

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

Riflessioni: La gratitudine come sguardo

Reflections: Gratitude as a blink of eye



L'8 novembre 2021 durante il convegno tenuto presso Grand Hotel Villa Torretta, Sesto San Giovanni, Milano, ospiti dell'Opi Mi-Lo-Mb abbiamo condiviso riflessioni intorno al sentimento della gratitudine con le colleghe Rosa Anna Alagna, Ornella Ventura e la filosofa Laura Campanello. Dopo la presentazione del progetto e la condivisione delle modalità di lavoro del gruppo attraverso le elaborazioni dei sentimenti della compassione e dell'assertività, abbiamo condiviso uno scritto come stimolo contenente una definizione della parola gratitudine ed alcune "citazioni".

LA GRATITUDINE

Secondo il vocabolario della lingua italiana con la parola gratitudine si intende un sentimento di affetto e ringraziamento verso chi ci ha fatto del bene.

"La gratitudine è la capacità di aprirsi al mondo, agli altri, una forma di trascendenza. È uno sguardo che spinge a guardare ciò che ci circonda e quello che abbiamo dentro. Significa essere capaci di perdonare le proprie imperfezioni, accettare le proprie fragilità, spogliarsi delle corazze e percepirsi sensibili. È una via che porta alla consapevolezza. Una via che sveste di alcune difese per sperimentare la meraviglia" Laura Campanello.

Il teologo J.T. Mendonça scrive: "Ognuno di noi ha quanto gli serve per sperimentare la gioia. Non è un problema di conoscenza, è un problema di sguardo. Di guardare a quel che siamo e a quanto ci circonda con cuore grato, capaci di percepire il dono che ci abita. Se accostiamo l'orecchio alla vastità della nostra vita, essa canta!".

"Vivere all'insegna della gratitudine è vantaggioso per il nostro cervello. La scienza ha visto che l'essere grati incrementa la nostra resilienza, la capacità di resistere allo stress. La persona grata sente calore, esplora l'ambiente, lo assapora, percepisce che c'è un'umanità, una natura pulsante. Che non è sola, in un ambiente freddo, asettico.

La gratitudine fa liberare al nostro cervello l'ossitocina, l'ormone dell'empatia, dell'abbraccio, del voler bene" (Piero Barbanti, professore di neurologia all'Università San Raffaele di Roma).

Abbiamo poi chiesto ai partecipanti di svolgere un esercizio di scrittura creativa e regalarci le proprie parole. Ci hanno restituito 90 biglietti, su fogli colorati, contenenti brani di canzoni, poesie inedite, disegni.

A seguire l'intervento della filosofa Laura Campanello che ha condiviso con noi "Parole, emozione e pratiche: l'arte del vivere e del curare ovvero come le emozioni e il modo di raccontarle condiziona la nostra vita e la nostra professione" guidandoci in un viaggio attraverso i concetti di cura ed autocura, benessere, passioni tristi, senso e direzione, utilizzando parole di poeti e filosofi.

Abbiamo, infine, in plenaria elaborato il senso della parola gratitudine in stile "emozionario" attraverso un laboratorio esperienziale a più voci che attraverso la narrazione ha sviscerato il senso della gratitudine per i presenti, riportato alla luce la sofferenza della recente e purtroppo ancora non conclusa pandemia covid, parlato di speranza, di cambio di prospettiva, di nuovi percorsi e possibilità.

Protagonisti i partecipanti e le loro storie - vere e potenti - che hanno permesso a tutti noi di identificarci, riscoprire attraverso l'Altro paure e limiti, creare comunità che cura, sguardi e visioni che preparano le basi per un nuovo paradigma culturale più attento alle emozioni ed alla loro potenza.

Il 22 novembre, al tal proposito, è stato trasmesso una diretta dalla pagina facebook "Laboratorio di Nursing Narrativo di Milano". In

questa occasione abbiamo parlato ancora di gratitudine utilizzando come traccia le parole e le testimonianze raccolte dai colleghi durante il convegno. Abbiamo condiviso il materiale pubblicato da ANA, l'Associazione delle Infermiere Americane, elaborato da GGSC (Greater Good Center Science, gruppo di ricerca dell'Università californiana di Berkeley). Il documento riporta i risultati di molti studi scientifici, relativi agli ultimi tre decenni, che dimostrano gli effetti benefici sulla salute dei singoli e dei gruppi negli ambienti di lavoro in cui si promuove la cultura della gratitudine e propone un pacchetto di otto azioni pratiche da svolgere in gruppo o in autonomia ed una "sfida di 21 giorni" consultabili sul sito Thnx4.

Gli strumenti proposti permettono un maggior contatto con il proprio sentire, uno sguardo consapevole verso i propri modelli comportamentali al fine di stimolare l'intelligenza emotiva, aumentare il benessere professionale.

Sentiamo vicinanza e condivisione di obiettivi con il lavoro che sta portando avanti il professor Dacher Joseph Keltner e tutta l'équipe del Greater Good Center Science che presso l'Università di Berkeley, California, si occupa, integrando psicologia, sociologia e neuroscienze di promuovere la cultura del benessere personale e professionale.

Per questo motivo vi proponiamo una libera traduzione del documento, da noi elaborata e consultabile dalla pagina facebook "Laboratorio di Nursing Narrativo Milano" o dal sito internet www.emozionariosanita.com.

Potrete inoltre trovare, a questo indirizzo, tutte le altre nostre iniziative tra cui lo "Zainetto del Benessere" e le "Parole di Alma".

Ognuno di questi strumenti, di queste iniziative ha lo scopo ultimo di sviluppare il benessere professionale stimolando la consapevolezza e l'intelligenza emotiva.

