

# PRENDERSI CURA

Noi e gli altri

+

La sfida del nostro tempo

Alessandro Affabris  
3 dicembre 2024

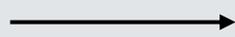
# Cura...

- Occuparsi attivamente di se stessi o di qualcuno, provvedere alle proprie e sue necessità
- Il complesso dei mezzi terapeutici e prescrizioni mediche che hanno per fine il guarire (**curare?**)
- La nostra lingua dà molti significati alla parola «cura» e spesso la identifica anche o solo come **«terapia»**

Gli Anglosassoni ci vengono in aiuto:

«To cure» ----- Curare la malattia...per...  
guarire  
«To care» ----- Prendersi cura...per...  
curare

Curare per guarire (riduzionismo)



Atto clinico - terapeutico

Curare per prendersi cura (organicismo)



Svincolare la cura della sfera domestica/sociale da quella tecnico-sanitaria

**Se si cura la malattia si può vincere o perdere, ma se si cura la persona non si può che vincere**

(Hunter "Patch" Adams).

# CURA

s.f.

- Interessamento solerte e premuroso per qualcuno o per qualcosa.
- Attenzione, premura, sollecitudine.
- Prendersi (o darsi) cura (di qualcosa o qualcuno) [prestare la propria assistenza a qualcuno].
- Accudire, assistere, badare (a), curare, darsi premura, occuparsi.
- L'atto terapeutico

Treccani

# CURARE

v.t. ———→ MOVIMENTO, dal soggetto alla persona, animale, cosa

- Fare oggetto delle proprie cure...
- Attendere con premura e diligenza a una cosa o a una persona o alla *propria persona*.
- Darsi pensiero, preoccuparsi, badare, fare caso o stima di qualche cosa.
- L'atto sanitario

Treccani

# LA SEPARAZIONE DEI SAPERI E DEI SAPORI

La **nuova, schizofrenica, condizione umana**, inzuppata di scienza riduzionista che separa (divide et impera) ciò che invece è interconnesso (organicismo), è immersa, paradossalmente, in un mondo tecnologicamente e socialmente iperconnesso che non lascia più il tempo di pensare!

- + Ecco allora che un atomo crea un'energia ATOMICA
- + Ecco allora che un batterio o un virus diventano una PANDEMIA
- + Ecco allora che un bit diventa una INTELLIGENZA (?) ARTIFICIALE
- + Ecco allora che un vecchio, un disabile, un poveraccio che non ha denaro, diventano uno SCARTO, una CRONICITA', un PESO SOCIO/SANITARIO
- + Ecco allora che la malattia in solitudine può diventare SUICIDIO (FAVORITO?)
- + Ecco allora che il componente, l'ingrediente fa dimenticare la PIETANZA (vedremo nel finale)

# ESEMPIO

+La scuola istruisce o educa?

Istruire ----- trasferire informazioni specifiche (riduzionismo)

Educare ----- Formare l'individuo (organicismo)

E = (fuori) du = (duco) **care** = (cura) ---- Estrarre con cura

Trasferire le informazioni per dare il voto

Estrarre con cura per....

