

Storie che Riconnettono: dal burn out individuale alla trasformazione collettiva

Ilaria Olimpico

Abstract

Ilaria Olimpico, Focusing Trainer e Facilitatrice di Arti Sociali, condivide l'esperienza del laboratorio "Storie che Riconnettono: dal burn out individuale alla trasformazione collettiva", presentando l'intenzione che ha mosso il laboratorio, descrivendone la struttura e il processo, e quindi riflettendo sulla combinazione di diverse metodologie (Teoria U e Social Presencing Theatre, Arcobaleno del Desiderio del Teatro dell'Oppresso, Focusing, Work that Reconnects) a supporto dell'esplorazione del burn out nei contesti del lavoro sociale e di cura.

Ilaria riporta alcune testimonianze di chi ha partecipato, intreccia le riflessioni ispiranti di Vikky Reynolds¹ sulla de-individualizzazione del burnout e l'intensa esperienza del laboratorio come punto di partenza per continuare il lavoro tenendo insieme due aspetti: un aspetto riguarda un lavoro interiore di autoempatia, confini sani, cura e condivisione, l'altro aspetto, tutto da co-disegnare, richiede un lavoro esteriore di costruzione di "giustizia".

"Possa la mia presenza essere abbastanza"

1 Vikki Reynolds lavora come Consulente, Facilitatore e Supervisore nello Sviluppo del Team, Resistenza al Burnout e Sostenibilità, 'Trauma' e Testimonianza della Resistenza alla Violenza e Oppressione, e una Supervisione di Solidarietà. Lavora da una prospettiva di Decolonizzazione e Giustizia. vikkireynolds.ca

Ho avuto modo di sperimentare come facilitatrice in progetti con rifugiata la "compassion fatigue" e di osservarla come formatrice di persone che operano nell'ambito sociale, socio-sanitario, socio-culturale.

Sento fortemente le potenzialità di una combinazione di Focusing², Arti Sociali³, Work-that-Reconnects⁴ e Coaching circle (Teoria U)⁵ come spazio-strumento per coltivare autoempatia, empatia, ascolto di sé e dell'altro.

Ho avuto modo di mettere alla prova la mia intuizione offrendo il laboratorio "Storie che Riconnettono - dal burn out individuale alla trasformazione collettiva" a Roma per un piccolo gruppo di donne, tutte psicoterapeute, tre italiane e una italo-americana.

Ho pensato al laboratorio come uno spazio di donne, dedicato a donne che si prendono cura, donne che si prendono cura delle relazioni e della comunità, come persone e come professioniste, in ambito sociale, socio-sanitario, educativo.

La Struttura

Per la struttura del laboratorio, ho seguito la mappa "Storie che Riconnettono"⁶ che integra la spirale del Work that Reconnects di Joanna Macy⁷, i passi del Focusing⁸ e i passaggi nel percorso a U della Teoria U⁹.

Il fil rouge del laboratorio è stato coltivare la capacità di stare-con. E' una capacità indispensabile in questi tempi di incertezza e complessità. Alla maggior parte delle persone può sembrare opaca e

2 Il Focusing è una tecnica di ascolto di sé e di consapevolezza sviluppata dal filosofo Eugene Gendlin, collaboratore dello psicologo umanistico Carl Rogers. Il Focusing si basa sull'idea che il corpo abbia una saggezza interiore e una conoscenza implicita a cui poter accedere per "portare avanti la vita" ("carrying life forward"), che può essere concretamente: prendere decisioni, affrontare situazioni difficili, stare accanto a emozioni e sensazioni "opprimenti", avere chiarezza su una questione personale. Il Focusing è un processo basato sull'ascolto di sé tramite le sensazioni significative (felt sense), caratterizzato dalla gentilezza e dall'autoempatia.

3 Ciò che intendo e ri-cerco per "arti sociali" può essere annusato in questi miei appunti: Danziamo non per diventare danzatrici e danzatori, recitiamo non per diventare attrici e attori, scriviamo e raccontiamo storie non per diventare storyteller, ma facciamo tutto questo per esplorare continuamente chi Siamo e poter Sentirci nella trama della Vita.

