

Science of emotions and experiential training in the healthcare realm

Scienza delle emozioni e formazione esperienziale in ambito sanitario

AMBROGIO SCOGNAMIGLIO*, SILVIA IOVINE**

ABSTRACT: L'intento di questo articolo è di evidenziare il ruolo dell'educazione emotiva in ambito sanitario. Educare i professionisti del mondo sanitario alla scienza delle emozioni e alla chimica del benessere, oggi più che mai, rappresenta un obiettivo fondamentale per la costruzione di una relazione di cura sana ed efficace. Insegnare i principi cardine dell'Intelligenza Emotiva e del Metodo D.O.S.E.[®] vuol dire formare professionisti empatici, capaci di maggiore autocontrollo e ascolto attivo, in grado di sintonizzarsi sul vissuto emotivo del paziente e di stimolare la produzione endogena di neurotrasmettitori e neurormoni del benessere a vantaggio della qualità di vita propria e altrui, alimentando così un'assistenza centrata sulla persona prima che sulla patologia.

KEY-WORDS: medicina, emozioni, benessere, cura

ABSTRACT: The aim of this article is to highlight the role of emotional education in the healthcare sector. Educating healthcare professionals in the science of emotions and the chemistry of well-being, today more than ever, represents a fundamental objective for building a healthy and effective care relationship. Teaching the key principles of Emotional Intelligence and the Metodo D.O.S.E.[®] means training empathetic professionals, capable of greater self-control and active listening, able to tune into the patient's emotional experience and stimulate the endogenous production of neurotransmitters and neurohormones of well-being to the advantage

* Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma.

** Ufficio stampa Metodo D.O.S.E.[®].

of one's own and others' quality of life, thus fostering care centered on the person before the pathology.

KEY-WORDS: medicine, emotions, well-being, care

1. Quoziente Emotivo e Quoziente Intellettivo

Il termine Intelligenza Emotiva ("IE" o "QE") è apparso per la prima volta nel 1990 come titolo apposto all'articolo redatto dagli psicologi Peter Salovey e John D. Mayer. Essi definirono l'intelligenza emotiva come la capacità di discriminare le emozioni proprie ed altrui, di etichettarle in modo appropriato, di controllarne le manifestazioni e di utilizzare le informazioni emotive per guidare pensieri e azioni.

Per anni, il sistema scolastico e universitario ha puntato all'eccellenza valutando le capacità individuali con metodi in grado di quantificare unicamente il grado di QI, l'intelligenza puramente accademica, ignorando del tutto l'intelligenza emotiva. Il risultato è stato quello di formare professionisti capaci di svolgere le proprie mansioni ma carenti sul piano emotivo e relazionale.

Il QI e il QE non sono competenze opposte, tuttavia, è stato dimostrato che il livello di QE è decisamente più predittivo del QI nel determinare il destino personale degli individui. Molti studi dimostrano che le persone competenti sul piano emozionale, in grado di navigare con coscienza il corso delle proprie emozioni, di empatizzare con il prossimo e di reagire in modo proattivo alle vicissitudini del destino, si trovano avvantaggiate in tutti i campi della vita. L'Intelligenza Emotiva si configura infatti come la capacità d'integrare pensieri, emozioni e azioni al fine di prendere decisioni sostenibili nel tempo, la capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi; di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza impedisca di pensare; di essere empatici e capaci di gestire senza scosse la relazione con gli altri.

A scuola ci viene insegnato l'alfabeto per imparare a leggere e scrivere, ma è attraverso l'alfabetizzazione emotiva che riusciamo ad essere veramente in connessione profonda con la nostra esistenza e quella dell'altro, raggiungendo l'aumento di specifici outcome di performance quali: efficacia personale e professionale, benessere, relazioni e qualità di vita.

Per tale ragione, il ruolo dell'educatore emozionale diventa centrale in un percorso volto a formare professionisti preparati a 360°, su più dimensioni e abilità trasversali, e non solo sul piano delle conoscenze accademiche classiche.

