

Istruzioni per il workshop online con la video partecipazione

Psicodramma per il Self-Care: Prendersi cura del Caregiver

scritto da

Mihaela Bucuță

Raluca Sassu

- Ad ogni membro viene chiesto di preparare un foglio bianco (A4), una penna, delle matite colorate e un'arancia.
- Importante da considerare - verrà inviato agli studenti prima dell'inizio di ogni workshop:
 - *Che cosa significa per te prenderti cura di te stesso?*
 - *Perché è importante prendermi cura di me stesso?*
 - *Quali sono i rischi dello stress cumulativo per me?*
 - *Come mi rendo conto che le mie risorse stanno finendo?*
- Questo workshop affronterà i seguenti temi e competenze:
 - Identificare le proprie esigenze nel prendersi cura dei pazienti fine-vita;
 - Sperimentare strategie per lavorare con lo stress per l'auto-cure;
 - Sperimentare attività che utilizzano tecniche psicodrammatiche per l'auto-cura, la comunicazione costruttiva e la gestione dello stress sul lavoro;

A. WARM-UP

***15 min**

- ✓ **Benvenuto**
- ✓ **Argomenti, obiettivi, e regole del workshop**
- ✓ **Warm-up**

1. Benvenuto ai partecipanti e spiegazione della struttura del workshop:

“Vi diamo il benvenuto al nostro workshop. Passeremo tre ore accademiche assieme, con una pausa di 30 minuti.”

2. Spiegazione degli argomenti, obiettivi e regole del workshop:

“Questo workshop sarà di tipo pratico. Per favore, considerate questa esperienza come parte della vostra formazione. In tal senso, avrete modo di sperimentare diverse tecniche, in modo da poterle studiare e metterle in pratica. Le tecniche saranno basate sulle vostre esperienze personali riguardo il lutto e la perdita. Tuttavia, non saremo in grado di elaborare queste esperienze durante questo workshop, ma solo di condividerle per il bene dell'apprendimento accademico e pratico. Pertanto, vi consigliamo vivamente di condividere e lavorare con le vostre esperienze di perdita e di lutto passate in un ambiente relazionale distanziato, non nella cerchia ristretta della famiglia e degli amici. Vi chiediamo di condividere le vostre esperienze e le emozioni SOLAMENTE nella misura in cui vi sentite a vostro agio nel farlo. Non è necessario che condividiate o che praticiate tecniche con le quali non vi sentite a vostro agio. In caso di bisogno, per favore contattate il supporto psicologico offerto dall'Università degli Studi di Padova.”

3. Warm-up (10 min)

1. Buongiorno a tutti: ognuno di voi saluti tramite la chat!
2. Ora dirò una frase e ognuno di voi continuerà questa la frase, scrivendo in chat la risposta.
 - Mi sento felice quando
 - Mi sento triste quando.....
 - Sono coraggioso quando....
 - Sono spaventato quando...
3. Ora dirò delle affermazioni. Al mio segnale, spegnete tutte le telecamere. Quando sentite che una affermazione vi si addice, accendete la fotocamera; se

l'affermazione non vi si addice (non riuscite a trovare voi stessi) lasciate la fotocamera spenta.

(Segnale - battito; suono di campanello)

- Mi risulta facile identificare le mie emozioni
- Riesco ad entrare in contatto con le mie paure e riesco a parlarne
- Trovo una fonte di gioia nella mia famiglia
- Mi risulta difficile chiedere aiuto
- Il contatto con la natura mi rigenera
- Ho appreso qualcosa di nuovo su me stesso durante il corso di death education

Trainer: Prendersi cura del caregiver è uno dei problemi più importanti da tenere in considerazione quando ci si avvicina alle cure palliative.

L'argomento di questo workshop è: **Psicodramma per il Self-Care: Prendersi cura del Caregiver**

Come sapete, sull'aereo, ci viene consigliato che, se necessario, l'adulto deve indossare prima la sua maschera di ossigeno, e solo allora può offrire il suo aiuto/assistenza ai bambini, agli anziani o alle persone vulnerabili.

