

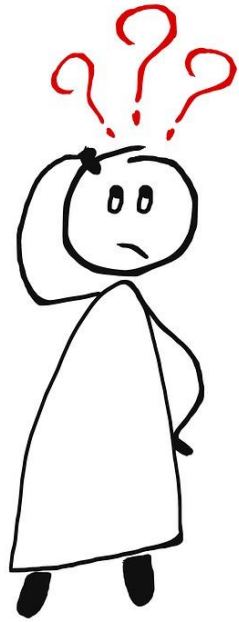
Relazione e gesti di cura come modelli di assistenza in RSA

RSA Pio Istituto Santa Caterina di Prato - 23 Maggio 2019

Giulia Guasparri

Fisioterapista





CHE COS'È LA RELAZIONE ?

Un modo di essere che
Ci permette di stare con l'altro



- Se vedo me stesso, posso vedere chi mi sta vicino
- Mi stabilizzo nel corpo tenendo conto di ciò che emana l'altro,
- Resto presente a tutto ciò che c'è in quel momento.



LA RELAZIONE È PRESENZA

Essere presenti significa:

- essere **consapevoli** di ciò che sta accadendo ora
- come ci rapportiamo al nostro passato
- quanto il nostro passato influisca nella nostra relazione col mondo.

LA RELAZIONE

- fra sé e l'altro,
- fra sé e il gruppo di lavoro,
- fra sé e il proprio agire (competenze, condivisione, potere, accoglienza)
- fra sé e le cose.



La presenza dell'Altro ci permette di
confrontarci e di crescere in ogni situazione.

ESSERE PRESENTI non solo fisicamente, ma con
la nostra **intenzione e disposizione d'animo.**

«Ogni professionista della salute è prima di tutto professionista della relazione»

J.P. Resseguier

«La morte mette fine alla vita ma non alla relazione.»

M. de Hennezel



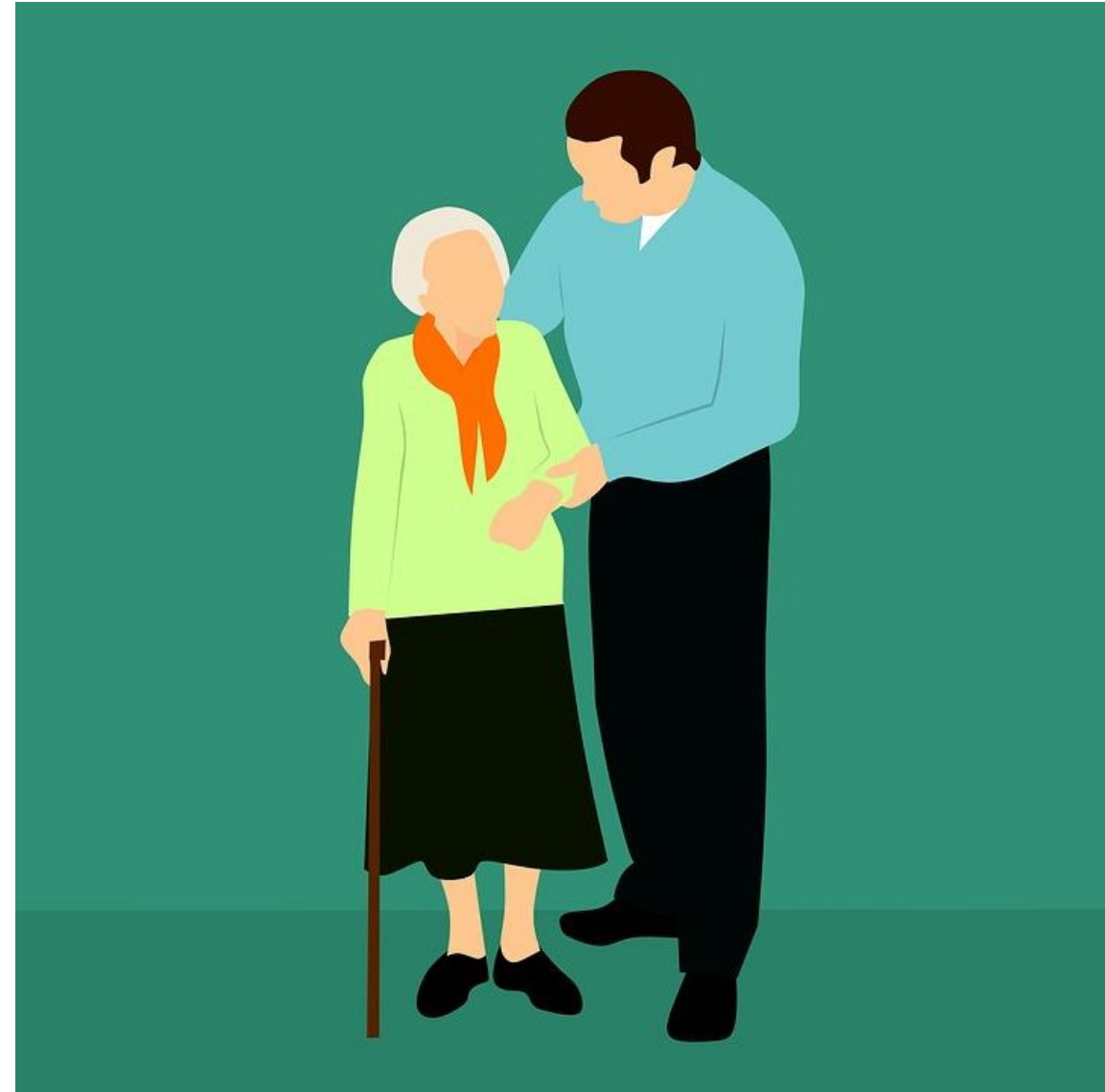
COSA PROPONIAMO ? (1° pratica)



