

Priscilla Manfra

Infermiera Pediatrica
Hospice Pediatrico Casa
Sollevio Bimbi
Commissione Spazio Etico

Silvia Mazzoni

Infermiera Pediatrica
Hospice Pediatrico Casa
Sollevio Bimbi
Commissione Spazio Etico

Titti De Simone

Infermiera
IRCCS Ca' Granda Ospedale
Policlinico Milano
Responsabile Commissione
Spazio Etico
Immacolata.desimone@opimilomb.it

Spazio Etico: luogo di condivisione, cura e autocura per i professionisti sanitari.

Il racconto di un'esperienza di Ben-Essere

Ethics Space: a place of sharing, care and self-care for healthcare professionals

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni, a causa della recente pandemia, l'attenzione dei ricercatori si è focalizzata su fenomeni di affaticamento emotivo, quali burnout, compassion fatigue, moral distress, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), dimostrando come gli operatori sanitari, soprattutto quelli coinvolti ed esposti al contagio, abbiano sviluppato forme diverse di disturbi stress correlato tra cui insonnia, depressione, ansia con relativo aumento del tasso di turnover, abbandono della professione (1).

Lo stravolgimento organizzativo degli ultimi anni, in ambito sanitario, ha causato un notevole aumento dei livelli di stress fra gli operatori con conseguenze sul loro benessere fisico ed emotivo. In particolare, la mancanza di risorse e le carenze infermieristiche hanno avuto un impatto organizzativo profondo sugli ospedali, con un aumento della spesa finanziaria e un sovraccarico di lavoro, turni stremanti e massacranti.

L'effetto devastante della pandemia ha generato uno shock di domanda insostenibile a fronte delle capacità limitate dei sistemi sanitari ed oggi, in tante realtà professionali gli infermieri si trovano a dover combattere una nuova grande minaccia rappresentata da un aumento del fenomeno dello stress lavoro correlato, psico-fisico, emotivo e del burnout (2).

L'ampia letteratura prodotta sul tema, negli scorsi decenni, illustra tra i fattori scatenanti la mancanza di supporto nelle organizzazioni, di leadership etiche e sostenibili, di gruppi tra pari funzionali, la mancanza di consapevolezza del ruolo professionale (3, 4).

Tra i fattori protettivi si evidenziano un adeguato sostegno sociale, crescita professionale, supervisione e gruppi tra pari (5, 6).

La coesione del gruppo resta un elemento fondamentale per la cura del singolo che opera in un ambiente in cui le richieste fisiche ed emotive sono così elevate (6).

Fondamentale è prendersi cura dei propri pazienti, ma ancora più importante è prendersi cura di se stessi.

OBIETTIVI

Al fine di imparare a gestire la fatica del prendersi cura, l'Ordine delle Professioni Infermieristiche di Milano, Lodi, Monza e Brianza, attraverso la formazione della "Commissione Spazio etico" ritiene necessario costruire uno spazio dedicato a tutti gli infermieri in cui gli stessi possano sentirsi liberi di condividere le proprie esperienze, le proprie riflessioni, in cui poter manifestare le proprie emozioni,



in cui potersi raccontare, crescere insieme e discutere delle proprie difficoltà lavorative. Dunque, un luogo in cui potersi sentire accolti e ascoltati.

Altrettanto importante è far comprendere alle organizzazioni sanitarie quanto sia essenziale promuovere il benessere professionale, mediante azioni mirate a sviluppare competenze emotive, comunicative e relazionali.

CONTESTO

Al fine di sviluppare queste competenze è necessario un cambio di paradigma che riconosca da parte di noi professionisti sanitari la necessità di lavorare e sviluppare queste capacità nei vari contesti formativi.

Una possibilità prospettata nell'articolo "La manutenzione emotiva del personale curante: patrimonio aziendale e linfa vitale di ogni professionista" (7) è lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, attraverso il lavoro di alfabetizzazione, la consapevolezza, la supervisione.

Da diversi studi emerge che l'intelligenza emotiva è inversamente correlata all'affaticamento ed esaurimento dei lavoratori. Gli individui con un alto Emotional Quotient (EQ) sono in grado di rispondere in maniera adattativa a ciò che li circonda e questo può costituire un fattore di protezione (8, 9).

L'intelligenza emotiva, nei luoghi di lavoro, si riconduce alla corretta comprensione, espressione e gestione dei buoni rapporti, così come la risoluzione di problemi complessi. L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, comprendere e accettare le proprie emozioni. Rappresenta una tra le competenze primarie per la comunicazione efficace e nelle professioni legate alla relazione d'aiuto, lo è in misura ancora maggiore.

