

# Ri-trovare il "senso" della professione di diabetologo

## Re-discovering the sense of the diabetologist profession



**A. Ercoli<sup>1</sup>, E. Manicardi<sup>2</sup>, V. Mastrilli<sup>3</sup>, M. Lastretti<sup>4</sup>, A. Chiavetta<sup>5</sup>,  
A.M. Scarpitta<sup>6</sup>, S. Bonfandini<sup>7</sup>, P. Di Bernardino<sup>8</sup>, C. Lambiase<sup>9</sup>,  
R. Giordano<sup>4</sup>, S. Leotta<sup>10</sup>, N. Visalli<sup>4</sup>**

anna.ercoli@hotmail.it

*Questo articolo è dedicato a tutte  
quelle persone che cercano  
stabilità, calma e saggezza  
nonostante le sfide della vita*

### RIASSUNTO

Con la crisi che stiamo vivendo, dal punto di vista; economico, politico, sociale, anche i diabetologi si ritrovano a doversi difendere da ristrutturazioni che non solo mettono in pericolo le “zone confort” costruite nel tempo, ma portano in discussione anche il ruolo svolto per anni. Ma se i cambiamenti non possono essere fermati, i disagi degli operatori sanitari, non devono essere ignorati, soprattutto per non generare ulteriore stress o burnout rallentando, in questo modo, non solo i processi organizzativi ma rendendo difficili anche le relazioni con i capi, i colleghi, i pazienti e le famiglie dei pazienti.

Per affrontare tutto questo sarebbe auspicabile che l'operatore sanitario mettesse in discussione le proprie convinzioni per far emergere, dall'interno del suo Essere, nuove energie, nuova vitalità per sviluppare uno stato mentale che possa attivare una attenzione consapevole garante di una visione più ampia

che permetta di trovare soluzioni creative, gestendo con maggiore flessibilità l'ambiente che si modifica velocemente, l'organizzazione di lavoro e le relazioni fra persone.

Risvegliando il collegamento con la sua parte interiore, ricca di risorse e talenti, l'operatore sanitario riuscirebbe a dare un rinnovato senso e significato alla prassi quotidiana aprendosi con maggiore consapevolezza alla cooperazione, partecipando in modo attivo ai processi di cambiamento del sistema, avendo la netta percezione di riconquistare i suoi spazi nella propria organizzazione, negoziando meglio con essa.

Per rendere possibile questa realtà, l'operatore dovrà impegnarsi a conoscere nuovi strumenti per applicarli e ritrovare il proprio ben-Essere. La scelta degli “attrezzi”, per crescere ed evolvere come persona, deve essere fatta in base al proprio carattere, al proprio modo di essere, in quanto tutti noi abbiamo filtri unici dovuti alle esperienze che abbiamo vissuto e che ancora oggi possono condizionare il nostro esistere unico e soggettivo.

**Parole chiave** Crisi, Cambiamento, Stress e burnout, Messa in discussione, Essere, Attenzione consapevole, Senso, Consapevolezza, Strumenti, Persona, Carattere.

### SUMMARY

Through the crisis we are living under the economic, political and social point of view, also the diabetologists have to defend themselves against restructurings that endanger not only the “comfort zones” built up in the past, but also the role carried out for years is under discussion. But if you cannot stop changes, the awkwardness of the health ope-

<sup>1</sup> Centro Studi ComeaFormed (Comea Formazione Medici), Udine.

<sup>2</sup> Diabetologia AUSL Reggio Emilia.

<sup>3</sup> Ministero della Salute, DG Prev-Ufficio VIII.

<sup>4</sup> UOC Diabetologia e Dietologia, Ospedale S. Spirito, Roma.

<sup>5</sup> UOC Diabetologia Ospedale Cannizzaro, Catania.

<sup>6</sup> UOC Diabetologia e Malattie del Ricambio, PO Paolo Borsellino, Marsala.

<sup>7</sup> UO Diabetologia ASST Ospedali Civili di Brescia, Brescia.

<sup>8</sup> Dipartimento Medicina Interna ASL Pescara, Pescara.

<sup>9</sup> ASL Salerno CAD DS 67, Mercato S. Severino (SA).

<sup>10</sup> UOC Dietologia e Diabetologia, Ospedale S. Pertini, Roma.

rators cannot be ignored above all not to generate further stress or burnout by slowing down in this way not only the organizing processes but also by making the various relationships difficult with the chiefs, the colleagues, the patients and the patient's families.

To face all the above, it would be desirable that the health operator put under discussion his own convictions to let new energies and new vitality come out from inside his Being, in order to develop a mental state able to activate an aware attention. That is a warrant of a wider view that allows to find creative solutions through a greater flexibility, by managing the environment that is changing itself quickly, the work organization and the relations among people, By activating the connection with his inside part, which is full of resources and talents, the health operator would succeed to give a renewed sense and meaning to the daily practical activity by opening himself through a stronger awareness, by taking a more active part to the processes of the system changes, having the clear perception to win back his own spaces in his organization, by negotiating better with it. To make this reality true, the operator will have to engage himself to know new tools in order to use them and find again his own well-Being. To grow up and to develop as a person, the tool choice has to be based on his own personality, on his own way of being, as we all have unique filters due to our past experiences that can affect our unique and subjective way of living even today.

**Key words** Crisis, Change, Stress and burnout (physical and mental collapse due to overwork or stress), Putting under discussion, Being, Aware attention, Sense, Awareness, Tools, Person, Personality.

## PREMESSA

Oggi la parola crisi viene reiterata in tutti i sistemi: economici, politici e sociali investendo così, in questo modo, anche ogni singolo individuo.

