



CULT – CULTURE pazienti 2021

APPROFONDIMENTI SUL TEMA DELLA CURA

In questo tempo abbiamo osservato molti gesti, ascoltato parole e opinioni, letto riflessioni di ogni tipo, le abbiamo impresse nella nostra mente. Ora è necessario condividerle per conservarle e farne memoria collettiva, perché questo è un tempo irripetibile e unico, così come sono uniche e irripetibili le emozioni che ne scaturiscono.

A proposito del *prendersi cura* abbiamo (ri)scoperto che la cura può avere molteplici forme: ci prendiamo cura degli spazi che abitiamo e della natura che ci riempie, delle relazioni che instauriamo o di quelle che ci ha regalato la vita, dell'altro che accogliamo, della nostra interiorità e delle emozioni, delle passioni e di quello che possiamo creare con le nostre mani e con la nostra creatività.

Abbiamo provato a individuare alcune piste di riflessione con l'intento fornire spunti a tutti coloro che risponderanno alla *call to action* e parteciperanno alla mostra in programma a dicembre 2021: l'elenco non è esaustivo, e può essere ampliato e arricchito dall'esperienza e dal contributo dei partecipanti.

1. LE ATTESE (im)PAZIENTI

Soprattutto nell'ultimo anno, le nuove forme del vivere insieme hanno comportato un aumento delle limitazioni nella vita di tutti: si sono moltiplicate le limitazioni, si sono susseguite le indicazioni e le norme da seguire, sono cambiate le priorità. E aspettare è diventata la normalità: le code fuori dal supermercato durante il lockdown, l'attesa della fine della quarantena, la necessità di prenotazione ormai praticamente ovunque, l'attesa del prossimo decreto.... Prendersi cura e l'esercizio della pazienza sono due cose strettamente collegate: spesso, infatti, prendersi cura significa accettare di camminare a un passo che non è il nostro, con infinita pazienza.

Quali situazioni nuove hanno richiesto un "surplus" di pazienza? Come hanno reagito le persone, i gruppi, le comunità? Quanto la dimensione dell'attesa ha influenzato la capacità delle persone di proiettarsi nel futuro, di fare progetti?

- attendere il proprio turno fuori dal supermercato
- attendere la fine del lockdown
- attendere l'esito di un tampone
- attendere la fine della quarantena
- attendere l'estate e le limitazioni che si riducono
- attendere la ripresa della scuola
- attendere la ripresa delle attività in presenza (la scuola, il lavoro, lo sport...)
- attendere la fine della pandemia
- attendere di poter ri(programmare) una vacanza, un matrimonio, un esame...

Con il contributo di





2. MANTENERE (o recuperare) BENESSERE

Il prendersi cura degli altri non può prescindere dal prendersi cura di sé (“Ama il tuo prossimo come te stesso” Matteo 22:37–39). L’amore per sé (e perciò la cura di sé) non viene né prima né dopo l’amore (=cura) per l’altro, ma insieme, parallelamente, non c’è l’una senza l’altra. L’amore per l’altro senza l’amore per sé è la ricerca di conferme e certezze che nessuno può dare; l’amore per sé senza l’amore per l’altro è solo egoismo.

Come le persone si sono prese cura di se stesse durante la pandemia? Hanno cambiato le priorità rispetto al proprio benessere fisico e mentale? Su cosa hanno concentrato le proprie energie? Hanno scoperto di avere nuovi bisogni? Oppure i bisogni sono rimasti gli stessi e sono cambiate le risposte?

- modificare i ritmi di vita, percezione e utilizzo del tempo
- le nuove ritualità casalinghe
- lavorare in smart working
- le nuove scoperte casalinghe
- saper sognare da fermi, con sguardo rivolto al futuro
- lo sport in tempi di Covid
- la cura del sé in tempi di Covid

3. MI LIMITO ERGO CURO

Chi si prende cura accetta di non mettersi al centro del proprio pensiero, delle proprie azioni; chi si prende cura sa che non si può né spingere né tirare ma solo accompagnare. Lo sperimentiamo quando ci prendiamo cura di qualcuno (un bambino, un anziano), ma lo abbiamo sperimentato anche durante questa pandemia ogni volta che abbiamo accettato le nuove limitazioni al nostro agire, consapevoli che attenersi alle nuove norme significa prendersi cura dell’intera comunità. Oggi è forte l’attitudine dei cittadini che, con profondo senso di comunità e consapevolezza del bene comune, rinunciano ad alcuni comportamenti individuali e ne adottano di nuovi per il preservare il bene comune.

Dopo più un anno siamo abituati alle novità introdotte dalla pandemia? Qual è la limitazione che percepiamo come maggiormente faticosa? Cosa ci manca del “prima” e cosa, invece, abbiamo scoperto di apprezzare dell’“oggi”? Quali sono le motivazioni che sostengono il nostro rispettare le nuove norme (senso di comunità, interesse, paura)?