Il lavoro di cura necessita di manutenzione emotiva e armarsi di validi strumenti può essere la giusta strategia per combattere lo stress lavoro correlato e prendersi cura di se stessi.

I PRIMI PASSI VERSO LA CREAZIONE DELLO "SPAZIO ETICO"

L'Ordine delle Professioni Infermieristiche di Milano, Lodi, Monza e Brianza, in collaborazione con "L'Emozionario dei professionisti sanitari", ha promosso quest'anno un corso residenziale accreditato ECM-CPD, svoltosi dal 24 al 26 marzo 2023, presso il Camplus Milano Turro.

L'evento è stato rivolto a tutti gli infermieri e infermieri pediatrici iscritti all'Ordine.

Il ricco programma del corso residenziale ha visto impegnati docenti qualificati e previsto numerose attività strutturate, centrate su interventi teorico-pratico-esperienziali, per lavorare in maniera stimolante alla tematica della consapevolezza, punto di partenza e di arrivo per la metacognizione del nostro ruolo di curanti.

DAL TEMA DELLA CONSAPEVOLEZZA AGLI STRUMENTI DI AUTOCURA

Il primo giorno si è aperto con un'introduzione di Titti De Simone, infermiera, ideatrice del progetto "Emozionario" e Responsabile della "Commissione Spazio etico". In questo primo intervento è stato illustrato ai partecipanti cosa si intende per "Spazio Etico", luogo di condivisione ed energia, cura ed autocura, welfare di comunità, storia ed origine dello stesso.

Tutti i successivi interventi delle giornate di questo weekend di formazione hanno fatto riferimento al tema della "consapevolezza".

E' stata Sara Oliva Boch, pedagoga, a introdurre, per la prima volta, il concetto di "consapevolezza" (cognizione, conoscenza, stare con il sapere), condividendone l'etimologia e approfondendo alcune riflessioni per comprendere come e quando esercitarla. Lo scopo di questo intervento era considerare la consapevolezza una pratica di vita, per entrare in connessione con i propri pensieri, in una metacognizione che ci permette di riflettere, esercitandoci.

La giornata si è conclusa con un esercizio di pratica meditativa unita a tecniche di rilassamento, guidata da Enza Eleonora Trocino, life coaching e counseling olistico. La meditazione, intesa anche come creazione di una riserva di spazio personale, utile nei momenti di forte stress e cortocircuito emotivo, insieme alle altre tecniche di rilassamento costituiscono le fondamenta di un approccio alla vita e alla malattia, che richiede di stare nella distanza scomoda tra le proprie attese e la realtà. Declinare la consapevolezza per comprendere limiti e possibilità è stato l'obiettivo di questo momento. La road map della seconda giornata si è focalizzata sul ruolo curante e sulla consapevolezza della manutenzione emotiva dello stesso; "Prendersi cura di chi cura", tema di sfondo e contorno agli interventi successivi che hanno offerto ai partecipanti momenti esperienziali.



Susanna Baldi, psicoterapeuta, formatrice in ambito sanitario e istruttrice di Mindfulness, ha condiviso strategie orientate alla manutenzione emotiva e alla fertilizzazione della consapevolezza, attraverso la conoscenza, e all'uso di strumenti di autocura, utili per preservare e mantenere la stabilità emotiva e l'equilibrio tra le aree del lavoro e della vita. La seconda giornata ha dimostrato quanto l'equilibrio emotivo sia il perfetto bilanciamento tra il saper conoscere la pratica della respirazione consapevole (Mindfulness), saper allenare l'intelligenza emotiva e saper vivere nel "qui ed ora".

Titti De Simone con lo strumento della Medicina Narrativa e le micronarrazioni ha condotto un laboratorio in cui ha condiviso con i partecipanti peso e libertà dei ruoli. Scrittura e musica per immergersi in immagini e pensieri rispetto all'immagine di noi stessi e degli altri.

Laura Campanello, filosofa analista e formatrice, ha condotto un laboratorio di pratiche filosofiche. Immagini, quadri, colori si sono intrecciati in questa esperienza per costruire il significato di cura



del gruppo, un modo per sviluppare la consapevolezza del nostro ruolo professionale allenando la postura curante attraverso l'Altro. Azzurra Maria Sorbi, filosofa e HR trainer, ha permesso con il suo laboratorio di creare "La mappa del Potere". Esercitare la consapevolezza aiuta ad alimentare la dimensione interiore della saggezza, a ri-conoscere i propri limiti per potersi migliorare e fronteggiare le situazioni più fragili e difficili. La cura è l'elemento fondamentale e distintivo di un infermiere e deve essere costantemente coltivata, non solo nei confronti del prossimo, quanto a livello personale e interpersonale. Per fare questo è necessario restare esseri desideranti e riconoscere le proprie aree di luce e di potere.