Nel mondo sanitario tutti gli operatori, compresi i diabetologi, si ritrovano a doversi difendere da ristrutturazioni organizzative che non solo mettono in pericolo le "zone confort"<sup>(1)</sup> costruite nel tempo, ma portano in discussione anche il ruolo svolto per anni.

Attualmente si possono osservare diabetologi che vengono reinseriti in medicina interna, o dislocati sul territorio senza chiare progettualità e spesso con banalizzazione del ruolo.

Chi prosegue l'attività all'interno di una struttura organizzata in team, vede sovente ridurre le risorse umane, a fronte di una richiesta di prestazioni in costante aumento. La percezione è quella di essere travolti da un fare compulsivo e di non essere più sostenuti dalla propria azienda, nonostante l'intenso investimento professionale offerto.

In altri casi, il cambiamento, incrementa le risorse a disposizione, grazie a fusioni tra Università e Ospedale, oppure accorpamenti o inglobamenti di reparti, di conseguenza l'entusiasmo di partenza può essere appannato, se non si è preparati, dalla tensione perché nel tempo si devono mantenere alti gli standard legati alla qualità e alla quantità degli obiettivi di reparto, si deve dimostrare un costante impegno tecnico ed emotivo.

Premesso tutto ciò, si evidenzia come il cambiamento abbia la capacità di coinvolgere gli operatori, a tutti i livelli organizzativi, dove tutti si ritrovano ad attraversare situazioni che possono destabilizzare, perché ogni cambiamento prevede un nuovo adattamento per un rinnovato equilibrio<sup>(2)</sup>.

## I DISAGI NON POSSONO ESSERE

### IGNORATI

Ma sei cambiamenti non possono fermarsi, i disagi degli operatori sanitari, non devono essere ignorati<sup>(3)</sup>, perché i processi che in questi casi si mettono in moto sono generalmente fonte di stress o burnout generando, nell'individuo, una sorta di processo interiore dove le emozioni come: paura, rabbia, risentimento, delusione, amarezza che non vengono ascoltate, elaborate, e infine rilasciate, anzi, spesso si negano a favore di una frustrante consuetudine quotidiana che preme, e i pensieri diventano malsani alimentando una comunicazione con se stessi che causa mal-Essere, abbassando il livello di consapevolezza individuale e impattando in modo negativo sul clima organizzativo.

Come affermano gli autori A. Ercoli e V. Cortese nel libro *Tutta un'altra vita nella sanità*: «... È stato fatto molto nella sanità per avvicinarsi al paziente, comprenderlo come individuo con il suo vissuto e non solo per la malattia che porta con sé. Uno sforzo che ha finito col trascurare l'altra faccia della medaglia: l'operatore sanitario, a cui oggi vengono richieste diverse competenze, non solo tecniche e relazionali, ma anche gestionali, dovendo ottimizzare risorse e

tempi all'interno di spazi organizzativi sempre più ristretti...»<sup>(4)</sup>. La conseguenza di tutto questo è che diversi diabetologi, hanno la percezione di aver fallito rispetto alle scelte fatte negli anni precedenti, in cui con entusiasmo avevano scelto il loro indirizzo, dando vita a tutte quelle aspettative che nel tempo si sono spezzate.

In questi casi, le strategie che spesso vengono utilizzate, per non soccombere, sono quelle di un "fare" compulsivo che rende il diabetologo anestetizzato, congelato dal punto di vista motivazionale, gli fa perdere il contatto con la propria dimensione interiore, rimandando a tempi migliori le soluzioni, per ri-trovare entusiasmo e nuove energie da mettere in campo.

Inoltre, lo stesso operatore sanitario, avendo consapevolezza del ruolo sociale che riveste, per non sentirsi in colpa, mette in azione quegli automatismi, dati dalla prassi quotidiana e dall'esperienza, che non favoriscono in modo efficace né l'empowerment<sup>(5)</sup> né l'engagement<sup>(6)</sup> del paziente, vuoi per mancanza di tempo, o di spazi, vuoi per difetto di motivazione, e/o di una vera e propria competenza. Di conseguenza aumenta la demoralizzazione, perché ogni diabetologo vorrebbe mettersi in gioco, e sa come si fa, ma spesso sente di non poterlo realizzare come vorrebbe perché le regole e l'orientamento economico del S.S.N., possono penalizzare fortemente una vera relazione con il paziente.

## LE DOMANDE CHE POSSONO

### AIUTARE

A questo punto è importante porsi delle domande, perché esse hanno un ruolo chiave nel mettere in discussione tutte quelle convinzioni limitanti che spesso nascono dai cambiamenti, più o meno inaspettati. Per non dimenticare, come afferma Raffaele Morelli, «... che dal caos nasce la vita, che la creatività si associa, nell'immaginario collettivo, al genio disordinato e che la fantasia si esprime meglio in un contesto dinamico e libero...»<sup>(7)</sup>.

Se le domande possono aiutarci allora chiediamoci: "Come può il diabetologo riprendersi il suo ruolo con rinnovata passione? Come può vivere al meglio in un'organizzazione che spesso attiva ferite come quella del rifiuto, dell'abbandono, del tradimento, dell'ingiustizia, dell'umiliazione?"<sup>(8)</sup>. Cosa è possibile fare per rimanere centrati e consapevoli nelle situa-

zioni critiche? Quali azioni intraprendere per vivere e non sopravvivere all'organizzazione?"

## POSSIBILE SOLUZIONE

W.T. Gallwey afferma: «... Il segreto sta nel sapere che è possibile scegliere in che modo guardare gli eventi esterni, in che modo definirli, in che modo dar loro un significato, e in che modo reagire mentalmente ed emotivamente. Una convinzione fondamentale è che ogni persona ha la saggezza interiore per evitare le frustrazioni, le paure che la trascinano nel circolo negativo dello stress...»<sup>(9)</sup>.