Scansione del corpo

LA PRESENZA implica uno stato di **ATTENZIONE**, nella Relazione di Cura permette di conoscersi e percepirsi.

E' **fondamentale** per chi sta vicino a chi soffre in quanto base di ogni **Percezione.**



QUANDO UNA PERSONA FA **ATTENZIONE**, DELLE MOLECOLE APPOSITE NELLE CELLULE CEREBRALI ACCENDONO UN SISTEMA DI CIRCUITI CHE PROMUOVE LA PLASTICITÀ CEREBRALE.

IL CONTATTO CON L'ALTRO SI BASA SUL RADICAMENTO E SULLA PRESENZA, CHE RENDONO EFFICACI UNA RELAZIONE.



COSA PROPONIAMO ? (2° pratica)



Apertura alle percezioni sensibili,
In Piedi, da solo, occhi chiusi.

LA DIFFERENZA FRA SENSAZIONE E PERCEZIONE

**«La percezione del corpo va ben oltre ciò che vediamo,
tocchiamo e sentiamo»**

M. Ponty

La **PERCEZIONE** è come un sesto senso ed è propria di ognuno:

- E' un senso più profondo rispetto agli altri recettori della sensibilità generale.
- E' più ampia della sensazione e più profonda, perché avviene attraverso strutture somatiche profonde che fanno parte della proprioccezione.