Come possiamo aiutare gli altri senza ignorare noi stessi? Come possiamo aiutare noi stessi in modo da poter aiutare gli altri? - questo è il tema del workshop di oggi!

B. ATTO PRINCIPALE

Parte 1: Ostacoli e Risorse

***10 - 15 min**

Obbiettivi:

- ✓ identificazione degli ostacoli e delle risorse nei comportamenti innescati di self-care.

Che cosa significa per voi prendervi cura di voi stessi? Pensate a voi stessi, e se vi prendete cura o meno di voi stessi. Che cosa vi ferma/vi impedisce di prendervi cura di voi stessi? Cosa succede se voi stessi siete un ostacolo? Trovate questo ostacolo.

Prendete l'arancia - scrivete l'ostacolo con la penna/ pennarello sulla buccia d'arancia. Guardate l'arancia ... al mio segnale (battito / suono di campanello), diventate l'ostacolo che vi impedisce di prendervi cura di voi stessi. Guardate attentamente ... iniziate a rompere, rimuovere il guscio/ostacolo. Trovate la forza per romperlo, per rimuovere l'ostacolo. Quali risorse interne avete attivato? Come avete avuto successo?

Prendete una fetta d'arancia! Cercate di catturare quante più sensazioni, sfumature possibili... Cosa si prova a mettere da parte l'ostacolo e fare ciò che è il meglio per voi?

Create una connessione con la vostra vita reale. Create una connessione con il ruolo di uno psicologo che lavora nelle cure palliative.

Condivisione: Chi vuole condividere con il gruppo grande? *Alcuni volontari condivideranno con il resto del gruppo, mentre gli altri scriveranno in chat: ostacoli e risorse (si avranno così due liste in chat/lavagna, una con gli ostacoli e una con le risorse).*

Parte 2: Esplorare il Sé e i propri cambiamenti: Obblighi, Desideri, Bisogni *40

min

Obbiettivi:

- ✓ **identificare i propri bisogni**
- ✓ **esprimere le emozioni e comunicare i bisogni**
- ✓ **esemplificazione e sperimentazione delle principali tecniche psicodrammatiche**
 - *inversione di ruolo
 - *incontro
 - *soliloquio
 - *specchio
 - *proiezione futura

Trainer: I caregivers non possono rispondere ai bisogni dei pazienti se prima i loro bisogni non sono stati soddisfatti (Cohen et al., 2011) e la stanchezza della compassione è esacerbata quando il personale non si prende cura di sé stesso (Abendroth and Fennelly, 2006).

a) (lavoro con il gruppo intero- 10 min)

*Su un foglio, scrivete 3 volte:

`` Io voglio... `` completare la frase, senza pensare, in modo automatico.

Dopo scrivete 3 volte: `` Io devo... `` e 3 volte: `` Io bisogno... ``

*Date ad ognuno un criterio di priorità, da 1 a 5.

*Su un foglio grande, disegnate con un colore a vostra scelta, un cerchio, il quale rappresenta il vostro spazio di vita. Al centro del vostro spazio di vita si trova il vostro ego. Rappresentatelo con una forma geometrica di vostra scelta (rettangolo, rombo, quadrato, trapezio, triangolo...) e colorate la figura geometrica come più desiderate.

*Dalla figura centrale partono dei raggi, settori per ogni vostro desiderio, necessità. Disegnate 9 settori della grandezza e dei colori desiderati... e dare loro un nome appropriato.

*Quando avete finite, guardate il disegno, e poi chiudete gli occhi.

*Dentro di voi suona la voce di un personaggio storico, mitologico, fiabesco, che vi racconta i vostri **desideri**...ascoltatelo, riconoscetelo. Aprite gli occhi e scrivete il messaggio, che cosa vi ha detto questo personaggio?