2. Il potere delle emozioni nella relazione di cura

Le attività svolte all'interno di un'organizzazione sanitaria sono attività svolte da persone su persone e, per questo, caratterizzate da un doppio fattore umano che può incidere notevolmente sul grado di performance. Imparare a riconoscere e navigare abilmente la propria sfera emotiva è uno dei tasselli fondanti di una relazione di cura vincente.

Da questa esigenza, sono nati i percorsi formativi rivolti ai professionisti sanitari dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Percorsi realizzati per integrare le competenze "tecniche" del professionista con competenze relazionali e comunicative efficaci, per sensibilizzare il professionista sanitario sulle conseguenze dirette delle proprie incompetenze emotive nella relazione di cura e nell'interazione con i colleghi. La metodologia didattica è strutturata in un'alternanza di lezioni frontali, dedicate alla trasmissione di conoscenze teoriche, e di lezioni esperienziali (T-group "Sensitivity training group" gruppo di addestramento alla sensibilità attraverso interazioni reciproche, Kolb's Cycle, role playing, problem solving).

Prendersi cura delle esigenze emotive del paziente vuol dire riuscire a sintonizzarsi sulla stessa lunghezza d'onda emozionale, ed è un continuo allenamento empatico che dipende prima di tutto dalla capacità di sintonizzarsi sul proprio vissuto emotivo.

La parola "emozione" deriva dal verbo latino "moveo" (muovere) e dal prefisso "e" (movimento da). La sua stessa etimologia sottolinea il primordiale e caratteristico impulso ad agire. Ogni emozione ha un'origine ancestrale, una funzione adattiva che, un tempo, faceva la differenza tra la vita e la morte. In termini evolutivisti, una delle funzioni più importanti delle emozioni è quella di regolare i processi della memoria aiutando il cervello ad assumere il ruolo di "smistatore" di ricordi da rimuovere o da trattenere nei processi mnestici.

Dal punto di vista fisiologico, ogni emozione prepara l'organismo a risposte diverse e funzionali al momento che si sta vivendo.

La neuroscienziata e farmacologa Candace B. Pert, nella sua teoria delle emozioni, ha dichiarato che “le emozioni esistono nel corpo sotto forma di sostanze chimiche informazionali, ossia neuropeptidi e recettori, ed esistono anche in un altro regno, quello che sperimentiamo sotto forma di sensazioni, ispirazione, amore, e che trascende il mondo fisico”. Pert ha sostenuto che i neuropeptidi e i loro recettori uniti al cervello, alle ghiandole e al sistema immunitario, costituiscono una rete di comunicazione mente-corpo e rappresentano il substrato biochimico, la base biologica, delle emozioni.

Ogni emozione, in sinergia con la mente razionale, può diventare la nostra potenziale guida nel corso dei più importanti processi di decision making, può dare il suo contributo costruttivo, purché equilibrata e vissuta con consapevolezza.

3. Elasticità Empatica

La linea di demarcazione tra vita privata e vita professionale è spesso tanto sottile che, in assenza di un training emotivo adeguato, le frustrazioni personali rischiano di riversarsi sulle dinamiche di cura. Tutte le professioni sanitarie sono professioni d'aiuto per cui è necessaria un'attenzione particolare al proprio ruolo, alla cura del prossimo e al reciproco contesto relazionale.

L'empatia è una capacità insita nell'individuo fin dalla nascita, ma occorre allenarla costantemente nella relazione con l'altro per riuscire a renderla una competenza funzionale alla multidimensionalità di ciascuna esistenza. Esistono diversi livelli, diverse possibili distanze di sintonizzazione emotiva funzionali per ciascun tipo di relazione.

Lo psicologo Martin Hoffman ha descritto tre tipologie fondamentali di empatia: empatia emotiva (capacità di sintonizzarsi con il vissuto emotivo dell'altro mantenendo la giusta distanza per poter essere d'aiuto), empatia cognitiva (capacità di comprendere razionalmente la prospettiva dell'altro) ed empatia motivazionale (motivazione che consente di agire per l'altro).