PROPRIOCEZIONE

E' la percezione del senso di
Posizione dei vari segmenti del
corpo, della postura, del senso di
movimento, del tono muscolare,
dell'intensità di un dolore

Ossa
Tendini
Legamenti
Muscoli
Articolazioni

LA SENSAZIONE E'

- una reazione ad uno stimolo esterno: vista, olfatto, udito, gusto, tatto



- Una sensitività generale: cute
- Strutture somatiche profonde, visceri

LA PERCEZIONE



- La sua particolarità consiste nella possibilità di reperire molte informazioni sensoriali nel momento presente, quindi è come una forma di consapevolezza che può essere considerata veicolo di conoscenza.
- Allargare la Percezione ad un'area più vasta, ha conseguenze immediate sulla nostra fisiologia

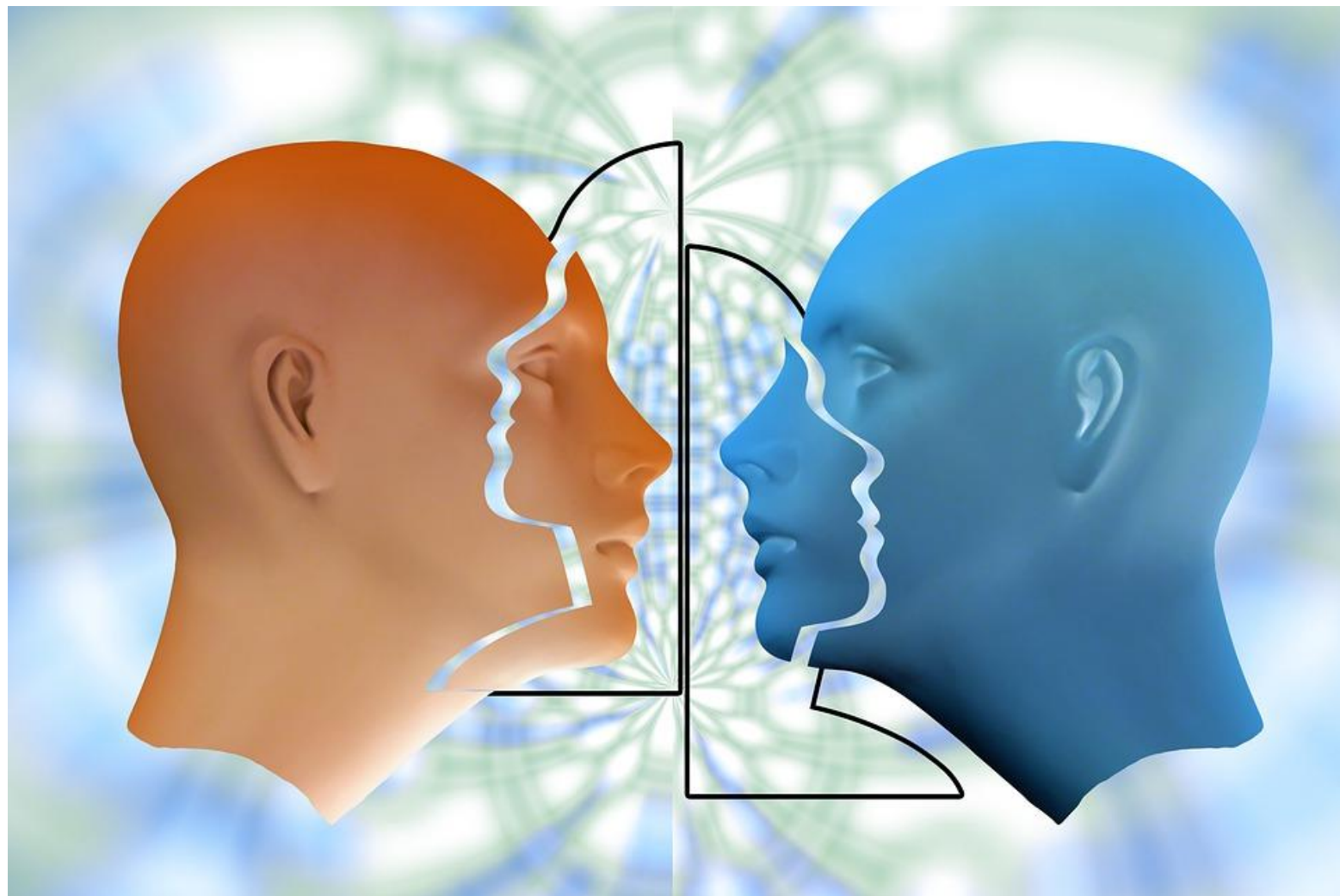
«Il mondo si rivela in base allo stato d'essere di colui che lo percepisce»



«PER COMPRENDERE VERAMENTE,
OCCORRE COMPRENDERE ANCHE CON IL CORPO
E CON LE SENSAZIONI,
CON IL CUORE
E CON IL SENTIMENTO.»

