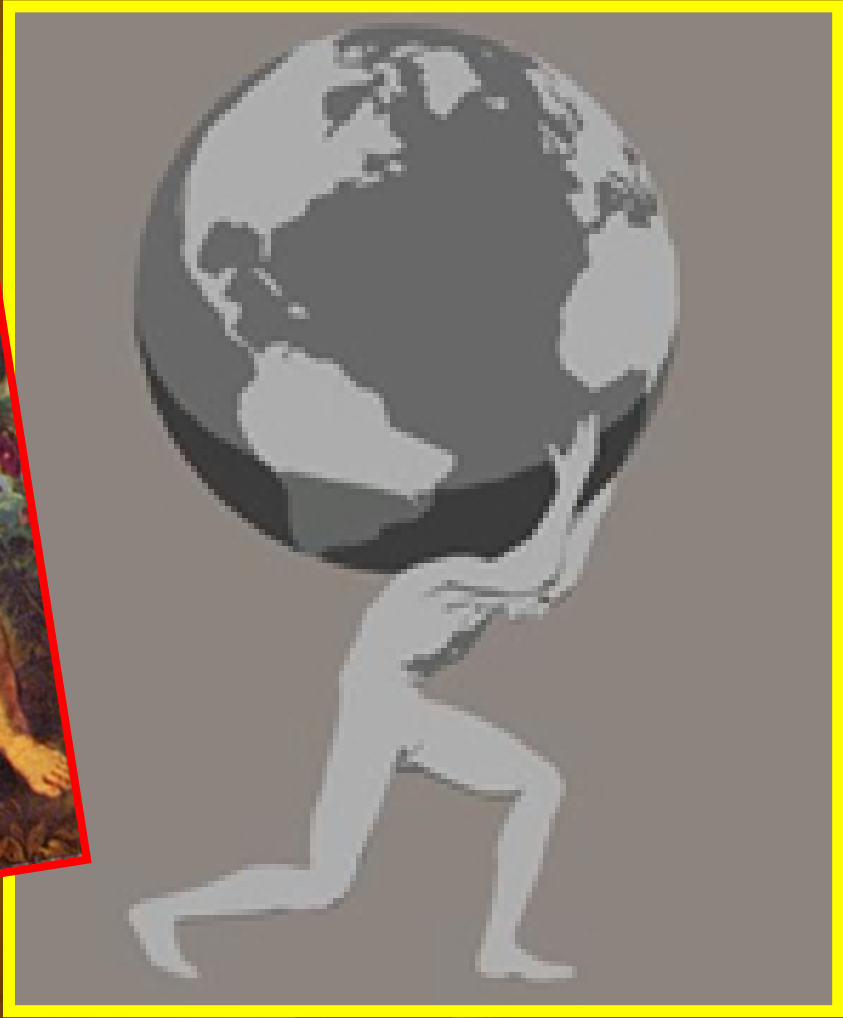
**Christina Maslach**  
descrive il burnout  
come una sindrome caratterizzata da

**esaurimento emotivo**

**spersonalizzazione dei rapporti**

**sentimento di non realizzazione  
e di fallimento**

**Molti aiutanti hanno  
una profonda (mascherata) fede nella  
propria importanza  
e onnipotenza,  
un particolare narcisismo  
“ il complesso di essere Dio ”  
si sentono persone  
che possono tutto  
e dalle quali gli altri dipendono.**



# CO-DIPENDENZA

**uno stile relazionale ed affettivo  
presente in molte  
relazioni  
di aiuto e di cura**

# CO-DIPENDENZA

non interdipendenza  
ma dipendenza l'uno dall'altro,  
che rende prigionieri  
sia l'aiutante che l'aiutato,  
e impedisce una sana indipendenza  
e crescita personale,  
per ambedue i partner della relazione

**La co - dipendenza**  
può diventare **una trappola**  
per ambedue i partner dell'aiuto.

L'aiutato ha bisogno dell'aiutante  
e ne è dipendente,  
**l'aiutante ha bisogno che l'altro**  
**continui ad avere bisogno di lui**  
e ne rimanga dipendente.



