

POMERIGGIO DI STUDIO

“E a noi chi pensa?...Chi mi aiuta ad aiutarmi?”

11 Aprile 2017 ore 14.00 – 17.30
Fondazione Casa Anziani Aranda – Giubiasco

Prima donne e uomini, poi operatori...”Medico cura te stesso”

Disse un filosofo a uno spazzino: “Ho pietà di te. Il tuo è un lavoro faticoso e sporco”.

E lo spazzino disse: “Grazie signore. Ma, ditemi, che lavoro fate?”

E il filosofo rispose dicendo: “Io studio la mente dell’uomo, le sue azioni e i suoi desideri”.

Allora lo spazzino riprese il suo lavoro e disse sorridendo: “Anch’io ho pietà di voi”

(Gibran Kahlil Gibran, *Sabbia e Onda*)

1

Il lavoro del prendersi cura

Chi si occupa delle persone ha sempre a che fare con la loro mente, le loro azioni i loro desideri. E coloro che svolgono un lavoro di cura e assistenza hanno per le mani manifestazioni umane modificate dalla sofferenza e dalla vulnerabilità.

Cerco di andare oltre l’intelligenza e l’ironia dello spazzino di Gibran per offrire al filosofo - e quindi a tutti noi - un’opportunità di “lavoro” che ci aiuti sì a curare l’altro, ma soprattutto ci dia una mano ad occuparci di noi stessi, al fine di rimanere in equilibrio, “reggere” e “leggere” la fatica, il nervosismo, talvolta il dolore che proviamo quando assistiamo i vecchi, i malati, i disabili, tutti coloro che si rivolgono a noi perché hanno bisogno e “chiedono”, chiedono, chiedono.

Le persone che hanno deciso di svolgere una professione d’aiuto fanno questa scelta mosse da un’attitudine all’umano (nella migliore delle ipotesi, ma purtroppo non sempre è così), e potenziano la propensione all’altro preparandosi: studiano e fanno tirocini per dare prestazioni tecniche e relazionali.

A lungo andare, se non viene fatta manutenzione di queste competenze pratiche, emotive e comunicative, si possono mettere in atto comportamenti disfunzionali, sia nei confronti dell’assistito, sia rispetto a se stessi. Qualche esempio?

- Talvolta, osiamo molto, forse eccessivamente. Con i nostri pazienti e i nostri ospiti voliamo troppo in alto (desideriamo “rimetterli in piedi”, che stiano bene, che non cadano, che non muoiano...) e - come Icaro - bruciamo le ali, ruzzoliamo rovinosamente.
- In altri casi proviamo un senso di fallimento e di inadeguatezza allorché colui che assistiamo non guarisce e non riesce a stare bene. Le nostre

aspettative sono deluse e ci sembra di essere Sisifo, con le sue inutili fatiche.

- Di tanto in tanto, quando poi i pazienti, gli ospiti e i familiari non riconoscono il nostro impegno e non capiscono tutta la preoccupazione e la premura che mettiamo nel nostro lavoro, ci sentiamo incompresi, talvolta “perseguitati”.
- Non stupisce che reagiamo giudicando e possiamo arrivare ad “attaccare” duramente nel nostro animo quell’interlocutore che non ha riconosciuto il nostro valore, quel valore che abbiamo tanto bisogno di sentire e che forse abbiamo avuto necessità di costruire e sottolineare scegliendo il lavoro dell’aiuto. Ma se non viene visto da chi ci circonda? Abbiamo “bisogno” di sentirci buoni e capaci...come facciamo?
- Può capitare che davanti alla bizzarria, al disorientamento, all’incontrollabilità dell’altro (l’ospite deteriorato, il familiare agitato ed aggressivo), non ci sentiamo più padroni della situazione e del nostro lavoro. Senza volerlo, forse senza nemmeno accorgercene, riaffermiamo un certo “potere”, tramite uno sguardo disumanizzato e oggettivante e attraverso azioni “professionali” controllanti. Questo soprattutto se c’è stanchezza derivante dallo squilibrio fra domanda e risposta.
- Non è escluso, inoltre, che si arrivi a negare il dolore altrui, cioè a non vederlo e a *non volerlo nemmeno vedere* ogni volta in cui c’è il timore che esso possa far risuonare il proprio.
Con alcuni interventi un po’ “forti”, l’operatore apparentemente intende rendere l’altro sicuro ad ogni costo (cioè invulnerabile), ma in realtà arriva ad impedirgli anche il “rischio di soffrire” per non prendere contatto con la *propria* sofferenza e la propria vulnerabilità.
- A complicare le cose esiste anche il rapporto con i superiori ed i colleghi. Quanto il posto di lavoro diventa il luogo dove si assorbono e si scaricano la frustrazione e l’aggressività? Quanto bisogno di riconoscimento (talvolta eccessivo) viene portato nel luogo di lavoro? Quante necessità narcisistiche? Gli esempi potrebbero continuare.

