

## **Note introduttive al Dossier sul tema della *Pedagogia della cura di sé*: dall'idea di self-care alle sue implicazioni pedagogiche per il lavoro quotidiano di educatori e formatori impegnati in ambito sociale e socio-sanitario**

Natascia Bobbo<sup>1</sup>, Marisa Musaio<sup>2</sup> - Eds

<sup>1</sup>Università degli studi di Padova, <sup>2</sup>Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

La definizione di Self-care deriva dalle riflessioni compiute dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in merito all'importanza che il contributo individuale e comunitario può avere nella tutela della salute personale e pubblica. La definizione più recente (WHO, 2013) afferma infatti che la self-care corrisponde all'abilità degli individui, delle famiglie e delle comunità di promuovere la propria salute, prevenire la malattia e il disagio anche elaborando strategie originali per affrontare queste condizioni sfidanti. Per Webber e colleghi, si tratta di qualcosa di intrinseco alla vita quotidiana, dato che riguarda il prendersi cura da parte degli adulti della propria e altrui salute e benessere, includendo in questo anche la cura dei propri figli, della propria famiglia, così come dei rapporti di vicinato e delle buone relazioni a livello di comunità locale (UK Department of Health, 2005; Webber, 2013).

Self-care dunque, letteralmente, cura di sé, è un concetto ampio e capace di includere una moltitudine di atteggiamenti, comportamenti e strategie (più o meno intenzionali e consapevoli) che ciascun individuo apprende ed esprime nel corso della vita per affrontare con successo le varie e numerose prove che la quotidianità della sua vita, personale, professionale e sociale può porgergli anche sul piano della sua salute fisica e mentale. Sostanzialmente si tratta di strategie che hanno in sé una finalità prevalentemente protettiva e di difesa dell'individuo, ma nello stesso tempo esse possono anche costituire elemento necessario per resistere agli urti della vita e quindi per preservare quelle risorse interiori, psicologiche, emotive e cognitive che consentono anche in futuro di affrontare le difficoltà e risolvere i problemi, superando gli ostacoli intervenuti. Non si tratta, quindi, esclusivamente di strategie di difesa, ma piuttosto di strategie costruttive, cioè capaci di proteggere l'individuo e i gruppi in modo che possano imparare dalle esperienze sfidanti qualche cosa di sé stessi e degli altri (Cyrulnik, 2001, pp. 61-62).

Colta questa definizione generale, da un punto di vista pedagogico, si crede opportuno considerarne alcune possibili declinazioni nei diversi ambiti di interesse e di intervento educativo e formativo. Alcuni esempi, tra gli altri. Alla luce di quella diffusa vulnerabilità umana che sembra oggi contraddistinguere bambini, adolescenti e giovani, si consideri quanto risulti fondamentale promuovere in loro capacità di self-care in grado di tutelarli e fortificarli nell'affrontare le inevitabili sfide che la vita potrà porre loro, sul piano identitario, ma anche relazionale e scolastico-professionale. Nell'ambito delle professioni d'aiuto in area socio-sanitaria e sanitaria, la cura di sé diviene azione intenzionale che l'individuo può mettere in atto a tutela e promozione della sua salute fisica, mentale ed emozionale, anche di fronte al rischio connesso all'esposizione continua e ripetuta alla sofferenza, al dolore e al disagio delle persone che cerca di aiutare. Pensando alla dimensione comunitaria, la possibilità di promuovere, attraverso azioni educative e formative intenzionali, capacità di auto-cura da parte di gruppi umani può configurarsi come mezzo per la costruzione di una consapevolezza collettiva quale matrice di co-costruzione condivisa di conoscenza su di sé e sugli altri membri del gruppo, oltre che di produzione di soluzioni ai problemi del singolo e della comunità tutta. Il pensiero di educatori capaci di avere cura di sé stessi

attraverso una continua consapevolezza delle loro potenzialità, limiti e risorse diviene possibilità per questi professionisti di costruire quella sapienza pratica che nell'atteggiamento riflessivo e autoriflessivo definiscono la portata e la postura dell'intenzionalità verso l'altro.

Richiamando queste riflessioni, il numero di maggio 2023 della rivista si propone di indagare nello specifico quali implicazioni possa avere sul piano teorico e sul piano pratico il concetto di self-care per il lavoro quotidiano di educatori e formatori, tanto in ambito sociale quanto socio-sanitario, alla luce di un paradigma pedagogico capace di considerare l'umano come essere intenzionalmente orientato ad imparare da sé e dalle proprie esperienze, personali e sociali.

L'invito rivolto a pedagogisti, educatori, formatori e professionisti dell'aiuto ha avuto un grande riscontro di interesse. Il numero si compone quindi di molti contributi che esplorano in primo luogo il concetto di cura e di cura di sé in quanto tale secondo una prospettiva che infila il pedagogico con il filosofico (Quinto), oltre che la cura e la cura di sé intesa come atto educativo autenticante la relazione d'aiuto (Crotti). Altri spazi di riflessione vedono, in primo luogo, la cura di sé come obiettivo di educatori, insegnanti e allenatori nei contesti dell'educazione dei più giovani (Bembich e Pieri, Ventura, Mancaniello, Ambrosini e Petrini); ancora, la cura di sé come veicolata dalla composizione ed espressione narrativa (Brancaleone, Paolozzi, Di Carlo e Martino). Una ultima sezione raccoglie i contributi degli autori che hanno scelto di approfondire il tema della cura di sé nell'ambito dei contesti della sofferenza e della vulnerabilità, tanto nei confronti di chi ha cura della fragilità (Musaio, Belloni), quanto nella formazione dei professionisti che dovranno agire la cura nei contesti della malattia (Scardicchio, Fortin, De Carlo e Pandolfi).