**non mi trattenere**



il samaritano porta la persona ferita  
all'albergo e continua la sua strada

# PREVENZIONE DEL *BURNOUT* conoscerlo

**momento formativo**

**tirocinio**

**passaggio dalla teoria alla prassi  
primi anni di attività**

# Le strategie per prevenire-risolvere il burnout

## **INDIVIDUO**

motivazioni – ideali - formazione

## **CONTESTO**

lavorativo - familiare - sociale

## **RELAZIONI**

terapeutiche - interpersonali



The diagram features a central vertical white bar with the word 'RELAZIONE' written vertically in red capital letters. To the left of this bar is a black rectangular box with a yellow border containing the word 'PERSONA' in white capital letters. To the right is a dark red rectangular box with a light green border containing the word 'AMBIENTE' in white capital letters. A large yellow arrow curves from the top of the 'PERSONA' box towards the 'AMBIENTE' box. A large light green arrow curves from the bottom of the 'AMBIENTE' box back towards the 'PERSONA' box. The background is a dark brown color with a faint illustration of a balance scale.

**PERSONA**

**R  
E  
L  
A  
Z  
I  
O  
N  
E**

**AMBIENTE**

# Lavorare sui FATTORI INDIVIDUALI

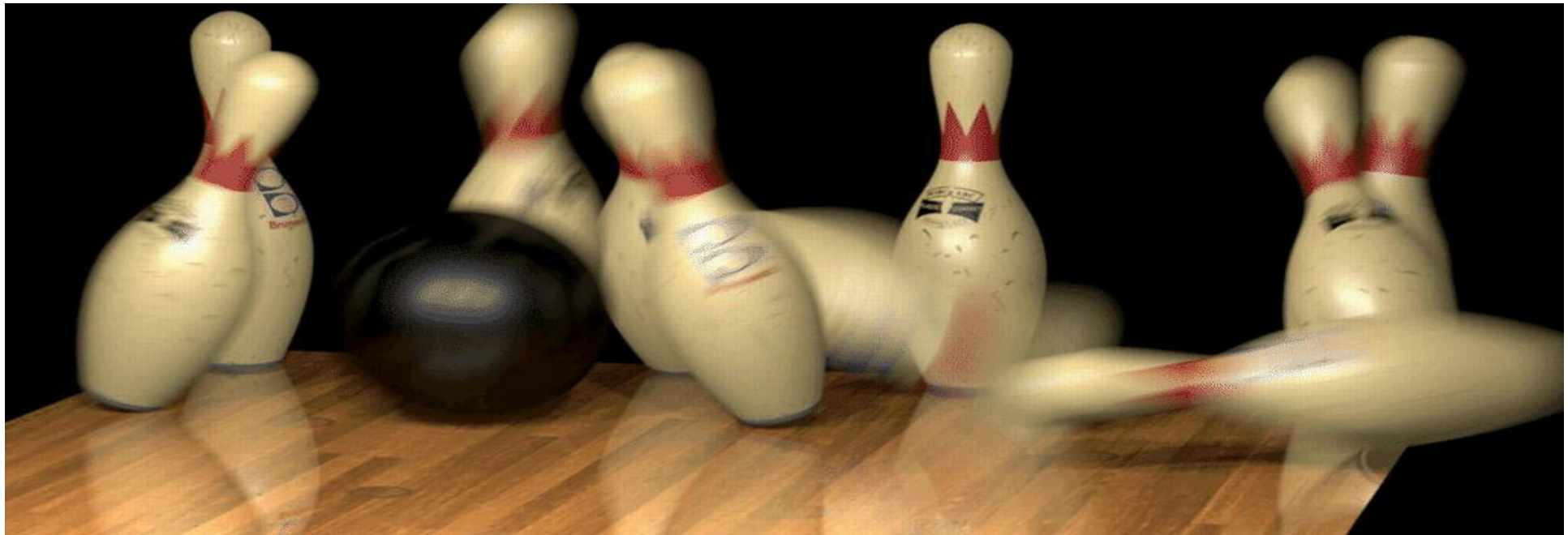
**“ VOLERSI BENE ”**

avere a cuore la propria salute  
corpo – mente – relazioni - spirito

**CONOSCERSI MEGLIO**

punti di forza e vulnerabili  
e lavorare su di essi

A volte c'è bisogno  
di un **aiuto** psicologico  
e spirituale **personalizzato**  
non segno di patologia  
e di fallimento  
ma occasione per crescere.



