

# La gestione dello stress attraverso il Metodo Feldenkrais ® nel mondo complesso della cura. Come diventare artefici del proprio benessere attraverso nuovi approcci mente-corpo.

*Laura Cominetti<sup>1</sup>, Emilio Giugiario<sup>2</sup>, Lorenza Migliore<sup>3</sup>, Giuseppe Massazza<sup>4</sup>, Laura Clarici<sup>5</sup>, Dario Gavetti<sup>6</sup>, Marco Bertoli<sup>7</sup>, Bartolini Giorgia<sup>8</sup>*

<sup>1</sup>Infermiera. Progettista della SS Formazione e Rapporti con l'Università - AOU Città della Salute e della Scienza lcominetti@[cittadellasalute.to.it](mailto:cittadellasalute.to.it)

<sup>2</sup>Fisioterapista - Torino

<sup>3</sup>Fisioterapista. Progettista della SS Formazione e Rapporti con l'Università - AOU Città della Salute e della Scienza

<sup>4</sup>Direttore della Scuola di Specializzazione in Medicina Fisica e Riabilitazione e del Dipartimento di Ortopedia e Riabilitazione - AOU Città della salute e della Scienza

<sup>5</sup>Fisioterapista. Referente della SS Formazione e Rapporti con l'Università - AOU Città della Salute e della Scienza

<sup>6</sup>Infermiere. Progettista della SS Formazione e Rapporti con l'Università - AOU Città della Salute e della Scienza

<sup>7</sup>TSRM. Progettista della SS Formazione e Rapporti con l'Università - AOU Città della Salute e della Scienza

<sup>8</sup>Psicologa Psicoterapeuta, Insegnante Metodo Feldenkrais © [bartolini.giorgia@libero.it](mailto:bartolini.giorgia@libero.it)

## 1. INTRODUZIONE

Lavorare a contatto con la sofferenza altrui può essere intenso e gratificante, ma richiede capacità di elaborazione del proprio carico emotivo e risorse/strategie per la gestione dello stress. Intercettando questo bisogno, dal 2020 la AUO Città della Salute e della

Scienza di Torino offre ai suoi dipendenti il corso “Conoscersi Attraverso il Movimento®: Sperimentazione di pratiche motorie come strumento di gestione dello stress lavoro correlato per Operatori Sanitari”, al fine di potenziare il riconoscimento della propria personale risposta allo stress e di acquisire nuove risorse somatiche per la gestione dell’ansia. Il corso è affiancato da una ricerca atta a valutare l’impatto della proposta sulla percezione dello stress lavoro correlato.

## 2. MATERIALE E METODI

Nel *workshop* proposto al congresso sono stati sperimentati alcuni esercizi del Metodo Feldenkrais ® finalizzati all’ascolto del proprio respiro e asse centrale, con lo scopo di avvicinarsi all’utilizzo di alcune tecniche per la conoscenza del proprio Sé nella gestione delle situazioni assistenziali complesse. E’ poi stato lasciato spazio alle riflessioni sull’ascolto di Sé nell’esperienza svolta, ponendo particolare attenzione ai segnali corporei che permettono di riconoscere tempestivamente l’insorgere di stati di malessere, e all’utilizzo di risorse e strategie somatiche per elaborare e gestire lo stress. In ultimo sono stati presentati e discussi i risultati raccolti su un campione di 130 partecipanti a 10 edizioni, di 6 incontri ciascuna svolto dal 2021 al 2023 e presentati gli strumenti utilizzati per la valutazione d’impatto: Scala di Sheldon-Cohen sullo Stress Percepito, questionario di verifica dell’apprendimento e di gradimento, *Focus Group*.

## 3. RISULTATI

Dall’esperienza condotta durante il *workshop* è emerso come l’aumento della propriocezione e dell’ascolto consapevole di sé possa aiutare a gestire e affrontare la moltitudine di variabili potenzialmente fonte di stress e disagio per gli operatori sanitari. Ascoltare il proprio corpo e riconoscere le risorse somatiche ha permesso agli iscritti di percepire un aumento del senso di padronanza e della capacità di fronteggiare la complessità nella quale le persone si sono immerse. Anche i dati raccolti sul campione di 130 partecipanti, che confermano come l’acquisizione di strategie somatiche possa aiutare a ridurre la valutazione e la percezione dello stress lavoro correlato, sono in linea con quanto discusso durante il *workshop*.