4 Il "Work-that-Reconnects" (WTR) è stato sviluppato dall'attivista statunitense Joanna Macy. Il WTR si concentra sulla riconnessione con la natura e sull'azione per affrontare sfide ambientali e sociali, attraverso pratiche di consapevolezza, esplorazione emotiva e condivisione delle storie. Il WTR aiuta le persone a superare la disconnessione, ad esprimere il dolore per la crisi ecologica e a trovare il coraggio della trasformazione.

5 La pratica del Coaching Circle è nata all'interno della Teoria U. La Teoria U è un modello di leadership e di trasformazione personale e organizzativa sviluppato da Otto Scharmer, professore del Massachusetts Institute of Technology (MIT). Il Coaching Circle è una delle pratiche più potenti della Teoria U e può sbloccare situazioni a volte anche critiche all'interno di gruppi di lavoro.

6 Sulla metodologia in fieri "Storie che Riconnettono" che sto sviluppando si trovano tracce ai seguenti link: <https://imagination.org/thealbero-storie-che-riconnettono/> <https://www.thealbero.imagination.org/> <https://imagination.org/stories-that-reconnect/>

7 Il viaggio del WTR appare come una spirale di interconnessione con quattro fasi successive o movimenti che si alimentano reciprocamente. Queste quattro fasi sono: 1 aprirsi alla gratitudine, 2 onorare il nostro dolore per il mondo, 3 vedere con nuovi occhi e 4 andare avanti.

8 "L'atto interiore del Focusing può essere suddiviso in sei sotto-atti o movimenti principali. Man mano che acquisisci più pratica, non avrai più bisogno di pensare a queste come sei parti separate del processo" (Eugene Gendlin) I sei passi classici sono: 1 liberare uno spazio 2 lasciare emergere il felt sense 3 simbolizzare 4 risuonare 5 domandare 6 ricevere/accogliere.

9 Il viaggio nella U si muove lungo il lato sinistro della U nella fase del Co-iniziare, poi Co-sentire e va sul fondo della U con Presencing (presenza + sensing), poi risale il lato destro della U andando alla fase del Co-creare e poi del Co-evolvere.

incomprensibile, eppure è proprio la capacità che porta chiarezza e rende comprensibile il mondo dentro e fuori.

Alcuni feedback delle partecipanti sulla struttura:

*“mi è molto piaciuta la struttura e ho trovato ogni passaggio molto intenso.”
“l'esplorazione della tematica è stata un'esperienza catartica.”
“... armonia tra i vari momenti, il giusto spazio per ognuno,
stimoli diversi che hanno permesso piano, piano di aggiungere un pezzo nuovo
all'esplorazione del tema,
la sensazione è che sia stato un crescendo o
meglio un andare sempre più nel profondo.”*

Co-iniziare e riconnettersi con la gratitudine

Abbiamo iniziato con un cerchio di parola di “co-inizio”, in cui ognuna poteva introdurre se stessa in modo breve e dire cosa l’aveva portata al laboratorio.

Ho proposto un riscaldamento con l’intenzione di ri-connettersi con il corpo, e quindi con sé, e poi via via con le altre, restituendo movimenti e posture trovate nell’esplorazione di riscaldamento. Ho sentito di “giocare” tra terra e cielo, peso e slancio, lasciarsi andare e sollevarsi, andare alla terra e resistere alla gravità, così da poter offrire metafore e analogie possibili tra permettersi di cadere e rialzarsi, trovare rifugio nella terra e ritornare al mondo, e qualsiasi cosa sia emersa.

Ri-connesse al corpo/Terra e a noi stesse, ho invitato a scegliere una carta immagine (tra le carte del progetto Story Lab di TheAlbero¹⁰) che potesse rispondere alla domanda: “Quale è il mio dono (inteso come talento, risorsa, forza)?

Ognuna ha scelto o è stata scelta da!) un’immagine.

Ho invitato a condividere la scelta dell’immagine in un esercizio in coppia di ascolto “assoluto”, dove chi parla, parla in contatto con ciò che sente momento per momento, permettendosi ritmi lenti e silenzi, e chi ascolta, ascolta con mente aperta, sospendendo il giudizio, con cuore aperto, sospendendo il cinismo, con volontà aperta, sospendendo la paura di dover fare-dire qualcosa.