Per “elasticità empatica” intendiamo la capacità definire, in modo autentico e protettivo per sé e per l'altro, la giusta distanza d'interazione, collaborazione e sostegno, che resta imprescindibilmente legata alla capacità di riconoscere, comprendere e navigare innanzitutto la propria sfera emotiva.

In ambito sanitario l'elasticità empatica resterà sempre una risorsa fondamentale per entrare in connessione profonda con il paziente e con l'equipe medica, per facilitare un ascolto generativo e la conseguente comprensione dei bisogni più complessi da esprimere, per realizzare un ponte emotivo che generi una fiducia tale da aumentare la compliance terapeutica.

4. Immedesimazione “attoriale” e Neuroni Specchio

La recitazione, intesa come capacità di interpretare un ruolo e al contempo trasmettere il medesimo stato emozionale allo spettatore, pone le sue basi su un meccanismo puramente scientifico.

Nel 1995, il neuroscienziato italiano Giacomo Rizzolatti ha scoperto l'esistenza dei neuroni specchio che presiedono il nostro concetto di empatia; hanno la capacità di farci entrare in sintonia emotiva con i nostri simili, sono implicati in una conoscenza esperienziale per cui ciò che fa l'altro, ciò che sente l'altro, fa risuonare ciò che so fare e che sento io. Il “meccanismo specchio” interessa sia il sistema motorio che i circuiti emozionali, e può essere modificato o inibito dai genitori e dalla società, comportando una modifica sostanziale della capacità di sperimentare la propria capacità empatica.

Questo meccanismo biologico che ci fa sentire vicini e capire gli altri come se fossimo noi stessi, portandoci persino ad una immedesimazione profonda nel vissuto di una persona a noi estranea, è lo stesso che ci fa commuovere o trattenere il fiato dalla paura guardando un film; anche se l'evento non ci riguarda in prima persona, il nostro cervello si immedesima a tal punto da fare propria quell'emozione, quello stato d'animo. Il “meccanismo specchio” si esplica quindi nella capacità di trasformare le informazioni, azioni o emozioni provenienti dal mondo esterno in atti motori o espressioni emozionali che finiscono per appartenerci.

Quando l'attore interpreta un personaggio non entra solo nelle sue scarpe e nei suoi vestiti, ne attraversa, analizza, sperimenta e rielabora il vissuto emozionale trovando punti di contatto con il proprio, in modo da creare una connessione capace di rendere reali, tangibili e trasmissibili le emozioni che porterà in scena.

5. Formazione Esperienziale in Sanità

Il ricercatore Ulf Dimberg scoprì che, quando un individuo osserva un volto arrabbiato, triste o sorridente, la sua faccia riproduce quella stessa emozione attraverso impercettibili cambiamenti della muscolatura mimica, visibili solo attraverso particolari sensori elettronici. Basta osservare l'interlocutore che esprime un'emozione per evocare lo stesso stato emozionale dell'altro.

In ogni interazione umana vengono inviati segnali emozionali che influenzano le persone che ci circondano. Spesso il contagio emozionale avviene inconsciamente, ma possiamo imparare a diventarne consapevoli. Più siamo abili a riconoscere le nostre emozioni e quelle dell'altro, più saremo capaci di modulare i segnali che emettiamo e quindi di veicolare questo "contagio emozionale" in modo intelligente e benefico per chi ci circonda.

Le attività esperienziali (T-group "Sensitivity training group", Role Playing e problem solving) rivolte ai professionisti sanitari inclusi nel percorso formativo sull'intelligenza emotiva e Metodo D.O.S.E.[®], si basano sull'alfabetizzazione emotiva, la sperimentazione pratica dei benefici che scaturiscono dall'utilizzo consapevole della chimica del benessere, l'allenamento all'elasticità empatica e alla comunicazione sana attraverso interazioni reciproche.

