

Metodologie psicologiche per la cultura della vita

L'arte di aiutare il prossimo si può imparare

E anche insegnare nei corsi preparazione al volontariato



di
Laura
Ciccarello



Le motivazioni che spingono le persone a svolgere attività di volontariato sono diverse: c'è chi lo fa per "sentirsi utile", chi per altruismo, chi per soddisfare bisogni relazionali, chi animato da valori o ideali.

Chi svolge volontariato in ambito sociale, a contatto con la sofferenza degli altri, deve essere adeguatamente formato, perché una forte motivazione, da sola, non è sufficiente. Un esempio è il corso per operatori volontari organizzato dal CAV "V. Quarenghi" di Messina, che si è concluso a luglio e per il quale ho curato la formazione psicologica.

Il CAV, operativo da 20 anni, ha esteso la propria attività costituendosi in "Centro Polifunzionale per la Famiglia", nella convinzione che "cultura della vita" voglia dire innanzi tutto creare e diffondere una nuova "qualità di vita", proporre modelli e valori, sostenere la persona nella sua totalità olistica (corpo, mente, emozioni, spiritualità), avendo fiducia nelle possibilità intrinseche di ognuno e stimolandole, pur nella consapevolezza delle differenze e dei limiti individuali, sostenere i nuclei familiari, semplicemente in difficoltà o "multiproblematici", fornendo loro gli strumenti che servono a crescere, evolversi, sviluppare autoefficacia, affrontare le sofferenze e anche le patologie psichiche che spesso ne derivano.

Il CAV offre un aiuto basato sull'autenticità delle relazioni umane, che permette di superare i limiti del semplice assistenzialismo, che spesso finisce per svilire l'uomo privandolo del suo valore di persona e della sua dignità e interviene sul territorio creando un nuovo benessere psicosociale, agendo sui nuclei familiari e prevenendo le devianze.

Gli operatori volontari svolgono la loro attività, secondo le proprie attitudini e competenze di base, affiancati da un'equipe di professionisti, che oltre alla figura dello psicologo-psicoterapeuta comprende anche un avvocato, un medico, una pedagoga, ecc.

I partecipanti al corso sono stati preparati, non soltanto teoricamente (area che però non è stata tralasciata perché, come affermava lo psicoterapeuta K. Lewin, "non c'è niente di più pratico di una buona teoria"), ma anche tramite esercitazioni pratiche e lavori su se stessi, all'utilizzo delle tecniche di "ascolto" messe a punto da C. Rogers, fondatore della psicoterapia "centrata sulla persona", basate

su tre principi, semplici e complessi al tempo stesso: l'empatia, l'accettazione e la congruenza.

Tale approccio è applicato soprattutto nei colloqui di "ascolto", ma anche nelle altre attività, come "modo di essere" che rispecchia i valori di base che accomunano gli operatori e che vengono diffusi fornendo nuovi modelli positivi di relazione e "esperienze emozionali correttive" agli utenti, che provengono dalle fasce socio-culturalmente più svantaggiate della città.

Le tecniche specifiche che gli operatori hanno imparato ad usare, evitano errori che potrebbero danneggiare l'altro, come i giudizi, le moralizzazioni, la colpevolizzazione, ecc. e li aiutano a capire veramente la persona con la quale entrano in relazione.

I volontari hanno lavorato su se stessi per sviluppare la propria capacità di essere congruenti, cioè di autopercepire correttamente il flusso dei propri pensieri, sentimenti ed emozioni, nel momento presente, riconoscendo le relazioni con le proprie esperienze passate.

Tutti hanno apportato dei cambiamenti positivi anche alla loro vita "esterna": in famiglia, al lavoro, ecc., infatti, non è solo chi riceve aiuto a crescere, ma anche chi dà aiuto si evolve e aumenta la propria autoconsapevolezza.

Com'è emerso durante il seminario formativo "L'arte di aiutare", rivolto ai volontari e ai professionisti delle relazioni d'aiuto, che è stato da me condotto a maggio presso il Santuario di Montalto a Messina, spesso i volontari incontrano difficoltà nella gestione delle emozioni proprie o dell'utente.

Inoltre, nell'incontro con l'altro spesso vengono rispecchiate parti di noi stessi delle quali non abbiamo consapevolezza o che sono dolorose e, per chi non è adeguatamente preparato, questo può essere destabilizzante.

Gli operatori continueranno ad essere da me seguiti tramite incontri di formazione continua (la conoscenza e l'aggiornamento aumentano l'efficacia operativa) e tramite la supervisione e i "gruppi d'incontro", momenti di confronto e crescita per i singoli individui, che trovano uno spazio sicuro di condivisione e sostegno, e per tutto il gruppo di lavoro del Centro.