

Narrazioni di gratitudine: esperienze e riflessioni

Carla Bena¹, Angela Lucia Fogliato ², Lorenza Garrino³, Francesca Romana Loberto⁴,
Sarina Lombardo³, Patrizia Massariello⁵, Valerio Dimonte⁵

¹ ASL TO4, Cure Domiciliari Settimo e Chivasso, Torino

² A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino

³ Sezione Piemonte e VdA, SIPeM

⁴ Università degli Studi di Milano Bicocca, Milano.

⁵ Corso di Laurea in Infermieristica di Torino

Autrice per la corrispondenza: lorenza.garrino@unito.it

ABSTRACT

Introduction. The choice to offer nursing students a space for reflection about gratitude and cure is at the core of teaching activity focused on examining a little explored feeling that often characterizes the relationship between patients and operators in places of health care. Gratitude is meant as a positive response we get when we give or receive a benefit from someone. This paper aims to analyze the influence of gratitude and appreciation in settings of care and also to increase awareness for the well-being that is generated by the feeling of gratitude.

Methods and tools. During the elective (ADE) held in February, March 2024 at the Nursing Degree Program in Turin, two meetings were held with 39 participants. During this ADE, participants were asked to write a story about an episode in which they felt gratitude for or experienced gratitude from another person. The narratives had been analyzed according to the qualitative content analysis methodology.

Results. Thirty-eight narrative stories were examined. The analysis allowed us to identify some recurring themes, and the meanings traced back to the following categories: Trust and Bonds, Recognition and Appreciation, Human and Professional Growth, Gratitude as a Generator of Well-being. Reflections on the theme of gratitude present essential and common elements among students even if the context in which the episodes of gratitude are placed changes. Many students wrote about events that happened during their internship, others focus on experiences related to family and friendship contexts.

Conclusions. From the stories, it emerges that the benefits of gratitude expressed by the students increase, in their perception, positive emotions, self-confidence, and confidence in their work, as well as about their own undertaking academic choices. Exercising gratitude in a conscious way helps to reflect on the personal and professional reality that students experience and contributes to strengthening positive feelings.

Keywords: Gratitude, Nursing, Narrative, Qualitative research

RIASSUNTO

Introduzione. La scelta di offrire uno spazio di riflessione sulla gratitudine e la cura agli studenti in infermieristica è all'origine dell'attività didattica elettiva finalizzata ad esaminare un sentimento poco esplorato, che caratterizza spesso la relazione persone-assistite e operatori. La gratitudine è intesa come una risposta positiva che percepiamo quando diamo o riceviamo un beneficio da

qualcuno. Questo contributo desidera analizzare l'influenza della gratitudine e della riconoscenza nelle cure e aumentare la consapevolezza del benessere generato da tali sentimenti.

Materiali e metodi. Durante le attività di didattica elettiva (ADE) tenutesi nel febbraio e marzo del 2024 presso il corso di Laurea in Infermieristica di Torino sono stati realizzati due incontri con l'adesione di 39 partecipanti. Durante lo svolgimento delle ADE è stato richiesto ai partecipanti di scrivere

una narrazione riguardante un episodio in cui hanno provato gratitudine oppure hanno ricevuto gratitudine da un'altra persona. Le narrazioni sono state successivamente esaminate secondo la metodologia qualitativa di analisi del contenuto.

Risultati. Sono stati esaminati 38 testi narrativi. L'analisi ha consentito di identificare alcuni temi ricorrenti e i significati ricondotti alle seguenti categorie: Fiducia e Legami, Riconoscimento e Apprezzamento, Crescita umana e professionale, Gratitudine generatrice di benessere. Le riflessioni sul tema della gratitudine presentano elementi essenziali e comuni tra gli studenti anche se cambia il contesto in cui si collocano gli episodi di gratitudine. Numerosi studenti raccontano situazioni accadute in tirocinio, altri si soffermano su esperienze legate al contesto familiare e amicale.