Proprio perché la relazione con l'altro ha un ruolo cruciale nella formazione sanitaria, ogni attività comporta un grado di approfondimento teorico e pratico sul nostro mondo interiore. Approfondimento veicolato spesso attraverso tecniche di natura teatrale.

Attraverso il metodo Stanislavskij gli attori approfondiscono la psicologia del personaggio e trovano affinità emozionali che esternano attraverso un'accurata rielaborazione e interpretazione personale. In modo simile e altrettanto efficace, gli operatori della sanità si trovano di fronte a "situazioni tipo", copioni realizzati su esperienze reali, situazioni critiche e difficoltà relazionali medico-paziente da analizzare attraverso la lente dell'intelligenza emotiva. Una volta analizzata la situazione, gli studenti possono entrare nel profondo del vissuto emotivo del professionista sanitario e, soprattutto, del paziente, al fine di elaborare soluzioni efficaci basate sulla sintonizzazione emotiva, sulla comprensione del punto di vista dell'altro e sull'uso sapiente della chimica del benessere.

6. Il Metodo D.O.S.E.[®]

La qualità di vita del professionista si riflette in modo direttamente proporzionale sulla qualità delle prestazioni di cura, pertanto, risulta fondamentale allenare le persone all'utilizzo consapevole della propria chimica del ben-essere e del buon-umore.

Il Metodo D.O.S.E.[®], marchio depositato in Italia e in Europa, è un metodo basato su studi e ricerche scientifiche ideato dal Prof. Ambrogio Scognamiglio.

Il fondamento generale del metodo risiede nella Chimica del Benessere e del Buonumore. D.O.S.E.[®] è l'acronimo di Dopamina, Ossitocina, Serotonina e Endorfine, quattro dei neurotrasmettitori e neuroormoni che si attivano nel circolo sanguigno, nel sistema nervoso e nel corpo quando si è in uno stato di benessere e intenzionalità. A differenza di cortisolo e adrenalina, gli ormoni dello stress che, se secreti in dosi eccessive, possono portare ad uno stato di istintività ed iper stress che non favorisce uno stilo di vita equilibrato dell'individuo e della società in generale.

Il Metodo D.O.S.E.[®] trae fondamento da studi scientifici delle principali Università e Centri di Ricerca mondiali e fornisce strumenti pratici e teorici per conoscere il funzionamento e attivare l'energia dei neurotrasmettitori e i neuroormoni del benessere. Gli ambiti di applicazione del Metodo si estendono dalla scuola all'università, dalla singola persona all'azienda in cui lavora, dalla comunicazione del professionista della sanità all'interazione con il paziente.

A scuola e all'università, D.O.S.E.[®] è presente attraverso percorsi di alfabetizzazione emotiva, conoscenza della propria chimica del benessere e allenamenti specifici finalizzati a favorire una sana relazione con sé stessi, con i compagni e con i docenti. Supporta anche il lavoro degli insegnanti favorendo l'integrazione della preparazione tecnica con una flessibilità e agilità emotiva utili alla gestione del proprio vissuto emozionale, del singolo studente e della classe.

In azienda, D.O.S.E.[®] fornisce strumenti di neurocomunicazione, comunicazione empatica, public speaking e team building.

Già presente in 14 tra corsi di laurea e Master professionalizzanti presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore – Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma, il Metodo D.O.S.E.[®] è materia d'insegnamento sulla chimica del benessere, scienza delle emo-

zioni, alfabetizzazione emotiva, comunicazione efficace, umanizzazione delle cure, Leggerismo® e intelligenza emotiva.

Obiettivo fondamentale dei percorsi accademici centrati sul Metodo è quello di fornire chiavi teoriche e pratiche per approfondire la conoscenza e il funzionamento della chimica del benessere e del buonumore per aumentarne la produzione endogena mettendo a sistema azioni che consentono di mantenere una sana condizione di omeostasi tra D.O.S.E.® e ormoni dello stress, un equilibrio della chimica interiore fondamentale come precursore del nostro benessere.