Ma per fare questo come si può agire?

A. Ercoli e V. Cortese: «... Dove esiste confusione, caos, ambivalenze nel procedere quotidiano, sarebbe auspicabile sviluppare una buona relazione con se stessi, la quale può generare e produrre luoghi di ordine e di armonia facilitando una prassi quotidiana più semplice. Il buon collegamento con se stessi porta ad attivare, nell'operatore che si prende cura degli altri, un'attenzione consapevole.

L'attenzione consapevole è uno stato mentale che aiuta a operare sotto una visione più ampia, passando con maggiore fluidità da una situazione all'altra, gestendo con maggiore facilità i cambiamenti, che modificano l'ambiente, l'organizzazione di lavoro, le relazioni fra persone, soprattutto in tempi di criticità.

Con questo atteggiamento mentale, come già scritto precedentemente, l'operatore non si sente travolto, e stravolto, ma può rispondere alle svariate sollecitazioni dell'organizzazione con un "esserci" e uno stile che trova soluzioni inedite, nuovi modi di vivere la quotidianità, anche se complessa...<sup>(4)</sup>.

## IL MODELLO PER UN

### CAMBIAMENTO PENSABILE

Sue Knight, formatrice e consulente internazionale, nei suoi scritti afferma: «... I nostri obiettivi bisogna essere in grado di immaginarli e sentirli: la cosa è ancora vera. Tuttavia negli ultimi tempi ho visto svilupparsi un nuovo e differente atteggiamento. Si fa sempre maggiore affidamento sulla nostra capacità di consentire agli eventi di svilupparsi da sé. Dobbiamo incedere con fiducia in un mondo caotico e astratto, lasciando che le opportunità si presentino da sé. Ciò che dobbiamo imparare a fare, affinché questo funzioni, è essere talmente allineati e coerenti

con ciò in cui crediamo, da trovarci nella condizione necessaria a cogliere quelle opportunità quando si presentano...»<sup>(10)</sup>.

Robert Dilts, trainer e formatore, esperto in Programmazione NeuroLinguistica, ha sviluppato un modello per il cambiamento ispirandosi al lavoro di Gregory Bateson, antropologo e autore di *Verso un'ecologia della mente*<sup>(11)</sup>. Questo modello, che prende il nome di “livelli logici del cambiamento”<sup>(12)</sup> costituisce un'importante cornice di riferimento (Figura 1).

Sempre Sue Knight afferma: «... come un'azienda, che può accrescere la propria efficacia se i vari dipartimenti che la compongono iniziano a collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune, così una persona può funzionare in modo più efficace se ciascuna sua “parte” collabora con tutte le altre. Questo stato di allineamento si può ottenere affrontando il cambiamento a vari livelli...»<sup>(10)</sup>.

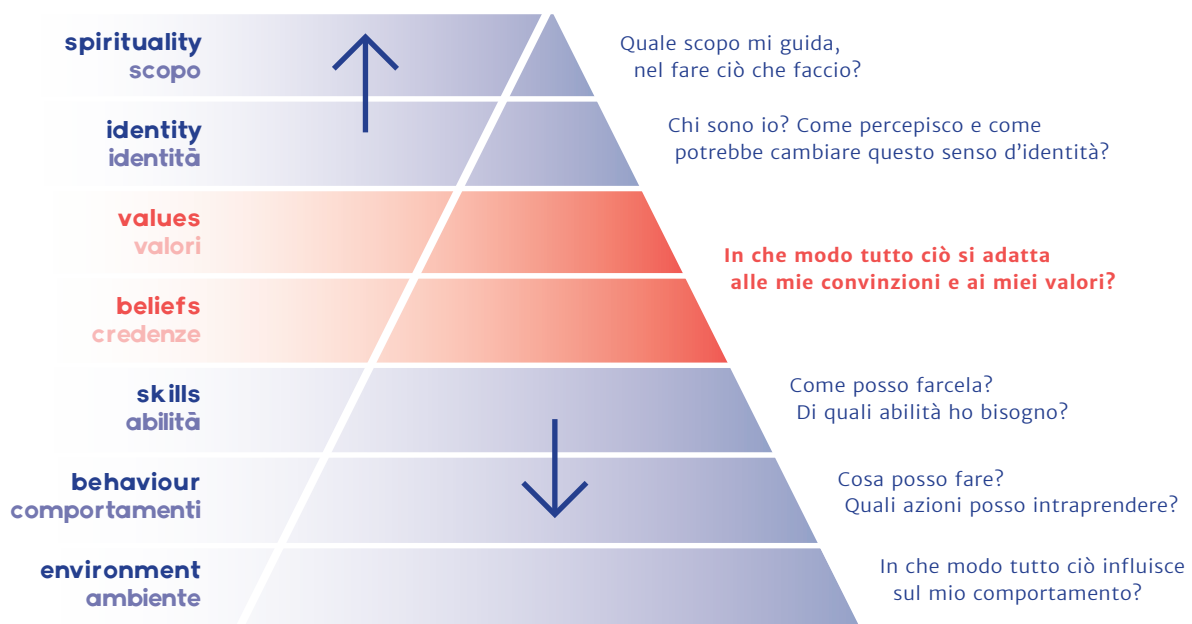
Come si può osservare da questo modello, i livelli logici che sono rappresentati in alto, quali scopo, identità e valori rappresentano il “cuore” di ogni essere umano, e consegnano alla persona il proprio piano esistenziale, attraverso una Vision e una Mission, che, assieme con i valori, guidano i comportamenti.