L’invito

Da questo spazio di gratitudine e condivisione profonda, ho sentito che era possibile andare in profondità esplorando le situazioni di burn out usando l’embodiment, usando Social Presencing Theatre e Arcobaleno del Desiderio del Teatro dell’Oppresso¹¹, in una cornice di approccio Focusing, ossia di accoglienza radicale e autoempatia.

Ho riportato nel cerchio la frase di Vikky Reynolds per dare un’impronta sociale all’esplorazione che sarebbe stata individuale:

“Il problema del burnout non è nelle nostre teste e nei nostri cuori, ma nel mondo reale dove c’è mancanza di giustizia. Le persone accanto alle quali lavoro non mi portano al burn out e non mi feriscono, anzi mi trasformano, mi stimolano e mi ispirano. Ciò che mi danneggia sono le ingiustizie ... subite dai miei utenti e la mia frustrante incapacità di cambiare personalmente le strutture sociali ingiuste con le quali si scontrano e nelle quali vivono”

¹⁰ <https://www.thealbero.imagination.org/story-lab-game-gallery/>

¹¹ L’Arcobaleno del Desiderio è la raccolta sistematica delle tecniche più introspettive del Teatro dell’Oppresso, è un metodo teatrale per conoscere e trasformare le situazioni di conflitto e oppressione. E’ stato sviluppato negli anni ’60 da Augusto Boal, prima in Brasile, poi in Europa, e oggi diffuso e praticato in molti paesi del mondo.

Ognuna ha trovato una scultura corporea che potesse rendere visibile come viveva il burn out. L'indicazione specificava che non si trattava di esprimere o comunicare con il corpo, ma piuttosto lasciar emergere e conoscere attraverso il corpo.

La combinazione delle metodologie e tecniche

Essendo un gruppo piccolo, abbiamo esplorato la scultura di ciascuna, una alla volta.

In questi anni, avevo già esplorato online molte volte la combinazione di embodiment ispirato dal Social Presencing Theatre (SPT) e la facilitazione da joker di Arcobaleno del Desiderio del Teatro dell'Oppresso (TDO), inserendo il tutto in un approccio Focusing.

Ho sempre sentito come le lenti del Focusing portassero in me una sensazione di visione panoramica, una mappa chiara da seguire per intuire come proseguire. Nel Social Presencing Theatre, nell'esercizio dello "stuck", tutto il processo è lasciato nelle mani, o meglio nel corpo, di chi sta esplorando lo stuck, non c'è alcun intervento facilitante, se non inizialmente con delle indicazioni molto precise e un esempio.

Nella tecnica dell'Arcobaleno del Desiderio sento che manca questa lente e talvolta si va a tentoni, sento che tutto è lasciato al "sesto senso" o alle competenze interpersonali ed emotive del joker.

Ho sentito molta fiducia nel processo, perché sentivo di essere radicata in questa attitudine di accoglienza radicale e di poter stare-con senza cadere nella tentazione di salvare, consolare, cambiare...

Mi chiamava l'intuizione di combinare queste tecniche che già conoscevo separatamente per facilitare un processo i cui ingredienti fossero:

- L'accoglienza radicale di qualsiasi cosa emerga come sensazione ed emozione (Focusing)
- La saggezza del corpo. Il corpo sa in un modo diverso dalla mente razionale, ha un'intelligenza sensoriale¹² (Focusing, TDO, SPT)
- La visione della persona come "processo", e la fiducia nella capacità della persona di portare avanti la propria evoluzione (Focusing)
- L'approccio ad avvertire ciò che si vive come "disagio" o "malessere" come potenziale per un modo più salutare di essere
- Il linguaggio del Sé in Presenza¹³ che permette di porre una "giusta distanza" tra me e ciò che sento, non troppo lontano da non poterlo sentire o da mandarlo via, non troppo vicino da rischiare di esserne sopraffatto o perdermici dentro.
- Il potere di rendere visibile ciò che sentiamo (sia come sensazione sia come una sorta di vocina) dentro di noi (Arcobaleno del Desiderio TDO)
- La possibilità di creare una relazione empaticamente accogliente e genuinamente curiosa, con le nostre sensazioni ed emozioni (Focusing, in particolare nel metodo sviluppato da Ann Weiser e Barbara Mac Gavin) e poter mettere in scena questa relazione (Arcobaleno del Desiderio TDO)

12 Sposo la definizione di Daniel Siegel della mente, che va al di là della usuale separazione mente-corpo: "La mente può essere definita come un processo che regola il flusso di energia e informazioni. Questo processo non è solo incorporato e relazionale, ma è anche caratterizzato da modelli di auto-organizzazione che possono essere monitorati attraverso le proprietà emergenti di un sistema complesso." Questa definizione sottolinea la visione di Siegel secondo cui la mente non è solo il prodotto del cervello, ma è fondamentalmente plasmata dai processi corporei e dalle interazioni con gli altri, riflettendo la sua integrazione di neuroscienze, psicologia e biologia interpersonale.

