

LA RUBRICA DEI LIBRAI



Brian Freschi
Sara Brienza

Il vivaio errante



CHI SI PRENDE CURA DI CHI SI PRENDE CURA DEGLI ALTRI?

Giuseppe attraversa città e quartieri con il suo vivaio errante, pronto a trasformare balconi spenti e trascurati in piccoli mondi capaci di raccontare chi li abita. Per ogni persona trova la pianta giusta, perché sa ascoltare ciò che spesso viene taciuto: la timidezza di chi si sente invisibile, la stanchezza di chi non si ferma mai, la solitudine, i ricordi, il bisogno di fare spazio alle cose davvero importanti. Così, balcone dopo balcone, anche il condominio più grigio torna a vivere (insieme ai suoi abitanti).

Ma mentre Giuseppe si dedica instancabilmente agli altri, nessuno sembra accorgersi della nota stonata che porta dentro di sé. Nessuno, tranne Altea, una bambina silenziosa che ha saputo osservarlo davvero. **Perché ascoltare è un dono, essere ascoltati è una necessità, ma imparare ad ascoltare se stessi può essere il gesto di cura più importante di tutti.**



Il burnout nelle professioni di cura

di Giorgia Coppola, ricercatrice, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione, Università degli Studi di Palermo

« Ogni professionista impegnato in un lavoro di cura sperimenta, più o meno consapevolmente, un lavoro emotivo [...]. Specificatamente il lavoro

di cura e accompagnamento educativo si inserisce tra quelle professioni in cui il ruolo e le mansioni ricoperte si snodano all'interno di complessi e articolati terreni emotivi. Ciò dipende principalmente dalla centralità della relazione interpersonale che si instaura con i colleghi, con i superiori e con l'utenza, e che caratterizza in maniera inequivocabile le cosiddette professioni di cura.

Il professionista della cura educativa è impegnato a svolgere complesse funzioni di accompagnamento, attraverso la progettazione di percorsi personalizzati che mirano a promuovere un cambiamento tanto nella persona quanto nei sistemi in cui essa è immersa (Gaspari, 2018).

Se nel bilancio tra costi e benefici, quest'ultimi sono molto evidenti nel lavoro di cura educativa, meno ovvi e visibili appaiono i costi di questa attività professionale. Certamente, il professionista della cura beneficia dell'arricchimento proveniente dall'esperienza con l'altro da sé; ha la possibilità di confrontarsi, assecondando il lavoro di rete, con altre professionalità e competenze; o ancora, ha la possibilità di manifestare le proprie inclinazioni personali rispetto al lavoro con la persona; eppure appare difficile individuare chiaramente quali siano i rischi che l'operatore è chiamato a fronteggiare, in particolar modo, in riferimento alle ricadute sul suo benessere personale.

La conoscenza, l'osservazione e la gestione di situazioni esistenziali sperimentate nella fragilità, nella sofferenza, nella povertà materiale e immateriale e nella vulnerabilità espongono l'operatore delle professioni di cura a numerosi rischi sul piano emotivo, cognitivo, psicologico, comportamentale e identitario (Bobbo, Ius, 2021).

A questo proposito Figley (2002a) ha teorizzato il costrutto di *Compassion Fatigue*, in quanto: «in our effort to view the world from the perspective of the suffering we suffer» (Figley, 2002b, p. 1434).

Secondo l'autore essere compassionevoli ed empatici comporta un costo in diverse circostanze, in particolar modo per coloro che svolgono professioni di cura, che si manifestano [...], infine, nel burnout. Com'è noto, il termine compassione [...] si riferisce alla capacità di percepire la sofferenza altrui e desiderare di alleviarla.