A questo proposito è bene ricordare che l'esperto in filosofia della scienza e della teoria dei siste-

mi Ervin Laszlo afferma: «... l'unica vera crisi che impera in questo periodo è la crisi di valori, cioè la perdita, da parte degli individui, del contatto con se stessi e con ciò che caratterizza l'essere umano ...»<sup>(13)</sup>.

Inoltre, sempre A. Ercoli e V. Cortese, affermano: «...Prendersi cura del proprio “essere”, significa portare attenzione a quei tesori nascosti che albergano nel nostro mondo interiore, affinché anche i contesti professionali vengano rinnovati da persone più emancipate, non solo dal punto di vista intellettuale, ma anche dal punto di vista del cuore. Chi deciderà di occuparsi di se stesso, potrà accedere a un serbatoio di creatività personale che faccia spazi nuovi alla prassi quotidiana, accogliendo le diversità con una capacità di ascolto che comprenda, realmente e profondamente le varie situazioni dal punto di vista di un altro essere umano...»<sup>(4)</sup>.

Quando siamo collegati al nostro “Essere”, abbiamo l'opportunità di vivere un livello di consapevolezza diverso. La psichiatra e psicoterapeuta Erica Francesca Poli, nel libro: *Anatomia della Coscienza Quantica*, pubblicato nel 2016, afferma: «... un ipotetico osservatore perde un certo tipo di conoscenza per guadagnarne un'altra, di tipo diverso, e quando ciò accade, ha mutato la sua conoscenza, di conseguenza la sua visione...»<sup>(14)</sup>.



**Figura 1** Livelli logici o livelli neurologici, secondo il modello di R. Dilts, consistono nel considerare la struttura mentale come una serie di livelli gerarchici naturali (partendo dall'ambiente, più esterno, fino all'identità e spiritualità, più profondi): ogni livello superiore include tutti gli altri collocati prima.

In termini pratici e non teorici, l'individuo collegato al suo "Sé" riuscirebbe ad allargare la sua visione percettiva, dando un rinnovato senso e significato alla prassi quotidiana, aprendosi con maggiore consapevolezza alla cooperazione, partecipando in modo attivo ai processi di cambiamento del sistema.

Da questo stato dell'"Essere" si riuscirebbe a comprendere profondamente che la crisi, i cambiamenti e le trasformazioni sono delle grandi opportunità per favorire lo sviluppo della creatività, della crescita personale che impatta su quella sociale, politica ed economica. Persino Albert Einstein la definiva una "benedizione" nel suo libro del 1931 intitolato *Il mondo come lo vedo io*, che raccoglie scritti non strettamente scientifici ma riflessioni sui grandi temi della vita<sup>(15)</sup>.

Tornando al modello del "cambiamento dei livelli logici", si possono osservare altri indicatori, come: capacità, comportamenti e ambiente, che rappresentano la "testa" di ogni individuo e che sono legati alle azioni visibili, alle competenze che si mettono in atto nella prassi quotidiana.

Questi ultimi indicatori, se allineati con gli indicatori del "cuore", stabiliscono "un fare diverso" con un atteggiamento diverso, per una qualità diversa.

L'anello di congiunzione, nel modello del "cambiamento dei livelli logici" che mette insieme "cuore" e "testa" è quello delle convinzioni. Spesso sono proprio queste che impediscono il flusso tra questi due aspetti e che rendono unica e importante ogni singola persona.

## IL POTERE DELLE CONVINZIONI

Cosa sono le convinzioni?

Secondo A. Ercoli e S. Mercadante, autrici del libro *Pillole per l'anima*: «... Esse nascono attraverso il costante ripetersi di un pensiero (autosuggestione). Possono essere dirette, ovvero create dalla persona stessa, o indirette, quindi provenienti dall'ambiente esterno che poi vengono interiorizzate nel tempo e diventano bagaglio del nostro essere. Molte di queste convinzioni non vengono scelte coscientemente, perché la maggior parte delle credenze sono inconsce e derivano dal sistema familiare. Per quelle che ci appartengono in senso stretto, possiamo risalire alle esperienze infantili (inconsce), che essendo ancora attive, possono condizionare i comportamenti del presente. La mente è una fucina nell'organizzazione di credenze e pensieri, (soggettive o socialmente

condivise). Questi ultimi sono i mezzi, che filtrano ed elaborano l'esperienza (sensi, corpo) e il sentire (emozioni) legati alla realtà e astraendoli li riorganizza in memoria...»<sup>(16)</sup>.

Quando l'individuo deciderà di mettere in discussione le proprie convinzioni, si renderà conto che riuscirà a liberare anche tutte quelle emozioni che non solo sottraggono energia e flessibilità ai movimenti mentali emotivi e fisici, ma riescono a offuscare anche la visione delle proprie *vision* e *mission*, con i rispettivi valori, togliendo sapore alla vita e all'affermazione di sé.

Lasciando andare le vecchie convinzioni, con le relative emozioni a esse legate, l'individuo potrà accedere a piani di coscienza diversa e avere nuove chiavi di lettura per interpretare la realtà che lo circonda, trovando soluzioni alle sfide in modo nuovo.

Le nuove teorie sulla consapevolezza, derivanti dalla fisica quantistica, sostengono che la coscienza è creatrice sia della mente sia della materia<sup>(14)</sup>.

Grazie a queste nuove teorie, possiamo divenire sempre più consci che per non riprodurre costantemente la stessa realtà, dobbiamo smontare i vecchi paradigmi che sono dentro di noi. Dovremo imparare ad attingere a quel serbatoio di infinite possibilità, per riuscire a produrre quel "collasso di funzione d'onda" che, a detta degli stessi fisici, può rendere manifesto ciò che desideriamo.

