

MAMMO! CHE EMOZIONE!

Come una miglior conoscenza delle emozioni può aiutare l'operatore nella gestione emozionale dei pazienti e nel vivere in maniera più leggera la quotidianità lavorativa.



INTRODUZIONE

Lo studio delle emozioni è sempre stato orientato alla comprensione dei meccanismi legati alla loro espressione, agli effetti che possono avere sia a livello fisiologico che psicologico e alle strategie per una loro appropriata gestione.

Sia gli studi condotti inizialmente da William James alla fine dell'800 sia le teorie più recenti enfatizzano come corpo e mente siano due perfetti alleati nel produrre emozioni.

È ormai ampiamente riconosciuto come la sola conoscenza teorica dei meccanismi alla base della vita emotiva e delle modalità di espressione delle emozioni non sia sufficiente per imparare a gestirle in modo appropriato. Questa possibilità richiede infatti percorsi di tipo esperienziale, finalizzati a favorire lo sviluppo della consapevolezza delle emozioni stesse, per poterle eventualmente trasformare. Guidare le persone verso una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni rappresenta una premessa imprescindibile rispetto all'obiettivo di poterle utilizzare come risorse per il raggiungimento dei propri obiettivi.

Nel contesto ospedaliero, una migliore conoscenza ed una adeguata consapevolezza delle emozioni da parte degli operatori può aiutare a migliorare relazione con i pazienti e a vivere in maniera più leggera la quotidianità lavorativa.

In questo contributo presentiamo le finalità e la struttura di un laboratorio esperienziale indirizzato ai tecnici di radiologia dell'area senologica dell'Arcispedale Santa Maria Nuova-IRCCS di Reggio Emilia, ed i risultati della valutazione dell'impatto del laboratorio sui partecipanti.



OBIETTIVI DEL LABORATORIO

- favorire negli operatori una maggiore conoscenza e consapevolezza delle emozioni;
- supportare gli operatori a declinare questa consapevolezza nella propria pratica clinica attraverso azioni in grado di facilitare la gestione di momenti critici nella relazione con i pazienti;
- favorire una maggiore leggerezza nella quotidianità lavorativa.

MATERIALI E METODI DEL LABORATORIO

Due incontri di gruppo al mese condotti da una psicologa coach di Terapia della Risata (C.P.). Gli incontri prevedevano un'alternanza di spunti teorici ed esercizi finalizzati a tradurre gli spunti teorici in pratica.

Per la parte teorica è stato utilizzato materiale legato al lavoro scientifico svolto da Paul Ekman sulle emozioni.

Per la parte pratica sono stati utilizzati:

- esercizi di consapevolezza e riconoscimento delle emozioni;
- esercizi di trasformazione delle emozioni attraverso l'utilizzo di tecniche di coaching e Terapia della Risata;
- esercizi finalizzati all'individuazione dei valori e delle risorse del team;
- riconoscimento delle situazioni lavorative più critiche dal punto di vista emozionale;
- condivisione di situazioni lavorative specifiche con analisi e feedback relativo ai miglioramenti attuabili;
- individuazione di routine strategiche al fine di incentivare la creazione di uno stile emotivo più utile nella gestione delle situazioni critiche;
- Individuazione di strategie di gruppo per sfruttare al meglio le risorse di ogni membro del team durante i momenti critici e favorire il lavoro in team;
- individuazione di strategie per favorire il de-stress emotivo.

VALUTAZIONE DEL LABORATORIO

Le informazioni relative all'impatto del laboratorio sui partecipanti sono state raccolte sia attraverso l'osservazione delle loro reazioni durante gli incontri e la raccolta dei loro feedback verbali, sia attraverso un questionario con domande aperte, somministrato al termine del primo anno di attività (gennaio-dicembre 2017).

gli operatori hanno riferito:

- una maggiore conoscenza delle emozioni e del proprio mondo emozionale;
- un miglioramento del rapporto tra colleghi;
- un miglioramento nella gestione dei pazienti;
- una maggiore comprensione delle emozioni provate dai pazienti;
- una migliore gestione delle situazioni critiche;
- un alleggerimento emozionale generale riferito al lavoro.

CONCLUSIONI

Il progetto, tutt'ora in corso, sottolinea l'importanza di un'educazione emozionale costante indirizzata agli operatori quotidianamente esposti ai vissuti di apprensione, ansia e paura dei loro pazienti.

Il lavoro finalizzato a migliorare la conoscenza delle proprie emozioni diventa premessa imprescindibile per migliorare la comprensione di ciò che accade nel mondo emotivo del paziente e, di conseguenza, per potersi relazionare in maniera più efficace.

Inoltre, l'apprendimento di strategie pratiche per fronteggiare le situazioni critiche ha permesso di alleggerire lo stato emotivo generale del contesto lavorativo.



Le nostre emozioni in una foto...

BIBLIOGRAFIA

P. Ekman, Dalai Lama: Felicità Emotiva; Sperling & Kupfer (2014); P. Ekman: Te lo leggo in faccia; Edizioni Amrita (2010); J. P. J. Pinel; Psicobiologia; Il Mulino (2007); A. R. Damasio; Emozione e Coscienza; Adelphi (2000); M. Bondi; A. Costantini; T. N. Wise; Psiconcologia; Raffaello Cortina Editore (2014).