Già nel 1995 Figley aveva elaborato un modello volto ad individuare le variabili che, insieme, concorrono ad aumentare il rischio di *compassion fatigue* nel professionista della cura. Con questo termine si fa riferimento

allo stato di tensione e preoccupazione per l'esperienza altrui. È un'esperienza di fatica che lascia l'operatore con la sensazione di aver affrontato la ferita a livello personale. La *compassion fatigue* e il trauma vicario rappresentano entrambe due premesse al burnout. Essa si manifesta attraverso la difficoltà di riuscire a separare il lavoro dalla vita personale, l'aumento della frustrazione, la diminuzione del senso di competenza, l'imbarazzo, il senso di confusione, i sentimenti di ansia, depressione e sfiducia. Questi sintomi, che costituiscono un intreccio di risposte, possono comparire singolarmente o in combinazione con altri sintomi.

È possibile individuare variabili interne e variabili esterne che concorrono ad acuire il rischio di *compassion fatigue* (Gentry, Baranowsky, 2013). In riferimento alle variabili individuali, i soggetti maggiormente esposti sono i professionisti più motivati e brillati che si impegnano a rintracciare possibili risposte alla risoluzione dei problemi e che spesso attuano processi di identificazioni con il soggetto ricevente la cura e l'accompagnamento. Le variabili esterne che incrementano il rischio di *compassion fatigue* sono riconducibili a all'eccessivo carico di lavoro, alla scarsa formazione professionale, alla mancata collaborazione e supporto reciproco.

Tutti questi elementi mettono a dura prova l'equilibrio professionale e personale dell'operatore della relazione di cura, il quale spesso esaurisce qualsiasi energia cognitiva, emotiva e fisica.

Il secondo disturbo citato in letteratura, come ciò che precede l'insorgenza del burnout nelle professioni di cura, è il *vicarius trauma*, sperimentato dall'operatore «la cui visione del mondo e sistema di valori siano stati messi alla prova, indeboliti e privati di efficacia dalle situazioni dolorose alle quali ha assistito o di cui sia venuto a conoscenza attraverso il racconto delle persone vulnerabili o vulnerate con le quali entra in relazione» (Bobbo, Ius, 2021 p. 28). Vengono destabilizzati i valori che hanno dato forma e sostanza alla vita personale e hanno supportato le scelte professionali. Ancora una volta, ciò che gioca un ruolo determinante è l'esposizione ripetuta a esperienze di dolore sperimentate da altri e che fanno vacillare i propri sistemi di credenze e di sicurezze, promuovendo un profondo pessimismo e sentimenti di angoscia sul piano professionale.

Il terzo ed ultimo disturbo vicario, in questa prospettiva, è proprio il burnout, caratterizzato da una sensazione invasiva di esaurimento emotivo. Come detto, questo si verifica in presenza di uno squilibrio, nei contesti

lavorativi, tra richiesta e risorsa. Seppur inizialmente il burnout è stato studiato prevalentemente in riferimento alle professioni medico-sanitarie, le più recenti elaborazioni fanno riferimento a tutti i professionisti della cura: il burnout incorre quando la tensione emozionale di colui che si prende cura degli altri è molto elevata, tanto da allocarsi in una situazione di sovraccarico emotivo.

Secondo Sandrin, rispetto alle professioni di cura è possibile ricondurre l'insorgenza del burnout a 4 fasi (Sandrin, 2004): l'entusiasmo irrealistico, ossia una situazione simile all'innamoramento caratterizzata da una forte idealizzazione lavorativa, un'importante appartenenza al gruppo e a meccanismi di identificazione con l'utente; la stagnazione compare quando i segni della fatica comincia a manifestarsi a causa di un processo di disillusione; la terza fase, definita della frustrazione, è caratterizzata dalla comparsa di sentimenti di impotenza e colpa; infine, la quarta e ultima fase, definita del disimpegno coincide con un graduale distacco emotivo e professionale e disaffezione lavorativa, con conseguenti sentimenti di sofferenza, cinismo e indifferenza.

