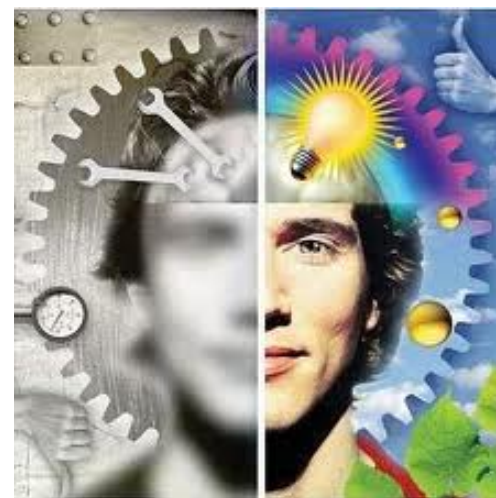


***Il vissuto, l'esperienza del volontario Caritas:
trovare la giusta distanza
emotiva nell'accompagnare la persona in difficoltà.***



Operatori Caritas
Parrocchia Croce in Campo
Sabato 8 giugno 2013
Dalle ore 9 alle ore 12

Emanuela Cenni
Psicologa - Psicoterapeuta



Approfondire il tema del

vissuto emotivo

aiuta il volontario a trovare

la **giusta distanza emotiva**

nell'accompagnare la persona in
difficoltà.



Di fronte all'altro è necessario essere consapevoli che:

1) La nostra è sempre una visione parziale.

Le informazioni a nostra disposizione sono sempre limitate.

- Non viviamo la quotidianità dell'assistito
- L'assistito ci racconta ciò che vuole raccontarci (sincerità / menzogna)

3) Siamo inevitabilmente condizionati dai nostri schemi mentali dalle nostre "unità di misura"

2) Nella stessa personalità possono coesistere aspetti estremamente contrastanti.

Personalità=

Insieme dei tratti emotivi e comportamentali della persona che caratterizzano il suo vivere quotidiano.

Siamo inevitabilmente condizionati dai nostri schemi mentali dalle nostre “unità di misura”

- Esperienza – storia di vita
- Pregiudizi
- Personali strategie di coping
- Propensione dell’operatore (al fare o all’esserci?)
- Principio di realtà
- Cultura di appartenenza dell’assistito
- Ruolo dell’operatore nella vita
- Fattore tempo
- Valutazione dei risultati raggiunti
- Concetto di Bontà
- Motivo per il quale facciamo volontariato
- Tendenza a vedere l’altro come una Vittima

Come si costruisce la personalità

combinazione straordinaria di :

- Aspetti genetici,**
- Aspetti ambientali,**
- Aspetti culturali,**
- Aspetti relazionali**
- Aspetti emotivi.**



Il feto, il bambino ed il fanciullo sono esseri profondamente influenzabili e dalla crescita e formazione dipenderà il loro futuro

Questo ci spiega perché sono importanti:

- *educazione,*
- *istituzione scolastica,*
- *amici,*
- *genitori*
- *famiglia*
- *Presenza di **eventi di vita favorevoli** all'adattamento positivo alla vita*
- *Presenza di **eventi di vita traumatici** (non favorevoli all'adattamento positivo alla vita).*

- Ciclo della violenza
 - Fattori di rischio
 - Fattori protettivi
- Psicopatologia e meccanismi di difesa (modelli di comportamento disadattato che ostacolano il funzionamento della vita)
- Uso della menzogna

Importanza di riconoscere tali aspetti per

AIUTARE LE PERSONE

AD AFFIDARSI E A FARSI AIUTARE.

(Invio ai servizi territoriali)



L'ALTRO di fronte da me

- Condizioni svantaggiate (problemi economici, mancanza di una casa,...)
- Difficoltà relazionali ed emozionali
- Difficoltà più profonde (psicopatologia)
- Tendenza a manipolare per avere dei vantaggi
- Motivazione a mettersi in gioco e ad assumersi delle responsabilità per cambiare la sua vita.

Proviamo a rispondere ...

-Ciò che evoca l'incontro-

- Come mi sento a contatto con l'altro?
- Quali emozioni mi evoca?
- Quali temi creano più conflitto dentro di me?

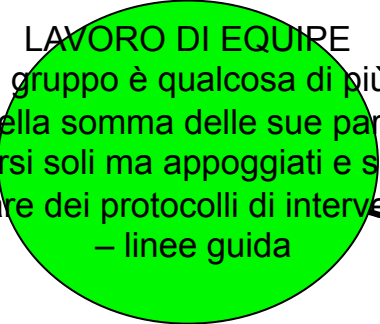
-Ciò che evoca l'evoluzione operativa dell'incontro (risposta)-

- Come mi sento se riesco ad aiutarlo?
- Come mi sento se non riesco ad aiutarlo?
- Come mi sento se mi rendo conto che si approfitta della mia bontà?