**Importante**  
**la capacità di attenzione**  
**dei responsabili**  
**SPESSO SONO I CAPI IN *BURNOUT***  
è psicologicamente "contagioso"  
e non daranno l'aiuto necessario

Il **burnout** può essere  
**una crisi spirituale**  
crisi di senso della vita  
esperienza di fallimento vocazionale.

Può essere un invito all'**umiltà**  
(**humus** – piedi per terra)  
verità su se stessi  
e sulla propria attività terapeutica.

## Lavorare su fattori SOCIALI - ORGANIZZATIVI

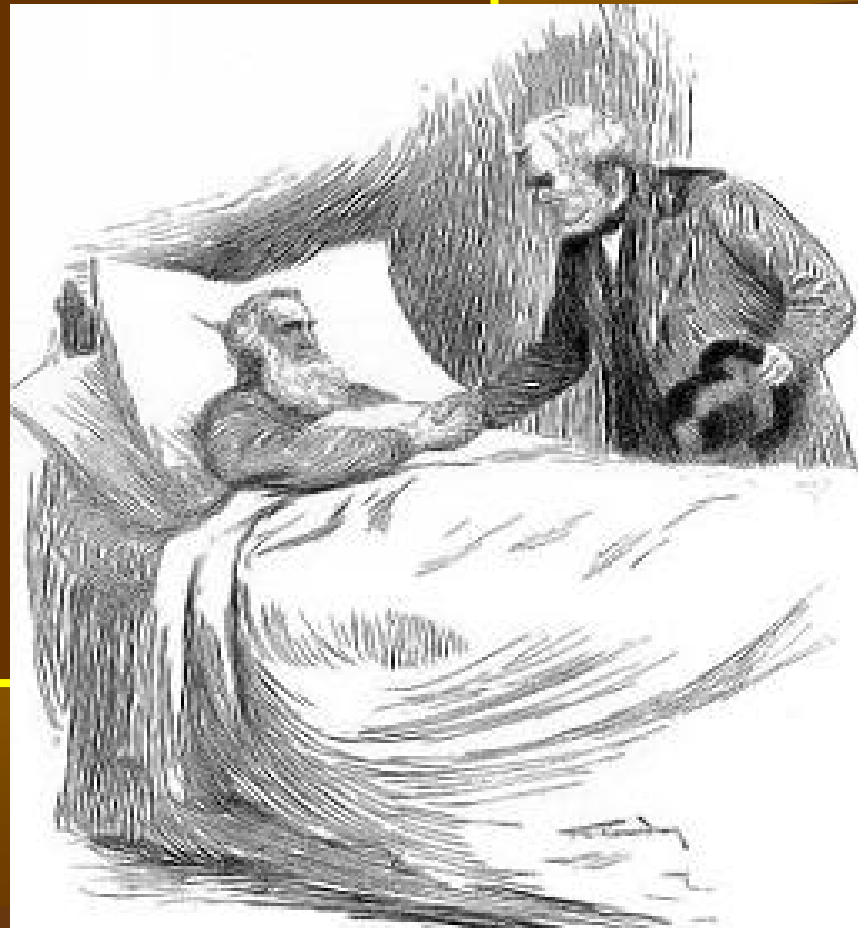
**chiarire** compiti e ruoli,  
**modificare** l'ambiente di lavoro  
o il proprio **modo di lavorare**  
**imparare** a lavorare meglio  
e lavorare insieme (*con* - **laborare**)

**comunità**  
**comunione**  
**comunicazione**  
**corresponsabilità**  
**condivisione**  
**collaborazione**  
**da parole**  
**a stile di vita**  
**anche nel lavoro**



**I movimenti**  
**della relazione interpersonale:**  
andare verso gli altri  
tornare in se stessi  
**sono ambedue importanti:**  
**chiudersi in se stessi**  
impedisce la comunicazione  
**aprirsi senza misura**  
crea con-fusione.