13 Il Linguaggio del Sé in Presenza, sviluppato da Ann Weiser Cornell, enfatizza un dialogo interiore compassionevole e senza giudizio per promuovere la consapevolezza di sé e la guarigione emotiva. Incoraggia gli individui a coltivare una relazione interiore di supporto, riconoscendo e accettando i propri pensieri e sentimenti senza critiche.

Il processo

Ciascuna scultura che rendeva visibile un certo modo di sentire il burn out, è stata esplorata in modo un po' diverso, potendo accedere di volta in volta a tecniche di teatro e di linguaggio, facilitare l'emersione di parti di sé probabilmente un po' marginalizzate o non viste, per sostenere l'accoglienza di parti di sé probabilmente meno riconoscibili come "proprie". Quasi sempre, ho iniziato a chiedere alla scultura un suono, poi una parola, poi una frase. Talvolta, ho come proposto di "scomporre" o "spacchettare" la scultura che sentivo essere "densa" e avere dentro già racchiuse molte "parti", così da poterle vedere, o meglio, così che le parti potessero sentirsi viste. Tutte erano invitate di volta in volta a prendere su di sé una certa scultura che emergeva così che la persona che stava esplorando il suo burn out potesse vederla dall'esterno. Una delle domande a chi guardava dall'esterno una o più sculture del suo mondo interiore, per così dire, era: "c'è qualcosa d'altro che si attiva in te vedendole?". Molto spesso è emersa la parte che vuole abbracciare, dare conforto. Talvolta, ho chiesto di disporre le varie sculture nello spazio così come si sentivano/vedevano dall'interno. Questo ha permesso di "vedere come vediamo il nostro interno", da quale posizione, dando il primo piano a cosa, lasciando dietro cosa altro. E così da poter chiedere direttamente alle sculture cosa sentivano, cosa volevano, di cosa avevano bisogno. Una scultura che era un po' dietro, per esempio, voleva cambiare posizione.

E' stato un processo molto denso e intenso.

Alla conclusione dell'esplorazione, nulla è cambiato all'esterno, ma molto probabilmente è cambiato come guardo a ciò che c'è, dentro e fuori.

E' il passaggio di "vedere con occhi nuovi", lasciar entrare aria fresca.

Ho invitato ciascuna, dopo la sua esplorazione personale, a scrivere in poche righe, come una poesia, un testo rispondendo alle domande: cosa ho visto, cosa ho sentito, cosa è successo, oppure cosa è emerso.

Come co-evolvere?

L'ultima parte della struttura prevede di andare avanti e co-evolvere.

Abbiamo avuto un cerchio finale di conclusione, in cui condividere come era andato il laboratorio e cosa ognuna portava con sé.

Sento fortemente di espandere questa ultima parte per rendere più esplicita la dimensione collettiva e poter portare su un piano più narrativo e cognitivo ciò che si è esplorato.

Anche nei feedback delle partecipanti, riecheggia il desiderio di approfondire la dimensione collettiva.

*"Potrebbe essere sviluppato maggiormente il livello collettivo."
"La prospettiva personale è stata accolta e vissuta in modo collettivo
ma mi è mancata un'esperienza tutte insieme"
"... aggiungerei anche un modo per lavorare
sulla trasformazione collettiva: cosa è emerso?"*

Nelle mie intenzioni, come ultimo punto, avevo scritto: Lasciar emergere pratiche sostenibili di supporto e trasformazione collettiva. Per me una pratica di supporto possibile è proprio questa di condivisione attraverso l'embodiment e l'ascolto del felt sense.

Intravedevo e vedo anche più chiaramente ora l'utilità di aggiungere una condivisione ispirata alla pratica del Coaching Circle della Teoria U, impollinata con il Focusing e dando più spazio a risonanze con linguaggi analogici e simbolici.