Esercizi ed attivazioni mutuati dal teatro e dall' improvvisazione teatrale rappresentano ponti metaforici importanti sia per rafforzare o far emergere nuove consapevolezze, sia per attivare in maniera strutturata l' energia della neurotrasmissione D.O.S.E.

Il Metodo D.O.S.E.® è pertanto finalizzato a "riaddestrare" il cervello ad incrementare i livelli endogeni di neurotrasmettitori e neuroormoni del benessere ed ha lo scopo di creare relazioni di benessere con sé e con l'altro.

7. Conclusioni

Il professionista della sanità ha un ruolo importantissimo all'interno del processo comunicativo-relazionale, perché insieme alle informazioni scientifiche che porta, può generare contesti di benessere, propedeutici allo sviluppo di un percorso terapeutico completo e soddisfacente. Per questo motivo l'educazione all'intelligenza emotiva e alla chimica del benessere costituisce un criterio fondamentale per definire in maniera autentica e umana l'eccellenza professionale.

Da tutti gli studenti coinvolti nei percorsi accademici sull'intelligenza emotiva e Metodo D.O.S.E.® è emerso un interesse estremamente incoraggiante per il futuro delle professioni sanitarie. Ci auspichiamo che la sensibilizzazione all'intelligenza emotiva e alla chimica D.O.S.E. possa coinvolgere sempre più realtà accademiche, in modo da poter formare la persona e il professionista in simultanea, senza trascurare alcuna dimensione della vita personale, emotiva e relazionale.

Riferimenti bibliografici

- SALOVEY P., MAYER J. D., *Emotional Intelligence*, Imagination, Cognition and Personality, Sage 1990.
- GOLEMAN D., *Intelligenza Emotiva*, Rizzoli, Milano 2005.
- BUCCOLO M., *L'educatore emozionale. Percorsi di alfabetizzazione emotiva per tutta la vita*, FrancoAngeli, Milano 2019.
- ADER R. ET AL., *Psychoneuroimmunology*, Academic Press, San Diego 1991.
- RABIN B. S. ET AL., *Bidirectional interaction between the central nervous system and the immune system*, "Critical reviews in Immunology", 9(4), 1989, pp. 279-312.
- WEIN H., *Stress hormone causes epigenetic changes*, National Institutes of Health, NIH Research Matters, september 27, 2010.
- MCEWAN B., STELLAR E., *Stress and the individual: mechanisms leading to disease*, Archives of internal medicine, 1993.
- LEDOUX J. E. *Emotion, memory and the brain*, "Scientific American", 1994, 270(6), pp. 50-57.
- , *Emotional memory systems in the brain*, "Behavioural Brain Research", 58, pp. 69-79.
- PERT C. B. ET AL., *Neuropeptides and their receptors: a psychosomatic network*, "Journal of Immunology", 1985 Aug;135(2 Suppl), pp. 820-826.
- BROTHERS L., *A biological perspective on empathy*, "American Journal of Psychiatry", 1989.
- LEVENSON R., RUEF A., *Empathy: a physiological substrate*, Journal of Personality and social psychology, 1992.
- HOFFMAN M.L., *Empathy, social cognition, and moral action*, in *Moral behaviour and development: Advances in theory, research and applications*, (Eds.), W. Kurtines, J Gerwitz, John Wiley and Sons, NY 1984.
- DIMBERG U., THUNBERG M., *Empathy, emotional contagion, and rapid facial reactions to angry and happy facial expressions*, "Psychology Journal", 2012.
- FERRARI P.F., RIZZOLATTI G., *Mirror neuron research: the past and the future*, Philosophical transactions of the royal society of London, Biological sciences, 2014.
- RIZZOLATTI G., SINIGAGLIA C., *The mirror mechanism: a basic principle of brain function*, "Nature Reviews Neuroscience", 2016.
- PERT C.B., *Molecole d'emozione*, Corbaccio, Milano 2000.
- BREUNING L.G., *Habits of a happy brain. Retrain your brain to boost your Serotonin, Dopamine, Oxytocin, & Endorphin Levels*, AdamsMedia, 2016.