**L' agire terapeutico**  
deve  
riscoprire  
lo specifico  
**relazionale**  
e diventare  
*inter - agire*



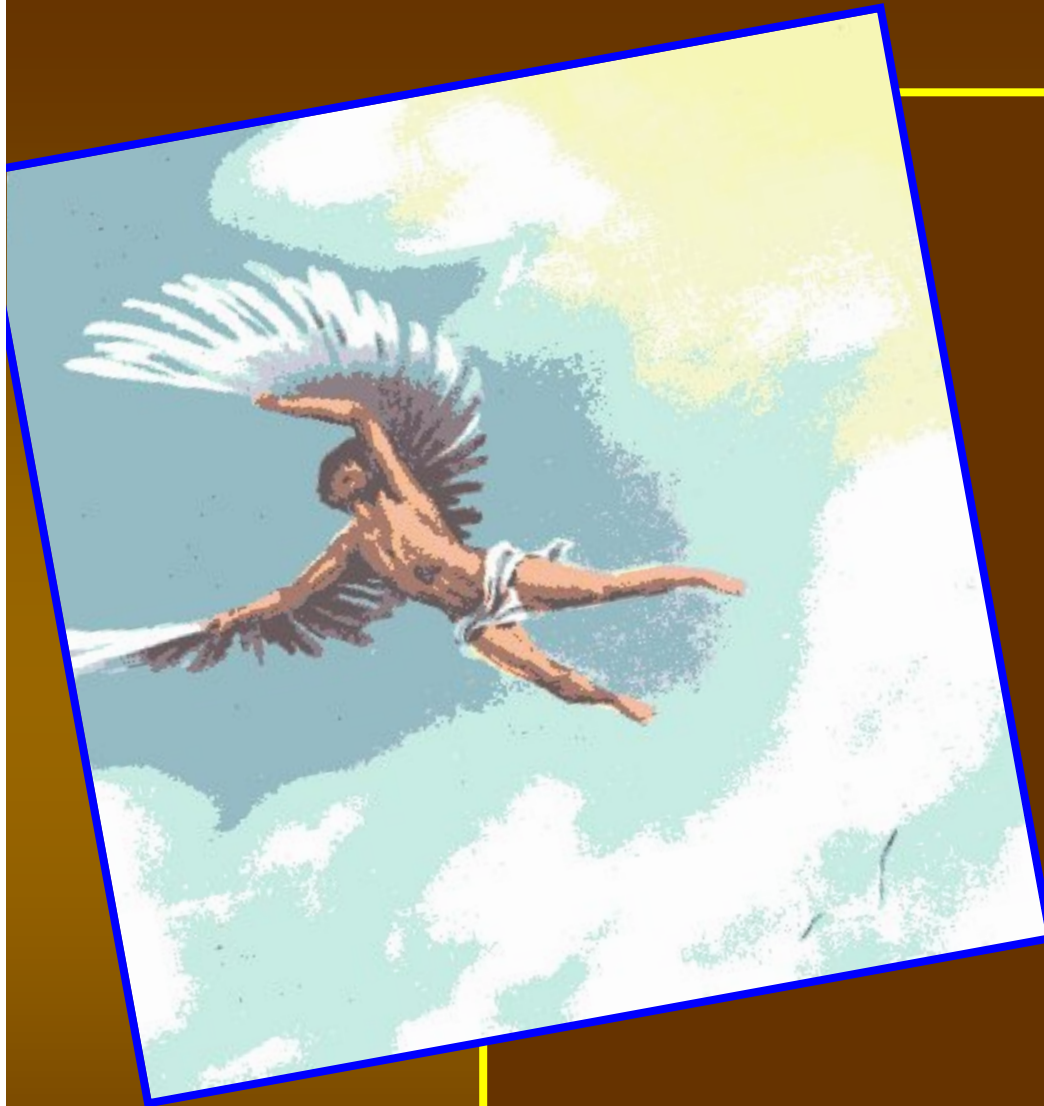
# la **CURA** deve riscoprire il suo **significato materno** di **PRENDERSI CURA**



**La formazione**  
deve aiutare a saper dialogare  
**saper stare nella relazione**  
attenti all'interrezza comunicativa  
ed esperienziale dell'altro  
senza fughe nel ruolo  
nelle risposte **pre**-confezionate  
e senza " **con-fusioni** " affettive.

