

Relazioni d'Aiuto

Avere a cuore, prendersi
cura, sostenere, motivare le
persone a cui vogliamo bene

Relazione d'aiuto



RELAZIONE

- Dal Latino “relatio” derivazione di “referre” ossia “riferire, participio passato “relatus” ovvero riferito



Lucia Todaro, psicopedagogista

Non si diventa “uomini completi” da soli,
ma unicamente assieme ad altri...

D. Bonhoeffer, Resistenza e resa

La contrapposizione fra io e altro, fra individuo e società, è sicuramente innegabile e generatrice di conflitti. Ma l'attenzione alla “qualità” della relazione che fra essi intercorre può rendere in ogni momento il conflitto sanabile e fonte di crescita vitale per entrambi.

Svilupparsi, diventare una persona matura comporta aprirsi ad un'altra persona, riconoscere e accogliere l'altro.

La valenza psicologica di questo particolare tipo di relazione (che è appunto l'amore reciproco) si manifesta non solo nel fatto che, amando, “riconosco” l'altro, accolgo sino in fondo la sua “diversità”, mi apro alla “differenza” di cui egli è portatore, ma soprattutto nel fatto, inedito e straordinario, che amando l'altro, lo sperimento e lo scopro come colui che “mi fa essere”.

PIETRO A. CAVALERI - ANDREAS TAPKEN

...d'Aiuto

- La relazione d'aiuto è quella in cui l'uno promuove la crescita dell'altro, è dunque la relazione che si stabilisce tra terapeuta e cliente, tra insegnante e studente, tra medico e paziente, tra genitore e figlio.
- L'espressione "relazione d'aiuto" è un modo delicato per indicare un intervento di supporto allo sviluppo del sé, alla comprensione delle proprie motivazioni e predilezioni.
- La parola "aiuto" inclusa nell'espressione "relazione d'aiuto" assume un significato pedagogico, indica l'impegno profuso da colui che reca aiuto per sviluppare nell'altro la consapevolezza di sé ed emanciparlo dai condizionamenti che lo rendevano prigioniero delle aspettative degli altri. L'aiuto si orienta in direzione della crescita e dell'autonomia dell'altro.

Ma ...

- Con “relazione di aiuto” si fa riferimento solitamente a rapporti in cui qualcuno ha bisogno di aiuto e l’altro lo fornisce, quindi ad un’immagine **asimmetrica**. Tuttavia è importante modificare questo **stereotipo**: se da un lato è vero che l’aiuto può “fluire” maggiormente da una posizione all’altra, l’ottica in cui va letto ed interpretato è quella dell’ apprendimento circolare e vicendevole. Ciascuno aiuta e collabora con l’altro in un processo che non deve essere unilaterale, ma di **crescita reciproca**. Altrimenti si rischia di far sentire la persona che richiede aiuto in difficoltà e incapace di risolvere da solo il problema, obiettivo diametralmente opposto a quello sopra descritto.

Le condizioni necessarie

- Empatia
- Accettazione
- Reciprocità
- Fiducia
- Comunicazione



Empatia



- *Empatia* vuol dire sentire l'emotività racchiusa nell'esperienza altrui e non solo recepirne i contenuti.
- *Empatia* è contenere sé e l'altro: è immergersi nella sua soggettività, nel suo modo di vedere il mondo e di sentirlo senza che ci sia identificazione. E' un processo edificato sul *come se*, sul sentire *come se* io sentissi *al posto* dell'altro.
- *Empatia* non è *sostituirsi* ma *unirsi* senza dimenticarsi di sé.
 - *Empatia* è procedere insieme restando *due*. G.Nava

Accettazione

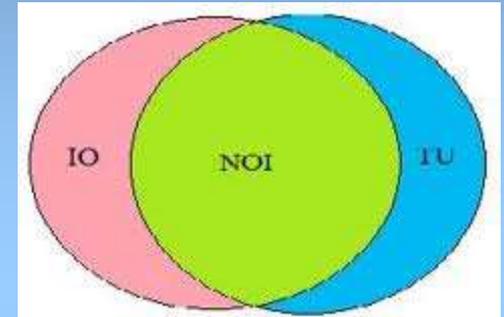
- La più alta espressione dell'empatia è nell'accettare e non giudicare.

Carl Rogers, *Un modo di essere*, 1980



Reciprocità

- dal latino: composto di [recus] indietro e [procus] avanti. “Ciò che torna”.



La relazione RECIPROCA d'aiuto è
“il luogo in cui la persona, cliente o paziente,
può cambiare la propria forma, rimanendo
sempre se stesso, in una logica di scambio
e di restituzione con il terapeuta”. M. Biavati

Lucia Todaro, psicopedagoga

Fiducia

- Il dubbio o la fiducia che hai nel prossimo sono strettamente connessi con i dubbi e la fiducia che hai in te stesso.

Kahlil Gibran



Comunicazione

- Ascolto attivo
- Assertività
- Intenzionalità (comunicazione verbale e non verbale)



Stili di Aiuto

- stile prescrittivo (tendenzialmente più direttivo verso l'azione specifica)
- stile facilitativo o svilupppante (tendente all'incoraggiamento, all'espressione delle emozioni e all'autorealizzazione)

E allora?

- *Guardandoti dentro puoi scoprire la gioia, ma è soltanto aiutando il prossimo che conoscerai la vera felicità.*
- Sergio Bambarén, *L'onda perfetta*, 1999-
- *Chi inizia senza fiducia ha già perso in anticipo metà della battaglia. Il trionfo cristiano è sempre una croce, ma una croce che è anche vessillo di vittoria.*
- Papa Francesco - 2013