# IL SENSO COMUNE

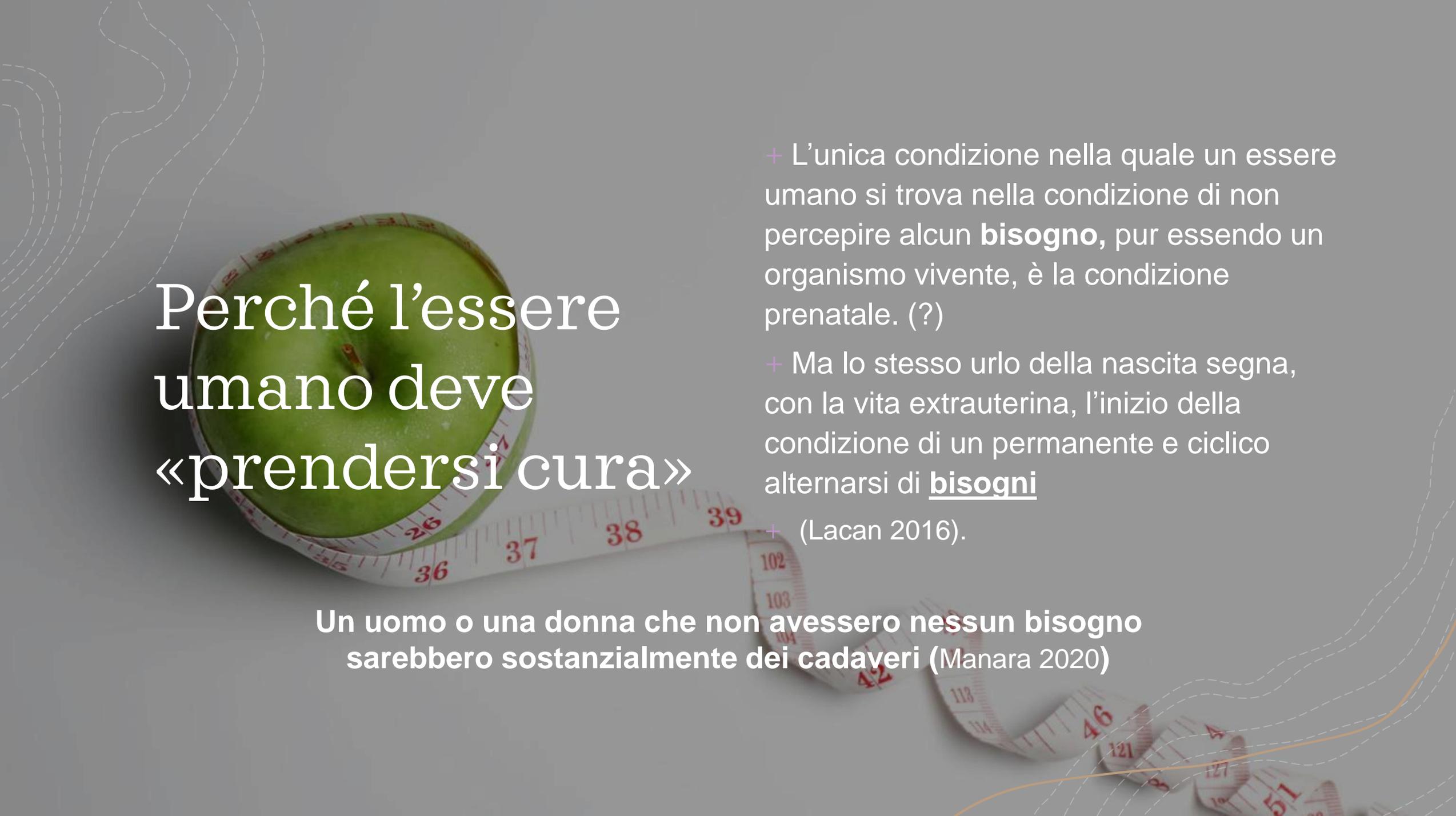
Il *buonsenso* quale lo intendiamo oggi ci induce a chiederci: ma qual' è o qual' era anticamente il *senso buono*? Era, potremmo rispondere, il sesto, ovvero il più importante tra i tanti sestî sensi, quello che coincideva col significato di ragione. Il valore di *senso* come 'ragione, discernimento' (già compreso, nell'ampio spettro semantico del latino *sensus*) è nelle lingue romanze di origine francese (come di origine francese è il sinonimo italiano oggi disusato, senno, sapienza, saggezza)

Accademia della Crusca

# Prendersi cura

Concetti chiave (**decaduti, spesso, con il decadimento del buonsenso**)

- **Pratica di ascolto** all'unicità della persona: storia, percorso di vita, relazioni, desideri, spiritualità.
- **Accudire** pensando che la persona che abbiamo di fronte è quella che amiamo più nella vita.
- **Prossimità** la vicinanza, l'imminenza, l'essere lì.
- **Empatia** comprendere senza coinvolgimenti di simpatia o antipatia, percepire i sentimenti dell'altro.
- **Compassione** il patire assieme o empatia in azione. Non la finta pietà. Mettersi nei panni dell'altro, partecipando alle emozioni. Felicità e dolore altrui sulla nostra pelle.
- **Prerogativa della sfera domestica** la cura come immagine familiare e non tecnico scientifica.
- **Saper leggere la sofferenza** sul volto delle persone.
- **Il corpo** attraverso il quale entriamo in sintonia con la vita interiore dell'altro.
- **La dimensione spirituale** presente in tutte le religioni del mondo (**Spiritual Care**)



# Perché l'essere umano deve «prendersi cura»

+ L'unica condizione nella quale un essere umano si trova nella condizione di non percepire alcun **bisogno**, pur essendo un organismo vivente, è la condizione prenatale. (?)