Nella terza giornata l'intervento di Simona Spinoglio, psicologa e cantoterapeuta ha guidato i partecipanti verso la consapevolezza corporea: come il nostro corpo comunica e quanto, spesso, ne siamo poco consapevoli, le domande che sono scaturite dal laboratorio. Spinoglio ha poi coinvolto i partecipanti nella "danza delle emozioni". Durante la pratica ha invitato le persone a muoversi liberamente al ritmo delle musiche proposte, da soli o in coppia o in gruppo, concedendo a ciascuno di liberare le proprie emozioni ed analizzandole a fine esperienza. L'esercizio ha fatto emergere il gruppo come potente strumento educativo e funzionale, rivolto alla solidarietà e alla comunicazione consapevole.

I lavori si sono conclusi con Titti De Simone e la costruzione di una mappa concettuale: una casa che rappresenta lo Spazio Etico, dove ognuno dei partecipanti ha "messo" parole, oggetti, sogni.

Umanizzare le cure vuol dire riconoscere l'umano che è in noi e nell'altro, accoglierlo, ascoltarlo, imparare a sentirlo.

Gli strumenti di autocura presentati durante questo intenso weekend possono servire ad affrontare tutte le situazioni in cui ci troviamo ad operare, strumenti troppo spesso affidati alle energie e alle capacità del singolo individuo.

CONCLUSIONI

In un contesto lavorativo in cui la frenesia è il ritmo obbligato, è facile lasciarsi opprimere da turni massacranti, dalle tante responsabilità e difficoltà, dalle richieste dei pazienti e dai vertici aziendali. Si rischia di non riuscire a fermarsi per "vivere il momento" nello stesso istante in cui avviene, di non avere le energie necessarie da reinvestire nella cura e nella relazione.

Questo può condurre ad uno stato di stress permanente e, attraverso le malattie psicosomatiche, il corpo inizia ad esprimere i bisogni inespresi.

Risulta fondamentale essere in grado di allenare lo sguardo attraverso le scienze umane, la filosofia, la psicologia, la pedagogia, la sociologia ricostruendo pezzi della nostra identità di professionisti immersi nel complesso panorama dell'assistenza, della salute pubblica, della sanità. Costruire lo "Spazio Etico" significa concretizzare la possibilità reale di lavorare ai temi del benessere professionale ed organizzativo e dar vita ad un luogo di cura in cui imparare ad abitare la prossimità con consapevolezza ed assertività.



BIBLIOGRAFIA

- Caruso, R. et al. "Burnout and post-traumatic stress disorder in frontline nurses during the COVID-19 pandemic: a systematic literature review and meta-analysis of studies published in 2020." *Acta bio-medica: Atenei Parmensis* vol. 92, S2 e2021428. 21 Dec. 2021, doi:10.23750/abm.v92iS2.11796
- Yu, Fiona et al. "Personal and work-related factors associated with nurse resilience: A systematic review." *International journal of nursing studies* vol. 93 (2019): 129-140. doi:10.1016/j.ijnurstu.2019.02.014
- Sabo B. "Adverse psychosocial consequences: Compassion fatigue, burnout and vicarious traumatization: Are nurses who provide palliative and hematological cancer care vulnerable?" *Indiana Journal of Palliative Care* 2008; 14(1):23-29
- Lombardo B, Eyre C. "Compassion Fatigue: A Nurse's Primer." *The Online Journal of Issues in Nursing* 2011; 16 (1) 3.
- Li A, Ealry S, Mahrer N, Klaristenfeld J, Gold J. "Group cohesion and organizational commitment: protective factors for nurse residents' job satisfaction, compassion fatigue, compassion satisfaction and burnout" *Journal of professional Nursing* 2014; 30 (1) 89-99
- El-Bar N, Levy A, Wald H, Biderman A. "Compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction among family physicians in the Negev area: a cross-sectional study". *Israel Journal of Health Policy Research* 2013; 2 (1) 31
- Baldi S. <https://www.luoghicura.it/operatori/professionisti/2022/02/lamanutenzionemotivadelpersonalecurantepatrimonioaziendaleelinfavitaleperogniprofessionista/2022>
- Schutte, N.S., Malouff, J. M. "Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being." *Personality and Individual Differences*, 50, 1116-1119. 2011
- Petrides, K, Furnham, A., & Mavroveli, S. "Trait Emotional Intelligence: Moving Forward in the Field of EI." *Emotional intelligence: Knowns and nonentities (Series of Affective Science)*. Oxford: Oxford University Press. 2007.