

Immacolata (Titti) De Simone

Infermiera, Commissione Albo degli Infermieri, OPI MI-Lo-MB

*Nurse, Board member of the commission for the register of nurses, OPI MI-Lo-MB
desimone.titti@gmail.com*

L'Emozionario dei Professionisti Sanitari: un progetto social per aumentare l'intelligenza emotiva attraverso la narrazione e la consapevolezza del diritto all'autocura

An Emotional Guidance for Healthcare Professionals: a social project to increase emotional intelligence through storytelling and awareness of the right to self-care

A fine marzo il Laboratorio di Nursing Narrativo di Milano ha accolto la mia idea di creare "L'Emozionario dei Professionisti Sanitari" con il supporto delle colleghe Paola Gobbi e Rosanna Alagna, che sono diventate insieme alla sottoscritta il nucleo fondatore del progetto.

L'Emozionario è un progetto che affonda le sue radici in bisogni lontani resi urgenti e vivissimi dalla pandemia in corso. Bisogni che non potevano più rimanere inascoltati. La pandemia ha sconvolto la nostra vita, il nostro modo di lavorare: in molti casi, ha sconvolto le nostre priorità. E, come in ogni crisi che si rispetti, ha contribuito a creare nuovi equilibri strappando quel velo che non ci permetteva di vedere e sentire.

Ho letto molti studi in questi ultimi 12 mesi rispetto all'affaticamento emotivo percepito dagli operatori sanitari a causa del COVID-19: 1 infermiere su 3 ha una diagnosi provvisoria di PTSD, il 71% degli operatori ha livelli di ansia pericolosamente alti, il 60% dei sanitari ha riportato livelli di burnout da moderati ad elevati. Ognuno da un nome diverso al fenomeno: burnout, compassion fatigue, PTSD, moral distress.

Io credo che siamo stati colpiti da una sindrome che comprende tutti questi fenomeni in varia forma e misura. I sintomi sono spesso sovrapponibili: aumento dell'ansia, problemi legati al sonno, abuso di benzodiazepine e riduzione della qualità di vita professiona-



le. La fatica del prendersi cura è deflagrata a causa del COVID-19 ma io, se devo dirla tutta, la provavo anche prima. In forme e modi diversi rispetto alle Unità Operative in cui ho lavorato, rispetto alle equipe di cui ho fatto parte e agli strumenti che mi venivano messi a disposizione per gestire momenti di maggiore fatica, la semplice quotidianità o eventi più o meno stressanti.

Il progetto "L'Emozionario dei Professionisti Sanitari" nasce ai margini di uno scambio di battute strambo con la collega Rosanna Alagna a cui le ho proposto "Riscriviamo il Mondo!". Nasce da que-



sto sentire, dalla necessità di trovare uno spazio dove nutrire la propria consapevolezza, un tempo in cui elaborare, discutere, svuotarsi, un nuovo modo di intendere il proprio diritto all'autocura attraverso la promozione del benessere professionale e lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva.

Si prefigge l'obiettivo di fornire uno strumento per affrontare le situazioni in cui ci troviamo ad operare, fatte di vite, protocolli, dolore, rinascita, morte, disabilità, relazione, fatica, paura, esseri umani, fragilità, diagnosi, prognosi, attesa, speranza, per elaborare emozioni e vissuti. Nasce come risposta a quel bisogno di divenire attraverso la narrazione una comunità che si interroga e cresce per rendere patrimonio comune tutte quelle storie che viviamo nel nostro tempo nascosto, quel tempo prezioso che si innesta nella narrazione di ciò che siamo come professionisti ed esseri umani.

Facebook ci ha aiutato a far conoscere il progetto agli iscritti del "Laboratorio di Nursing Narrativo" ed abbiamo iniziato a raccogliere storie, poesie, riflessioni inviatici dai colleghi infermieri agli indirizzi desimone.titti@gmail.com e emozionariosanita@gmail.com. Questo materiale ci è servito per costruire il senso e la dimensione di alcune emozioni e sentimenti. Il COVID-19 ci ha insegnato ad usare la tecnologia per raggiungere persone lontane da noi, per chiacchierare davanti ad uno schermo. E noi abbiamo deciso di usare tutte le possibilità svelateci da questo virus ed abbiamo creato un format usando lo strumento delle dirette Facebook, in cui, con ospiti colleghi e professionisti quali formatori, psicologi e filosofi, siamo partiti dall'etimologia della parola per condividere il nostro sentire e costruire il nostro significato, riscrivere quel vocabolario delle emozioni che dovrebbe farci da supporto, punto di partenza per nuovi viaggi e di arrivo nei momenti di smarrimento, un testo scritto da tutti quelli che vogliono partecipare, condiviso e condivisibile.

L'esercizio stesso di scavo è stato terreno fertile per far crescere consapevolezza ed allargare confini, per un confronto vivo e prezioso delle competenze relazionali maturate ogni giorno al letto del paziente, un confronto tra pari, senza gerarchie e autoreferenzialità, solo con la grande voglia di mettersi in discussione per rendere l'Emozionario un luogo di accoglienza, ascolto e crescita personale. A poco meno di sei mesi di attività, abbiamo raggiunto diverse migliaia di persone in molte città italia-

ne grazie ai nostri eventi, con le dirette e l'iniziativa la "Settimana della Consapevolezza Infermieristica" in occasione della Giornata Internazionale degli Infermieri.

Abbiamo tanto lavoro da fare partendo dall'analisi dei testi ricevuti con gli strumenti della ricerca qualitativa e della medicina narrativa, passando per la stesura di progetti di formazione che possano coinvolgere infermieri e futuri infermieri per "arrivare ad Alma", l'Esploratrice dell'Anima, mascotte ed oggetto transizionale dell'Emozionario.

Il gruppo di lavoro si sta allargando grazie alla presenza di nuove colleghe Ornella Ventura da Genova, Dina Uggeri da Brescia, Giovanna Degni ed Isabella Scannificio da Milano. Ci è stata offerta l'opportunità dall'Ordine delle Professioni Infermieristiche MI-LO-MB di presentare un corso ECM accreditato con Regione Lombardia in cui, oltre a presentare il progetto e a mostrare il lavoro finora svolto, andremo a parlare di emozione grazie all'aiuto di Laura Campanello, filosofa, scrittrice e formatrice in ambito sanitario. Il corso si terrà il prossimo 8 novembre presso il Grand Hotel Villa Torretta, gratuito per infermieri, infermieri pediatrici iscritto all'OPI MI-LO-MB e psicologi.

Per l'Emozionario immagino un futuro fatto di persone ed idee. Un luogo di fermento. Un posto dove crescere come professionista ed essere umano.

E, per questo motivo, voglio invitarvi a dedicare qualche minuto del vostro tempo a scoprire di cosa si tratta, del modo in cui lavoriamo visitando il gruppo Facebook "Laboratorio di Nursing Narrativo Milano" visionando le nostre dirette, partecipando alla costruzione di questo luogo in divenire con la speranza che possa diventare per tutti noi casa, cura, spazio di libertà e rinnovamento.