#### 4. DISCUSSIONI E CONCLUSIONI

I risultati sul miglioramento della gestione delle situazioni stressanti sottolineano la necessità di garantire una elevata collegialità e la partecipazione diffusa tra tutte le figure professionali attive nei contesti di cura. La conduzione di percorsi di consapevolezza di sé di *micro-équipe*, laddove richiesto, potrebbe rivelarsi una strategia da esplorare, come estendere l'indagine coinvolgendo i Responsabili di Servizio e i Dirigenti potrebbe aiutare a sensibilizzare gli organi di gestione aziendale e a raccogliere informazioni più dettagliate sull'organizzazione del lavoro, sulle mansioni/responsabilità lavorative, sulle criticità e punti di forza, condividendo l'importanza di azioni di prevenzione e cura su affaticamento e *burn out*.

#### BIBLIOGRAFIA

- Ahola, K., Honkonen, T., Isomets, E., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lonnqvist, J. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders: results from the Finnish health 2000 study. *Journal of Affective Disorders*, 88(1), 55–62.
- Asioli F. (2000). *La relazione di cura. Difficoltà e crisi del rapporto medico-paziente*. Milano, Italia: Franco Angeli.
- Doidge N., *The brain that changes itself: stories of personal triumph from the frontiers of brain science*, New York, Viking, 2007.
- Feldenkrais M. (1991). *Le basi del Metodo, per la consapevolezza dei processi psicomotori*. Roma: Astrolabio
- Feldenkrais M. (1996). *Il corpo e il comportamento maturo sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*. Roma: Astrolabio
- Fraccaroli F, Balducci C. (2011). *Stress e rischi psicosociali nelle organizzazioni: Valutare e controllare i fattori dello stress lavorativo*. Bologna: Il Mulino.
- Hülshager U. R., et al (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325
- Istituto Superiore di Sanità. Rapporto ISS COVID-19 n. 22/2020 Rev. - Indicazioni ad interim per un appropriato supporto degli operatori sanitari e sociosanitari durante lo scenario emergenziale SARS-COV-2. Versione del 28 maggio
- Kivimäki, M., Leino-Arjas, P., Luukkonen, R., Riihimäki, H., Vahtera, J., & Kirjonen, J. (2002). Work stress and risk of cardiovascular mortality: Prospective cohort study of industrial employees. *BMJ: British Medical Journal*, 325(7369), 857.

- Mahncke H.W., Bronstone A., Merzenich M.M., Brain Plasticity and Functional Losses in the Aged: Scientific Bases for a Novel Intervention. *Progress in Brain Research*, 157, 2006, 81-109.
- Maslach C. (1992). *Burnout e organizzazione. Modificare i fattori strutturali della demotivazione al lavoro*. Assisi: Cittadella
- Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. (2001). Burn out. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422
- Ogden P., Fisher J., (2016). *Psicoterapia sensomotiva. Interventi per il trauma e l'attaccamento*. Cortina Ed. (Milano)
- Ogden P., Minton K., Pain C., (2012). *Il trauma e il corpo. Manuale di psicoterapia sensomotiva*. Istituto Scienze Cognitive Ed. (Sassari)
- Sacks O., *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello (The Man Who Mistook His Wife for a Hat, 1985)*, traduzione di Clara Morena, 11 ed.(1 ed. 1986), ed. Adelphi, febbraio 2008
- Shanafelt T et al. (2020). Understanding and Addressing Sources of Anxiety Among Health Care Professionals During the Covid-19 Pandemic. *JAMA* Published online April 7, 2020.
- Siegel, D. (2013). *Il Terapeuta consapevole. Guida per il terapeuta al Mindsight e all'Integrazione neurale*. Sassari: Istituto di Scienze Cognitive
- Van der Kolk B. (2015). *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*. Raffaello Cortina Ed. (Milano)