(angoscia, tristezza, rabbia, senso di impotenza)

Senso di colpa



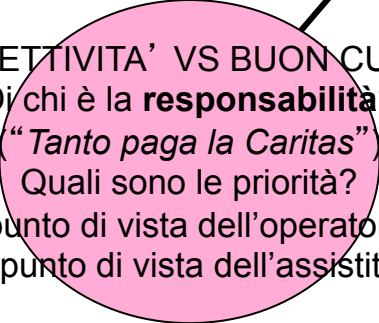
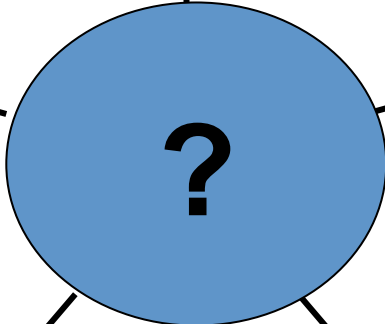
Non sentirsi soli ma appoggiati e supportati.

Stilare dei protocolli di intervento

– linee guida



Sentimento di essere utile,
gioia, fraternità, amore, carità



OGGETTIVITA' VS BUON CUORE

Di chi è la **responsabilità**?

("Tanto paga la Caritas")

Quali sono le priorità?

(punto di vista dell'operatore

E punto di vista dell'assistito)



INTERVENTI

AZIONI OPERATIVE

Come faccio a dire di no?

Sembra che mi preoccupi più io di lui!

Attività di gruppo

- Video

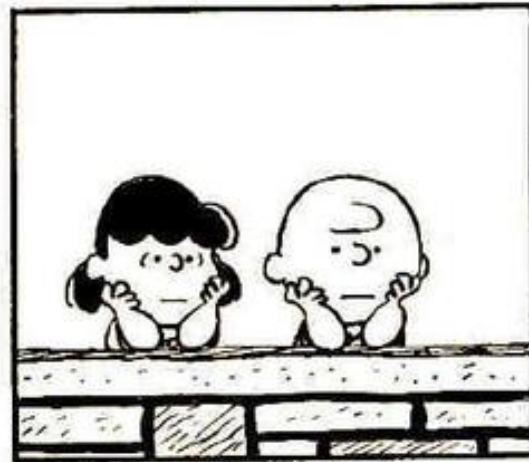
- Come mi sentirei in una situazione del genere?
- Cosa avrei fatto?
- Cosa penso della scelta del protagonista?



