

## CORSO DI MINDFULNESS AL CAS TERRITORIALE DELLA ASLTO1

<p><b>DESTINATARI</b></p> <p>Infermiere, medico, ostetrica dell'ambito clinico-oncologico dell'ASL TO1</p> <p>Il corso è stato accreditato nel programma ECM 2016 della Regione Piemonte</p> <p>Numero PARTECIPANTI previsto 15</p> 	<p><b>Responsabili Scientifici</b> Dott.ssa Sara De Angelis Coordinatore Infermieristico Poliambulatorio Valdese ASLTO1 Dott.ssa Stefania Miraglia Direttore f.f. S.C. Oncologia ASLTO1</p> <p><b>Segretaria Organizzativa e Progettista</b> Rita Alemanni Tel. 011/2662333 - Fax 011/20952333 e-mail: <a href="mailto:rita.alemanni@aslto1.it">rita.alemanni@aslto1.it</a></p> <p><b>Relatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dott.ssa Silvia Caporali, Psicologa, Psicoterapeuta, S.C. Oncologia ASLTO1</li><li>• Dott.ssa Laezza Antonella, Psicologa, Psicoterapeuta, A.O. Ordine Maurizioano</li><li>• Dott.ssa Sara De Angelis, Coordinatore Infermieristico Poliambulatorio Valdese ASLTO1</li><li>• Dott.ssa Stefania Miraglia, Direttore f.f. S.C. Oncologia ASLTO1</li></ul>	<p> <b>ASL TO1</b> S.C. Formazione e Sviluppo Professionale</p> <p> <b>ASL TO1</b> <b>SSD Oncologica</b></p> <p><b>Corso:</b> <b>Percorso pratico di consapevolezza: pratiche di mindfulness in campo clinico-oncologico</b></p> <p>2 maggio – 4 luglio dalle ore 13.30 alle ore 17.30</p> <p>5 settembre dalle ore 13.30 alle ore 17.45</p> <p>Palestra Poliambulatorio Valdese, Via Pettico 28 Torino</p>  <p>Promosso dal P.C.I.O.P. e S.C. Oncologia</p> <p> <b>REGIONE PIEMONTE</b></p>
--	--	--

A pochi giorni dall'avvio del corso di mindfulness , promosso dall'equipe del CAS Territoriale dell'ASLTO1, la Dott.ssa Stefania Miraglia, Responsabile della SSD Oncologia ASLTO1, intervista la Dott.ssa Antonella Laezza, Psicologa e Psicoterapeuta presso A.O. Ordine Maurizioano e docente del corso.



**D: Dr.ssa Laezza, come nasce l'idea di un corso di pratiche di mindfulness in campo clinico-oncologico volto agli operatori sanitari?**

**R:** L'idea di questo percorso formativo nasce da un pensiero quanto mai semplice ma fondamentale: gli operatori della salute sono impegnati ogni giorno nel prendersi cura di chi soffre, ed in particolare coloro che operano in ambito oncologico sono accanto ai pazienti in una delle fasi più delicate della vita: l'incontro con la malattia e la morte.

Chi pensa agli operatori? Quanta stabilità, forza e presenza occorre per fronteggiare questa esperienza? L'assistenza in psiconcologia vanta ormai una esperienza e una sistematizzazione di lunga data: nella mia attività, sempre più spesso mi capita di incontrare operatori di elevato livello di competenza, che si mostrano stanchi, demotivati, preoccupati. Conservo negli anni i racconti di operatori, dei quali ascoltavo la passione e ammiravo l'impegno, che accusavano nel contempo stanchezza, difficoltà di addormentamento, pensieri ricorsivi, che oggi sappiamo bene essere inerenti all'area dello stress lavoro-correlato. Vi è infatti la assoluta necessità di mantenere un atteggiamento caldo e empatico senza lasciarsi però sconvolgere dal dolore dell'altro, in quanto verrebbe meno la possibilità di svolgere adeguatamente il proprio lavoro. L'atteggiamento mindfulness, che utilizza proprio questa capacità di compassione è particolarmente utile: aiuta

l'operatore a mantenere il proprio centro di stabilità, a stare accanto al paziente e ai familiari senza confondersi con essi.

Occupandomi da tempo di tali pratiche, e avendo potuto beneficiare in prima persona dei vantaggi di tale atteggiamento, in termini di qualità della mia vita personale e nella mia pratica lavorativa, ho colto con piacere la possibilità di dividerlo e contribuire a diffonderlo.

**D: Puoi spiegarci di che cosa si tratta?**

**R:** Mindfulness è un termine inglese tratto da John Kabat Zinn che può essere tradotta con “presenza consapevole”. Si fonda su una antichissima meditazione detta Vipassana. Il dr. Kabat Zinn fu il primo ad averla introdotta negli anni 70 in America nei programmi di psicologia ospedaliera inizialmente per il trattamento del dolore cronico. In piccolo gruppo, i pazienti venivano guidati ad ampliare la cura di sé imparando a meditare, a fare esercizi fisici, a modificare il proprio atteggiamento mentale. Oggi la mindfulness è molto diffusa anche in Italia, si può dire persino che sia diventata una sorta di moda, il che porta con sé lati positivi e negativi, ma certamente denota un crescente bisogno di spiritualità nel senso più ampio del termine, la necessità di reintrodurre, accanto agli enormi progressi della medicina, una maggior attenzione all'aspetto umano, contingente, e in generale psicologico dell'uomo.