Conclusioni. Nel percepito espresso dalle studentesse e dagli studenti nelle narrazioni. Le narrazioni evidenziano come grazie alla gratitudine aumentano, le emozioni positive, la fiducia in se stessi e nel proprio operato, nonché viene confermata la scelta formativa intrapresa. Esercitare la gratitudine in modo consapevole aiuta a riflettere sulla realtà, personale e professionale, che gli studenti vivono e contribuisce a rafforzare i sentimenti positivi.

Parole chiave: Gratitudine, Nursing, Cura, Narrazione, ricerca qualitativa

Take Home message

- La gratitudine è una disposizione d'animo che comporta un sentimento di affetto verso chi ci ha fatto del bene, a ricordo del beneficio ricevuto e del desiderio di poterlo ricambiare
- La risonanza emotiva in coloro che hanno manifestato la gratitudine e nelle persone che l'hanno ricevuta si evidenzia come una ricaduta importante nei vissuti dei curanti e delle persone assistite.
- Uno spazio di riflessione sulla gratitudine quale sentimento poco esplorato nella cura si evidenzia come una preziosa opportunità all'interno del percorso formativo degli studenti.

INTRODUCTION

La scelta di fornire uno spazio di riflessione sulla gratitudine e la cura agli studenti-infermieri è all'origine dell'attività didattica elettiva finalizzata ad esaminare un sentimento poco esplorato, che caratterizza spesso la relazione persone-assistite e operatori nei luoghi di cura. L'etimologia della parola "Gratitudine" deriva dal latino "gratus" ov-vero grato, riconoscente. È un sentimento e una disposizione d'animo che comporta affetto verso chi ci ha fatto del bene, a ricordo del beneficio ricevuto e del desiderio di poterlo ricambiare.

(Treccani 2024) Secondo Emmons (2018) la gratitudine è una risposta positiva che percepiamo quando diamo o riceviamo un beneficio da qualcuno; è uno stato mentale trasformativo che ci permette di riconoscere e apprezzare il valore di ogni momento della nostra vita, ma anche un modo di vedere, pensare e vivere. In ambito sanitario, spesso si assiste ad episodi di riconoscenza e gratitudine nei confronti dei vari operatori che interagiscono con il paziente, ma qual è la risonanza emotiva sulle persone che hanno manifestato la gratitudine e sulle persone che l'hanno ricevuta? Quali tracce lascia nei tirocinanti-infermieri, come futuri professionisti della salute? Questo contributo desidera analizzare l'influenza della gratitudine e della riconoscenza nelle cure e aumentare la consapevolezza del benessere generato nelle persone dal sentimento di gratitudine.

MATERIALI E METODI

Durante le attività di didattica elettiva (ADE), tenutasi nel febbraio e marzo del 2024 presso il corso di Laurea in Infermieristica, sono stati realizzati due incontri con l'adesione di 39 partecipanti, equamente distribuiti nelle due edizioni e afferenti al primo, secondo e terzo anno di corso. Durante lo svolgimento delle ADE è stato richiesto ai partecipanti di scrivere una narrazione riguardante un episodio in cui hanno provato gratitudine oppure hanno ricevuto o percepito gratitudine da un'altra persona. È stato, inoltre, richiesto loro di dare un titolo al racconto. Sono state analizzate le narrazioni secondo la metodologia qualitativa di analisi del contenuto (Trinchero 2021).

RISULTATI

Sono stati esaminati i 39 testi narrativi. L'analisi ha consentito di identificare alcuni temi ricorrenti e i significati che gli studenti hanno attribuito alle esperienze di gratitudine vissute nei contesti di cura e/o familiari. Le tematiche sono state ricondotte alle seguenti categorie: Fiducia e Legami, Riconoscimento e Apprezzamento, Crescita umana e professionale, Gratitudine generatrice di benessere. Le riflessioni sul tema della gratitudine presentano elementi essenziali e comuni tra gli studenti, anche se cambia il contesto in cui si collocano gli episodi di gratitudine. Numerosi studenti raccontano situazioni accadute durante il tirocinio, altri si soffermano su esperienze legate al proprio contesto familiare e amicale.

