

È il tempo della resilienza



Antonella Liverani^{1,2}, Enrico Valletta¹

¹UO di Pediatria, Ospedale G.B. Morgagni – L. Pierantoni, AUSL della Romagna, Forlì

²Gruppo di intervento psicologico in condizioni di emergenza Covid-19, AUSL della Romagna

Quello che stiamo vivendo appare, per molti versi, un tempo di guerra: lo è nella terminologia (bisogna vincere contro il nemico invisibile, il SARS-CoV-2), lo è nel senso di pericolo diffuso (viene dalle persone, dalle cose, dall'aria) e lo è nei comportamenti (siamo chiusi in casa, quasi un coprifuoco, e facciamo la coda per il pane). Poi, naturalmente, ci sono le centinaia di morti a ricordarci implacabilmente ogni giorno e ci sono gli eroi che lottano contro il nemico e, talora, anch'essi soccombono.

L'irrompere dell'emergenza

Oggi, l'ospedale è percepito come "la linea del fuoco" e questo obbliga il personale sanitario a confrontarsi con sentimenti, pensieri, emozioni e comportamenti di inusuale complessità. Complessità che, nonostante la posizione meno esposta del nostro reparto, avvertiamo chiaramente in noi stessi e in chi ci lavora accanto. Norme comportamentali, incognite, discrepanze emozionali e cambiamenti operativi producono uno stress cumulativo che incide sull'umore e sulla vigilanza del singolo oltre che sulla compattezza dello staff, ora quanto mai preziosa. L'emergenza pone tutti in una condizione di vulnerabilità, nell'incertezza, nella perdita di un ordine, nel dover ridefinire prassi operative organizzando una diversa pianificazione del lavoro.

Cambiano le priorità. Programmazioni annullate e riconvertite nello sforzo di trovare un nuovo adattamento che resta, comunque, in continua elaborazione ed evoluzione. Al contempo, l'impegno e la concentrazione si focalizzano sull'emergenza; l'attività elettiva e specialistica ambulatoriale si sposta in secondo piano, pur richiedendo l'individuazione di modalità alternative di gestione.

Ora, preservare la salute ha assunto una dimensione bidirezionale: da una parte "curo" e dall'altra "non mi devo ammalare". Anche sul piano logistico-organizzativo i contesti acquisiscono rapidamente forme e denominazioni diverse. Nascono nuovi percorsi dedicati e strutture che devono dare spazio all'emergenza. Anche questo sortisce un impatto emotivo pesante.

La risposta dell'individuo: cittadino e operatore sanitario al contempo

Sempre in una situazione vagamente instabile, si avverte una condizione di attesa dove l'ansia trova terreno fertile: "Siamo in fase crescente?" "Quando raggiungeremo il picco?" "Saremo in grado di far fronte con le nostre risorse?" "E se io fossi assegnato a un altro reparto?" "Ma la gente, fuori, avrà compreso l'emergenza?". Si avverte una forma di discrepanza, dove si fanno spazio pensieri che vanno dal terrore che tutto venga sottovalutato a un volere mantenere una sorta di "normalità".

Le stesse misure di prevenzione del contagio possono apparire inadeguate o arbitrarie o, al contrario, si tende a stigmatizzarle come condotte ansiose quando il pensiero spinge a minimizzare e ridimensionare il rischio. C'è un senso di smarrimento per informazioni contraddittorie sull'impiego dei dispositivi di protezione. La preoccupazione non si limita all'operatore in se stesso, ma si estende a ciò che potrebbe portare a casa ai propri cari in termini di contagio. Si polarizzano sentimenti e comportamenti individuali scotomizzando il ruolo del gruppo di lavoro che, in momenti come questi, deve sentirsi saldamente coeso.

Si avverte la necessità, allora, di riordinare norme e condotte, renderle condivise e rispettate, omogeneizzando i comportamenti.

Le risorse del singolo e del gruppo

Dovere far fronte a una situazione senza percepirne il controllo è, per il personale sanitario, uno dei vissuti più angoscianti giacché è insito nella professione stessa il sentimento di onnipotenza, lo sforzo costante di trovare strade percorribili di cura, dove la malattia la si conosce e la si controlla. Quell'agire su base scientifica di cui si riconosce il limite, ma anche il grande potenziale. Ora, di fronte a un fenomeno non controllabile, i sanitari sono chiamati a un agito consapevole che deve resistere alla fatica fisica ed emotiva ma che richiede un inconsueto approccio sul campo, mentre si sperimenta una nuova clinica di cui ancora non si conosce l'evoluzione. Stanno impattando con lo "sconosciuto".

C'è una contraddizione di fondo che domina: non siamo pronti all'Emergenza, eppure stiamo affrontando l'Emergenza.

Questa condizione comporta un dispendio energetico fisico e psichico altissimo: il senso dell'attesa, l'evoluzione rapida, i ritmi intensi, il carico della paura. Uno stato di allerta che deve sempre essere presente come un faro per orientare ogni agito, dove prudenza e contenimento dei rischi sono aspetti primari. Ma se quello stato di vigilanza supera la soglia critica, può tradursi in espressioni di *acting out*, in un "fare" poco lucido e un po' disorganizzato con uno sproorzionato impiego di risorse ed energie non finalizzate. Quando l'ansia prende piede finisce con il percorrere la via del corpo e manifestarsi con varie forme sintomatiche di disagio somatico e di ascolto amplificato. Anche l'ansia individuale è "contagiosa" e può trovare terreno fertile in chi colloca le proprie vulnerabilità in funzionamenti quantomeno simili.

Il senso di un aiuto

Per tutto quello che si è detto, aiutare il personale sanitario a mantenere salda e razionale l'operatività quotidiana è un impegno che è stato sentito come doveroso e che ha indotto a offrire uno spazio in termini di psicologia dell'emergenza rivolto ai reparti più esposti all'impatto dell'emergenza stessa, ma non solo.

Avvertire la mobilitazione generale, il carico emotivo aumentato, i colleghi sottoposti a ritmi e tensioni crescenti, verificare come il virus non risparmi coloro che lo approssicano in termini di cura, osservare lo spietato estendersi del contagio produce un effetto che attacca l'emotività di ognuno. L'ospedale è il campo d'azione, ma diventa anche il bersaglio. Esprimere sentimenti di paura, rabbia, preoccupazione, allerta, ansia e contenerne i possibili travasi in termini di sospettosità, minaccia alla propria integrità e costante senso di pericolo, permette di affrancare il pensiero di fronte alle proprie vulnerabilità. Si riduce quel senso di solitudine che, a volte, si avverte anche quando si è in gruppo. Permette di scoprire il dipanarsi quasi spontaneo dell'accumulo, dove la resilienza individuale e le caratteristiche personali tornano a essere viste in termini di risorse che possono essere rimesse al servizio dell'integrità del gruppo. Vedere la forza del proprio staff e testarne la tenacia infonde fiducia, energia e restituisce compattezza, fermezza e coraggio.