Se esistono soluzioni, esse vanno certamente ricercate nell’organizzazione delle attività, in strutture e processi di lavoro chiari, nell’equilibrio fra richiesta e risposta, nella creazione di buone relazioni interpersonali, nel confronto di gruppo, ma tutto questo non può bastare se non c’è la volontà dell’operatore di costruire un rapporto con se stesso autentico, da cui partire per migliorarsi *realmente* ed ottimizzare anche la relazione con l’altro da sé.

2

Il rapporto con se stessi

Per il punto a cui è arrivato il nostro discorso possiamo allora rifarci ed attingere ad alcune lezioni tenute da Michel Foucault al Collège de France¹ sul possibile rapporto dell’individuo con sé stesso.

¹ Foucault M., “L’ermeneutica del soggetto” Corso al Collège de France (1981-1982), Feltrinelli Editore Milano 2003.

Perché occuparsi del rapporto con sé stesso dell'operatore del sociale e della sanità? Tenta una prima possibile risposta: il *modo* in cui ci avviciniamo alla nostra individualità, condiziona anche il *tipo* di verità che riusciamo a raggiungere.

Altra questione che mi sembra degna di nota: quello che l'operatore è disposto a "curare" della propria realtà umana e professionale, condiziona ampiamente ciò che egli stesso può essere, fare e (purtroppo) *disfare* con la realtà degli altri.

3

"Conosci te stesso" o "Prenditi cura di te stesso?"

Vengo al dunque: per affrontare il tema del rapporto dell'individuo con quello che è, con la propria verità, Foucault decide di utilizzare l'espressione greca *hepimeleia heautou* che significa "cura di se stessi" e sta ad indicare il fatto di preoccuparsi di sé, di occuparsi di sé stessi. Come mai egli privilegia questa espressione e non la più popolare "rivelazione" socratica del "conosci te stesso" (in greco *gnōthi seauton*)² che tanta fortuna ha avuto nella storia del pensiero filosofico e che ancor oggi usiamo per indicare l'incontro del soggetto con sé stesso? L'interrogativo non è di secondaria importanza poiché, come Foucault ci insegna, nel mondo occidentale - la cui culla è stata proprio la cultura greca - la popolarità dell'espressione socratica ha condizionato ampiamente le maniere in cui ci si accosta alla ricerca della verità.

Nel rispondere cerco di andare con ordine e ripropongo l'analisi del nostro Autore, a mio avviso interessantissima sia dal punto di vista storico-culturale, sia per ciò che concerne la "chiave di lettura" con cui si può aprire qualsivoglia discorso che interessi l'uomo quando si dedica a se stesso.