# IMPORTANTI

**supervisione**  
dell'attività terapeutica  
(primi anni di lavoro)  
**spazi di parola**  
per condividere  
"gioie e dolori"  
problemi e soluzioni



L'esperienza  
che porta  
al *burnout*  
è vivere  
quotidianamente  
l'incolmabile  
**distanza**  
tra **RICHIESTE**  
interne ed esterne  
e **RISORSE**



**Bilanciare**  
**RICHIESTE**  
**e**  
**RISORSE**



**SAPER TROVARE  
e  
RI – TROVARE  
continuamente  
L'EQUILIBRIO**

**PREVENIRE IL *BURNOUT***  
**lavorare su ideali**  
**aspettative e domande**  
**sul lavoro**  
**chiarire il proprio ruolo**  
**negoziarlo con gli altri**  
**adattandolo "creativamente"**  
**alle nuove domande**

# FONDAMENTALE

**difendere la capacità di pensare**  
dare un nome alle emozioni  
distaccarsi dalla situazione  
padroneggiarla intellettualmente  
allargare la conoscenza  
ricercare un adattamento  
soddisfacente ed efficace

## Il pensare aiuta a ...

rivedere la gerarchia degli impegni  
organizzarsi meglio  
(come individui e come gruppo)  
per fronteggiare le **richieste**  
scoprendo nuove **risorse**  
e un controllo della situazione.



È importante  
una **formazione**  
**che continua**  
luogo  
di riflessione  
di nuovi  
apprendimenti  
e " terapeutico "  
distacco dal lavoro.

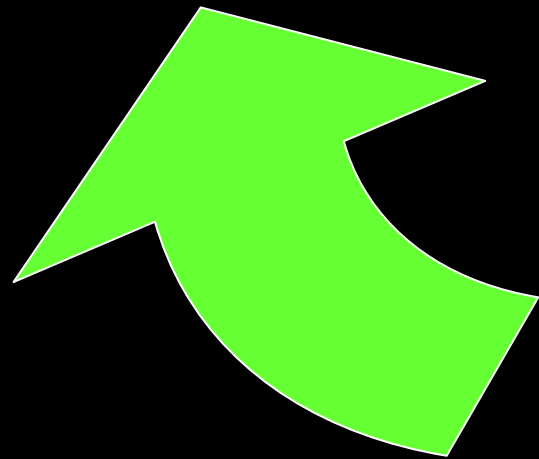
È importante  
**CHIARIRE LA MISSIONE**  
dell'organizzazione  
gli scopi che la caratterizzano  
specialmente in periodi  
di forti cambiamenti.

**Il ruolo terapeutico**  
è continuamente “sollecitato”  
da forze locali  
ma anche da spinte che vengono  
dal mondo sociale e culturale  
più ampio.

**identità  
professionale  
mission**



**risposta  
BURNOUT  
problema**



**ANALISI  
SITUAZIONE**



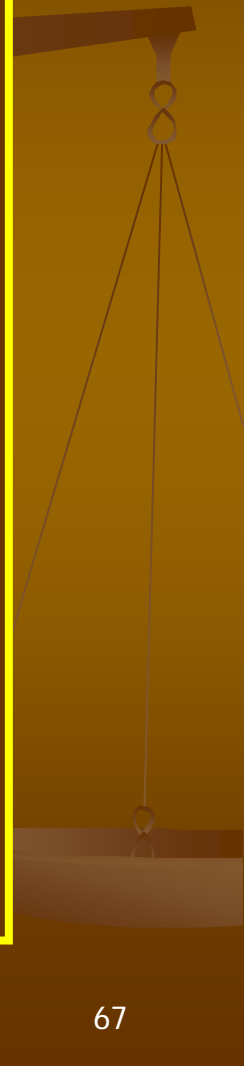
Molta sofferenza  
nei professionisti di aiuto  
sta nel vedere infrangersi  
**l'immagine di**  
**GUARITORE ONNIPOTENTE**  
guerriero invincibile  
risolutore di problemi  
salvatore.



