

Counseling e caregivers



Laura Carniel

fisioterapista, counselor - lua.78@hotmail.it

Fisioterapista e counselor. Binomio apparentemente inconsueto. Eppure, ripercorrendo la mia storia, le due professionalità rivelano una continuità. Fisioterapista in differenti contesti professionali e sociali: unità spinale, ospedali, centri di riabilitazione, hospice, cliniche, progetti di sviluppo nel sud del mondo. Attualmente impegnata nell'assistenza domiciliare nella periferia di Milano. Esperienze queste che allargano lo sguardo e nelle quali la presa in carico come operatore sanitario non si limita al singolo paziente; la cura è rivolta alle relazioni che gli ruotano intorno, all'intero contesto. Concluso il percorso della Scuola di Counseling Maieutico, integrare le

due professioni è stato concretizzare un bisogno personale e la risposta alle domande implicite che mi raggiungevano quotidianamente nella mia professione.

Un grido sordo è ciò che mi arriva dai pazienti di cui mi prendo cura, ma ancor più, quasi soffocato, è il grido di chi gli sta intorno: i caregivers formali o informali (familiari), persone che danno cura, coloro cioè, che assistono a diversi livelli persone ammalate o in situazione di disagio e fragilità.

Immergendomi con nuove competenze in diversi contesti socio sanitari e sperimentando in questi ambiti una duplice professionalità ho deciso di dare voce ad una convinzione: chi più



del caregiver ha bisogno di uno spazio di decompressione dove riconnettersi a se stesso, fare i conti con la sostenibilità di ciò che sta vivendo e misurare il proprio potere personale nella gestione di una costellazione di conflitti?

Le espressioni che mi raggiungono variano: “sono stanca” “sono esausto”, “se ci sei qua tu ne approfitto, esco un

**Chi più del caregiver
ha bisogno di uno spazio
di decompressione dove
riconnettersi a se stesso**

secondo che mi manca l’aria”, “se tu sapessi cos’ho dentro...”, “che cos’ho fatto di male per...?”, “lo non esisto più”, “non ce la posso fare...”, “non ricordo più quando ho dormito una notte intera”, ecc.

Sguardi sfiniti, silenzi eloquenti, lacrime a fiumi, rabbia che esplode spesso sui più prossimi. Emotività altalenanti tra apatia e iperattività.

Poi la rottura, un passaggio auspicabile, il momento rigenerante nel quale il caregiver diventa esso stesso da soggetto a oggetto delle proprie o altrui cure.

Quando avviene la svolta è già un momento di grazia, spesso mascherata sotto la frequente esclamazione: “lo non ce la faccio più” o “se vado avanti



La cura di chi ha cura è spesso un bisogno latente non esplicitato ma può divenire un beneficio per tutto il sistema

così moriamo in due". È già la connessione a un dato reale e soprattutto una richiesta di aiuto che dice la percezione del limite. Da qui si può ripartire anche fosse solo verso una liberante consapevolezza.

Il counseling maieutico si rivela quindi strumento prezioso che permette di accompagnare percorsi di cura di sé: un setting "altro" dal quotidiano del caregiver, l'ascolto senza commento capace di far fluire tutto l'indicibile compresso nella mente, cuore e corpo di chi parla, la morbidezza che accoglie e prepara un terreno di fiducia e assenza di giudizio, la resistenza che va a toccare le difese e le costruzioni ormai fragili di chi non si guarda più allo specchio.

Nel colloquio individuale il caregiver recupera il dialogo con il proprio Io, con le sue fatiche e fragilità. Nei percorsi di gruppo si costruiscono reti di supporto

attivo, sintonie e ricomprensioni; è il valore aggiunto del rispecchiamento che rompe la frequente esperienza di solitudine del caregiver.

Infinite le dinamiche sottese alle questioni che si sfiorano nel percorso: sacrificio, senso di colpa o del dovere, senso di impotenza, rabbia nei confronti di Dio e della vita, lotta contro l'ingiustizia, antichi legami irrisolti o ricatti affettivi, sindrome del super eroe etc.

Coraggiosi e rispettosi affondi svelano le sofferenze con cui la persona si deve confrontare: annullamento dell'io, senso di svuotamento, esaurimento che assume nel quotidiano molteplici forme e atteggiamenti. Fino alla malattia del caregiver con il rischio che svanisca il desiderio/bisogno/dovere di prendersi cura dell'altro.

Il corpo di chi assiste parla e rende visibile i limiti e le fatiche nascoste nel si-



stema corpo, pensiero ed emozioni. Iperensione, insonnia, ansia, dolori muscolari diffusi e pericarditi fra le più frequenti reazioni. Ed è sempre più la consapevolezza, maturata in anni di lavoro, che lavorare solo sul corpo è spesso un palliativo poco efficace se non si integrano i diversi piani.

Il Counseling Maieutico, come ovvio, non sposta il problema, non è una strategia di evitamento o l'illusione di una risoluzione, ma la possibilità di agire sulle dinamiche in atto sostando attivamente ed esplorando la complessità per spezzare quel circolo vizioso che, come la malattia, potrebbe cronicizzare bloccando le risorse stesse della persona.

Aree di lavoro possibile vanno dalla presa di coscienza della complessità della situazione alla manutenzione emotiva, dalla esplorazione delle risorse personali, familiari e sociali a, spesso, un accompagnamento prezioso e delicato durante la fase terminale della vita, il congedo dagli affetti e la morte. Il counseling esplora le dinamiche complesse dell'assistenza a vari livelli e lavora a favore del ben-essere di tutti integrando e avendo cura dell'inevi-

tabile e umana fragilità, della malattia e della morte.

La cura di chi ha cura è spesso un bisogno latente non esplicitato che può divenire un beneficio per tutto il sistema assistito: per il caregiver che si prende cura di sé alleggerendo il carico e rendendo più sostenibile la circostanza; per l'assistito che, nel momento di malattia e fragilità, ha accanto persone consapevoli e organizzate in grado di gestire la propria parte di fatica; e per i familiari con cui creare legami funzionali e liberi da dinamiche che appesantirebbero il vivere fasi di vita già delicate.

Nel mio mettermi a servizio di queste esistenze, provo e acompagno l'intricarsi di due movimenti: la cura che abbraccia e conforta e la maieutica che incoraggia e apre a nuove possibilità concrete a chi spesso rimane rinchiuso e immobile nel proprio dolore.

Ad ogni incontro riconosco in me la continuità dello sguardo di chi, da anni, riabilita alla vita nelle sue diverse fasi e condizioni, uno sguardo arricchito dal valore aggiunto del counseling che agisce una cura più ampia i cui benefici, come cerchi nell'acqua, si diffondono.