Senso di Colpa

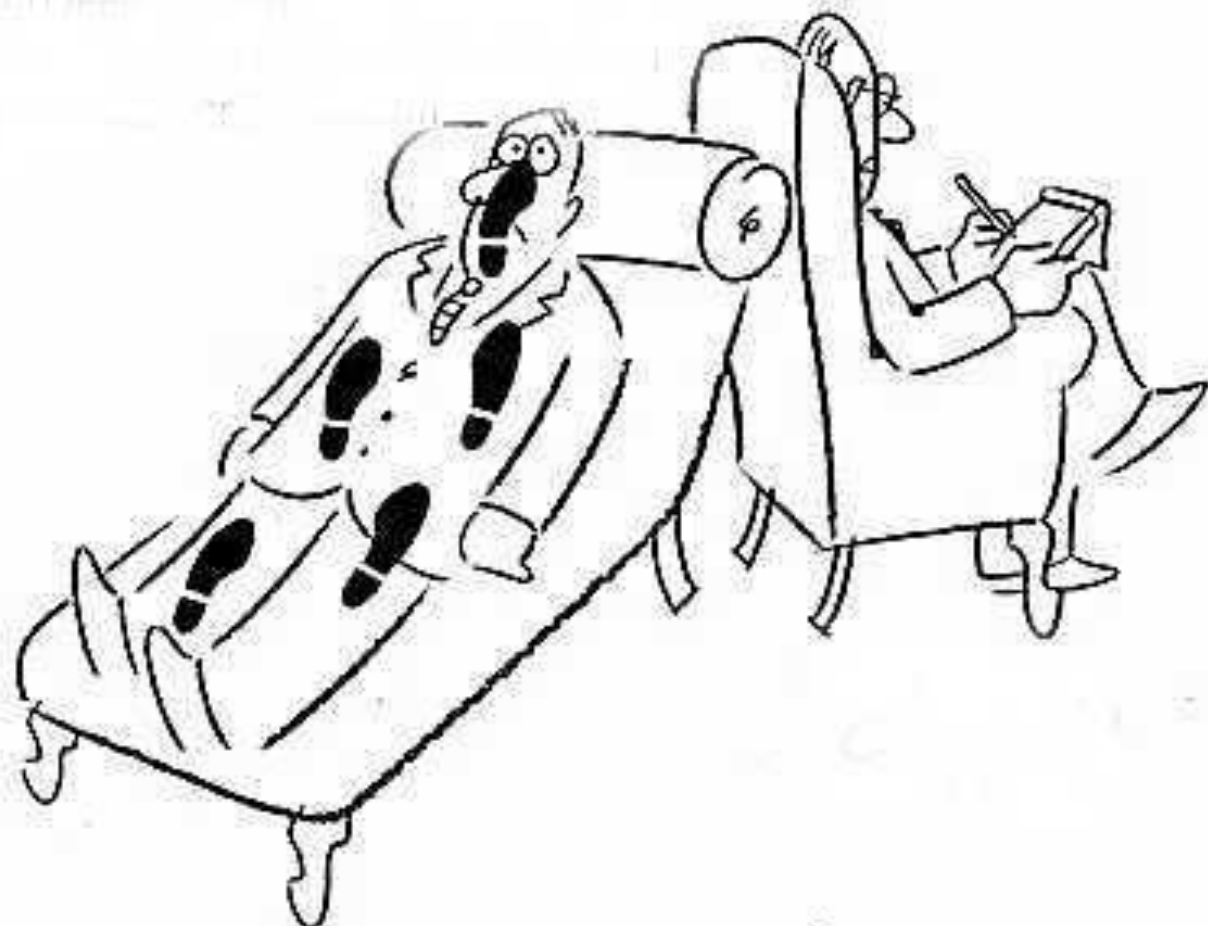
- Il senso di colpa è un meccanismo della coscienza che segnala un **disagio**
- **Ci rimprovera** quando facciamo qualcosa che va contro il nostro codice morale, perseguitandoci fino a quando non cerchiamo di rimediare.
- L'effetto più immediato è una continua tensione e una **rabbia contro se stessi** che porta a una non accettazione di sé.

- Di chi è la responsabilità dell'accaduto?
 - Mia
 - Dell'altro
- La felicità dell'altro dipende da me?
 - Sì
 - No
- Perché l'altro sembra scaricare su di me o su altri la responsabilità delle sue "sfortune"?
 - Sono io la causa delle sue sfortune
 - Non si vuole assumere le sue responsabilità



- Riusciamo a dire di NO?





Deve farsi più valere!

"You must assert yourself more."

Qual è il giusto modo di rapportarsi?

Aggressivo

Non assertivo



NON ASSERTIVO

(chi non esprime la sua opinione, non si ribella, tende a farsi manipolare, gli altri si approfittano di lui)

- Fatica a dire: “NO”
 - Paura di innescare un conflitto (che l’altro si arrabbi)
 - Paura del giudizio e del rifiuto (che l’altro pensi male di noi)
 - Paura di perdere un’occasione per “salvare” l’altro
- paura del Sentirsi responsabili per gli altri

AGGRESSIVO

(chi si arrabbia e discute di frequente, crede che le persone abbiano bisogno di essere messe al loro posto, si aspetta che gli altri si adattino o facciano cosa lui pensa)

Assertività

Far valere i propri diritti

Esprimere i propri sentimenti

Chiedere /dire ciò che si desidera

Esporre i propri punti di vista

Con

Integrità

Onestà

Franchezza

Rispetto per gli altri

L'Assertivo è fiducioso e sincero nel trattare con gli altri e riesce ad incoraggiare negli altri tale assertività.