Voglio ricordare Eugene Wigner (premio Nobel per la fisica nel 1963) che disse: «...Si potrebbe affermare che l'atto di osservare compiuto da esseri coscienti è in grado di trasformare una "probabilità di esistenza" in un'esistenza vera e propria. Non avrebbe più senso quindi parlare di una realtà oggettiva, staccata ed indipendente dall'osservatore, ma esisterebbe solo una realtà soggettiva...»<sup>(14)</sup>.

Attualmente Erica Francesca Poli sostiene che la coscienza individuale non accede solo alla realtà oggettiva e soggettiva, ma può accedere anche alla realtà simbolica e alla realtà olistica<sup>(14)</sup>.

Ancora Erica Francesca Poli afferma: «... Se la propria coscienza è legata alla realtà oggettiva, la nostra capacità di interpretare la realtà sarà congiunta alla convinzione che "tutto è separato", "esiste un inizio e una fine" e "ogni effetto ha la sua causa..." Crediamo profondamente che la materia sia solida, gli oggetti separati tra loro e visto che con i nostri organi di senso lo vediamo, crediamo che la realtà sia così e che questo sia vero...»<sup>(14)</sup>.

Per la definizione della realtà soggettiva, sempre la Poli afferma: «...Questo è il piano del soggetto. In questo piano crediamo che tutto dipenda da come

lo vediamo e che dunque tutto è relativo e interconnesso... Qui la credenza fondamentale è che “tutto è collegato”... Se è così, le credenze secondarie “esiste un inizio e una fine” e “ogni effetto ha la sua causa” valide per il piano di realtà oggettiva, si trasformano in “tutto è ciclico e transitorio” e “Tutto è sincrono”...»<sup>(14)</sup>. Con una coscienza quindi che interpreta la realtà in modo diverso, ossia che nulla finisce davvero, non c'è un inizio e una fine.

Nella realtà simbolica, invece E.F. Poli afferma: «... Qui tutto è simbolo... Tutto è un riflesso di noi. La nostra realtà ci rispecchia...»<sup>(14)</sup>. In sostanza con questo tipo di realtà si può dichiarare che il mondo esterno è un semplice riflesso della propria condizione interiore, inutile cambiarlo reagendo ai suoi stimoli, poiché l'esterno cambia quanto più l'individuo si impegna a lavorare sulla propria coscienza.

Infine troviamo la realtà olistica, una realtà che può essere solo sperimentata. Poli dichiara: «...Qui tutto è Uno. Forse dovremmo dire “tutto è, perché tutto è uno (...). Siamo esattamente ciò che siamo. Uno e tutto. Più permettiamo all'Uno di comprenderci, più siamo esattamente noi stessi come una pianta che non può essere quella che è sempre stata a partire dal suo seme...»<sup>(14)</sup>. Se nella realtà oggettiva tutto è separato da tutto, nella soggettiva tutto è interconnesso ma pur sempre separato, nella realtà simbolica tutto è un riflesso: il che implica ancora che ci sia uno specchio che riflette; nella realtà olistica non esiste distinzione tra me e qualsiasi altra cosa, perché tutto è in me, tutto sono io, fuori dal tempo. Tutto è già creato nel mio seme...»<sup>(14)</sup>.

A questo punto per rendere attiva, quanto più possibile, la connessione “cuore” e “testa”, affinché la prassi quotidiana si possa leggere con uno stato di coscienza più evoluto, per mettere in azione un **fare diverso**, si dovrà avere il coraggio di mettersi in discussione per incamminarsi verso luoghi che sono ancora sconosciuti alla nostra coscienza, ma che riserverebbero nuove possibilità di azioni, proprio perché l'interpretazione della realtà, e di come ci muoviamo dentro di essa, dipende dal grado di coscienza acquisito.

Spesso è la paura che non favorisce la messa in discussione di se stessi, il non lasciare andare vecchie credenze per aprirsi al nuovo. La paura pone l'attenzione a quello che si potrebbe perdere, attivando, nell'individuo, un'immaginazione che genera prospettive di fallimento, di perdita di quel ruolo sociale, in cui spesso si è identificati, e che un qualsiasi cambiamento può minacciare, fino al senso di perdita, in alcuni casi, dell'identità professionale.

Inoltre è importante ricordare che il lamento, il giudizio, la critica, il sospetto, riconosciuti anche come meccanismi di difesa, che si respirano negli ambienti in cui il cambiamento si mette in movimento, sono elementi che rendono difficile la vita, la convivenza e la voglia di costruire insieme.

Stefano D'Anna, economista di fama internazionale, che ha lasciato ai posteri, oltre al meraviglioso libro *La scuola degli Dei* e uno dei suoi tanti programmi di alto profilo *The Future Leaders for the World*, fucina per la preparazione di leader visionari guidati da Etica e Integrità, scrive: «... C'è un buco nero nel cuore dell'uomo. Da questo, come un vaso di Pandora, scaturiscono tutte le sventure planetarie. Esso è la radice, la causa primaria dei problemi del mondo. L'umanità pensa e sente negativamente. I suoi mali più gravi non sono il cancro o l'Aids e neppure l'inquinamento, le guerre, la criminalità o la povertà endemica di intere regioni. Essi sono tutt'al più gli effetti. Il vero peccato originale è la paura. “Ho sentito i Tuoi passi... ho avuto paura”, dice Adamo sulla soglia del paradiso ormai perduto. La paura e tutte le emozioni negative che ne derivano, costruiscono il mondo così come noi lo conosciamo...». Scrive ancora: «... Per cambiare il suo destino, un uomo deve affrontare una rivoluzione del pensiero: abbandonare obsoleti schemi mentali, sovvertire convinzioni e idee di seconda mano. Solo l'individuo può farlo. Solo l'individuo può abbattere la tirannia della sua immaginazione negativa che ha fatto del suo Sogno il suo rovescio: una preghiera di sventura che produce incubi e distopie. Puoi sognare povertà, puoi sognare ricchezza, puoi sognare l'inferno o il paradiso. Puoi sognare il limite o una vita senza fine. Il mondo è come tu lo sogni. Tutto dipende da te, soltanto da te...»<sup>(17)</sup>.