Alla base di questi tre disturbi che espongono l'operatore della relazione di cura a condizioni di rischio vi è la centralità della dimensione emotiva e, in particolar modo, i concetti di dissonanza emotiva e coinvolgimento emotivo. La prima è una forma di scollamento tra la persona e il suo ruolo professionale, che ha origine dal conflitto tra emozioni espresse e vissute (Abraham, 1998). Tale processo è alla base dell'esaurimento emotivo e dell'insoddisfazione lavorativa.

Il coinvolgimento emotivo può essere descritto come uno sbilanciamento tra un reale interesse per il vissuto dell'altro e la necessità di mantenere una distanza funzionale (Ingram, 2013). Un eccessivo coinvolgimento emotivo impedisce la costituzione di un'efficace relazione di cura, in quanto l'operatore perde la propria lucidità cognitiva in favore di processi di collusione con l'utenza. Di contro, un eccessivo distacco emotivo non facilita la relazione e rappresenta incoerente con il mandato professionale. È chiaro come non sia facile tutelare questo equilibrio, in quanto la relazione di cura, seppur orientata dal professionista, viene co-costruita nel rapporto diadico con l'altro.

Com'è evidente nel rischio di stress e burnout sperimentato dal professionista della cura vi è la centralità della dimensione emotiva e delle relazioni

interpersonali che si dispiegano nel contesto lavorativo. Tali emozioni si caricano di ambiguità nella misura in cui il professionista da una parte è animato dal desiderio di intrattenere rapporti nuovi e stimolanti, dall'altro è mosso dalla paura di essere intrappolato o soffocato dal legame. Questa paura aumenta – come detto – oggi nelle organizzazioni lavorative individualismi prendono il posto della cultura dell'appartenenza e della partecipazione, alimentando le logiche dell'utile e dei legami deboli.

La ricerca del bene comune viene mortificata nel territorio organizzativo, nel quale, spesso, si impone la cultura del sospetto e della diffidenza. Si sta accanto agli altri ma non insieme agli altri, generando solitudine e riducendo la speranza. Si ignora o si sottovaluta l'interdipendenza tra il benessere professionale e la qualità delle relazioni interpersonali. In questo modo, la persona diviene estranea alla persona, ripiegata su stessa, un Io fragile privo di legami. Tutto questo aumenta fino a far sembrare insuperabile il burnout.

Per continuare a leggere: <https://share.google/VvjikBcqO97nDFYd>



La cura di sé come pratica trasformativa

di Annalisa Quinto, ricercatrice, Journal of Health Care Education in Practice (May 2023). Scientific article – DOI: 10.14658/pupj-jhcep-2023-1-2

« [...] Avere cura di sé implica «imparare a conoscere se stesso, per comprendere quali sono le forze che agiscono sulla vita della mente, quali implicazioni esse hanno sul proprio modo di essere e poi valutare in che mi-

