

PILLOLE DI SOSTEGNO PSICOLOGICO IN EPOCA DI CORONAVIRUS 5

Carissimi eccoci oggi al quinto appuntamento dei nostri incontri virtuali in cui il Servizio Psicologico Disagio Lavorativo, Molestie e Mobbing Cisl Milano Metropoli da un lato offre delle pillole di sostegno psicologico attraverso il parere di professionisti dall'altro apre delle riflessioni, cerca di allargare il pensiero e la mente affinché non restiamo isolati, rinchiusi, prigionieri di stati e pensieri ansiogeni e angosciosi in questo momento difficile ma al contrario possiamo metterci maggiormente in contatto con noi stessi, individuare le nostre risorse e capacità di resilienza per superare questo difficile periodo e prepararci al dopo a cui già ci stiamo avviando. Per fare questo abbiamo bisogno di mantenere viva la speranza e avere chiarezza rispetto a quel che sta succedendo dentro e fuori di noi e rispetto a ciò che vogliamo accada. Ci siamo, infatti, trovati soli e impotentemente passivi di fronte al virus sconosciuto ma non vogliamo esserlo rispetto alle scelte collettive da cui dipendono la nostra salute, la nostra vita, la nostra democrazia, la prospettiva di un mondo futuro. Da quel che mi avete scritto e detto, infatti, appare chiaro che non vogliamo tornare come prima ma sentiamo la necessità che tutto cambi in meglio perché questa pandemia a sviscerato i punti fragili del nostro sistema e del nostro vivere insieme.

Oggi vi invio il contributo di un gruppo di professioniste di Bergamo composto da psicoterapeuti ad orientamento psicoanalitico, infermiere e fisioterapiste appartenenti al gruppo di studio e ricerca "Lo Scarabocchio" che hanno scritto questo articolo appositamente per noi. Nel loro contributo si possono individuare i sentimenti di disperazione e speranza che si alternano nell'animo umano di fronte all'esperienza del coronavirus e attraverso la discussione in gruppo dell'esperienza della malattia da covid vissuta da una componente del gruppo arrivano a mettere in luce "i paesaggi mentali che dipingono i nostri stati emotivi" e che lo strumento dello scarabocchio ha permesso di trasformare prima in immaginai e poi in narrazione consentendo in sostanza l'espressione dei "pensieri non ancora pensati". Sottolineano quindi un aspetto fondamentale, ovvero che: "di fronte ad un dramma sociale, il sollievo e la salvezza non possono essere ricercati al di fuori di un proprio gruppo di riferimento, familiare e sociale, in grado di rispondere al bisogno di comprensione affettiva e conoscitiva di ciò che si sta vivendo" e l'importanza che assume lo sguardo in tutta questa vicenda, sia per i pazienti malati, sia per i curanti.

La figura materna, lo sguardo materno concludono: "condensa le innumerevoli figure dei sanitari che amorevolmente si succedono ai letti dei malati, in questo periodo avvolte anche loro come se fossero in un sogno e afflitte probabilmente dagli stessi sentimenti di tristezza e impotenza dei loro pazienti, di incapacità di riempire per loro il vuoto lasciato dalla separazione dagli affetti. Devono sapere quanto anche solo il loro sguardo sia importante, uno sguardo in cui il paziente si sente visto e capito e che quindi lo abbraccia, permettendogli di richiamare dall'interiorità quella dualità di tenerezza e affetto, dove uno è importante per l'altro e dove l'uno salva l'altro, in un patto di reciprocità.

Chi soccorre nell'emergenza è attraversato dal disagio e dal dolore altrui e beneficia di un lavoro psicologico, di comprensione e di contenimento delle emozioni, che l'incontro con il trauma dell'altro inducono. A sua volta il soccorritore, a cui è richiesto di farsi falco sul campo, si può ritrovare spaurito, solo con le proprie paure e angosce, ad avere bisogno dello sguardo dell'altro.

Noi terapeuti della psiche, del corpo ci siamo, perché nessuno debba sentirsi solo".

Buona lettura.

d.ssa Rosalba Gerli

E' già pronto un prossimo contributo incentrato sullo spinoso problema delle R.S.A che vi manderò nei prossimi giorni.