A. DEJARDINS

OSSERVARE L'ALTRO NELLA SUA INTERA REALTA'



Nell'ascolto
di chi ci è
vicino



Se ci imponiamo il ruolo
che ci fa dire all'altro
«che cosa deve fare»,
allora non siamo più
vicini a lui!

NON RISCHIARE DI SEPARARE

L'attenzione prestata
al corpo

L'attenzione
prestata alla persona



NELL'ASCOLTO EMPATICO:

- Affiniamo la nostra sensibilità e il nostro benessere
- Coltivando l'attenzione costante e la percezione che abbiamo di noi stessi e dell'altro.

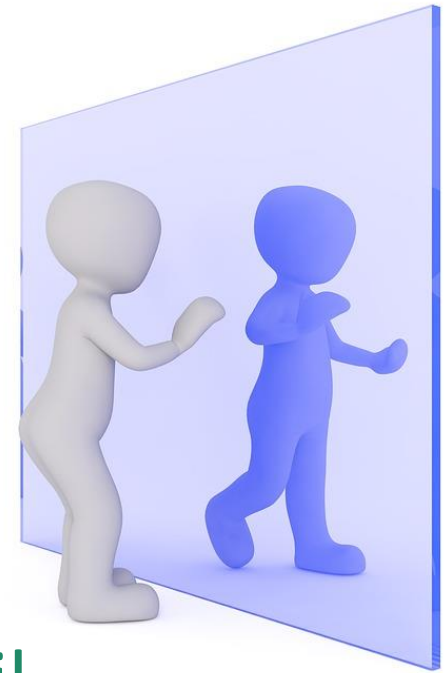


NEURONI SPECCHIO

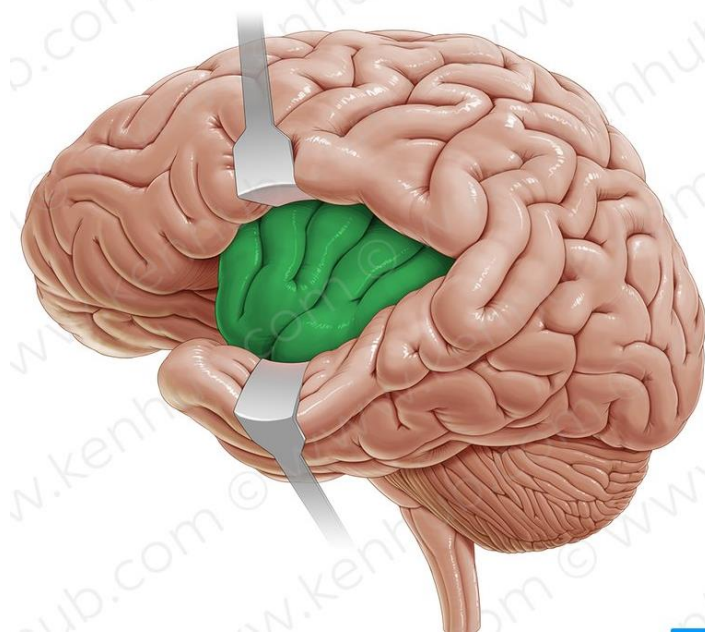
E' stata osservato un gruppo di neuroni che ci permettono di capire direttamente l'azione di un'altra persona, senza necessità di spiegazioni...