+ Ma lo stesso urlo della nascita segna, con la vita extrauterina, l'inizio della condizione di un permanente e ciclico alternarsi di bisogni

+ (Lacan 2016).

Un uomo o una donna che non avessero nessun bisogno sarebbero sostanzialmente dei cadaveri (Manara 2020)

# PER BISOGNO...

Si intende la mancanza totale o parziale di qualcosa che è fondamentale per la persona, la sua sopravvivenza e il suo benessere. Non tutti i tipi di bisogno però sono uguali e non tutti questi bisogni creano delle **motivazioni** all'agire per soddisfarli

I filoni più recenti della psicologia, infatti, tendono a considerare il **bisogno** un elemento che attiva e dirige il comportamento, e la **motivazione** un elemento complementare ad esso.





*La piramide dei bisogni di Maslow (1954)*

# CRITICHE

Le critiche più comunemente esposte sono quelle riguardanti la gerarchica semplificazione del sé umano e del presupposto che tutte le società abbiano gli stessi bisogni. Inoltre il fatto che **la punta della piramide prende solo la realizzazione del sé** come una realizzazione personale delle sue più alte potenzialità (processo prevalentemente interiore), ma che non contempi una realizzazione morale o sociale.

In un secondo momento Maslow rivedrà quest'ultima parte della piramide, inserendo che **l'autorealizzazione comprende anche una "self-transcendence"**, in cui l'individuo davvero realizzato è colui che include anche valori ed obiettivi esterni che hanno a che fare con la società, con l'altruismo, con la spiritualità.

Ma con che altro, parlando di **cura e di persone**, possiamo identificare il senso comune, il buon senso?

Con qualcosa che dovremmo conoscere intellettivamente o che abbiamo innato nella natura umana, spirituale, da sempre e forse abbiamo perso?

Potrebbe essere la Dignità Umana?



# Il concetto di dignità umana

E' qualcosa, così come la bellezza, la giustizia, l'amore che riconosciamo esserci ancora prima di saperla definire. In una visione non religiosa, ma non per questo irreligiosa va riconosciuta a tutte le figure dell'umano, del non ancora umano o del non più umano.

M. De Nardi

## La sacralità

Tutti gli esseri umani formano un'unica famiglia i cui membri sono uniti dalla sottomissione a Dio e dalla discendenza da Adamo. Tutti gli uomini sono eguali quanto alla loro fondamentale dignità umana e ai loro fondamentali obblighi e responsabilità, senza alcuna discriminazione in base a razza, colore, lingua, sesso, credo religioso, affiliazione politica, stato sociale o altre considerazioni. La vera fede è la garanzia per rispettare questa dignità lungo il cammino della umana perfezione.

**Dichiarazione del Cairo sui diritti umani nell'Islam (1990)**

“Facciamo l'uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza”. Così Dio creò l'uomo a sua immagine: a immagine di Dio Egli lo creò, maschio e femmina li creò (Genesi 1:26–27).

**Ebraismo e Cristianesimo**

# Virginia Henderson

*“Divenire la coscienza di chi si trova in stato di incoscienza, l'amore per la vita del suicida, la gamba di chi ha subito l'amputazione, gli occhi del cieco, il mezzo di locomozione del neonato, la consulente, la confidente e la portavoce dei più deboli”.*

+ la peculiare funzione del «prendersi cura» è quella di assistere l'individuo malato o sano nell'esecuzione di quelle attività che eseguirebbe senza il bisogno d'aiuto se ne avesse la forza, la volontà o le conoscenze necessarie, in modo tale da aiutarlo a raggiungere l'indipendenza il più rapidamente possibile

I bisogni fondamentali degli esseri umani, individuati dalla Henderson, sono costituiti da componenti biologiche, psicologiche, sociologiche e spirituali che sono impossibili da scindere fra loro; il compito del «prendersi cura» è quello di aiutare ogni singolo a raggiungere il livello di indipendenza più avanzato possibile in base al grado della sua patologia, del suo bisogno ma anche in base alla sua età, alla sua cultura, alle sue abilità fisiche ed intellettuali, alla sua sfera emotiva e motivazionale.