sura esse aiutano a divenire il proprio poter essere nella direzione della propria attuazione esistenziale» (Mortari, 2009, p. 49). Dunque, il conoscere se stessi così inteso è una pratica trasformativa che implica un certo modo dello sguardo, precise posture della mente nonché modifiche di certi tratti dell'attività cognitiva (Mortari, 2009). [...] Per cui, riprendendo la Arendt, se «si assume che il conoscere sia quella facoltà cognitiva che la mente sviluppa allo scopo di trovare spiegazioni attendibili e rigorose ai fenomeni in cui la nostra vita è immersa, e che il pensare è invece l'attività mentale deputata a cercare orizzonti di significato a partire da una radicale interrogazione dell'esperienza, allora il principio delfico potrebbe trovare una più adeguata traduzione come principio del “pensa te stesso”, e poi da qui intraprendere quella «epistemologia dell'esperienza personale (che) è veramente ancora tutta da costruire» (De Monticelli, 2004, p. 42). Riflessioni, queste, ancora più urgenti se con sguardo pedagogico osserviamo il contesto sociale, culturale, politico ed economico nel quale viviamo contrassegnato da una profonda crisi di valori, da conflittualità sociali ancora fortemente radicate e legate a differenze etniche e religiose, da logiche individualiste e competitive. Tutto ciò ha prodotto identità scisse, contraddittorie, frammentate, inquiete, problematiche e incapaci, spesso, di dare ascolto alle proprie e altrui emozioni e di interpretare criticamente gli eventi e le esperienze della propria *Journal of Health Care Education in Practice* (May 2023) e altrui vita (Cambi, Certini, Nesti, 2017). In riferimento a ciò, in un testo bellissimo e dalla forte carica premonitrice Miguel Benasayag e Gérard Schimt presentavano al mondo una nuova epoca storica, sociale e culturale, segnata dalla tristezza, dalla perdita del desiderio creativo e dal cambiamento di segno del futuro ovvero dal passaggio da una fiducia incondizionata ad una diffidenza estrema nei riguardi dell'avvenire. È un'epoca, continuano gli studiosi, in cui aumentano le richieste di aiuto a testimoniare non solo «l'innegabile tristezza che attraversa la società attuale», ma anche la presenza di «un malessere che siamo impreparati ad affrontare non solo per la sua ampiezza, ma forse soprattutto per il suo contenuto» (Benasayag & Schimt, 2003, p. 8). Un contenuto che non è più unicamente riconducibile ad aspetti individuali e psicologici, che non può più essere analizzato e compreso attraverso prospettive e punti di vista assoluti, parziali, riduzionistici e frammentari, ma che richiede, invece, l'assunzione di un punto di vista complesso, plurale e interdisciplinare che

sappia fronteggiare l'altrettanta complessità che caratterizza la nostra realtà contemporanea. Ci troviamo di fronte «all'angoscia di un'intera popolazione» le cui caratteristiche identitarie si associano sempre più ai caratteri della fluidità e della liquidità, per dirla con Bauman. Un'angoscia che, a differenza di quella teorizzata da Heidegger, non agisce in maniera generativa e trasformativa, ma si fa barriera rispetto agli inediti percorsi esistenziali, i quali si caratterizzano sempre più per la loro flessibilità e precarietà, elementi strutturali di percorsi di crescita incerti e inadatti a formare identità salde e individui sani ed equilibrati. A tale rischio sono esposte tutte le categorie sociali e tutte le età della vita ma [...] a costituire una vera emergenza pedagogica ed educativa è il disagio sociale, esistenziale e psichico che colpisce sempre più giovani e giovanissimi. [...]

Tre gli obiettivi formativi fondamentali:

1. *Sapere e saper pensare*
2. *Saper essere*
3. *Saper fare.*

Tali obiettivi diventano perseguibili e realizzabili se il processo formativo viene orientato all'acquisizione di competenze che mettono in grado ogni soggetto di divenire agente pensante e attivo, soggetto iniziatore. [...]

Per continuare a leggere: <https://jhce.padovauniversitypress.it/2023/1/2>



Il verde che cura: il benessere nel rapporto uomo-natura

di Roberto Paolini, ricercatore, Università Politecnica delle Marche facoltà di Medicina e Chirurgia

« [...] Uno dei settori di ricerca più recenti della psicologia ambientale studia l'effetto positivo della natura sul benessere psicofisico e sul recupero dallo stato di stress psicofisiologico. Gli psicologi dell'ambiente hanno quindi iniziato a raccogliere dati scientifici sulla relazione tra natura e salute e sui possibili meccanismi che sottostanno a questa relazione. Il termine natura è da loro generalmente utilizzato per indicare una categoria ampia di ambienti naturali e le loro caratteristiche come gli alberi, gli animali o i paesaggi. Dato che l'esperienza visiva ricopre un ruolo importante nell'interazione tra essere umano e natura, anche le rappresentazioni degli ambienti naturali e delle loro caratteristiche come fotografie, film o video, in psicologia ambientale sono inclusi nel concetto di natura.