L'atteggiamento mindfulness ci conduce, tra l'altro, proprio al nostro essere umani, e di fronte alla malattia, spaventati, indifesi e alla ricerca di un significato in ciò che ci accade. Paziente e operatore si trovano profondamente vicini nel dolore e nel mistero profondo dell'essere al mondo (pur ovviamente nel rispetto della diversità dei ruoli, necessaria nella relazione di cura).

Un training di mindfulness si fonda quindi sull'apprendimento delle pratiche meditative. Alcune persone quando sentono parlare di meditazione assumono un atteggiamento scettico o diffidente, immaginando qualcosa che isola dal mondo, dall'azione. La mindfulness, al contrario, sottolinea l'importanza di essere presente, momento per momento, a ciò che ci accade nel mondo, di positivo o di negativo.

**D: Nello specifico in che modo ritieni che la mindfulness sia utile?**

**R:** Sicuramente l'operatore porta con sé il proprio sapere, ma anche le proprie emozioni, la propria vita, le proprie esperienze. Il bisogno di stabilità e calma diviene fondamentale, anche per non “portarsi a casa la sofferenza vissuta ogni giorno sentendosene invaso” (come mi disse un infermiere anni fa).

La “presenza attenta” dell'atteggiamento mindfulness porta a ridurre il giudizio verso le nostre esperienze, e ci aiuta a essere consapevoli di ciò che stiamo compiendo, in termini di pensieri, parole e azioni, in modo da agire con determinazione laddove è possibile, o accettando con maggiore serenità la situazione quando ciò non è possibile.

Le persone imparano a prestare attenzione a come la mente sia sempre in movimento: ci proietta verso il futuro o ci spinge a recriminazioni sul passato. In questo modo si rischia di perdere la possibilità di vivere appieno il presente. La pratica meditativa seduta o camminata mostra la possibilità di percepire come funziona la nostra mente e come è possibile aumentarne il controllo attraverso l'osservazione di ciò che accade e l'ancoraggio al nostro respiro.

Il contatto con il paziente quasi sempre porta l'operatore a vivere forti emozioni ed identificazioni. Può accedere così che l'operatore sia portato a difendersi da tali identificazioni ancorandosi al proprio sapere, o a difendersi con eccessiva distanza o eccessiva vicinanza. Le pratiche meditative

aiutano a stabilizzarsi, ad ascoltare le proprie emozioni senza esserne travolti, a prendere l'abitudine di fermarsi, osservare, rispondere anziché reagire. “ L'atteggiamento di mindfulness è di aiuto per aumentare la capacità di mantenere la mente più calma, limitando lo sprofondare in stati confusivi e di eccessiva rimuginazione. La derivazione dalle pratiche meditative, in modo particolare, agevola la comprensione spirituale della dimensione della vita, che comprende dentro di sé anche la morte.

**D: Quali sono le tue impressioni sul corso che si sta svolgendo? Qual è stato sino ad ora il rimando dagli operatori iscritti?**

**R:** Siamo a metà percorso. Abbiamo cominciato condividendo le definizioni di mindfulness, le evidenze scientifiche a disposizione in letteratura, e cominciando a meditare insieme. Abbiamo illustrato le teorie della mente che ci riportano a capire come la mente stessa può essere addestrata ad una maggiore stabilità, e le pratiche di mindfulness sono una via. E' sempre bello vedere come le persone che si avvicinano a questo percorso ne colgono immediatamente il significato profondo: l'importanza di “fermarsi”, la consapevolezza che fermarsi non faccia perdere tempo ma guadagnarne. Abbiamo sperimentato direttamente, curando la postura, il rapporto profondo tra la nostra mente, con i pensieri sempre attivi, stancanti, e il nostro corpo che invece ha la possibilità di esprimere pace e calma, per arrivare a esperire sensazioni di maggiore stabilità.



Gli operatori con cui sto lavorando hanno iniziato a sentire di poter utilizzare queste pratiche nella vita quotidiana, ma hanno anche percepito la difficoltà nel farlo. I discenti sono stati guidati non solo durante le ore di corso, ma anche mediante l'invio di tracce audio con la voce del conduttore come guida per la meditazione a casa propria, in qualunque momento. Inoltre vengono assegnati piccoli “compiti a casa” per continuare e stabilizzare l'esperienza della formazione. E' stata creata una mailing-list di partecipanti e conduttori, in modo che sia possibile, per chi lo desidera, condividere i pensieri e le emozioni, porre domande o esprimere riflessioni.

E' necessario sottolineare che l'allenamento richiede tempo e costanza; un corso di questo tipo è già di per sé intenso ed impegnativo: si svolge in 7 incontri settimanali della durata di 4 ore, cui si aggiunge un incontro di feedback a distanza di mese, nel corso del quale viene valutato il “follow-up” delle esperienze sia nella pratica clinica, che nella vita quotidiana. Ritengo però che il vero obiettivo del corso sia quello di aprire una strada alle pratiche di mindfulness, e che questa strada debba essere percorsa e sostenuta successivamente con impegno quotidiano.

Torino, 30/05/2016