# Avere o Essere?

## MODALITA' DELL' AVERE

HO UN CORPO

*Primato dell' avere*

*Oggettivazione*  
(Il corpo-oggetto)

*Cosificazione del corpo*  
(Il corpo come possesso)

*Individualismo*  
(Io sono perché ho un corpo)

*Immanenza*  
(*principio e fine risiedono in se stessi*)  
(la vita è mia)

## MODALITA' DELL' ESSERE

SONO UN CORPO

*Primato dell' essere*

*Soggettivazione*  
(Il corpo- soggetto)

*Personalizzazione del corpo*  
(Il corpo come comunicazione)

*Condivisione*  
(io ho il corpo con te/per te)

*Trascendenza*  
(*esperienza al di fuori del mio «ho»*)  
(io ricevo la vita)

# La cura di sé

## *Cura sui*

+ La “cura di sé” nasce dall’antica espressione greca *epimèleia heautou*, un concetto articolato e complesso risalente alla filosofia di Socrate. Questo concetto, di grande importanza ora come allora, si riferiva alla capacità di **guardare ciò che accade dentro di noi e fuori di noi**, con l’obiettivo di interrogarsi e conoscersi mediante un **dialogo interno continuo** con noi stessi.

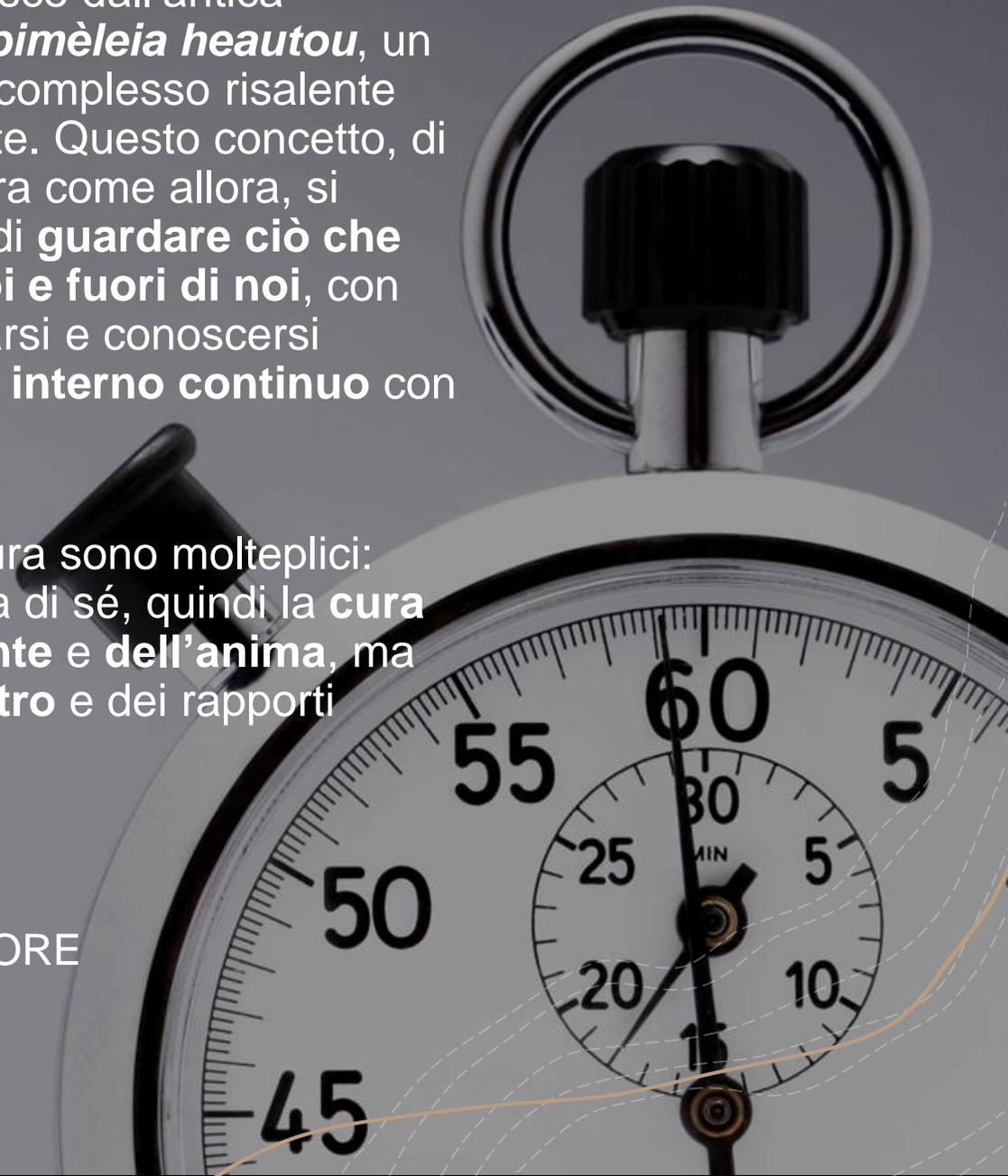
+ Le dimensioni di cura sono molteplici: riguardano sia la cura di sé, quindi la **cura del corpo, della mente e dell’anima**, ma anche la **cura dell’altro** e dei rapporti interpersonali

