



www.scienzeinfermieristiche.net

INTERVENTI PSICOLOGICI NEI CORSI DI FORMAZIONE: *dalla mente al corpo*

Il Benessere Organizzativo è un modello di ricerca che definisce un'organizzazione efficace e produttiva se assicura un adeguato grado di benessere fisico e psicologico ai propri lavoratori: valuta gli aspetti critici e le positività degli ambienti di lavoro. Sappiamo che negli operatori delle relazioni di aiuto spesso si va incontro a manifestazioni/burnout che portano all'esaurimento emozionale e ad un atteggiamento di distacco sul lavoro. Inoltre nell'interazione tra persona e ambiente si può inserire facilmente uno stato emozionale di Stress. Una recente definizione della Commissione europea indica lo "stress lavorativo" come l'insieme di reazioni emotive, cognitive, comportamentali e fisiologiche ad aspetti avversivi e nocivi del contenuto del lavoro, dell'organizzazione del lavoro e dell'ambiente di lavoro.

Questo quando siamo nella teoria, cioè nella mente, ma cosa succede nel *vissuto* dell'operatore a continuo contatto con il suo paziente?

C'è uno spazio, un angolo dove poter esprimere le sue ansie mobilitate dall'incontro con il suo paziente "cieco e sordo"?

C'è la possibilità di uscire dalla competizione e volersi bene?

Dagli studi scientifici sulla comunicazione abbiamo appreso dell'importanza del feedback e del ritorno del messaggio ricevuto, sempre diverso dal messaggio emesso. Abbiamo appreso che c'è una comunicazione attraverso la parola e una ancor più significativa *comunicazione non verbale*. In altre parole il corpo comunica, con le sue tensioni, il tono di voce, la postura, lo sguardo. Anzi come suggerisce la Bioenergetica il corpo e la mente sono funzionalmente identici. Se si associa il lavoro sul corpo con quello della mente si aiutano le persone a risolvere i propri problemi emotivi e a realizzare il proprio potenziale. Se alleggeriamo la tensione nel corpo prodotta dallo stress aumentiamo la nostra energia e possiamo riacquistare piena vitalità e benessere. Se impariamo a respirare profondamente possiamo esprimere i sentimenti presenti nella pancia.

Alexander Lowen fondatore dell'Institute for Bioenergetic di New York ha pubblicato numerosi lavori dove vengono presentati gli esercizi utili a far aumentare la fiducia in sé stessi (radicamento, grounding, respirazione, consapevolezza, espressività, esercizi di coppia e di gruppo, ecc.) Anche la Pedagogia, che dovrebbe essere il



www.scienzeinfermieristiche.net

denominatore comune dei Corsi di Formazione, afferma che gli operatori non devono lasciare il loro corpo all'ingresso del posto di lavoro e che il *sapere* –la trasmissione del sapere- si accompagna sempre al *saper fare* e soprattutto al *saper essere* cioè al sapersi presentare, suscitare empatia ,disponibilità all'ascolto, comprensione, com-passione di sé e dell'altro, tenerezza.

In sostanza la Formazione deve permettere l'unione del Sé, l'io profondo, con i differenti ruoli sociali cioè col Sé sociale e lavorativo. Questo è possibile attraverso attività di rilassamento, respirazione, esercizi di comunicazione e di interazione che associano il corpo ,il gesto, l'osservazione ,il silenzioalla parola.

Quante cose si apprendono da un'attività di coppia quale quella della "*guida e il cieco*" della durata di alcuni minuti di deambulazione con occhi chiusi!: su di sé, sull'altro, sulle difficoltà a comunicare un sapere preciso (sulla strada da prendere e gli ostacoli da fare evitare al "cieco"), sulle condizioni della fiducia e dello scambio.

In pratica, in ambito formativo, si può integrare la dimensione teorica con i vissuti corporei attraverso **una metodologia che alterni il sapere teorico con delle tecniche corporee che, a loro volta esplorano i vissuti emozionali corrispondenti alle varie fasi dell' apprendimento**. Si attua così di volta in volta una *fase esperienziale* che coinvolge i partecipanti ai corsi di formazione con la possibilità di esprimere la sfera emotiva, lo stress, la conflittualità e il malessere.

Le tecniche antistress inserite in questi corsi vanno dal *training autogeno alla distensione immaginativa ,dal rilassamento alla bioenergetica*, dall'incontro di parti di sé fino alla meditazione guidata.

In genere si applicano esercizi di tibetan yoga-pamping, di contatto, respirazione dinamica, di espressione della voce, per apprezzare la quiete della mente e accedere ad una dimensione interiore profonda.

Ognuno di noi quando si pacifica con se stesso, con gli altri e con il mondo realizza il proprio benessere, si concede tempo per raccogliersi, riconnettersi e ritrovarsi.

Con queste consapevolezza l'operatore che si avvale della relazione d'aiuto integra e completa la sua formazione. Si sente sicuro e realizzato nel lavoro, sa prendere decisioni adeguate, risolvere i problemi, essere punto di riferimento.

Dr Antonio Marchesani
Picologo-Psicoterapeuta-Filosofo