## È più sano il modello del **GUARITORE FERITO**

per prendersi cura dell'altro  
e curare le sue ferite  
è importante prendersi cura di sé  
**curare le proprie ferite**  
**trasformandole in fonte**  
**di "sensibilità" e di guarigione**

**riconoscersi guaritori feriti  
fare lutto dalle proprie illusioni  
"discernere"  
tra le varie richieste esterne  
e quelle che vengono da noi  
(e che a volte proiettiamo all'esterno)  
aiuta a **prevenire il *burnout***  
**nelle varie professioni di aiuto.****



**I SIGNIFICATI  
E I VALORI  
SONO UN ANTIDOTO  
IMPORTANTE  
AL BURNOUT**

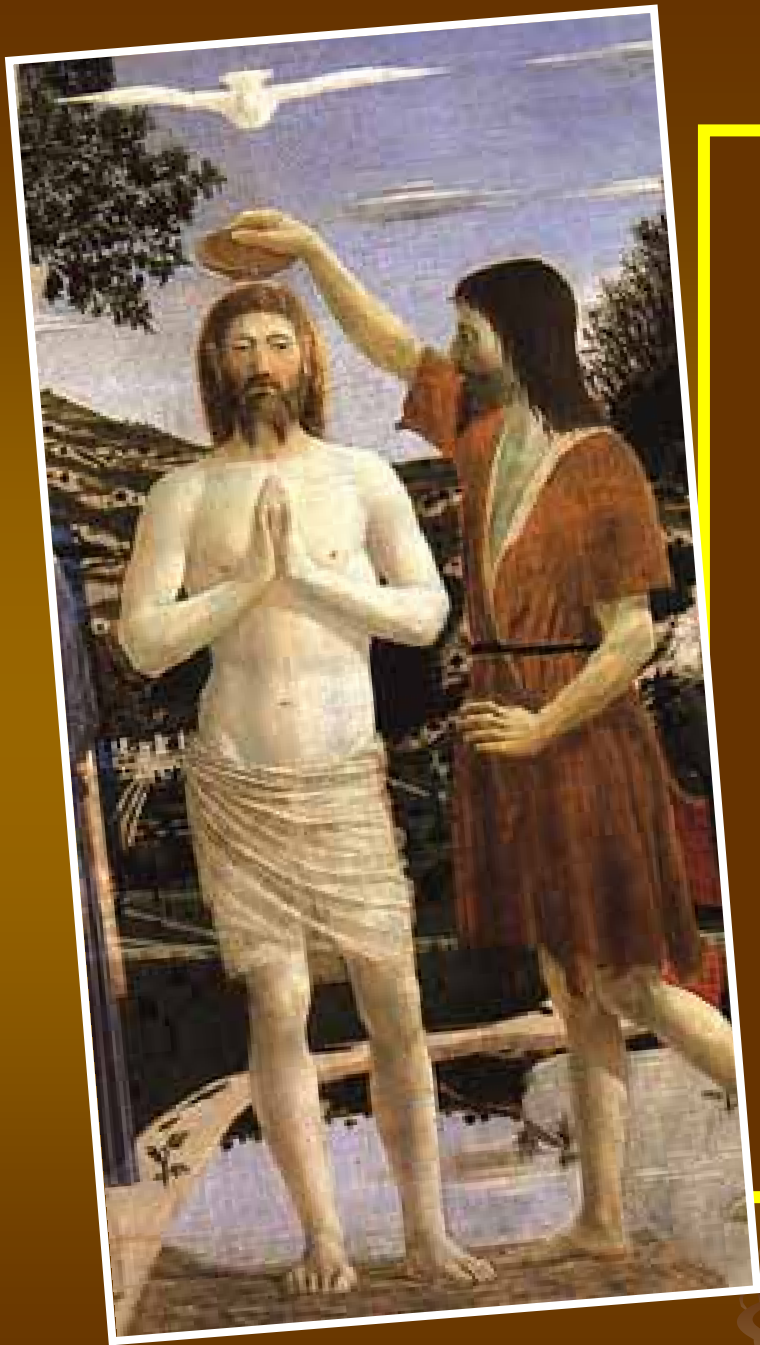
Un fattore che porta al burnout  
è la perdita  
del “ **senso di comunità** ”.

È importante lavorare  
sulla ricerca dei **valori**  
e sulla loro **condivisione**.

È difficile ricostruire  
il "senso di comunità"  
se non si ri-scopre  
una cultura dell'interdipendenza  
e dell'intersoggettività  
della reciprocità:  
una "cultura dell'umiltà".