*Chiudete i vostri occhi... dentro di voi parla un personaggio che vi racconta dei vostri **obblighi**. Riconoscetelo. Aprite i vostri occhi e scrivete il messaggio.

*Chiudete gli occhi. Dentro di voi sentite la voce di un personaggio che parla dei vostri **bisogni**. Riconoscetelo...scrivete il messaggio.

*Infine, scrivete un messaggio per voi stessi, un riassunto di questa esperienza.

*Lasciate correre liberamente la vostra immaginazione riguardo i personaggi e ciò che potrebbero rappresentare.

b) (lavoro con i volontari) Rappresentazione scenica (20 min)

*Chiediamo a qualcuno di proporsi volontario: chi vuole approfondire meglio il mondo dei propri desideri e bisogni?

Tecnica dell'incontro

*Scegli qualcuno nella tua vita a cui parlare dei tuoi bisogni e desideri risulta essere molto importante.

*Chi potrebbe essere?

*Scegli tra i tuoi colleghi un Alter Ego per te (la persona che può assumere il tuo ruolo).

* Ora scegli un ego ausiliario per la persona che stai per incontrare (i due ausiliari si rinominano, tutti gli altri spengono la videocamera).

(Solo il Direttore e il Protagonista-P sono sullo schermo)

*Vorrei che riflettessi per un momento sui tuoi desideri e bisogni. Quando applaudirò davanti a te, sarà X a farlo, la persona con la quale devi parlare.

(Al segnale, l'ego ausiliario accende la videocamera)

*Davanti a te c'è X; parlagli, come non hai mai fatto, dei tuoi desideri e dei tuoi bisogni. Fidati di me, X è molto disponibile ad ascoltare attentamente tutto quello che hai da dirgli.

(All'ausiliario viene richiesto di mantenere l'essenza del messaggio).

*Stop. **Inversione di Ruolo.** Al mio battito, diventerai X.

(Alter ego assume il ruolo del protagonista, e il protagonista diventa X)

*X, P deve dirti una cosa molto importante per lui. Per favore ascolta, e poi rispondigli.

(il messaggio viene ripreso brevemente); X risponde;

*Reinversione; Inversione con l'Alter Ego. P- riceverai un messaggio da X.

(ascolto del messaggio).

***Soliloquio:** P, come ti sei sentito mentre stavi ascoltando il messaggio di X? (P fa un soliloquio)

(l'Alter Ego è incaricato a mantenere il soliloquio)

Proiezione Futura

*Ora ti proporrò qualcosa...Posso fare una magia e fare un salto nel tempo; tra 7 anni...

*Per favore, chiudi gli occhi lascia la ruota del tempo girare: siamo nel 2021, andiamo nel 2022, 2023, ... 24, 25, 26, 27, 2028. Apri gli occhi.

*Ciao! Sono contento di vederti di nuovo! Come stai ora nel 2028?

* Con due attributi, come ti definiresti ora?

*Ho sentito della tua grande conquista. Me ne vuoi parlare per un po'?

*Quali qualità hai acquisito negli ultimi 7 anni?

*Guarda, sai che la magia funziona...ora ti do l'opportunità, per qualche istante, di vedere te stesso, quello di 7 anni fa. Puoi avere accesso a qualcosa che hai pensato, sentito 7 anni fa. Ascolta attentamente, e poi ti chiederò qualcosa.

(Alter Ego dice il soliloquio)

*Soliloquio: Che cosa stai passando/attraversando ora?

* Beh, grazie all'esperienza professionale e di vita maturata in questi 7 anni, ti chiederò di mandare un messaggio al P di allora, in modo che tu possa aiutarlo from (inserire qui il

messaggio, qualcosa che lo aiuterà a conoscere i suoi veri bisogni e prendersi cura di sé stesso).

(P inoltra il messaggio dal futuro- Alter Ego riceve il messaggio).

*Grazie, torneremo ora nel 2021. Chiudi gli occhi e, al mio battito, torneremo nel 2021.