Fiducia e Legami

Dalle narrazioni emerge con evidenza il rapporto di fiducia e il legame che si crea tra studente e persona assistita. La descrizione del rapporto privilegiato che gli studenti stabiliscono con gli assistiti sfocia in un sentimento di reciproca gratitudine, tratteggiato con accenti, parole, sfumature ricche di significato. Uno studente descrive il rapporto con una persona anziana ricoverata in Neurologia, in difficoltà nell'uso del cellulare, e la sua disponibilità a vicariare il deficit: due generazioni che si incontrano e dialogano; scaturisce la riconoscenza del malato per il tempo, l'attenzione e la presenza del tirocinante e per lo studente la comprensione del senso del prendersi cura derivata dalle sue intenzioni ed azioni.

“Mi sono sentito grato nei suoi confronti in quanto, per la prima volta, mi fece vivere il senso di un vero infermiere”.

In un altro racconto viene sottolineato l'intenso legame originatosi con un soggetto di 80 anni, affetto da disfagia, con difficoltà a deambulare e a comunicare.

“Ho passato molto tempo con lui sviluppando un rapporto di fiducia molto solido e al termine del tirocinio, al momento dei saluti, ci siamo guardati negli occhi e ci siamo ringraziati per quel tempo passato insieme”.

È un momento rimasto impresso nel ricordo dello studente,

“L'intensità delle emozioni in cui ho provato gratitudine, verso il malato, per la forza che mi ha insegnato e per la fiducia dimostrata nei confronti delle cure mediche e delle persone, ma soprattutto per la crescita personale che grazie a lui sono riuscita a fare”.

La dimissione rappresenta una cesura nel rapporto di cura, in particolare per i malati anziani, affetti da patologie croniche e invalidanti con un'insufficiente rete di supporto, in questi casi emerge ansia, preoccupazione e desiderio di non interrompere il legame creatosi in ospedale. È la situazione narrata da una studentessa, che riceve la richiesta da parte di un paziente con uretero-cutaneo-stomia di essere seguito anche a domicilio, questo invito suscita in lei una profonda gratitudine per il riconoscimento del proprio

operato svolto con il cuore, interesse, la volontà di esserci e stabilire un legame efficace, è compresa e ricambiata.

“Nel mio percorso ho insegnato a tante persone la gestione delle stomie. Mi ha colpito una persona che mi ha ringraziato dicendomi “Perché non puoi venire a casa mia, mi aiuti, qui ci sei sempre stata tu e io a casa da sola come faccio? Ho paura...lo ringrazio mille volte la mia scelta di fare questa professione.”

In tutte le narrazioni, che hanno come sfondo il luogo di cura, viene segnalata la tipologia di reparto in cui lo studente svolge il tirocinio, proprio a caratterizzare le peculiarità della struttura e i problemi clinico-assistenziali dei pazienti. La frequenza della rianimazione viene vissuta da uno studente con una sensazione di spiazzamento di fronte a tutta la sofferenza che si percepiva.

“Nei turni pomeridiani mi trovavo spesso a parlare e a raccontare qualcosa all'unico paziente cosciente e, nonostante le difficoltà a comprendere le sue parole, - avendo la tracheostomia-, sono riuscita a percepire il suo rimorso e la sua paura di morire, proprio perché ne aveva visti morire molti intorno a sé. Ricordo che, a fatica, tra le lacrime, è riuscito a mimare un grazie per averlo ascoltato e per essere stata presente. Ho sentito appieno la sua gratitudine, ma credo di essere io più grata a lui per essersi spogliato delle sue paure e aver riposto la sua fiducia in me.”

Il racconto di una studentessa mette in luce una situazione che spesso si verifica in alcuni reparti, dove il tirocinante si prende cura di pazienti coetanei, creando a volte una situazione di disagio per l'essere accettati come personale curante autorevole o attivando un rapporto di eccessiva confidenza o amicalità. Nel caso descritto in un Centro di Salute Mentale, la studentessa è riuscita ad instaurare una relazione efficace con un ragazzo seguito per abuso di stupefacenti, con una complessa storia di vita che lo ha segnato profondamente.