Foucault ricorda che l'apparizione di questa massima - *gnōthi seauton* - avvenuta all'interno della filosofia in relazione al personaggio di Socrate, va considerata solo dopo, solo come subordinata, al precetto della cura di sé. In un testo di Platone³ l'*Apologia di Socrate*, quest'ultimo si presenta come "colui che ha, in maniera essenziale, fondamentale e originaria, la funzione, l'occupazione e il compito di sollecitare gli altri a occuparsi di sé stessi, a prendersi cura di se stessi, a non trascurarsi."⁴ Pertanto, continua Foucault, il "conosci te stesso" va inteso come una delle forme, una delle conseguenze e come una specie di applicazione concreta della regola generale: è necessario occuparsi di se stessi, è necessario non dimenticarsi di sé stessi, è necessario prendersi cura di sé. Così, in un'altra opera platonica, l'*Alcibiade*, Socrate consiglia al giovane patrizio che vuole impegnarsi nel governo della città di indirizzare prima a sé (alla propria anima) quelle attenzioni che solo in seguito, eventualmente, potrà essere in grado di rivolgere agli altri e alla città di Atene.

² L'esortazione "conosci te stesso" - iscritto sul tempio dell'Oracolo di Delfi - può ben riassumere l'insegnamento di Socrate in quanto invito a trovare la verità dentro di sé anziché nel mondo delle apparenze. Nella civiltà greca la fonte profetica più nota era proprio la Pizia del tempio del dio Apollo a Delfi. Per questo motivo il santuario di Delfi era considerato l'"ombelico del mondo" e una pietra scolpita, l'*omphalos*, ne attestava l'importanza.

³ Platone nacque ad Atene nel 428 a.C. Iniziò a frequentare Socrate attorno ai vent'anni e ne seguì l'insegnamento fino alla morte. Le opere di Platone giunte fino a noi sono principalmente i *Dialoghi* in cui campeggia la figura di Socrate.

⁴ Op. cit., pag 7

Allora qualche domanda:

- 1) che cosa, nel mondo greco classico, poi in quello romano e dopo ancora nell'ascetismo cristiano (che fa appunto iniziare la vita ascetica con la cura di sé stessi) ha comportato l'impegno a prendersi cura di sé?
- 2) E perché in seguito, questa esortazione così integrale è stata sostituita da quella più restrittiva del "conosci te stesso"?
- 3) Quali conseguenze, inoltre, la perdita della cura di sé ha prodotto nella nostra modernità?

Rispetto alla prima domanda, ecco cosa pensa Foucault: il fenomeno della cura di sé ha rappresentato nell'ellenismo un evento culturale di grandissima portata. Ha avuto i suoi precedenti in quegli insiemi di pratiche, di modi di agire, di tipi di esperienze già parzialmente in essere prima di Socrate e di Platone. Ci si riferisce qui a quella lunga tradizione secondo cui *"la verità non può essere raggiunta senza una certa pratica, o un certo insieme di pratiche, assolutamente determinate e destinate a trasformare il modo d'essere del soggetto, destinate a modificarlo rispetto a come era in precedenza, destinate a caratterizzarlo nell'atto di trasfigurarlo [...]"*⁵.

In questi costumi, cioè, c'era l'idea della necessità di mettere in opera una **tecnologia del sé** per poter accedere alla verità, tecnologia fatta di riti di purificazione, di metodi di "concentrazione dell'anima", di isolamento e anacoresi. **Tali pratiche**, che nel quinto secolo a.C. avranno nell'esortazione socratica del **"cura te stesso"** la loro piena manifestazione, **staranno a testimoniare l'importanza non tanto della conoscenza di sé ma piuttosto di una certa forma di attenzione, di sguardo e di azioni esercitate da sé su di sé**, attraverso cui ci si fa carico di sé, ci si purifica e ci si modifica.

Secondo interrogativo: perché nell'opinione del nostro Autore, il concetto della cura di sé è stato così trascurato fino ad essere stato surclassato dal più riduttivo "conosci te stesso"? Possibile risposta: a parere di Michel Foucault, ai nostri occhi l'"*occupati di te*" è stato percepito come un ripiegamento e un egoismo, una specie di "bravata" etica come l'affermazione di un approccio individualistico antagonista al senso di legame e cooperazione con gli altri. Tradotto nel nostro linguaggio: l'operatore non deve tanto guardare a se stesso, ma occuparsi dell'altro che ha bisogno e chiede. Per certi versi, però, questo è un errore fatale...