ASCOLTARSI

AMARE SE STESSI

INTROSPEZIONE E RICONOSCIMENTO DEL PROPRIO VALORE

ESSERE MOTIVATI



## IN PRATICA

DARSI DELLE REGOLE QUOTIDIANE

DIETA EQUILIBRATA

ATTIVITA' FISICA

LEGGERE

CONCEDERSI QUALCHE CAPRICCIO

RISCOPRIRE LA NATURA

CONTATTI SOCIALI

EVITARE LA TV

***PRENDERSI CURA DI SE' PER PRENDERSI CURA DEGLI ALTRI***

# I NEURONI SPECCHIO

Popolazione di cellule nervose deputate a svolgere le **funzioni cognitive del sistema motorio**.

Tali neuroni "rispecchiano" la stessa azione, eseguita da sé stessi o da altri individui.

Si attivano sia quando eseguo un'azione finalizzata ma anche quando osservo la medesima azione finalizzata compiuta da un altro soggetto

I neuroni specchio correlano i movimenti osservati a quelli del ns. **vocabolario motorio** in modo da riconoscerne il significato.

**Il riconoscimento degli altri, delle loro azioni e perfino delle loro intenzioni dipende, in prima istanza, dal ns. patrimonio motorio. Il ns. corpo ha così la capacità di risuonare con gli altri. La soglia di attivazione dei neuroni specchio può essere migliorata arricchendo il ns. vocabolario motorio (sapere del corpo).**

# L'EMPATIA E LA COMPASSIONE

En-pathos (sentire dentro)

Cum-patior (soffrire con)

***L'EMPATIA** è l'atto attraverso cui ci rendiamo conto che un altro, un'altra, è soggetto di esperienza come lo siamo noi: vive sentimenti ed emozioni, compie atti volitivi e cognitivi.*

Capacità di porsi nella situazione di un'altra persona o, più esattamente, di comprendere immediatamente i processi psichici dell'altro, **rimanendo noi stessi.**

*“l'esperienza di comprendere la condizione di un'altra persona dal suo punto di vista”*

L'**empatia** può essere considerata una porta di accesso alla compassione. Attraverso l'empatia si prova a sentire ciò che l'altro sente, mettendosi nei suoi panni.



+ La **COMPASSIONE** va oltre: non solo si sente ciò che l'altro sta provando, ma lo si fa proprio al punto di intraprendere qualche tipo di azione. La compassione è empatia in azione. È una scelta coraggiosa e radicale che va contro l'abitudine di guardare solo all'interesse personale e all'egocentrismo. Aiuta reciprocamente ad affrontare la fragilità umana in un dialogo di interdipendenza

+  
+  
[www.psicolinea.it](http://www.psicolinea.it)

# LA CURA DEGLI ALTRI

La malattia, il disagio, la vecchiaia obbligano a venire a patti con la realtà della condizione umana.

LA MORTE, LA SOFFERENZA, IL DOLORE (fisico, emotivo, morale, spirituale) sono parte integrante della condizione umana

## Domande:

### Oggi:

- Viviamo il patimento, la sofferenza, la vecchiaia come una condizione assoluta, immanente, solitaria, insensata che diventa oggetto di manipolazione tecnica?
- Si è abbassata **la soglia del dolore, della sofferenza** riguardo a noi stessi?
- E contemporaneamente si è alzata **l'indifferenza** verso gli altri?
- Tutto è demandato alla scienza, alla burocrazia, alle leggi?  
.....?

