



## Podcast 23

### Come lavorare con persone sensibili?

I fattori ovvi e quelli meno ovvi

Se qualcuno è seduto su una sedia a rotelle, i requisiti per la partecipazione della persona sono evidenti. Con le persone sensibili la maggior parte dei loro bisogni, per essere in grado di partecipare pienamente, sono invisibili. Poiché il trauma è olistico per la persona con un effetto molto individuale, non esiste un modo generale per avvicinarsi a una persona sensibile. Anche se c'è un gruppo di persone coinvolte nello stesso incidente di autobus, influenzerà tutti loro in modo diverso. Alcuni potrebbero elaborarlo senza difficoltà, mentre altri potrebbero avere problemi di sonno o dover andare in terapia per poter salire di nuovo su un autobus. Allo stesso modo, non puoi prevedere quale esperienza possa scatenarsi su qualcuno: suonare una certa musica potrebbe creare una reazione avversa perché stava suonando quando è accaduto l'incidente. Anche i tessuti o gli odori che erano presenti durante l'incidente o in ospedale in seguito possono essere scatenanti e loro stessi potrebbero non essere a conoscenza di questi fattori scatenanti. Può essere sconosciuto, invisibile anche per loro, non solo per te! Comprendere e affrontare i fattori invisibili richiede molta pratica e istruzione.

C'è una cosa che tutti possiamo fare: essere aperti e disposti a notare ed essere responsabili per guidare la persona con le nostre migliori capacità per supportarla. Una volta che siamo fuori dalla nostra zona di comfort o dalle nostre capacità professionali, assicurati di indirizzare l'individuo verso un professionista in grado di fornire il supporto necessario. Non devi occuparti di tutto!

Impostazioni di lavoro.

Ci sono alcune misure che si possono adottare quando si lavora con persone sensibili. Ancora una volta, quando pianifichi quelli, mettili nei panni dell'altra persona il più possibile.

Evita i fattori di stress: puoi chiedere a chiunque cosa è scomodo per loro, cosa non gli piace e potrebbe essere presente nel tuo lavoro o attività. In questo modo potresti conoscerne alcuni. Continua a cercare fattori di stress sconosciuti e sii pronto a sostenere i partecipanti che stanno vivendo un trigger a loro sconosciuto per la prima volta. Ricorda a te stesso che spetta a loro decidere se, quando e come vogliono superare questi ostacoli! È la loro decisione di cercare il supporto di un professionista qualificato (come un terapeuta autorizzato) per questo scopo. Essere consapevoli della portata di ciò che ti sei proposto di fare può infatti essere molto liberatorio e aiutare a capire fino a che punto puoi lavorare con una persona sensibile e dov'è il punto in cui il modo etico di procedere è un rinvio a un altro professionista.

Offrire all'inizio e regolarmente la possibilità di dire "no"/"Stop!": per le persone sensibili, dire "no" può essere molto difficile. In parte perché vogliono compiacere, non vogliono disturbare il processo o altri. Inoltre, può accadere che in passato non abbiano avuto l'opportunità di riconoscere ed esprimere i loro bisogni. Il loro cervello e il loro sistema nervoso potrebbero aver bisogno di imparare a controllare ciò che vogliono, riconoscere la risposta all'interno, quindi esprimerla e agire per essa. Questo può essere un processo lungo! Potresti sostenerlo offrendo l'opportunità di verificare se stessi ed esprimere i loro bisogni. Questo è un contributo cruciale che puoi dare per evitare la ritraumatizzazione.

Controlla regolarmente con la persona: assicurati di fare domande, presta attenzione sia verbalmente che non verbalmente. L'attenzione dovrebbe essere se la persona ha bisogno di qualcosa di diverso da quello che sta accadendo in quel momento. Il motivo è lo stesso descritto prima. Molte volte le espressioni non verbali, i segni possono essere più eloquenti e più facili da accedere sia per l'individuo





sensibile che per te. Se lavori con un focus sul corpo, devi sapere che può innescare molte cose a livello sensoriale e somatico.

Sforzati di creare e mantenere uno spazio sicuro: sicuro per gli standard della persona, non il tuo! Il fatto che non ci siano persone sconosciute e strane che attraversano il tuo spazio aiuta la concentrazione e il coinvolgimento. Anche una finestra su una strada o un'area in cui altri si stanno muovendo potrebbe essere inquietante o posizionata più vicino alla porta. Ma ciò che ti sembra sicuro, potrebbe non essere lo stesso per la persona con cui lavori. È di nuovo qualcosa che potresti voler chiedere. Ti senti a tuo agio e rilassato qui, o dovremmo cambiare qualcosa? Anche se la situazione non è possibile cambiare (ad esempio senti gli altri parlare fuori) semplicemente riconoscerlo e dividerlo nel tuo spazio rilascia molta tensione.

Stabilisci dei limiti e mantienili: vale per due persone che lavorano insieme, e se lavori con un gruppo, allora per tutti! Il tempo, lo spazio fisico, il tatto, come farti sapere se qualcosa non va bene, ecc. Fanno parte dei confini. Le regole di gruppo concordate sono un buon modo per far conoscere e condividere questi confini da tutti. Se la tua lezione è fino alle 8, assicurati di finire in tempo e fai della puntualità una delle regole. Può essere che qualcuno stia contando ogni secondo poiché il loro stress è alto e vogliono uscire non appena la sessione è programmata per essere finita. Mantenere i confini aiuta a sentirsi al sicuro, perché le persone sanno cosa aspettarsi. Puoi metterti d'accordo su di loro, chiedendo anche cosa è importante per gli altri. Non superare MAI un limite stabilito e concordato!

Incoraggia la positività senza forzarla: essere felici è fantastico, ma non puoi far smettere qualcuno di essere triste solo dicendogli di essere felice. Può tuttavia infastidire la persona triste o approfondire la sua frustrazione o depressione. Diffondere l'ipotesi che tutto ciò che devi fare è voler essere felice è una forma nascosta di colpevolizzazione della vittima e può approfondire il senso di fallimento e un senso di disperazione. Questo è un buon momento per l'auto-riflessione per un facilitatore: c'è una ragione specifica per cui è difficile per te accettare che qualcuno stia attraversando un momento difficile e ne sia influenzato? Cosa può aiutarti a offrire supporto incontrandoli dove sono emotivamente attualmente? Forse condividi un po' della tua vulnerabilità con loro piuttosto che stabilire aspettative irrealistiche che smettano di avere emozioni difficili?

Feedback critico: può essere molto difficile per tutti noi, ma soprattutto per le persone sensibili ricevere feedback critici. Ciò non significa che devi evitare di essere critico in modo costruttivo. Permetti all'altra persona di avere il controllo chiedendo loro se puoi dare un feedback. Se la risposta è sì, segui il concetto di feedback SMART: specifico, misurabile, attuabile, rispettoso, tempestivo.