*Reinvestimento con l'Alter Ego; P, siamo nel 2021. La stessa magia permette anche di ricevere un messaggio dal futuro: da te, dal te che avrà 7 anni in più! Ascoltalo attentamente:

(Alter Ego invia il messaggio).

*Soliloquio: Che ti sta succedendo adesso?

*Grazie, possiamo fermarci qui con questa scena?

*Infine, per favore scegli 3 colleghi che ti possano fare da **specchio**:

*A tua volta, dici a P "In questa attività, ti ho visto ..." (si sottolinea che non si fanno interpretazioni).

***Condivisione (10 min)**: Grazie al volontario; P ha condiviso con noi una parte del suo mondo interiore. Come siete entrati in contatto con ciò che avete visto? Che cosa potete dire di voi stessi, dei vostri bisogni?



PAUSA - 30 minuti

Parte 3:

*** 30 min**

Il ruolo dello psicologo che lavora con pazienti morenti: risorse e strategie di coping

Obbiettivi:

- ✓ integrare l'esperienza di tutti gli workshops
- ✓ attivare risorse interne ed esterne

*Ora voglio che pensiate al vostro ruolo professionale: psicologo, arteterapeuta...

*Un po' di tempo fa, avete scelto di studiare un argomento difficile ma molto importante per la vostra preparazione: l'educazione alla morte. Guardiamo assieme l'insieme degli argomenti affrontati durante il corso:

Avete imparato e sperimentato, durante questo periodo, qualcosa sulla *Fototerapia nella Death Education, Elaborazione del lutto e Gestione dei Continuing Bonds, Psicodramma, Atomo Sociale e Morte, Artiterapie Intermodali con Adulti in Lutto*, e ora sullo *Psicodramma per il Self-Care: Prendersi Cura del Caregiver*.

*Concentratevi ora sul vostro sé interiore, su cosa e come si sente riguardo al ruolo professionale di uno psicologo/ terapeuta che lavora nelle cure palliative.

* Quali punti di forza avete acquisito?

* Quali paure o dubbi avete sperimentato, se ci sono stati?

* Quali nuove risorse avete scoperto? (2 minuti di riflessione personale).

*Scrivete su un pezzo di carta ciò che vi viene in mente (*gli lasciamo 2 minuti*)

* Su un pezzo di carta, disegnete il contorno delle vostre mani: il palmo destro e il palmo sinistro (mano).

* 6 stanze separate su Zoom: In gruppi di 5 (6 gruppi da 5) discutete:

- ✓ le vostre risorse/ punti di forza nell'assumere il ruolo del professionista che lavora nell'ambito delle cure palliative. Scegliete 5 rappresentanti/ risorse comuni per il vostro gruppo.
- ✓ poi discutete i modi tramite i quali è importante prendersi cura di sé stessi: il vostro corpo, la vostra mente, la vostra anima/spirito. Scegliete 5 strategie/meccanismi di coping, rappresentative per il vostro gruppo.
- ✓ Completate il disegno delle vostre mani: su ogni dito della mano destra scrivete una risorsa. Sulle dita della mano sinistra, scrivete invece una strategia di coping. L'intero gruppo avrà le stesse "mani di sicurezza": con 5 risorse e con 5 strategie di coping.
- ✓ Scegliete un portavoce. Avete **10 minuti**.

(Dopo 10 minuti, i gruppi si riuniscono nella stanza comune)

* Ogni portavoce presenta "le due mani della sicurezza": con risorse e strategie di coping.
(10 min)

Parte 4: Incontro con lo Sciamano Interiore

***30 min**

(la Guida Interiore; il Guaritore Interiore; il Sé più Elevato; la Forza Interna, e così via...)