Questo avviene perché i nostri neuroni rispecchiano il comportamento dell'altro, come se stessimo compiendo noi quell'azione.

E' grazie ad essi che possiamo comprendere con facilità le azioni, ma anche i sentimenti e le emozioni de-gli altri.



- La scoperta di questi neuroni, situati in una regione del cervello che si chiama "Insula", ci fa capire quanto sia innato questo meccanismo emotivo, che può essere modificato dall'educazione e dal comportamento sociale.
- Si tratta di una scoperta importante per chiunque si occupi di una relazione di aiuto, per chi vive rapporti umani traendone insegnamento e confronto.



COSA PROPONIAMO ? (3° pratica)



Pratica in coppia, ambedue ad occhi chiusi:

- Osserviamo le nostre percezioni,
- poi uno dei due apre gli occhi e guarda l'altro confrontando le proprie impressioni a quelle precedenti.
- Come viene percepito l'altro?
- Com'è il mio sguardo per l'altro?
- Interviene il giudizio?
- Sarebbe stato meglio mantenere gli occhi chiusi?
- Che cosa è cambiato?

COSA PROPONIAMO ? (4° pratica)



In Coppia, occhi chiusi.

- Stare nella Presenza e Sentire com'è.
- Riconoscere la presenza della vitalità, in se stessi, nell'ambiente.
- Lasciarsi toccare da tutto ciò che c'è... poi uno dei due apre gli occhi e considera l'altro che gli sta di fronte.
- Che cosa cambia per colui che mantiene gli occhi chiusi e per colui che li ha aperti?
- Osservare tutti i cambiamenti, aggiustare lo sguardo.
- (Cambiare di ruolo e di partner 1 o 2 volte... Prendere tempo. Sentire che cosa ci ha toccato e che cosa è cambiato. Quanto sono implicato dal suo aspetto, dal suo atteggiamento ...

ESSERE PRESENTI IN PRIMA PERSONA

- ATTIVARE IL PROPRIO SENSO DI RESPONSABILITA' NELL'AMBITO DELLA CURA
- CONSIDERARE IL PAZIENTE COME SOGGETTO E NON COME OGGETTO DELLA RELAZIONE
- L'OPERATORE È PRIMA DI TUTTO SOGGETTO E LA QUALITÀ DELLA SUA PRESENZA COL PAZIENTE RENDE PIÙ O MENO EFFICACE IL GESTO DI CURA



GESTO MECCANICO E GESTO CONSAPEVOLE

- Il gesto meccanico è dettato dall'abitudine
- è importante, per chi lavora nell'ambito della cura, trasformare l'automatismo in un gesto cosciente, in modo che le proprie azioni non siano staccate dalla persona che le fa.
- Usare le mani è benefico per chi ne riceve il sostegno, ma devono essere mani guidate dall'intenzione, dalla disposizione d'animo di chi agisce, dal momento che non è il corpo a sostenere la vita, ma sono le nostre disposizioni di spirito (*Resseguier*).

RELAZIONE DI PROSSIMITA'

POSTURA AFFERMATA, Vigile, Attenta, che viene percepita dal paziente e dall'operatore sanitario.

La particolarità consiste nell'instaurarsi di un TONO nei Tessuti che fa eco ai livelli primari della loro sensibilità.

Il primo degli effetti sarà, per il paziente, una sorta di rassicurazione che lo sostiene e gli crea fiducia, stabilendo una connessione in accordo con lo stato vitale del momento.

UMANIZZAZIONE DELLE PRATICHE TERAPEUTICHE

- Postura “di ACCOMPAGNAMENTO”:
si realizza mediante l'attivazione della Risonanza Fisica dell'Empatia, cioè di riconoscere l'altro, senza giudicarlo.
- Per accompagnare qualcuno in un suo percorso di cura ed esercitare la nostra capacità di «**Sentire**» l'Altro, partiamo dunque da noi stessi per avere una conoscenza e percezione di sé che ci apra l'accesso alla comprensione del paziente.