Infatti, se non ci si occupa di sé in modo più integrale, se ci si ferma alla conoscenza che si ottiene solo con la razionalità, con l'intelletto, siamo lontani da quell'insieme di ricerche, pratiche ed esperienze di cui sopra si parlava, e per mezzo delle quali l'individuo opera su se stesso le trasformazioni necessarie che gli consentono di accedere ai territori della verità. Siamo lontani cioè da un approccio migliorativo più concreto riguardante il sé.

Dice Foucault che *"la spiritualità (intesa come insieme di percorsi trasformativi) postula che la verità non è mai concessa al soggetto con pieno diritto.[...]non viene concessa in virtù di un semplice atto di conoscenza [...], ma prevede che il soggetto si modifichi, si trasformi, cambi posizione[...]. La verità è concessa al soggetto solo alla condizione che venga messo in gioco l'essere stesso del soggetto [...]."*

5

L'impegno ad ESSERE più che a SAPERE

L'approfondimento, la formazione continua, l'analisi rigorosa dei casi assistenziali ed umani che andiamo a conoscere (non si fa esperienza semplicemente accumulando fatti ed eventi, ma riflettendo attentamente su di essi), la ricerca di senso, gli interrogativi a noi e ai nostri maestri..., le risposte che andiamo a cercare senza stancarci... Questo è il modo in cui possiamo trasformarci, avvicinarci a una verità capace di confronto, che si costruisce nella realtà a poco a poco, che evidenziamo con i comportamenti, soprattutto nelle relazioni umane. Prendersi cura di sé significa lavorare giorno dopo giorno per ESSERE più che per SAPERE.

E' il cuore di un ragionamento che dagli inizi del 2004, periodo in cui lessi la sbobinatura delle lezioni di Foucault al Collège de France, mi ha sempre affascinata e su cui torno sempre, soprattutto quando voglio migliorarmi. Credo sia fondamentale ciò che deriva da queste affermazioni: quando cerchiamo la verità (almeno la nostra e comunque per gradi, in modo ovviamente faticoso e talvolta fallimentare) non è solo ciò che eventualmente scopriamo quello che ci appaga e ci ricompensa degli sforzi sostenuti. A mio modesto avviso - spero qui di non sciupare troppo il pensiero di Foucault - già la ricerca, l'impegno, l'esperienza, la crescita umana che tutto ciò comporta, hanno un "effetto di verità" (inteso come capacità di *essere*). E' un effetto che emana dal lavoro del Sé su di sé, di cui, ovviamente, si è direttamente responsabili.

E arrivo ora al terzo interrogativo, cioè a considerare le conseguenze che la perdita della cura di sé intesa socraticamente, ha prodotto nel nostro modo di accostarci ai significati di valore: pretendere la verità e la pienezza di senso attraverso azioni di conoscenza dirette e *immeditate*, comporta parzialità, superficialità e spesso anche il mancato *sapere di non sapere* (talvolta non ci rendiamo nemmeno conto di quanto non sappiamo, del nostro ignorare).

Senza uno sguardo interiore orientato eticamente, oserei dire spiritualmente, che curi **tutto** il nostro "esercizio di vita" e di lavoro, rischiamo la fretta, l'immediatezza, i giudizi tranchant e anche il semplice "studio" del filosofo, preso da solo può, al limite, persino impoverire e disumanizzare. Così come accade talvolta a noi quando pretendiamo di "dire l'ultima parola", cioè di *sapere* tutto, su alcuni nostri pazienti, su certi familiari e su qualche collega.

Se quanto detto fino ad ora può avere un senso (per me naturalmente ne ha) auguro a tutti gli Operatori di "prendersi cura di sé stessi" prima ancora di curare gli altri.