“A. non ha mai sperimentato nella sua vita l'affetto e il sentirsi amato, non conosce la vicinanza, la fiducia verso le persone che ama né tanto meno ha avuto la possibilità di sperimentare il bene. È nel suo sguardo che ho trovato gratitudine quando solo

guardandomi mi ha detto: - F., tu mi sei simpatica, mi sai di empatia-. In quel momento ho percepito tutta la necessità che lui avesse nel ricevere uno sguardo amico, non giudicante ma vicino e pensare che lui lo abbia potuto ritrovare in me, mi ha fatto sentire grata a mia volta per aver sperimentato l'umanità".

Riconoscimento e Apprezzamento

Dall'analisi dei racconti viene descritto il sentimento di gratitudine manifestato dalle persone assistite nei confronti degli studenti con espressioni di riconoscimento e apprezzamento per il lavoro svolto. Questa attestazione alimenta e rinforza la motivazione degli studenti per il corso di studi intrapreso e suffraga le buone pratiche di cura. Nell'assistere una donna ricoverata per insufficienza epatica e ipertensione polmonare, donna ansiosa e diffidente, il rapporto è migliorato dopo aver accertato la competenza della studentessa e del personale di cura.

"Prima della dimissione la sig.ra si è dimostrata molto grata nei nostri confronti perché l'avevamo fatta sentire al sicuro e in buone mani e ci ha ringraziato più volte".

Un'altra studentessa riporta una esperienza toccante con una persona ricoverata per un atto anticonservativo.

"Durante il mio turno di tirocinio mi hanno lasciato sola con questa persona. Per tutto il tempo le ho parlato nonostante non ricevessi risposta. Il legame instaurato fu pazzesco tanto che chiedeva sempre di me anche quando non ero in turno, mi definì il suo "Sole".

Un'altra descrizione sul riconoscimento ed apprezzamento emerge dal testo di un tirocinante in Oncologia:

"Quando S. ha ringraziato me e tutto il personale per il lavoro svolto ci ha ringraziati perché nonostante i suoi momenti di crisi non è mai stato dimenticato. Appena avevo tempo mi precipitavo nella sua stanza per sapere come stesse o se avesse qualche

necessità, essere ringraziata da lui e dalla sua famiglia mi fatto sentire enormemente grata per poter praticare quello che fra qualche anno sarà il mio lavoro”.

Resta anche impressa la gratitudine espressa dalla madre di una bimba accompagnata in Pronto Soccorso con il servizio del 118, il ringraziamento è stato espresso per la gentilezza, disponibilità e l'attesa condivisa in triage con la tirocinante.

“questo mi ha fatto capire quanto io stessa mi sento grata del lavoro che svolgo e sono grata alla madre perché mi ha ricordata quanto sia importante il mio lavoro, ma anche nel mio percorso di studi dare attenzione alla persona che hai davanti, ai sentimenti.”

Il riconoscimento del valore professionale è presente anche in un'esperienza in Neurochirurgia, con la partecipazione di una studentessa al colloquio tra anestesista e familiari di un paziente alla fine della sua vita.

“La famiglia della persona in fine vita ringrazia moltissimo tutti anche me che ero una studentessa al primo tirocinio, questa cosa mi ha fatto star bene e apprezzata in quella che sarà la mia futura professione”.

Crescita umana e professionale

La lettura delle storie rivela come lo stimolo riflessivo sulla gratitudine abbia sollecitato gli studenti a soffermarsi su un sentimento poco esplorato e abbia originato maggiore consapevolezza di sé e delle relazioni significative presenti nella loro vita. In situazioni di difficoltà, infatti, una studentessa si rivolge alla compagna del padre.

“Mi ha fatto parlare e mi sono tranquillizzata, è bastato quel momento e un suo abbraccio per star meglio, scrivere queste parole mi aiuta ad avere più consapevolezza del mio vissuto e della gratitudine che provo per questa persona presente nella mia vita”.

Il percorso di consapevolezza di sé e il valore da attribuire alla vita emerge anche dalle parole di una studentessa.

“Spesso tendo a dare per scontato quei piccoli miracoli della vita, nei momenti difficili non sono mai stata sola, alcune persone mi hanno dato la loro spalla su cui piangere, senza dire frasi scontate, hanno avuto rispetto della mia persona e delle mie emozioni. Mi accorgo di non aver detto abbastanza grazie a nessuna di esse. Accorgersi che c'è tanto di bello nel mondo, cambia la prospettiva di vita. Pertanto, sono grata alle persone a me care perché esistono e mi danno motivo di esistere.”