- attenersi all’uso delle mascherine e del gel
- rispettare la quarantena, l’isolamento, il distanziamento
- le routine modificate
- i luoghi di lavoro modificati
- i nuovi cartelli con le “istruzioni” preventive
- gli aperitivi alternativi
- le relazioni coi propri pazienti
- la didattica/il lavoro a distanza
- la campagna vaccinale e il greenpass

Con il contributo di



4. NUOVE FORME DI VICINANZA

Vi è una grande differenza tra la prospettiva sanitaria e la prospettiva pedagogica, tra il curare (*to cure*) e il prendersi cura (*to take care*); curare nella prospettiva sanitaria diventa riportare ad uno stato di salute, ripristinare una funzionalità interrotta. Ci si aspetta che la situazione migliori, che si guarisca, se è possibile. Nella prospettiva pedagogica, invece, prendersi cura si traduce nell'accompagnamento, nello stare con qualcuno avendo a cuore il suo benessere (=stare bene) nel qui e ora e in prospettiva. Anche in quest'ottica si aspira ad un cambiamento che però non riguarda le condizioni di salute, ma piuttosto la consapevolezza di chi accompagniamo (Perché sto così male? Cosa potrebbe farmi stare meglio?): la situazione potrebbe anche non essere modificabile/salvabile - almeno non nell'immediato- (è il caso delle situazioni croniche, ma anche di coloro che sono e sono stati costretti alla solitudine dalla pandemia) ma prendersene cura ha comunque senso; anzi, proprio nel momento in cui non è più possibile curare (=guarire), è ancora più importante non lasciare soli e continuare ad accompagnare.

Anche durante la pandemia, prendersi cura è diventato molto importante, ma abbiamo dovuto trovare nuovi modi per farlo: di chi ci siamo presi cura? Quali modi nuovi abbiamo trovato per ridurre la solitudine? La tecnologia ci aiutato? Come? Come ha influenzato il prendersi cura della propria famiglia/conviventi la convivenza "forzata" dalle quarantene, dalla didattica a distanza, dalla malattia? Come si è trasformato il nostro impegno verso la comunità (volontariato)?

- il rapporto educativo coi propri figli/coniuge
- il rapporto con i familiari lontani
- le nuove modalità relazionali nei contesti di cura, educativi, scolastici (in ospedale, a scuola...)
- le nuove relazioni col medico di medicina generale
- la vicinanza con le persone più anziane nonostante le distanze precauzionali
- comunicare a distanza, social, meeting, video-chiamate, ...
- le attività di volontariato sui territori

5. VITALITÀ

“Quale rischio è vitale? Il rischio dell'essere imprudenti e sciagurati, temerari e sprezzanti del pericolo, o il rischio che consente alla vita di essere vissuta, al giorno che viene di assumere su di sé l'ingrato compito e di superarlo, andando oltre le paure, le angosce e i tumulti del cuore? È possibile, pur circondati e assediati dalla morte, pensare la vita a partire dalla vita e non dalla morte?” (Anne Dufourmantelle – Elogio del rischio).

D'altro canto la richiesta pressante di attenzione e prudenza, il moltiplicarsi delle limitazioni potrebbe portare a cedere a quello che lo psicologo Adam Grant ha definito *languishing*, il languore, cioè quel “senso di stagnazione e di vuoto” che non possiamo ancora definire disagio psichico ma non è comunque una situazione di piena salute mentale. Sensazione, questa, sempre più diffusa nell'ultimo periodo e annoverata tra le conseguenze psicologiche della pandemia. https://www.huffingtonpost.it/entry/non-depressi-ma-privi-di-gioia-lemozione-del-2021-e-il-languishing_it_6082c524e4b0e7cb020e80eb

Con il contributo di

CULT

CULTURE PAZIENTI

Restare vitali, allora, non significa “non indossare, stupidamente, la mascherina o assembrarsi, altrettanto stupidamente, durante una pandemia epocale”. Ma nemmeno rinunciare alle relazioni, ai progetti, all’incontro con l’altro. “Rischiare vuol dire, anche in piena pandemia epocale, restare aperti alla vita, ai suoi colori, ai suoi sapori, mentre tutto ci parla di morte, mentre impera la morte.” https://www.huffingtonpost.it/entry/rischiare-e-restare-aperti-alla-vita-mentre-tutto-ci-parla-di-morte_it_5fe9b256c5b66809cb32a2e1

Quale rischio abbiamo corso di più negli ultimi mesi? Siamo stati più portati all’incoscienza o al ripiegamento su noi stessi? Siamo riusciti a bilanciare i nostri eccessi? Come? È stato facile trovare un compromesso, un equilibrio?

- coltivare gli affetti e aprirsi a nuove relazioni
- le riaperture dei luoghi e la socialità diffusa
- le passioni di gruppo comunque mantenute
- confrontarsi con le proprie paure
- credere e far crescere comunque la propria attività
- viaggiare e progettare il futuro
- far crescere vita, i nuovi nati

6. INTERDIPENDENZA

La pandemia ci ha fatto concretamente toccare con mano quanto siamo interdipendenti gli uni dagli altri, di quanto non sia più impossibile immaginarsi come isole, slegate dal resto del mondo. Paradossalmente più di quanto sia mai stato percepito in epoca di globalizzazione economica e comunicazione di massa. In un mondo dove ogni scelta impatta pesantemente su altri, solo apparentemente lontani, il criterio della cura sembra essere l’unica modalità sostenibile per stare nel mondo e costruire un equilibrio precario tra ciò che è bene per me e ciò che è bene per tutti.

In cosa percepiamo più distintamente il nostro essere in dipendenza dagli altri? Quali sentimenti ci suscita? Paura, diffidenza, senso di appartenenza? Come impatta questa nuova consapevolezza sulla mia esistenza quotidiana?

- Condivisione delle (dis)informazioni
- L’impatto delle nostre azioni sul pianeta
- L’impatto delle nostre scelte sulle generazioni future – l’interdipendenza tra le generazioni
- La sostenibilità delle nostre azioni
- La co-creazione della realtà e l’impegno civico

Con il contributo di