«L'operatore, consapevole di ciò che avviene nelle varie fasi della relazione, riuscirà a percepire tutto ciò che si stabilisce fra sé e i familiari, fra questi ultimi e il paziente, fra sé e i colleghi, riuscendo a rettificare di volta in volta, i possibili squilibri che si verificano ad ogni stadio della malattia»

Tratto da «Quando le parole finiscono»

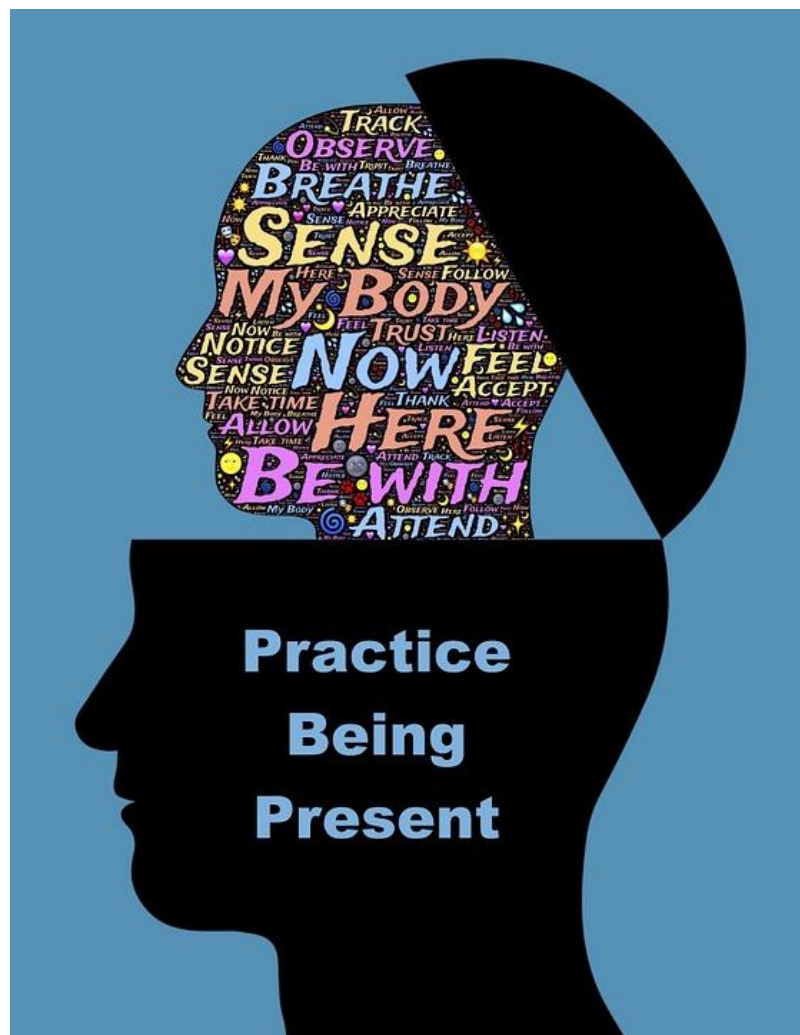
Qualunque attività deve stimolare chi la compie

- Se viene fatta pensando ad altro
- Se è noiosa

Non si attua il meccanismo di plasticità cerebrale

La qualità del nostro stato di attenzione e di vigilanza,
produce una risonanza sul piano fisico

COSA PROPONIAMO ? (5° pratica)



La respirazione cosciente:

- Attenzione rivolta a sé
- Visualizzare il proprio respiro
- Il respiro riflette il proprio stato emotivo

COSA PROPONIAMO ? (6° pratica)

- **L'attività fisica rallentata** guidata da un operatore competente che li aiuterà a mantenere un'attenzione intensa e continua scandita dal proprio ritmo respiratorio.

La respirazione è controllata / guidata dalla propria **attenzione**