

## **Il coinvolgimento delle emozioni durante la pandemia da Covid 19**

*Marina Gallo*

Sono una psicologa che lavora in residenze per anziani e che solitamente si occupa di supporto ai familiari, conduzione di incontri con il personale, valutazioni del funzionamento cognitivo globale, attività di gruppo con anziani.

### *Soccorritori e vittime*

In questa emergenza l'organizzazione ed i bisogni sono cambiati radicalmente e velocemente. Il ritrovarsi ad essere soccorritori e vittime allo stesso tempo, poi, ha reso ancora più complessa la riflessione e la messa in atto di risposte e azioni opportune.

Ci si è ritrovati tutti immersi in un circolo di emozioni intense e profonde: emozioni che serpeggiano tra tutti gli attori in campo, che rimbalzano e si confondono tra le parti costantemente.

### *Sulle emozioni degli anziani*

Ho sentito in alcuni anziani un profondo senso di solitudine e di angoscia dato dall'isolamento (dai propri cari e dagli altri anziani) e dalla non sempre facile comprensione dei cambiamenti e della situazione. L'ho visto manifestarsi con tristezza, richieste continue, agitazione, appiattimento, pianto e chiusura.

### *Sulle emozioni degli operatori*

Nell'équipe e negli operatori ho letto in volto e ascoltato nelle parole e nella voce un profondo senso di paura: paura per sé e per i propri cari (per il rischio di contagio), paura della responsabilità, della solitudine, del carico mentale e fisico, di non riuscire a farcela, di soccombere tra il moltiplicarsi di richieste da ogni dove, paura di rimanere intrappolati in un incubo senza fine. Ho percepito il fortissimo desiderio di scappare, di voler essere da un'altra parte che si accompagnava di pari passo con un profondo senso di umana compassione e di responsabilità che portava a restare. Ho visto in colleghi le forze esaurirsi pian piano di fronte all'aumentare del lavoro e ho percepito un profondo senso di impotenza di fronte ad una catastrofe difficilmente arginabile.

### *Sulle emozioni dei familiari*

Nei familiari ho sentito, per la maggior parte, paura ed impotenza: rispetto alla lontananza, rispetto ai rischi e ai pericoli che i loro cari correvano, rispetto al non poter avere nessun potere e nessun controllo sulla situazione. Questi sentimenti si traducevano per lo più in richieste di fare qualcosa: di metterli in contatto con i propri cari, di monitorare e supportare gli anziani.

Ho percepito nelle parole di qualcuno rabbia e sospetto, mentre in altri profondo rispetto e aperta riconoscenza.

### *Sulle mie emozioni*

Di fronte alla percezione di tanto dolore, di tanti bisogni e di emozioni così forti ho sperimentato io stessa emozioni e spinte diverse e opposte: ho avuto paura per me ed i miei cari, in alcuni momenti ho avuto voglia di scappare e ho pensato fortemente che avrei voluto essere ovunque ma da un'altra parte, in altri ho provato un senso di pienezza e soddisfazione nel sentirmi utile e nel rispondere a semplici bisogni concreti.

*Lavorare sul campo*

A volte mi sono sentita in colpa per non fare abbastanza, a volte ho fantasticato di fare di più andando oltre quello che mi veniva richiesto.

In particolare ho vissuto un grande tormento personale rispetto all'accedere o no ad un'area isolata.

Come stavano gli anziani al di là del manifestarsi giornaliero dei sintomi organici? Come stavano vivendo l'isolamento? Quanti e quali bisogni psicologici erano presenti in loro? Il mio intervento era differibile o indifferibile?

Ho aspettato, ho rimandato, alla fine vi ho fatto accesso.

C'era da svolgere una valutazione periodica sul funzionamento cognitivo globale su di un anziano e relativamente ad un altro anziano mi era stata segnalata una specifica problematica psicologica.

C'era una motivazione, avevo un compito definito e condiviso con l'équipe.

Avevo riconosciuto le emozioni che circolavano dentro di me, avevo messo a fuoco i rischi a cui queste mi esponevano, avevo provato a comprenderle dandogli un nome ed un origine e questo mi aveva aiutato a legittimarle dentro di me.

Avevo poi valutato e condiviso con l'équipe le necessità emerse e le azioni da intraprendere.

Credo che questo mi abbia aiutato ad affrontare in modo lucido una situazione lavorativa senza farmi trascinare dalle emozioni.

*Il gruppo come risorsa*

In una situazione di emergenza come questa che si prolungherà nel tempo credo si debba fare necessariamente e costantemente i conti con le proprie risorse e con quelle del resto dell'équipe. Risorse di tempo, mentali e materiali per capire cosa si può dare, che ruolo si può avere, consci della pochezza e della impossibilità di rispondere da soli alla maggior parte dei bisogni ma con una forte idea di gruppo in mente. Penso che anche senza sacrifici eroici qualcosa di utile e importante ognuno possa farlo. Forse è solo un accontentarsi ma credo sia l'unico modo per resistere e continuare a lavorare restando immersi in tanto dolore.