

# **La relazione d'aiuto**

**... sul campo di lavoro ...**

# definizione

- La relazione d'aiuto ha lo scopo di promuovere  
la crescita,  
lo sviluppo,  
la maturità

della persona ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato

# definizione

- Vi sono persone per le quali la relazione interpersonale e la comunicazione costituiscono **non** un fattore occasionale o facoltativo, ma il contenuto stesso del loro lavoro:
  - Educatori - genitori - sacerdoti,
  - operatori sociali (volontariato compreso)
  - e sanitari ecc...

# Un passo dopo l'altro...

- 1° passo: conosci te stesso
- 2° passo: il rispetto dell'altro
- 3° passo: aprirsi all'ascolto
- 4° passo: entrare in empatia

# Conosci te stesso

- Ogni comunicazione efficace con gli altri presuppone un'adeguata conoscenza ed un soddisfacente possesso di se stessi

# Conosci te stesso

- Il rapporto con il sofferente suscita particolari reazioni nell'operatore
  - per la causa della sofferenza  
(malattia o delitto/colpa)
  - per la condizione psico-fisica del sofferente

# Conosci te stesso

- Ne consegue che l'operatore può lasciarsi sopraffare da sentimenti  
di pietismo,  
di paura,  
di difesa ecc...

# Il rispetto

- Il rispetto verso l'altro è quell'atteggiamento che porta a vedere nell'altro una **persona**, e quindi un essere che ha valore e dignità



# Il rispetto

- Il rispetto rende la persona  
*“importante”*  
agli occhi di chi lo assiste

# Il rispetto

- *Segni di mancanza di rispetto:*
  - Difficoltà o rifiuto all'ascolto
  - Non prendere in considerazione le ansie, la paura del sofferente

# L'ascolto

- L'ascolto è la pietra d'angolo su cui si basano tutte le risposte generatrici di aiuto
- L'ascolto è una delle “carezze positive” maggiormente apprezzate dalla gente

# L'ascolto

- Quando una persona si sente ascoltata, ha la percezione viva di essere preso in considerazione e, quindi, di valere agli occhi dell'interlocutore

# L'ascolto

- L'ascolto è un movimento attraverso cui una persona, uscendo da se stessa, riconosce ed afferma l'alterità di chi sta di fronte

# L'ascolto

- Il vero ascolto implica la necessità di fare silenzio nella propria dimora interiore, sostanziata di bisogni, desideri, stati emotivi....
- ... Altrimenti nel momento in cui si vorrebbe ascoltare l'altro che ci parla, ci sorprendiamo ad ascoltare noi stessi.

# L'ascolto

- L'ascolto è un atto spirituale, perché ti porta ad entrare nell'altro, nel suo pensare, nei suoi sentimenti, nelle sue paure, nel suo mondo interiore ...
- Per questo motivo, quando si vuole ascoltare una persona, si fanno tacere tutti gli altri “suoni” e le altre “voci”, compresa la propria

# L'ascolto

- Si possono **sentire** tante voci insieme, ma si **ascolta** solo una voce, non si ascoltano più persone insieme.
- *Il vero ascolto è possibile soltanto nel silenzio di tutto il resto.*



# L'ascolto

- Ascoltare le cose importanti dette attraverso le parole ed i gesti
- Cercare di percepire il messaggio dei sentimenti al di là dei contenuti
- No **giudicare** né la persona, né quanto comunica
- Resistere alle distrazioni che vengono da fuori
- Attendere prima di rispondere. Alcuni secondi permettono di chiarire la risposta e di precisare il messaggio

# L'empatia

- Nella cultura in cui siamo cresciuti, si è portati facilmente a rassicurare, a dare consigli, a proporre soluzioni ...  
(stile efficientistico)
- La risposta **empatica** suppone la capacità di concentrarsi intensamente sul sofferente, su ciò che dice e su ciò che non dice, mettendosi dal suo punto di vista

# L'empatia

- L'operatore si sforza di comprendere la persona, ma non si identifica con lei.
- Accoglie i suoi sentimenti senza esprimere una valutazione.
- Sentendosi compresa, la persona è incoraggiata a proseguire nella manifestazione del suo stato d'animo, rompendo così il cerchio di solitudine in cui sembra rinchiusa