### Ieri:

- Ci sentivamo più vulnerabili?
- Ci insegnavano a sopportare?
- Che ruolo aveva la famiglia?
- Ci si sentiva meno soli?
- Regnavano solidarietà e altruismo?  
.....?

# IL CORPO E LA NUOVA SOCIALITA'

## IL CULTO DELL'IMMAGINE DI SE

**Il corpo esposto:** i valori cardine della modernità, soprattutto veicolati dalla pubblicità sono il **salutismo, la giovinezza, la seduzione, la leggerezza, l'igienismo**... Tutto porta a sottolineare l'importanza dell'**apparire**. **Quando questi punti di riferimento, per infermità o vecchiaia, vengono a mancare, il corpo dell'altro diventa strano e quindi estraneo** e nascono i pregiudizi

**L'uomo della modernità combatte continuamente tutte le tracce della sua età**

A nessuno è concessa l'immagine fedele del proprio corpo...Anche con lo specchio non raggiungo lo scopo, perché l'immagine riflessa non è sovrapponibile ma simmetrica: la destra diventa la sinistra e siccome le due parti non sono perfettamente identiche, ciò che vedo riflessa non è la mia espressione

U. Galimberti «Il corpo» - Feltrinelli

**Il PRENDERSI CURA** coinvolge tutte le relazioni: **umane, familiari, sociali, spirituali**

La cura è una relazione **senza tempo, è presenza, prossimità**

ASSISTERE  $\longrightarrow$  AD-SISTERE = stare lì, stare vicino

STAR VICINO O VOLER VICINO L'ALTRO E' UN VALORE, SE NON ALTRO, DAL PUNTO DI VISTA ANTROPOLOGICO, CARDINE DELLA DIGNITA' UMANA  
E' attraverso il corpo, la vicinanza fisica, che entriamo in sintonia, risuoniamo (**empatia**, simpatia, **compassione**) anche con la vita interiore dell'altro

Nella sofferenza esiste  
**l'inguaribilità** ma non esiste  
**l'incurabilità** in quanto ci si  
può prendere cura di una  
persona **inguaribile**, nella sua  
totalità di individuo sofferente,  
quindi sul piano psicofisico, fino  
agli ultimi istanti di vita.

Il malato inguaribile (che non è  
sinonimo di **terminale**) può  
essere “**curato**”



## +Cosa sta succedendo???



Forse la vergogna per la sofferenza sta diventando SDEGNO ?

Magari, nella **nostra società opulenta ed efficientista**, addirittura SCANDALO ?

La perdita della compassione deriva dall'abitudine agli eventi critici?

Stiamo perdendo i neuroni specchio?

La sofferenza, quindi non deve esistere...?

LA NOSTRA STA DIVENTANDO UNA CULTURA CHE NON SA PIU' COME RISPONDERE A CHI CHIEDE AIUTO E CHE IMPONE, A COLUI CHE CHIEDE, DI TOGLIERSI DI MEZZO... FINGENDO COMPASSIONE