## ACCETTARE LA SFIDA

Sembra ormai essere chiaro che questi aspetti non possono essere risolti dall'organizzazione per cui si lavora. La vera sfida è che ogni diabetologo dovrebbe mettersi in gioco per riconquistare il proprio ben-Essere, la propria identità, per preservare la propria dignità nella sua prassi quotidiana. Egli deve impegnarsi con se stesso, per uscire da un'attuale sovrana mediocrità, lasciando andare la paura<sup>(18)</sup> attraverso i “muscoli dell'Essere”, alcuni di essi sono: il coraggio, la determinazione, la fiducia, l'entusiasmo.

Sarebbe auspicabile, nel tempo, inserire nel piano di sviluppo di un diabetologo, non solo i temi che ri-

guardino le competenze scientifiche, tecniche e relazionali, ma anche quelli che riguardano la crescita interiore, in questo modo riuscirebbe ad essere in linea anche con le indicazioni valorizzate dalle Scuole di Business Management, che hanno inserito nella formazione dei leader anche la crescita interiore e l'etica<sup>(19)</sup>.

Risvegliando la propria dimensione interiore, il diabetologo, avrà la netta percezione di riconquistare i suoi spazi nella propria organizzazione, negoziando meglio con essa. L'impegno a ricollegarsi a se stesso, risveglierà una rinnovata motivazione e una nuova energia, per condividere con il team, i pazienti e insieme le loro famiglie la prassi quotidiana vissuta in modo nuovo.

La sua capacità di leadership sarebbe potenziata, e attualmente, nei contesti organizzativi sanitari, ce n'è molto bisogno.

La maggior parte delle persone definisce la leadership come capacità di raggiungere una posizione, in realtà la leadership è la capacità di "saper influenzare", di procurarsi dei sostenitori<sup>(20)</sup>. Consideriamo quindi l'importanza di avere questa abilità per chi gestisce un team, chi deve negoziare con la direzione sanitaria o con i decisori politici, chi deve persuadere i pazienti, insieme con le loro famiglie.

Robert K. Greenleaf in *The Servant as Leader*, pubblicato per la prima volta nel 1970, affermava: «La prima e la più importante scelta che un leader fa è quella di servire, senza la quale la capacità di guidare è fortemente limitata»<sup>(20)</sup>.

Egli affermava che per diventare un leader, una persona completa, bisogna avere determinate caratteristiche, che sono: l'equilibrio tra "testa" e "cuore", sentirsi al servizio di uno scopo più alto, ed esprimere integrità attraverso un insieme di valori interiori autentici e coerenti tra loro.

Far crescere le persone motivandole ad agire di prima persona, delegandole quando sono mature nel ruolo. Comunicare, ascoltando e parlando in modo efficace, attivando empatia e dando feedback. Promuovere la collaborazione, rafforzandole relazioni, le diversità, creando senso di appartenenza, sapendo negoziare il conflitto. Il leader ha chiara la visione, anticipando il futuro procedendo con chiarezza verso uno scopo, di conseguenza attiva creatività agendo con coraggio e determinazione. Pensa e agisce attraverso un pensiero sistemico, rende equilibrato il tutto con la somma delle sue parti e si trova a suo agio con la complessità, dimostrando adattabilità, tenendo sempre in mente quale è "il bene più grande" per se, gli altri, e l'organizzazione per cui lavora. Tutte queste caratteristiche sono messe in comunanza, con l'ultima caratteristica

che R. K. Greenleaf definisce: autorità morale. Questa peculiarità, offre fiducia e sicurezza, accetta la delega e la responsabilità, condivide potere e controllo, stabilendo standard di qualità e di performance<sup>(21)</sup>.

AMD negli ultimi anni ha lavorato molto, sviluppando progetti formativi volti a valorizzare e a rendere fortemente consapevole il diabetologo rispetto al suo ruolo, portando attenzione anche al miglioramento degli aspetti emozionali che tanto impattano nelle scelte terapeutiche e nella capacità di generare empowerment.

Il progetto DIA&INT (diabetes Intelligent) presentato da Nicoletta Musacchio all'VIII Convegno Nazionale, Fondazione AMD 2016, ha sottolineato come: «... Il valore in sanità è rappresentato dalle "best practices". Le "best practices" sono tutte quelle attività peculiari che il diabetologo svolge e attraverso cui si ottengono i migliori "outcomes" di salute...»<sup>(22)</sup>.

Mentre al Congresso Nazionale AMD di Genova, nel 2015, è stato presentato da Maria Antonietta Pellegrini il report di una proposta formativa realizzata a livello nazionale dal titolo "Dal progetto Brain&Dia al ruolo delle emozioni in Diabetologia"<sup>(23)</sup> che ha analizzato come emozioni e convinzioni del diabetologo impattino fortemente nelle scelte terapeutiche, nella ricerca dell'empowerment, nell'appropriatezza prescrittiva e nell'indurre inerzia terapeutica del diabetologo.

Maria Antonietta Pellegrini, ha affermato: «Il merito di quest'ultima progettualità è stato, come dichiarato dai partecipanti, quello di coprire un grosso vuoto formativo mettendo per una volta il diabetologo, e il suo vissuto, al centro del processo assistenziale e fornendogli strumenti di consapevolezza e di miglioramento in ambito empatico/relazionale».