Il setting del Coaching Circle era una delle possibilità da portare nel laboratorio se il numero delle partecipanti fosse stato maggiore e se avessi sentito delle resistenze all'uso del corpo.

Vedo questo setting come un'entrata più graduale nell'esplorazione di ciò che si prova e si presta a essere usato anche in gruppi grandi suddividendoli in sottogruppi. Questo risponderebbe anche alla domanda-riflessione di una delle partecipanti: "Il Focusing mi è sembrata una tecnica che va molto nel profondo, anche oltre la tematica nello specifico, mi chiedo come utilizzarla rispetto a questa tematica anche con persone che non sono così abituate a un'esplorazione profonda di sé."

La prospettiva è poter continuare a lavorare in una modalità di ricerca-azione definendo un modello di supervisione nelle professioni di relazione di aiuto e in ambito sociale. Il modello avrebbe come premessa e orizzonte la de-individualizzazione del burn out attraverso la condivisione, come primo passo, e la trasformazione sociale, come risultato sempre in divenire.

In un progetto a lungo termine, il sogno è di sperimentare il passaggio continuo dal sentire, al dare senso, al trasformare, all'agire, mettendo insieme, per così dire, cuore, testa e mani.

Ci sarebbe bisogno di un'apertura all'immaginazione e una volontà di agire sulla realtà.

Bisognerebbe proseguire con le riflessioni di Vikky Reynolds

"Burnout ci fa sembrare giocattoli con le batterie scariche. Come se non stessimo facendo abbastanza yoga o bevendo abbastanza acqua e queste sono cose importanti, io faccio yoga e bevo acqua ma l'auto-cura non basta a compensare le questioni di povertà, violenza e dignità di base per le quali le persone soffrono. Nessuno dei sostenitori dell'auto-cura suggerisce che questa possa creare i necessari cambiamenti pratici nella realtà giornaliera degli utenti. Secondo la Public Health Agency of Canada, vi sono dodici determinanti di salute, la prima di queste è reddito e status sociale. Lo yoga non crea più alloggi né rende le pensioni sociali più adeguate. Focalizzarsi sull'auto-cura degli operatori non fa nulla per affrontare le determinanti sociali della salute con le quali gli utenti combattono." "Se adottiamo il justice-doing come lavoro useremo il nostro potere di operatori e terapeuti per trasformare i contesti sociali di oppressione. Con questo intendo dire lavorare per cambiare le reali condizioni di vita delle persone piuttosto che aiutarle ad adattarsi all'oppressione."

Vedo in modo più chiaro che dobbiamo essere sempre consapevoli dei due aspetti del burn out, in particolare dei professionisti che lavorano con persone che soffrono di ingiustizia sociale o di strutture sociali ingiuste:

- Un aspetto riguarda un lavoro interiore di autoempatia, confini sani, cura e condivisione
- l'altro aspetto richiede un lavoro esteriore di "giustizia", che è legato alle ingiustizie, come scrisse Vikky Reynolds, "subite dai miei clienti e alla mia frustrante incapacità di cambiare personalmente le strutture sociali ingiuste".

Alcuni feedback dalle partecipanti sulla facilitazione e la combinazione delle metodologie:

"... qualità alta, ottima l'attenzione al processo e la capacità di mettere a proprio agio le partecipanti."

"... mi sono sentita a mio agio, ho apprezzato anche il piccolo numero delle partecipanti."

"... accogliente, delicata e allo stesso tempo attenta a tutto il processo e quindi a rilanciare stimoli utili che mi hanno permesso di andare oltre a ciò che pensavo di sapere."

"... molto positiva la combinazione delle tecniche, emozionante e coerente il processo che si è attivato..."

"La combinazione mi è piaciuta, mi ha fatto sentire a mio agio, un punto di forza è sicuramente la competenza di Ilaria e l'entrare con i nostri tempi nel vivo del laboratorio."

"Sono metodologie diverse e nel modo in cui sono state combinate mi hanno permesso di accedere a vari parti di me attraverso vari canali, comunque in un continuum."

I punti forza sono: si integrano molto bene tra di loro, chiunque può trovare il canale con cui si sente più a proprio agio visto che ci sono tante proposte."