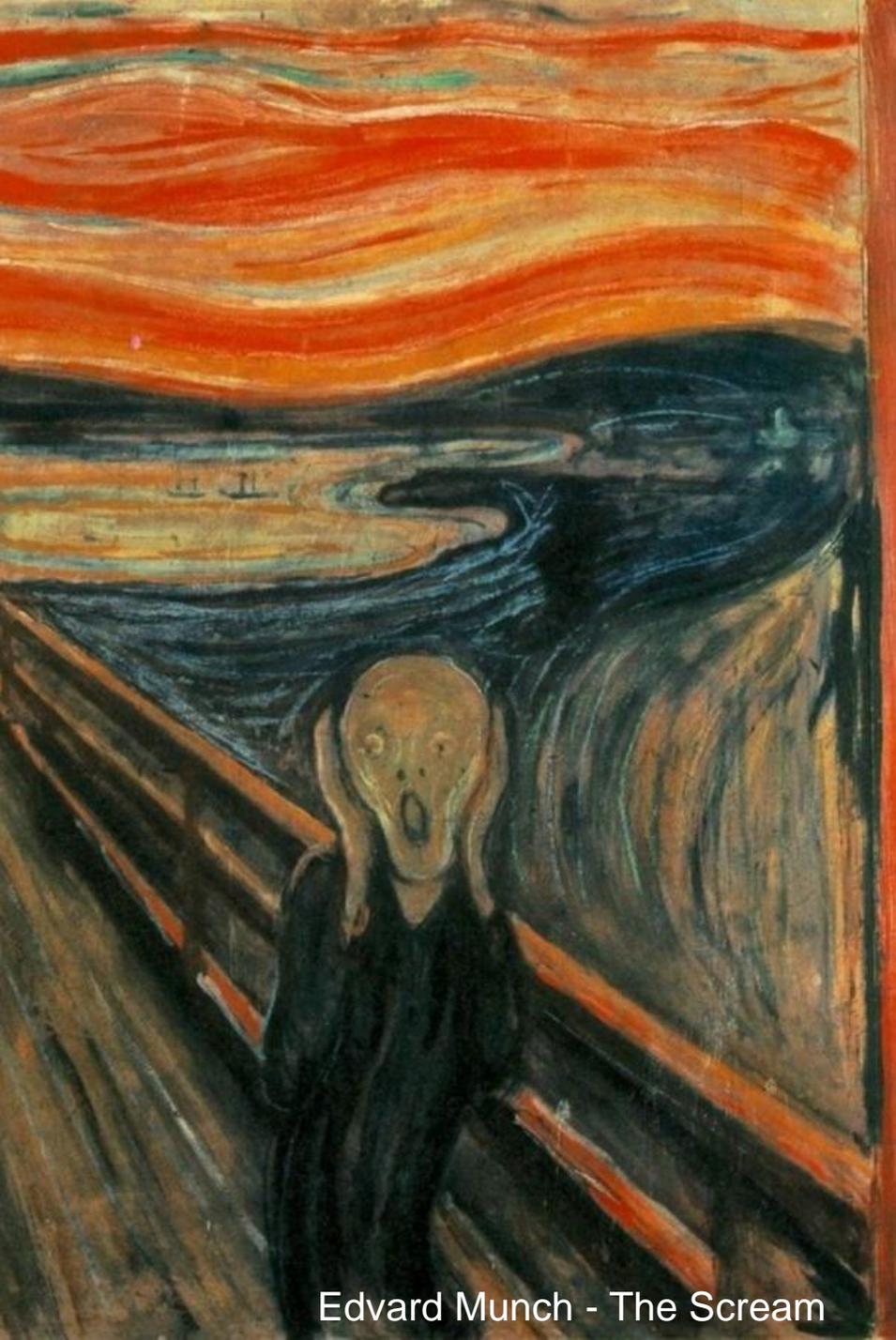
L'INDIFFERENZA (L'IGNAVIA DANTESCA) CI STA RENDENDO DEI MORTI VIVENTI... DEI SONNAMBULI (rapporto CENSIS 2023)

# LA TRANSIZIONE DEMOGRAFICA

La longevity society. Una nuova fase per una umanità guidata dalla tecnologia.

Agire sulla qualità dell'invecchiamento, riducendo contemporaneamente le morbidità e promuovendo un aumento di un anno dell'aspettativa di vita avrebbe un **impatto economico** positivo sulla popolazione statunitense pari a 38 trilioni di dollari. Questo perché un individuo sano fa **scelte più orientate al consumo**, alla gestione attiva del tempo libero e ha **maggiore forza per lavorare**.