Ricordiamo che Brain&Dia, è un progetto ideato da Nicoletta Musacchio, che ha avuto lo scopo di sondare i processi mentali sia razionali che inconsci, alla base della scelta terapeutica, con un particolare riguardo all'inizio e/o all'utilizzo della terapia iniettiva per evidenziare e riconoscere eventuali ambiti legati all'inerzia terapeutica. Con questo studio si è voluto focalizzare l'attenzione sul funzionamento/caratteristiche/bisogni del medico, al fine di migliorare le competenze del diabetologo e soprattutto identificare e proporre strumenti utili per impostare una relazione di cura più efficace<sup>(24)</sup>.

Ma se oltre a tutto questo, si potessero integrare nell'operatore sanitario anche le caratteristiche delineate da R.K.Greenleaf, inserendole nel contesto professionale in cui il diabetologo lavora, allora la frase foggata e sostenuta dalla stessa Nicoletta Musacchio, che dice: «Perché diventi indiscutibile per chiunque

che un diabetologo possa essere sostituito solo da un diabetologo» può ritenersi ancora più corretta, in quanto il diabetologo, sarà un medico integrato, in equilibrio tra il suo “essere” e il suo “fare”.

Egli potrà così attraversare il cambiamento con una forte percezione di sé, guidato dal suo stesso “essere” con la consapevolezza che le sue “best practices” sono delle grandi risorse per attraversare il cambiamento, non solo dal punto di vista organizzativo e gestionale, ma anche dal punto di vista delle innovazioni tecnologiche come la telemedicina, “Connected Care”: la tecnologia che permette la condivisione di informazioni tra tutte le figure coinvolte nel sistema sanitario, con un impatto positivo sulla qualità delle cure, con forza, determinazione e flessibilità.

## GLI STRUMENTI

Attualmente, per saltare da quello che si è a quello che si vuole essere (Figura 2), sono molti gli strumenti a disposizione. La scelta degli “attrezzi”, per crescere ed evolvere come persona, deve essere fatta in base al proprio carattere, al proprio modo di essere, in quanto tutti noi abbiamo filtri unici dovuti alle esperienze che abbiamo vissuto e che ancora oggi possono condizionare il nostro esistere unico e soggettivo<sup>(4)</sup>.

Queste tecniche hanno il compito di favorire l'accesso a nuovi stati di consapevolezza, dando importanza alle diverse dimensioni dell'esperienza umana, che sono le seguenti.



**Figura 2** Metafora iconografica per un cambiamento da realizzare (Immagine da Pinterest).

- **Dimensione fisica:** riguarda la fisiologia del corpo umano, le sensazioni e le percezioni provate.
- **Dimensione emotiva:** le emozioni, i sentimenti, l'umore.
- **Dimensione cognitiva:** i pensieri, le immagini e le convinzioni.
- **Dimensione comportamentale:** le azioni.
- **Dimensione interpersonale:** la relazione con gli altri.
- **Dimensione spirituale:** il rapporto con Dio e le questioni esistenziali della vita.

Scriveremo solo i nomi, di alcuni dei tanti strumenti utili a ristabilire con se stessi dei nuovi equilibri, in modo che l'accettazione dei cambiamenti organizzativi, siano accolti e gestiti in modo diverso.

Gli strumenti possibili da utilizzare sono: Tecniche di respirazione, Shatzu, Cranio sacrale, Focusing, Mindfulness, Costellazioni familiari, Cronogenetica, Biomusica, Biodanza, Autobiografia di sé, Arteterapia, Percorsi di crescita e sviluppo personale con coach specializzati.

Impossibile non ricordare i classici percorsi di psicoterapia, sempre molto efficaci, che possono essere di vario tipo, in quanto gli approcci sono di diverso tipo, quali: Psico-Dinamica, Cognitivo-Comportamentale, Gestalt, Analisi transazionale, Sistemica familiare, Psicodramma, Bioenergetica Psicoanalisi e ancora molte altre.

Siamo certi che il diabetologo “integrato” tra valori umani e professionali, in armonia tra “cuore” e “testa”, possa ritrovare un nuovo “senso”, “spazio” ed “energia” nella sua dimensione professionale.

Martin Luther King affermava: «Se non puoi essere un pino sul monte, sii una saggina nella valle, ma sii la migliore saggina sulla sponda del ruscello. Se non puoi essere un albero, sii un cespuglio. Se non puoi essere un'autostrada, sii un sentiero. Se non puoi essere un sole, sii una stella. Sii sempre il meglio di ciò che sei. Cerca di scoprire il disegno che sei chiamato a essere poi mettiti a realizzarlo nella vita».

## CONCLUSIONI

Attualmente la crisi, politica, sociale ed economica, coinvolge sia i grandi sistemi che il singolo individuo, così anche per la sanità, con le sue organizzazioni sanitarie e i suoi operatori si ritrovano a dover sostenere i cambiamenti spesso inaspettati.

Anche diversi centri di diabetologia, con gli stessi diabetologi, a causa della crisi, vengono ricollocati, dando forme a nuovi processi di organizzazione e gestione, per contenere le difficoltà economiche in atto.



Di fronte a tutto questo movimento, che spesso provoca stress o burnout è bene portare attenzione agli aspetti interiori del singolo, attivando quelle risorse interne, legate ad altri piani di consapevolezza, riuscendo così, a modificare il proprio atteggiamento, con un'interpretazione della realtà, che possa sostenere il proprio ben-Essere, anziché sviluppare mal-Essere.

Per facilitare questa comprensione, il modello di Robert Dilts, chiamato "livelli logici del cambiamento", costituisce un'importante cornice di riferimento per rendere noti tutti i piani che investono un individuo, in un processo di mutamento.