Sulla stessa linea di pensiero, alcuni racconti riportano esperienze di malattia vissute in prima persona dagli studenti e sottolineano la presenza costante, il senso di sicurezza e l'aiuto dei genitori e fratelli ai quali sono riconoscenti e grati.

Nel racconto di una studentessa riecheggia il vivo ricordo della malattia e la morte recente della madre affetta da tumore,

“una donna piena di vita-fortissima, piena di vita, una grande guerriera, non si è mai negata durante la malattia e non l'ha mai fatta pesare a nessuno. Noi le siamo state sempre accanto. Ad oggi sono io grata a Lei per avermi amata, per avermi trasmesso la sua forza, per avermi resa ciò che sono oggi”. Ho raccontato la sua storia in segno di gratitudine, di vicinanza e di amore”.

I legami che hanno nutrito proseguono, grazie alla memoria, sono un dono per un'esistenza che procederà nel tempo e nel mondo.

Lo sviluppo umano e professionale è presente anche negli scritti di studenti, che hanno esperito realtà nuove come le associazioni No-Profit con lo scopo di assistere persone straniere che non possono accedere al SSN.

“Questo tirocinio mi ha segnato, sono entrato in contatto con una realtà completamente nuova e che puoi immaginare ma non puoi capire se non ci entri dentro”

Sono esperienze che hanno acuito lo sguardo sul mondo, hanno stimolato gli studenti a comprendere i modelli culturali, il disagio e le difficoltà delle persone provenienti da altri paesi.

Gratitudine generatrice di benessere

Le riflessioni elaborate dagli studenti pongono l'accento sull'apprendimento verificatosi sulla natura della gratitudine. Quando tra studente-infermiere e malato si instaura una relazione segnata da attenzione, gentilezza, dono del tempo, ascolto, vicinanza, e le azioni sono improntate su una competente risposta ai bisogni, nasce spontanea negli assistiti un senso di gratitudine nei confronti del personale di cura. Le espressioni utilizzate generano un senso di benessere percepito dagli studenti e di seguito riportate:

Mi è rimasta impressa la positività e la voglia di vivere di una donna in lista d'attesa per un trapianto, "mi ha fatto capire quanto le nostre vite siano importanti e belle come sono".

"Sento una sensazione di gratitudine reciproca con paziente ricoverato, in condizioni gravi, al Centro Grandi Ustionati", insieme alla moglie che muore poco dopo, "questo evento lo ha segnato, io non sapevo cosa fare e cosa dire, però abbiamo cominciato a poco a poco a scambiare due parole fino a quando non ha cominciato ad aprirsi, a raccontare della moglie, iniziando un miglioramento, e quando entro in quella camera e chiacchieriamo sento questa sensazione di leggerezza e gratitudine reciproca, e questa mi sta dando molto".

La consapevolezza della gratitudine come arte della vita, come un cammino, una gioia e un canto risuona in alcuni testi esaminati:

"Sono grata alla mia famiglia per aver creduto in me: a mio padre per avermi supportata e trasmesso l'interesse per lo studio e il mondo sanitario, mia zia per l'ascolto senza giudizio, la nonna per l'insegnamento del perdono, me stessa per essere riuscita da situazioni difficili".

“Ogni giorno mi sveglio e sono grata di quello che ho e che non ho. Sono grata di avere un tetto sopra la testa, un piatto caldo da mangiare, di essere in perfetta salute nonostante i miei genitori non lo siano. Sono grata per quello che i miei genitori mi hanno dato. In questo momento sto facendo il Ramadan e mi rendo sempre più conto di come sia fortunata ad avere una famiglia con cui condividere questo momento di unione e felicità”.

È importante segnalare inoltre alcuni titoli che sono significativi tra quelli scelti dagli studenti: Calore, Un abbraccio, Mia mamma, Angeli in divisa, Lavorare con il cuore ripaga, La vita è una grande scuola, Rinascita, Fuori dalla bolla, La potenza dello sguardo, Il mio primo giorno, Mai da solo, La famiglia, Il sole, Sono grata..., Miracoli della vita.

