

Sui pensieri di chi non può stare in trincea con i colleghi

Una psicoterapeuta che chiede di restare anonima

La dottoressa Sandra sta seguendo una psicoterapia, ora a cadenza quindicinale per una sindrome ansioso-depressiva su base prevalentemente reattiva. Ha attraversato una prolungata convalescenza dopo un'importante malattia. Lavora per una RSA in un reparto che è stato fortemente coinvolto dall'emergenza Coronavirus. Durante la convalescenza la sua vita quotidiana è stata sconvolta dal tempo ritrovato e vuoto, dalla routine da reinventare, poi c'è stata l'esplosione dell'emergenza. I suoi colleghi erano sovraccarichi di lavoro mentre lei era a casa a riposo.

Primo frammento: *Non sono un disertore*

Nella seduta precedente al suo rientro al lavoro, parlando di sé aveva detto:

1. SANDRA: Mi sento un disertore.
2. PSICOLOGA: (*silenzio*)
3. SANDRA: Sì, perché mi pare di aver tradito i miei colleghi nel momento del bisogno. So che non è dipeso da me, mi hanno detto più volte di prendermi tutto il tempo che mi serve, ma io mi sento un disertore.
4. PSICOLOGA: Provi a spiegare.
5. SANDRA: Mi sento in colpa. Non ho prestato fede al mio impegno, non ho fatto il mio dovere quando ce n'era bisogno. E non m'importa se non potevo fare altro. Io non sono là dove dovrei essere.

Secondo frammento: *Ora sono di nuovo al mio posto*

Durante la seduta seguente, subito dopo il rientro al lavoro, ha usato queste parole:

1. SANDRA: Non ce l'ho più il senso di colpa. Arrivo al lavoro contenta. Ero un disertore. Ho fatto bene a tornare al lavoro. Sarei sopraffatta dal senso di colpa se non mi fossi ripresentata.
2. (...)
3. PSICOLOGA: Com'è stato l'impatto con i pazienti?
4. SANDRA: Mi è sembrato di entrare in un posto allucinato. Non ci riconoscono. Li guardo e provo tristezza. Ma ora sono di nuovo al mio posto.

Commento

Al di là di ciò che è emerso e di come sia stato utilizzato nel percorso terapeutico citato, vorrei sottolineare che la difficoltà a concedersi qualcosa, anche a prendersi solo poco tempo per sé, emerge spesso nelle parole delle persone che hanno un compito di cura, soprattutto in quelle dei familiari di persone con demenza che partecipano ai Gruppi ABC. Il dodicesimo passo, *Occuparsi del proprio benessere*, è difficile da mettere in pratica. Essere accettabili a se stessi, sentirsi "a posto" per aver fatto tutto il possibile non è un traguardo né facile né duraturo.

Durante questa emergenza Coronavirus mi è sembrato che alcuni professionisti in prima linea nell'assistenza sia siano sentiti privi di una via di fuga. Sopraffatti dalla fatica e dalla tensione al lavoro, vengono presi dal senso di colpa se non riescono o non possono più svolgere la loro professione d'aiuto, se non sono più "al loro posto".