In questo modo si cerca di favorire la comprensione che i cambiamenti non passano solo attraverso l'acquisizione di nuove competenze e abilità, ma, per rendere fluido il nuovo che avanza, è necessario mettere in discussione le convinzioni che si sono stratificate negli anni, attraverso una prassi fatta di abitudini consolidate.

Mettere in discussione le proprie credenze, permette di risvegliare lo scopo, l'essenza, i valori che guidano e danno un senso ai comportamenti e alle azioni che si mettono in atto nei contesti professionali.

È chiaro, quindi, che risvegliare gli aspetti più profondi e accedere così a un rinnovato "fare", non può essere delegato all'organizzazione per cui si lavora; la vera sfida che ogni diabetologo, deve mettere in atto per riconquistare il proprio benessere, centratura e dignità, è quello di impegnarsi anche con se stesso, lasciando andare la paura che può bloccare l'emancipazione e l'evoluzione individuale che si riflette poi sui comportamenti professionali che si mettono in atto.

Attivando i "muscoli dell'essere", come: il coraggio, la determinazione, la fiducia, l'entusiasmo, si facilita la crescita interiore, sostenuta e valorizzata anche dalle scuole di Business Management di tutto il mondo, per la formazione dei vari studenti che non sono altro i futuri leader, che rivestiranno ruoli di responsabilità, nelle diverse organizzazioni in cui lavoreranno.

Per raggiungere lo stato da quello che si è, a quello che si vuole essere, gli strumenti messi a disposizione sono molti, è importante se si vuole crescere ed evolvere trovare il proprio strumento, in quanto ognuno di noi è "unico", ha filtri percettivi esclusivi dovuti alle esperienze che hanno accompagnato il vissuto e che possono condizionare ancora il proprio esistere.

Concludo riportando una frase da un saggio di un anonimo: «C'è un viaggio che attende ciascuno di noi: è il viaggio nella conoscenza di sé, l'unico che valga la pena di essere intrapreso, sempre», in questo modo si renderà la storia professionale rinnova-

ta nell'identità, nell'atteggiamento mentale, nella sfera emozionale, nelle "best practices" per ottenere i migliori outcomes, così che si realizzi l'auspicio «Perché diventi indiscutibile per chiunque che un diabetologo possa essere sostituito solo da un diabetologo».

## BIBLIOGRAFIA

- 1 Duhigg C. La dittatura delle abitudini. Milano. Corbaccio, 2012.
- 2 Schutzenberger AA, Jeufroy EB. Uscire dal lutto. Roma. D.R., 2014.
- 3 Ercoli A. Happiness in organizations: why not in healthcare? CMI 9 (4): 89-94, 2015.
- 4 Ercoli A, Cortese V. Tutta un'altra vita nella sanità. Il ben-Essere degli operatori sanitari. Napoli. Idelson Gnocchi, 2015.
- 5 Brusciaglioni M, Gheno S. Il gusto del potere. Milano. Franco Angeli, 2009.
- 6 Graffigna G. Transformative Health Care Practice through Patient Engagement. Medical Information Science Reference, 2016.
- 7 Morelli R. L'arte di essere felici. Milano. Riza, 2010.
- 8 Bourbeau L. Le 5 ferite e come guarirle. Giaveno Torino. Amrita, 2000.
- 9 Gallwey WT. Il gioco interiore nello stress. Roma. Castelvecchio, 2016.
- 10 Knight S. PNL al lavoro. NLP Italy Urgnano, 2009.
- 11 Bateson G. Verso un'ecologia della mente. Milano, Adelphi, 1977.
- 12 Dilts R. Cambiare le tue convinzioni con la PNL. I livelli di pensiero. NLP Italy Urgnano, 2001.
- 13 Laszlo E, Grof S, Russel P. La rivoluzione della coscienza. Milano. Spazio Interiore, 2015.
- 14 Poli EF. Anatomia della coscienza quantica. Novara Anima Edizioni, 2016.
- 15 Einstein A. Il mondo come io lo vedo. Roma. Newton Compton.
- 16 Ercoli A, Mercadante S. Pillole per l'anima. Napoli. Idelson Gnocchi, 2013.
- 17 D'Anna S. La scuola degli Dei. Milano. Efdien Publishing, 2011.
- 18 Krishnananda, Amana. Uscire dalla paura. Milano. Universale Economica Feltrinelli, 2014.
- 19 Lumera D. Personal transformation the consciousness revolution. Conscious life in the holistic-biocentric evolutive model. Intervento al 5th GUNi World Report: Knowledge, engagement and Higher Education: Contributing to Social Change, 2013.
- 20 Greenleaf RK. The servant as leader. Atlanta, GA. Greenleaf R.K. Center For servant Leadership, 1982.
- 21 Giovannini L, Riva N. Tutta un'altra azienda. TUAZ, corso metodo 33 Lucia Giovannini, Dozza, 13 Ottobre 2014.
- 22 Musacchio N. Presentazione VII Convegno Nazionale AMD. Palermo 2016. Diabetes Intelligence. La risposta AMD all'evoluzione dell'assistenza. Palermo 17/19 Novembre 2016.
- 23 Pellegrini A. Presentazione Congresso Nazionale AMD, Genova. Dal progetto Brian&Dia al ruolo dell'emozioni in Diabetologia, [http://www.infodiabetes.it/files/congressi/amd\\_2015/15\\_maggio/48\\_pellegrini.pdf](http://www.infodiabetes.it/files/congressi/amd_2015/15_maggio/48_pellegrini.pdf), 2015.
- 24 Musacchio N, Zilich R per Gruppo Brian&Dia e Gruppo MixCovery MIX-X. Brain&Dia: la ricerca emozionale di AMD. Il giornale AMD 16:254-264, 2013.