

Antonella Cittadino

Lifecoach e facilitatrice in mindfulness
per professionisti della salute



Allenare la presenza mentale in reparto grazie alla mindfulness informale

Training mental presence in the ward through informal mindfulness

Quando si parla di mindfulness, molti associano questa parola alla “meditazione”. La meditazione, per quanto importante e ricca di benefici, rappresenta in realtà solo uno dei tasselli della pratica della mindfulness. Personalmente, come coach, facilitatrice in mindfulness e formatrice nei corsi rivolti agli infermieri per il potenziamento della presenza mentale, preferisco optare per la mindfulness informale. Probabilmente, questo dipende anche dal fatto che, io per prima, ho lavorato come infermiera, conoscendo bene i ritmi frenetici

che spesso caratterizzano il nostro mondo lavorativo. Con questa consapevolezza, ho scelto di proporre una forma di mindfulness informale che:

- non richiede di ritagliarsi uno spazio apposito, né di aggiungere qualcosa di “extra” a ciò che già facciamo;
- non necessita di particolari condizioni di silenzio per poterla praticare.
- può essere perfettamente integrata nella vita quotidiana di chi, tra lavoro e impegni personali, ha poco tempo a disposizione.

Mi è sembrata la scelta vincente. Naturalmente, meditare – se ne hai voglia e tempo – resta una pratica ricca di benefici, che consiglio vivamente. Se non sai cos’è la mindfulness, sappi che si tratta di essere consapevoli e pienamente presenti in ciò che sta accadendo in questo momento, calandosi nell’istante presente: il famoso “essere nel qui e ora”. La mindfulness informale, invece, consiste nel portare consapevolezza nella vita di ogni giorno, prestando attenzione a tutte quelle attività che spesso svolgiamo con il “pilota automatico”: mangiare, camminare, fare una doccia, guidare... Praticarla significa disattivare quel pilota automatico e riconnettersi al presente.

Hai presente quando, all’università, studiavi le procedure infermieristiche?

Oggi, dopo anni di lavoro, sei ben lontano dal ripetere ogni volta, passo dopo passo, ciò che devi fare. Il tuo cervello ha fortunatamente automatizzato il processo. Sarebbe un disastro se ogni volta dovessi imparare di nuovo una procedura da zero! Ma oggi voglio proporti un esercizio di mindfulness informale, molto semplice: Ogni tanto, mentre esegui una procedura, torna ad essere “tirocinante”. Esegui la procedura, con quella che in mindfulness chiamiamo la mente del principiante: focalizzati mentalmente su ogni singolo gesto.

Proprio come facevi quando eri studente e mostravi ai tutor, con attenzione e focus, la procedura scelta, passo dopo passo. Lo so, mentre leggi stai pensando che tutto va di corsa, e che le cose da fare in un turno sono tante...

Ma questo piccolo esercizio, fatto con attenzione e presenza, è estremamente potente: allena la presenza mentale, e non ha nulla da invidiare alla meditazione. Quella stessa meditazione, che magari dici di non avere tempo per praticare, ma che prometti sempre a te stesso di iniziare. La prossima volta che fai una pausa caffè, anziché guardare il telefono, assapora davvero il tuo caffè: percepiscine l’aroma, il gusto, la temperatura. Anche questa è mindfulness. Oppure, prima di entrare nella stanza di una paziente, fermati un attimo, chiediti come ti senti e fai un respiro consapevole: è un gesto semplice ma potentissimo, che ti aiuta a connetterti con te stesso e con le tue emozioni, prima di entrare in relazione con l’altro. In quale momento del tuo turno ti impegnerai ad essere più focalizzato sul presente? A te la scelta. Questi sono solo alcuni spunti perfettamente integrabili nella nostra quotidianità lavorativa: non richiedono tempo extra e migliorano la giornata, allenando la nostra presenza mentale. Magari stai pensando che la mindfulness sia solo l’ennesima moda del momento. In realtà, ti sbagli. Sebbene negli ultimi anni sia diventata molto popolare, è già dagli anni ’70 che, grazie al biologo molecolare statunitense **Jon Kabat-Zinn**, ne è stato dimostrato il valore scientifico.

“Numerosi studi evidence-based hanno individuato nelle pratiche di mindfulness una base per interventi terapeutici efficaci per molteplici disturbi psichici e medici” (Didonna, 2012).

“Nel corso di pochi anni, sulla scorta di un numero notevole di ricerche scientifiche, la mindfulness si è rivelata un importante strumento per migliorare la disregolazione emotiva, il dolore, l’autocontrollo, l’empatia, l’accettazione e molte altre funzioni che sottendono al benessere psico-fisico” (Shonin, 2015).¹

Ora che sai che esistono studi a supporto, e che bastano piccoli accorgimenti per integrarla nella quotidianità...

A te la scelta! Buon inizio!

BIBLIOGRAFIA Nota 1: <https://www.humanitas-care.it/news/mindfulness-che-co>