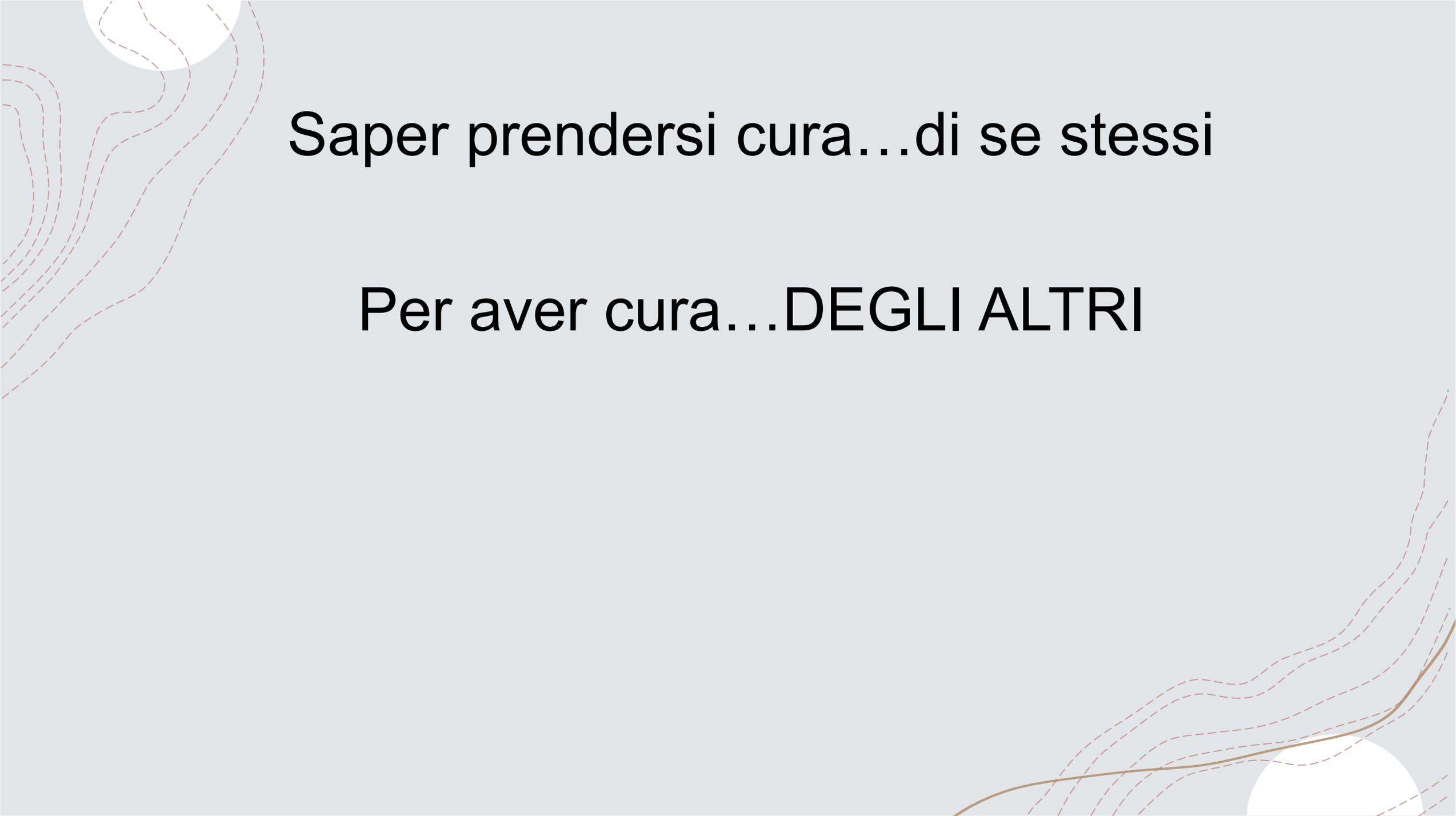




*«I figli di Adamo sono membra dello stesso corpo perché nella creazione ricevono tutti l'identica natura quando la sventura getta un membro nel dolore alle altre membra non resta più riposo. O tu che non ti curi del dolore altrui certo non meriti di essere chiamato uomo»*

«The Rose Garden», Musharrif al-Din ibn Muslih al-Din, Saadi (1210-1292) - Persia

Edvard Munch - The Scream



Saper prendersi cura...di se stessi

Per aver cura...**DEGLI ALTRI**

## BIBLIOGRAFIA

- Cosa significa essere umani, V. Gallese – U. Morelli – Cortina ed., Milano 2024
- Lo stupore e la corporeità, C. Rocchetta – Porziuncola ed., Assisi 2019
- [www.psicolinea.it](http://www.psicolinea.it)
- [www.nurse24.it](http://www.nurse24.it)
- Virginia Henderson - The “Principles and Practice of Nursing” (1978)
- [www.aeonfoundation.eu/it/](http://www.aeonfoundation.eu/it/)
- M. De Nardi, Tesi di Laurea in Infermieristica – Padova 2015