I benefici dell'assertività

Non assertivo

- Svantaggi

Bassa autostima

Non espone il suo punto di vista

Tende ad andare in ansia

Teme di dare fastidio

- **Vantaggi**

Non vuole sempre vincere

Si adatta facilmente

Non si sente in colpa

Non irrita le persone

Aggressivo

- Svantaggi

Rimane isolato

Non è ben voluto

Fa soffrire gli altri

Si approfitta degli altri

- **Vantaggi**

Maggiore stima di sé

Espone il suo punto di vista

Ottiene ciò che vuole

Le persone non si approfittano di lui

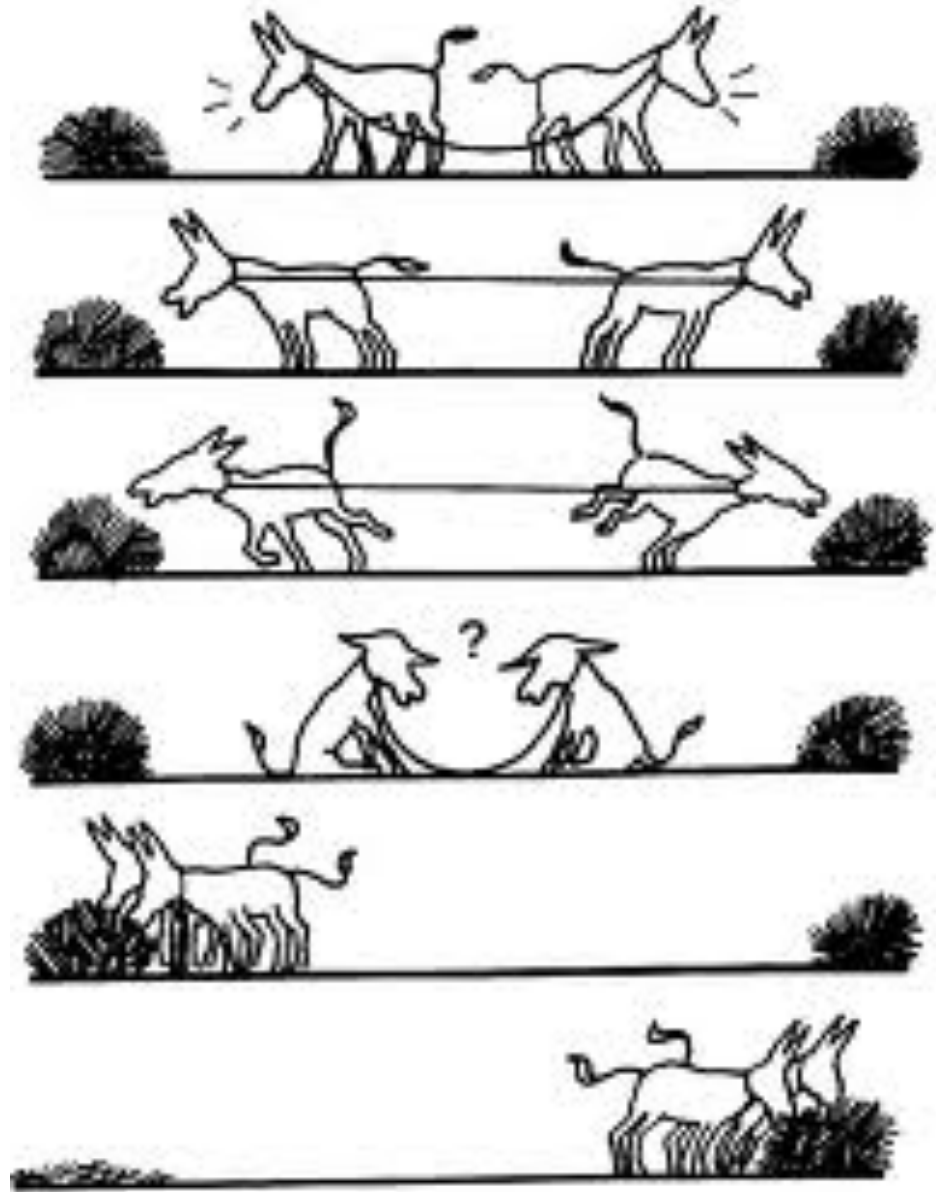
Come dice di NO l'assertivo?

- Parla in modo semplice e diretto senza fare giri di parole.
- Motiva le sue scelte contestualizzandole in base alle priorità del momento.
- Rimane fermo sulla sua risposta, se dice NO è NO.
- Scuote la testa e usa il linguaggio non verbale per sottolineare il NO.
- Usa un tono deciso senza tentennare.
- Guarda negli occhi l'interlocutore sostenendone lo sguardo.
- Quando si trova davanti ad una persona insistente ripete la risposta e spiega in modo semplice e diretto i perché del NO.
- In casi estremi conclude la conversazione spiegando che non è obbligato a dare ulteriori motivazioni.
- In situazioni complesse, fuori dai semplici compiti, prende tempo e si consulta con chi può aiutarlo a vedere altri punti di vista (lavoro di equipe)

Il lavoro di Equipe

- Salva dalla solitudine del rapporto con l'altro.
- Il gruppo è qualcosa di più della somma delle sue parti
- Lavorando in gruppo si mettono a disposizione una gamma di abilità che un'unica persona non può possedere
- Permette di distribuire i carichi di riducendo stress e pressione emotiva.
- I "colleghi" non devono essere considerati dei rivali ma dei validi supporti. (No competizione ma condivisione.)

Il lavoro di gruppo



Fate attenzione ...
all'ESPEDIENTE SANSONE



... e Buon Lavoro!