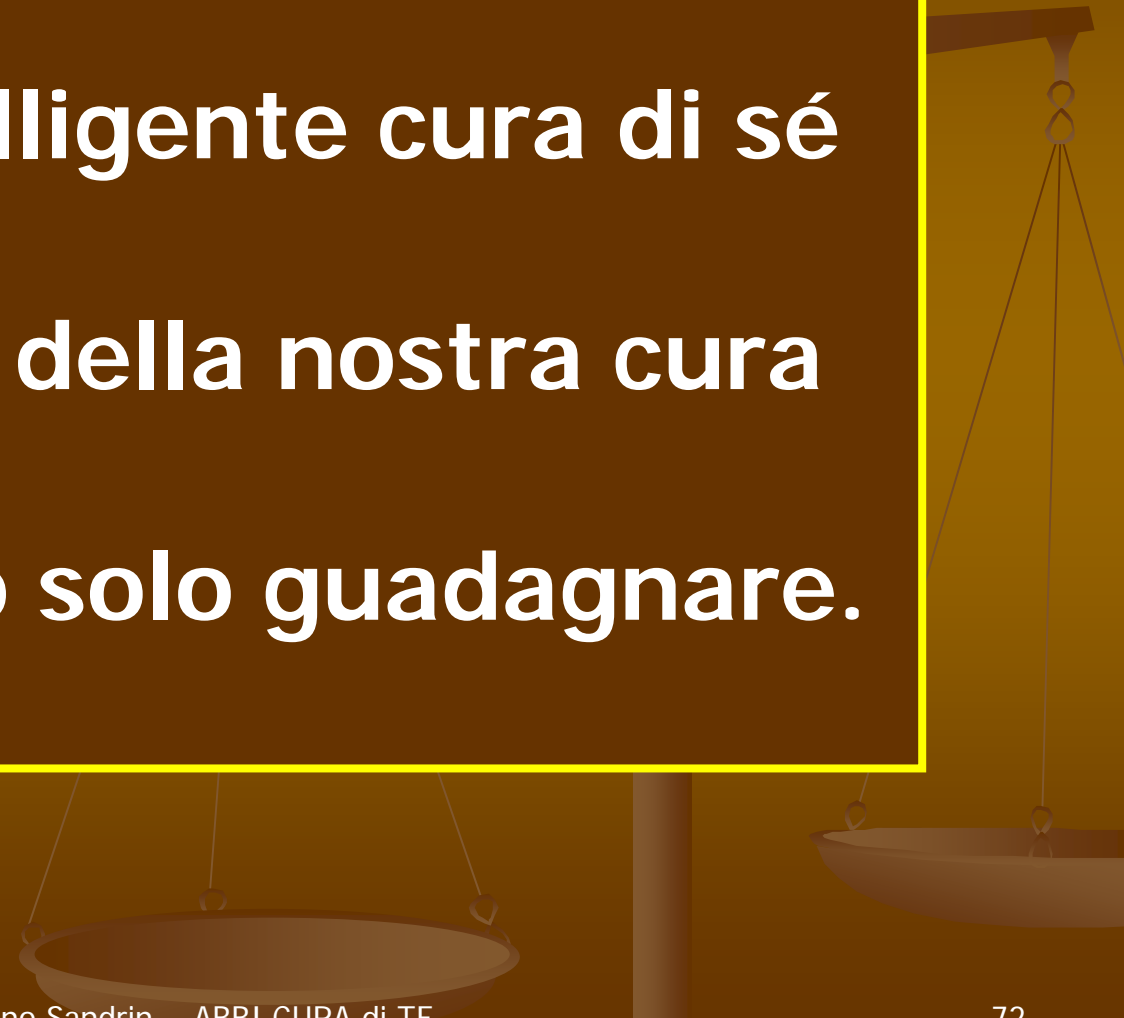
Siamo chiamati  
ad **amare** gli altri  
*come* noi stessi

un richiamo  
ad **AVER CURA**  
degli altri  
e aver cura **di sé**



*“In te mi sono  
compiaciuto”*

**AMARE DIO  
e la sua immagine  
negli ALTRI  
e in NOI**



**Da un'intelligente cura di sé  
i referenti della nostra cura  
ne possono solo guadagnare.**