La ricerca su questi temi ci permette di affermare che la natura e le persone sono in intima connessione e che la presenza di scenari naturali può aumentare il benessere fisico e psicologico dell'uomo. Le teorie elaborate individuano le connessioni tra motivazioni innate, culturali o personali e comportamentali; le più importanti sono basate sul primo tipo di approccio, ritenendolo basilare, sul quale interverrebbero poi gli aspetti cognitivo e culturale. I risultati di analisi di preferenze visive indicano come degli adulti, messi di fronte alla scelta tra un paesaggio di savana e di foresta, prediligono la foresta, mentre i bambini la savana. Secondo gli autori nell'adulto la scelta è determinata da fattori culturali legati all'ambiente in cui è cresciuto che gli fanno trovare più rassicurante un bosco. Nel bambino, invece, la scelta è istintiva e non ancora influenzata dall'ambiente in cui vive. La motivazione innata, basata su una risposta affettiva immediata e non necessariamente consapevole, sostiene che questa predilezione per la natura dipende dalle nostre origini animali e primitive, quando i paesaggi verdi e rigogliosi potevano assicurare un sostentamento prolungato e un riparo dai possibili predatori. Il sistema percettivo umano sarebbe quindi specificatamente sviluppato nei confronti delle piante proprio per il modo in cui si è evoluto. La seconda ipotesi pone l'attenzione sulle esperienze cognitive e culturali che hanno plasmato natura e persone: la risposta delle persone alle piante sarebbe il risultato delle primitive esperienze di apprendimento, learning

experiences, nelle culture in cui sono vissute. Secondo queste teorie le persone che sono cresciute in un ambiente caratterizzato da un certo tipo di paesaggio manterranno un'attitudine positiva verso paesaggi simili a quello a loro familiare. La Cultural Learning Theory, elaborata da Diane Relf, sostiene che l'uomo si adatta all'ambiente dove è cresciuto e questo lo porta a preferire fiori ed alberi a lui familiari. Nonostante questi due diversi approcci, le risposte positive sono più spesso interpretate come residui dell'evoluzione umana nel mondo naturale e la biofilia è una delle teorie che ci aiutano a capire perché le persone sono spontaneamente motivate ad interagire con la natura. La parola biofilia [indica] l'attrazione che la natura esercita sulla psiche umana e che determina la tendenza innata dell'uomo a concentrare l'attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda. [...] Le forme viventi e le caratteristiche geometriche che presentano, devono essere protette dalla distruzione perché forniscono all'uomo l'essenziale nutrimento neurologico che rende indispensabile una relazione profonda tra i viventi e i luoghi della natura.

[...] L'ipotesi biofilica afferma che la nostra storia è quella di una lenta coevoluzione con la biosfera e che non possiamo evolvere in qualcosa di nuovo indipendentemente da essa. Il processo di evoluzione delle specie per selezione naturale è lentissimo per cui per milioni di anni siamo stati in stretta relazione con l'ambiente e gli adattamenti della specie umana sono il risultato di questa connessione, in risposta alle necessità imposte dall'ambiente. Gli animali e la natura sono stati gli attori e lo scenario all'interno del quale ci siamo evoluti; chi riusciva a cogliere le irregolarità dell'ambiente e a comprendere al meglio il comportamento degli animali aveva notevoli vantaggi dal punto di vista della sopravvivenza. Al contrario la storia della civiltà umana è troppo breve per cambiare adattamenti esistenti e quindi l'uomo continua a sentirsi attratto dal tipo di ambiente che ha indirizzato prepotentemente la sua evoluzione. Per molto tempo ancora la biologia e le emozioni umane resteranno le stesse perché le nostre mutazioni non sono rapide come quelle di organismi semplici e si crea uno scarto crescente tra la nostra evoluzione culturale estremamente rapida e la nostra eredità genetica che evolve invece con estrema lentezza. Il nostro desiderio di connessione con la natura è quindi innato e potente quanto gli altri istinti naturali.

Per continuare a leggere: <https://share.google/x7uCqnHEQcEE3VF8c>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune. Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole. Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità. Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli. A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac. Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.