

L a mindfulness come strumento di gestione dello stress nella professione dell'assistente sociale

Federica Bolognani (assistente sociale specialista, referente del Gruppo di supporto alla Formazione Continua della Provincia di Lecco - CROAS Lombardia), Federica Sala (psicologa psicoterapeuta), Elena Villa (psicologa psicoterapeuta)

La professione dell'assistente sociale - come abbiamo potuto ancor più constatare nel corrente periodo dell'emergenza sanitaria - mette l'operatore in prima linea ad affrontare le difficoltà delle persone. A volte capita di trovarsi in situazioni molto complesse da gestire, che portano a sopportare un grosso carico, il quale inevitabilmente va ad incidere sul nostro benessere mentale e, di conseguenza, fisico.

Padroneggiare l'ingombrante peso emozionale che l'operato porta con sé è di cruciale importanza sia per la buona riuscita degli interventi sia per la tenuta dell'operatore.

Gli assistenti sociali sono molto proiettati sull'altro e sulla produttività, le scadenze, la burocrazia,... così da rimandare la scelta di ritagliarsi del tempo indispensabile per la gestione delle proprie emozioni e del proprio stress.

Consapevole di questo, il Gruppo di supporto alla Formazione Continua della Provincia di Lecco ha scelto di dedicare la propria proposta per il Piano dell'offerta formativa 2020 del CROAS Lombardia proprio alla tematica *"Burnout e mindfulness nella professione dell'assistente sociale"*, offrendo alla comunità professionale un percorso - in modalità sincrona, a distanza - per imparare a gestire lo stress lavorativo (e non solo) col supporto di due psicologhe psicoterapeute esperte.



Il percorso - con 5 crediti formativi e 5 crediti deontologici - si è strutturato in quattro incontri, di due ore e mezza ciascuno, a cadenza mensile, con tre gruppi, ognuno dei quali composto da 20 assistenti sociali. La formazione, di stampo teorico-pratico, si è realizzata con spunti concreti, tecniche di rilassamento, meditazioni guidate, tecniche di osservazione del pensiero, condivisioni del proprio vissuto, che hanno consentito alle partecipanti di aumentare la propria consapevolezza.

La pratica costante della mindfulness, infatti, ha l'obiettivo di raggiungere un livello maggiore di benessere psicofisico: essa si è dimostrata efficace nella riduzione dello stress e delle patologie ad esso correlate, nella riduzione dei sintomi fisici legati a malattie organiche, e più in generale nel promuovere cambiamenti nella propria percezione, nel comportamento e nell'atteggiamento con il quale si affrontano le situazioni della vita quotidiana.

Ciò è avvenuto mediante esercizi che favoriscono la scoperta, l'osservazione, la condivisione. Il percorso si è inizialmente focalizzato sullo sblocco del pilota automatico che spesso ci guida e ad imparare ad osservare i nostri pensieri senza giudizio. In un secondo momento ci siamo concentrate sull'importanza del corpo, spesso inascoltato, e sulla saggezza che ha del nostro stato di benessere se solo impariamo ad ascoltarlo. Abbiamo continuato la scoperta cercando di integrare corpo e mente senza giudizio e con maggiore consapevolezza e accettazione.

Oltre ad esercizi pratici, il percorso ha visto l'alfabetizzazione delle partecipanti ad alcune nozioni base quali ad esempio stress, burnout,

emozioni del corpo, mente vagabonda, mindfulness.

Cruciale durante ogni incontro è stata la condivisione di esperienze da parte delle partecipanti, con racconti di vissuti personali inerenti a quanto sperimentato.

L'avvicinamento a temi di questo tipo e la consapevolezza del proprio grado di stress, ha anche portato alcune colleghe a chiedere privatamente l'attivazione di percorsi di psicoterapia individualizzati.

Tutta l'esperienza è stata contraddistinta anche dal rimando alle tematiche deontologiche, imprescindibili per la professione, anche perché la formazione così pensata si fonda proprio sulla definizione di salute elaborata dall'OMS ed esplicitata nell'introduzione del nuovo Codice Deontologico dell'assistente sociale. A ciò si aggiunga che il Preambolo dichiara che *"l'assistente sociale è consapevole che la professione è una risorsa da tutelare, che implica doveri e responsabilità"*: affinché la professione sia tutelata, va da sé che si debbano condividere coi professionisti strategie che rendano il carico di lavoro e il contesto stressogeno sopportabile, in una realtà contemporanea che – di converso - vede l'assistente sociale spesso annaspere tra responsabilità, tempi e esigenze diverse.

Il percorso si è pertanto basato sulla centralità ed unicità di qualsiasi persona, quindi anche del professionista, che deve essere considerata in tutte le sue componenti; queste ultime devono essere riflesse e favorite nella loro armonicità. Percorsi come quello in questione giovano alla professione e alla deontologia professionale coltivando la dichiarata centralità di tutte le componenti umane in una formazione olistica, anche tematizzando le stesse e facendone oggetto di discussione.

In più, l'articolo 20 del nuovo Codice Deontologico sottolinea la necessità di conoscere i confini tra vita professionale e privata, per evitare commistioni tra le parti. La mindfulness opera proprio da detonatore verso lo stress - inserito in un contesto

lavorativo e/o derivante da esso - che determina un logorio psicofisico ed emotivo, con vissuti di demotivazione, di delusione e disinteresse con concrete conseguenze nella realtà lavorativa, personale e sociale dell'individuo. Lo stress da lavoro provoca conseguenze a livello globale del funzionamento dell'organismo, ed è facilmente intuibile quali siano gli svariati livelli in cui possa manifestarsi il burnout. In un circolo virtuoso tra vita professionale e vita privata, la conoscenza dei meccanismi di prevenzione e risoluzione del burnout va a beneficio di ambo le parti come evidenziato anche da Gilbert nel 2005.

Ne consegue naturalmente che il percorso ha concorso ad ampliare le competenze del professionista, come previsto nell'articolo 15, insegnando anche un'attitudine mentale che consente al soggetto di padroneggiare meglio i fattori stressogeni e gli eventi che fanno sì che si senta sempre in balia del mondo esterno. Questo comporta la finalità di conseguire la massima efficacia degli interventi.

Concludendo, il percorso ha - per tutti questi aspetti - rappresentato certamente un'occasione di riscoperta personale e professionale, nonché di confronto tra operatori, in un periodo delicato e particolare come quello attuale.

L'augurio è che quanto appreso diventi seme di crescita personale e professionale, che maturi in preziosi frutti.