



# La tecnica mentale della *guided imagery* per la professione infermieristica

**Francesco Burrari**

Dott. Magistrale, PhD, Docente Infermieristica Olistica, Coordinatore didattico, CdL Infermieristica, UdS di Bologna, Scuola CRI Bo 1

**Sandra Scalorbi**

Dott. Magistrale, Docente Infermieristica Preventiva e di Comunità, Coordinatore didattico, CdL Infermieristica, UdS di Bologna, Scuola CRI Bo 1

## Abstract

Le tecniche di immaginazione, attraverso la sperimentazione e l'acquisizione di specifici modelli mentali, offrono strumenti efficaci per una diversa consapevolezza dei processi psichici e degli schematismi comportamentali, una visione più chiara delle dinamiche relazionali, un migliore adattamento alla realtà e all'utilizzo delle risorse individuali e delle energie psicofisiche. Le tecniche immaginative, producono un'azione equilibratrice sull'asse psiconeuroendocrinoimmunologico, instaurando progressivamente un migliore equilibrio tra le funzioni organiche e i processi psichici, permettendo agli infermieri di ottenere notevoli benefici sulle performance professionali di tipo tecnico, educativo, relazionale e organizzativo, all'interno del percorso assistenziale. Le evidenze scientifiche di Evidence Based Medicine ed Evidence Based Nursing, mostrano che la *guided imagery*, presenta prove di efficacia tra i vari campi di applicazione nella riduzione dello stress, negli stati di demotivazione, nella prevenzione e nella riduzione della sintomatologia dolorosa, nei disturbi psicosomatici, negli effetti collaterali dei farmaci, miglioramenti sostanziali della qualità di vita, nell'efficacia della comunicazione e nella prevenzione del burn out. L'obiettivo della formazione è l'acquisizione delle tecniche di immaginazione guidata, per il miglioramento dello stato di benessere e di equilibrio psicofisico, nonché l'inserimento di tali tecniche nella pratica assistenziale infermieristica, al fine di migliorare i vari aspetti psicofisici che determinano la qualità di vita della persona assistita.

**Parole chiave:** *guided imagery, immaginazione, performance, qualità di vita*

## INTRODUZIONE

L'immaginazione è uno dei più antichi metodi di trasformazione dei contenuti psichici, ed è un efficace strumento per riattivare e rafforzare il processo di salute e di guarigione. L'insegnamento delle tecniche di immaginazione per la riduzione dello stress, per il controllo e il riequilibrio emotivo è di fondamentale importanza per l'assistenza infermieristica ed ha effetti positivi in diverse regioni esistenziali intrapersonali e interpersonali. Gli infermieri che raggiungono tale competenza, riescono ad utilizzare in senso positivo il contenuto immaginativo sia conscio che inconscio, sviluppando il loro campo di percezione della realtà, per raggiungere più efficacemente gli obiettivi assistenziali infermieristici. Questa compe-

tenza è spendibile quotidianamente sia per il benessere delle persone assistite, sia per il benessere dell'infermiere stesso. Come si può pensare ancora oggi che un infermiere, in uno stato di squilibrio interiore, soggetto quindi a fenomeni di stanchezza psicofisica, demotivazione, stati di ansia, di agitazione, paure, possa aiutare altre persone? Agirà generalmente come un "automa", con una forte probabilità di compromissione dell'etica, della morale e della deontologia professionale. La funzione dell'immaginazione orientata verso scopi terapeutici, verso il benessere psicosomatico è un fattore di psicointesi prezioso per la professione infermieristica, da anni utilizzato nei paesi in cui l'assistenza infermieristica è maggiormente sviluppata, e i suoi effetti sono