Finalità: Connessione con la sicurezza e la protezione

Luogo e rituale di "Guarigione"

Obbiettivi:

- ✓ Integrazione delle esperienze
- ✓ Accedere alla propria spiritualità
- ✓ Empowerment

Incontro con lo Sciamano Interiore

- *A occhi chiusi ... respira profondamente ... fai un altro respiro profondo, espira forte...
- *Ti ritrovi a scalare una collina, è una bella giornata...
- *Una radura appare di fronte a te... Ci sono due grandi alberi che si fondono, le loro corone unite formano un arco... Si tratta di un cancello magico.
- *Nel tuo cuore sai che stai per avere un incontro importante... Intuisci che dentro quell'arco vive un saggio che è il tuo sciamano, la tua guida interiore...
- *Vai dagli alberi ... guarda i loro tronchi ...guarda l'arco che ti porta nel regno del tuo sciamano ... il suo regno potrebbe essere in cima ad una montagna... in un deserto... in un tempio... in una foresta... in mezzo al mare... in una galassia... può essere ovunque...
- *Attraversi l'arco e aspetti con rispetto ed emozione... Dovrai sentire e percepire con tutti i tuoi sensi per scoprire il luogo dove vive questo tuo carattere interiore, scoprire il suo aspetto e il suo carattere...
- *Lo sciamano arriva... comunica con lui o con lei tramite un profondo silenzio intuitivo...
- *Riconosci l'infinito affetto che lui/lei prova verso di te... provi l'amore e la fiducia...
- *Lo abbracci ... Senti il suo amore incondizionato. Ti dà consiglio, un messaggio estremamente importante per te. Ti spiega anche come chiamarlo/la quando hai bisogno di lui/lei e come capire meglio i suoi messaggi...
- *Ora segui le tue orme e percepisci un cervo attraversare velocemente l'arco... la radura...
- *Percepisci le sensazioni fisiche che stai provando ora, in questo momento ...
- *Fai un respiro profondo ... poi apri gli occhi ...e quando sei pronto/a, disegna e scrivi questa esperienza. (*imaging mentale dura al massimo 5 min.*)

Le seguenti domande potrebbero essere d'aiuto:

- Dove vive il tuo sciamano?
- Come ti sei sentito/a in contatto con lui/lei?
- Quale è il messaggio segreto che hai ricevuto?
- Come sarai in grado di entrare in contatto la prossima volta?

*Se qualcuno non è riuscito ad attraversare l'arco all'ingresso del suo regno, chiuda gli occhi e riprovi di nuovo... ci riuscirai...

(5 minuti sono concessi per disegnare e scrivere il messaggio segreto, poi ci si divide in coppie, in stanze separate su Zoom)

*A coppie, presentate il disegno: il luogo in cui lo sciamano interiore si trova, il messaggio ricevuto e come lo si può contattare (**10 min**)

*Nel gruppo principale, alcuni volontari condividono la propria esperienza: Come è stata questa esperienza per voi? (**10 min**)

C. Chiusura

***10-15 min.**

*Pensate al vostro sciamano interiore che avete appena incontrato. Ora sapete dove vive e come potete contattarlo. Ricordate il suo messaggio segreto

*Guardate alle vostre mani di sicurezza: alcune con risorse e altre con strategie d'azioni.

*Tutto questo vi aiuta nel vostro ruolo di psicologo; vi aiuta ad aiutare gli altri, ma senza dimenticarvi di voi stessi;

Il rituale finale (3-5 minutes):

*Ognuno mette la mano destra sul cuore. Risuonate con il vostro sé interiore, e iniziate a comunicare/trasmettere con il ritmo del vostro cuore (ogni con il ritmo del proprio cuore);

Amplificazione: Forte, sempre più forte;

*Ascoltate il ritmo degli altri ... provate a risuonare con il loro ...armonizzate i vostri battiti in un unico ritmo, in un unico grande cuore!

Finale (10 min):

*State pensando a qualcosa di utile per il vostro sviluppo che potete prelevare da questa esperienza e lo stato in cui finite il programma di questo workshop esperienziale.

"Prendo (una parola) e finisco con uno stato di ...," – tutti parlano – li chiamiamo con il nome sullo schermo.



Grazie per la partecipazione!