DISCUSSIONE

L'intervento educativo sulla gratitudine e la cura ha ricevuto un riscontro positivo da parte degli studenti, suscitando un iniziale stupore per la tematica proposta, una apertura inaspettata e una riconoscenza per aver avuto la possibilità di raccontarsi su un sentimento sentito e poco esplorato. La maggior parte, ha descritto un episodio, un evento o lavorativo o personale in cui ha provato gratitudine. Un numero più circoscritto ha riportato delle riflessioni e considerazioni più generali sul tema. Le narrazioni si focalizzano sul legame di fiducia creatosi tra persone assistite, in cui è presente il dolore, la fragilità, la sofferenza, e i tirocinanti, alcuni di essi alla prima esperienza di stage. L'esperienza in ADE ha fatto emergere negli studenti la consapevolezza che il senso di gratitudine provato, non è strettamente legato alla prestazione professionale, ma al riconoscimento reciproco, all'ascolto, all'attenzione, alla capacità di sentire e percepire l'altro. Quando si riflette sulle esperienze di gratitudine, si può verificare una maggiore soddisfazione sul lavoro, un aumento del senso di empatia e una maggiore capacità di identificare i bisogni del paziente (Vess, 2015). Di conseguenza, le riflessioni sulla gratitudine amplificano il valore della pratica infermieristica professionale. La gratitudine, come descritto in letteratura, agisce e determina anche un incremento di valore delle esperienze vissute e un rinforzo morale; è una virtù che va coltivata e come tale richiede un lavoro educativo per valorizzare la componente affettiva degli studenti (Emmons, 2018). La gratitudine agisce su diversi livelli della persona: relazionale, emotivo, comunicativo e cognitivo fungendo da stimolo attivatore, nonché collante nei rapporti tra individui: operatori sanitari, pazienti e famigliari.

Tale manifestazione di riconoscenza, mentre si attiva, migliora il soggetto che la sta esercitando, ma anche colui che la riceve. Si creano, pertanto, contesti relazionali favorevoli all'azione ed interazione sociale e professionale. Inoltre, sollecita e crea emozioni e sentimenti positivi: fiducia, alleanza, riconoscenza, comunicazione, anche in assenza di benefici materiali, contrariamente alla modalità operativa del principio del "do ut des". Queste manifestazioni, infatti, lasciano tracce indelebili nella memoria delle persone che le praticano e di conseguenza influenzano, e rammentandole nelle loro future azioni, la loro futura professione, come si evince dalle narrazioni degli studenti.

CONCLUSIONI

I benefici della gratitudine espressi dalle studentesse e dagli studenti accrescono le emozioni positive, la fiducia in se stessi e nel proprio operato, nonché nelle scelte formative intraprese. Esercitare la gratitudine in modo consapevole aiuta a riflettere sulla realtà, personale e professionale, vissuta dagli studenti, rafforzando i sentimenti positivi. Un elemento utile fornito dai racconti è la necessità di ampliare gli interventi educativi sulle emozioni e sentimenti, nonché sui valori e relativi contesti umani, in quanto risorse professionali e sociali importanti per la costruzione dell'umanesimo della cura.

BIBLIOGRAFIA

- Bagatto S, Tollin M, Barolo A, Cunico L. Parole e gesti di gratitudine dei pazienti Le esperienze degli studenti di infermieristica nel tirocinio clinico, Tutor. 2022, 21,(2):66-42.
- Emmons R. La gratitude. Paris: Belfond, 2018
- Moon H, Jung M. The relationship between a disposition of gratitude, clinical stress, and clinical satisfaction in nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2020,56(4):768-776.
- Vess, Kellee Renee, "Examining the Relationships between Gratitude and Readiness for Self-Directed Learning in Undergraduate Nursing Students. " PhD diss., University of Tennessee, 2015. https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/3616

SITOGRAFIA

<https://www.treccani.it/vocabolario/ricerca/gratitudine/> , u.c. 10 dicembre 2024