

*Una psicologa-psicoterapeuta che lavora come consulente e formatrice in alcune RSA del bresciano ha inviato questa nota, scritta a caldo nel mezzo della bufera Coronavirus, per esprimere parte di quello che sta vivendo. Nella lettera d'accompagnamento aggiunge: "È pesante quanto qua sta accadendo e difficilissima è la situazione che stanno vivendo gli operatori, pur con un limitato numero di decessi. Sono tutti provatissimi e si sentono molto a rischio. Tanti operatori sono ammalati e l'angoscia è immensa ma nonostante ciò riescono a mettere in campo energie e risorse creative e resilienti".*

*Pietro Vigorelli*

## **Le emozioni nella relazione formativa e consulenziale a distanza al tempo del Coronavirus**

*Emanuela Botticchio*

psicologa psicoterapeuta, socia e formatrice del Gruppo Anchise

È difficile pensare. È difficile mettere in ordine i pensieri in questo momento così particolare. Far riferimento alle mie funzioni superiori, come suggeriscono in modo pertinente i colleghi esperti in emergenza.

Riesco a ritrovare un pensiero possibile solo nel *lì e ora* dell'incontro con l'altro. Nell'esperienza contenitiva e strutturante della relazionalità, nei miei rapporti privati, ma anche in quel peculiare incontro che è il rapporto terapeutico o la relazione formativa. Ma da sola, davanti a un foglio bianco, in questo drammatico *contesto* fatico a produrre pensieri, a fermarmi a pensare.

Però, piano piano, il foglio bianco può strutturarsi come spazio insaturo sul quale proiettare, scrivendo, ciò che scorre dentro, riempie ogni interstizio, e traccia solchi profondi.

*Temo che poi, se passa troppo tempo, non mi riconosca più.* Sono le parole pronunciate da una figlia allo scattare della quarantena che precludeva ai familiari anche più stretti le visite in RSA.

Eravamo solo all'inizio di questo doloroso percorso, quasi totalmente ignari di quanto ci avrebbe atteso. Mi colpiscono le parole e le emozioni retrostanti di questa figlia che non può prendere in considerazione e rassegnarsi alla possibilità di non essere più riconosciuta dalla propria madre.

Faccio la psicologa, in questo caso, che accoglie, ascolta, convalida. Sono a "distanza" – nuovo setting e nuovo contesto - ma desidero e penso che devo far sentire e far arrivare la mia vicinanza e la mia partecipazione emotiva, al di là dello schermo freddo e piatto di un telefono. Eravamo solo all'inizio.

Chi non è a distanza si attiva e mobilita, con grande umiltà e creatività. Partono di lì a poco le videochiamate fra anziani e familiari.

*Mi riconosce! La mamma dice... Ma è la mia figliola... e poi recitiamo insieme tutte le filastrocche che ricorda.*

In questo caso faccio la psicologa che accoglie, ascolta, convalida. Lo scenario emozionale è cambiato. La paura ha lasciato il posto alla fiducia, alla gioia di una filastrocca che finalmente può essere di nuovo condivisa.

Accoglienza, ascolto e applicazione, sia in contesto clinico terapeutico con l'anziano e con il familiare che nel contesto formativo, delle tecniche capacitanti fa sì che ci sia uno scambio, un avvicinarsi, un essere persona a persona, alla pari, pur rispettando ruoli e funzioni, legittimando pensieri e riconoscendo emozioni: quelle dell'altro, le nostre.

Carlo Zucca Alessandrelli, psicoanalista SPI che ci ha lasciato da poco, non si stancava mai di ripeterci che *non bisogna mai dimenticare che prima sempre c'è la persona poi c'è il professionista*. Una persona viva e vera, che riconosce le emozioni e i sentimenti, che parla nel corso del proprio lavoro di cose che riguardano la persona e la vita, sotto forma di scambio, di discorso simile a una conversazione, con empatia, dove empatia è la possibilità di identificarsi con l'altro, di comprendere la posizione emotiva dell'altro, passando dal riconoscimento della *competenza emotiva*. Sempre Zucca sosteneva che *se tu riconosci emozioni e sentimenti (la competenza emotiva n.d.a.) hai una spina dorsale tua e puoi usarla per camminare in una tua direzione*.

*Ho paura di non farcela*. Sono le parole che, sempre a distanza, raccolgo nel corso di una conversazione avuta con un collega infermiere di RSA. Le emozioni in circolo sono intense e disperate. Sono trascorse tre settimane pesantissime di allerta costante, di gestione di emergenze, di ansie, paure e angosce crescenti. Il *qui e ora* di questa conversazione è difficile da reggere fra silenzi, pianti e parole a tratti prive di speranza.

Il lavoro sul *qui e ora*, sia nel contesto clinico-terapeutico che formativo, è anche molto fruttuoso. È importante farlo senza nascondersi dietro il ruolo/funzione del terapeuta/formatore che porta già tutto preconfezionato. Il terapeuta/formatore nel *qui ed ora* è una persona che ascolta, che ha emozioni, che accoglie... e tanto altro. Il *qui ed ora* fa vivere a terapeuta/formatore e paziente/discente un'esperienza molto viva, di persone vive, ciascuna con la propria storia viva.

Mi sono scese calde lacrime mentre ascoltavo, attraverso lo schermo freddo e piatto del telefono, la voce e i singhiozzi del collega infermiere nel pieno dell'emergenza sanitaria. L'unica consolazione possibile e reciprocamente resiliente forse era proprio questa com-partecipazione emotiva alla dura esperienza che l'altro stava vivendo.

Come già espresso, attenzione al *qui e ora* ed emozioni sono parte integrante anche dello scenario formativo: nei discenti, nel docente. Concorrono nel determinare apprendimenti molto più stabili e profondi e sostengono l'attivazione fiduciosa dei partecipanti che possono contribuire costruttivamente alla creazione di un processo di condivisione, messa in circolo, elaborazione e approfondimento di esperienze e conoscenze.