

La condivisione emotiva per la salute mentale

Dal defusing per operatori sanitari impegnati in prima linea, alla scelta di un nuovo lessico per la salute mentale

Agli inizi di marzo è iniziata la grande pandemia di covid-19 in Italia. In quel momento, il reparto di Psicologia e psichiatria clinica della Fondazione Policlinico Tor Vergata di Roma ha deciso di mettere a disposizione di tutti gli operatori sanitari, medici e infermieri, la tecnica del *defusing* emotivo per affrontare lo stress emozionale generato dalla pandemia e dalle conseguenti modificazioni organizzative della vita dell'ospedale. Il *defusing* emotivo è una tecnica utilizzata negli scenari operativi militari quando si è costretti ad affrontare un nemico, i pericoli della guerra che provocano momenti di grande tensione, paura e ansia.

Nel contesto della pandemia ci siamo trovati di fronte a qualcosa di completamente nuovo: da un lato, l'urgenza di comprendere in che modo arginare il più rapidamente possibile la diffusione della pandemia e applicare i migliori e più sicuri sistemi di cura, considerando che nel caso della pandemia covid-19, è tutto da scoprire, trattandosi di un virus che, come sappiamo, è ignoto nel suo modo di manifestarsi e di diffondersi tra di noi. Dall'altro, la conversione da ospedale "normale" a ospedale di prima frontiera per covid-19 ha provocato ansie e problemi tra tutti gli operatori dovute al cambiamento organizzativo e ai pericoli di malattia. Era perciò necessario fornire un appoggio tecnico, psicologico a tutto il personale.

Le paure degli operatori sanitari

Le paure vissute da tutti gli operatori sanitari si sono modificate col passare del tempo. All'inizio con il *defusing* sono state raccolte paure assolutamente naturali: contagiarsi, dover cambiare la propria professionalità, dover mettere in atto metodiche di sicurezza che non si conoscevano, la mancanza dei dispositivi di protezione individuali. La condivisione emotiva si è dimostrata particolarmente utile in quanto ha permesso di comunicare e condividere ansie comuni a tutti noi. È stato possibile, inoltre, apprezzare la buona maturità emotiva e professionale di tutte le persone coinvolte nel *defusing*.

A poco a poco, in maniera molto chiara, è emerso l'aspetto emotivo più significativo da affrontare: la paura di contagiare qualcuno, sia esso un collega, un paziente, un familiare. Abbiamo assistito, quindi, alla presenza negli operatori sanitari di un doppio stress: uno legato alla paura di contagiarsi direttamente sul luogo di lavoro, l'altro alla paura di tornare a casa e di contagiare i propri familiari. Una doppia paura che ha causato grandi cambiamenti di vita: molti hanno preferito andare a vivere in altre case e separarsi dai propri cari, pur di evitare il rischio di contagio, vivendo così un peso ulteriore, affettivo ed emotivo, da

Abbiamo un "mondo" ancora poco conosciuto che si presenta davanti a noi e l'incertezza è la base delle nostre paure.

gestire e da affrontare. Un'infermiera ha raccontato: "Non ho più un luogo sicuro, in qualsiasi condizione, sia sul lavoro che quando stacco. Non torno a casa, vado in un altro appartamento; non ho più quella tranquillità che prima avevo". A tutto ciò dobbiamo aggiungere la grande incertezza che psicologicamente il *lockdown* ha suscitato: abbiamo un "mondo" ancora poco conosciuto che si presenta davanti a noi e l'incertezza è la base delle nostre paure.

Ridefinire il prossimo futuro

Accanto ai drammatici aspetti che l'emergenza comporta e ai numeri ancora più drammatici che descrivono l'andamento pandemico in tutta Italia, è necessario riflettere sugli effetti futuri che tutto ciò avrà sulla salute mentale. Ad esempio, l'esperienza della pandemia da un punto di vista formativo per i nostri specializzandi apre degli scenari nuovi: per la prima volta in maniera molto forte loro si confrontano con la morte, con la perdita, con il dover affrontare e pensare cosa è la salute mentale in una situazione di questo genere. Può essere un'esperienza che nella sua drammaticità ci permette di conoscere e di capire e capirci meglio.

Con l'inizio della fase 2, il punto critico è riuscire a ricominciare, non utilizzando più vecchi schemi di vita, ma riprendere a vivere immaginando, laddove possibile, qualcosa di diverso. Si tratta di una sfida alla nostra creatività, alla nostra capacità di adattarci e di riprogettare la nostra vita. Sarà una battaglia contro l'incertezza che ci obbligherà a nuove scelte e a comprendere quelle cose che occupavano la nostra vita in modo superfluo.

Un nuovo lessico per la salute mentale

Se dovessi scegliere delle parole chiave per descrivere la fase 2, direi sicuramente libertà, fantasia, cultura, sapere. È fondamentale imparare a pensare e confrontarsi, riuscire, empaticamente, nella capacità di sviluppare il pensiero collettivo: oggi bisogna avere nuovamente la forza di pensare assieme. La sfida è ritrovare un'unione empatica che può aumentare la nostra resilienza psichica di gruppo. Basterebbe riconsiderare l'importanza della "cultura" e del "sapere" per scoprire nuovi valori essenziali per il nostro benessere psichico e sociale. Abbiamo bisogno di qualcosa di diverso: rispetto, altruismo, capacità di conoscere più noi stessi e gli altri per sviluppare un maggior senso etico della vita. Sconfiggere quella "povertà vitale" che è responsabile di un abbruttimento delle relazioni umane. ■

Oggi bisogna avere nuovamente la forza di pensare assieme.



Alberto Siracusano
Direttore
Uoc Psichiatria
e psicologia clinica
Fondazione
Policlinico Tor Vergata