



PILLOLE DI SOSTEGNO PSICOLOGICO

ANSIA DA CORONAVIRUS: COME AFFRONTARLA

Carissimi, buongiorno

Sono Rosalba Gerli, psicologa psicoterapeuta responsabile del Servizio Psicologico Disagio Lavorativo, Molestie e Mobbing di Cisl Milano Metropoli e vorrei stare vicino, in questo momento denso di difficoltà, incertezze e timori legati all'emergenza sanitaria da Coronavirus, a tutti i lavoratori iscritti alle diverse categorie della Cisl, a tutti gli operatori sindacali, gli R.L.S, gli R.S.A. e gli R.S.U.

Per questo ho pensato offrirvi il mio sostegno, per quel che mi è possibile, attraverso degli scritti in cui riporto pensieri, riflessioni, indicazioni da condividere insieme, oltre a rendermi disponibile per chi è molto turbato e sperimenta un profondo disagio psicologico con la possibilità di scrivere al mio indirizzo email e io vi richiamerò per un appuntamento.

Il Servizio Psicologico, infatti, funziona, non ha mai smesso di essere operativo, ma continua a lavorare facendo colloqui di supporto da remoto, ovvero tramite telefono e videochiamate wassap o Skype.

Ho deciso su suggerimento di Maddalena Acquaviti, della segreteria First Cisl, di scrivere ogni settimana qualche riflessione che possa fungere da sostegno in pillole e da stimolatore delle vostre risorse in una sorta di empowerment sulla vostra capacità di pensiero e di coping.

Ecco dunque il primo scritto, prima pillola di questo percorso, attraverso il quale spero di esservi utile e di aiuto.

A scrivere queste prime riflessioni mi ha aiutato il Gruppo Specializzato Elaborazione Disagio Lavorativo composto da 14 partecipanti, che continuano a ritrovarsi in remoto tramite collegamento skype e che mi hanno permesso di utilizzare le loro riflessioni condivise per sostenere anche altre persone.

Diversi sono gli aspetti di difficoltà con cui l'impatto con l'emergenza coronavirus ci confronta quotidianamente: innanzitutto l'ansia e la paura del contagio, la percezione di pericolo di vita, soprattutto per chi continua a lavorare. A ciò si aggiungono le restrizioni a cui siamo sottoposti e che ci confinano in casa, restringendo i nostri spazi, trasformando le abitudini e l'organizzazione della vita quotidiana, limitando la nostra libertà.

Persino chi può usufruire dello smart working mi comunica che inizialmente era molto felice ma ora deve fare i conti con le difficoltà dei collegamenti, della fatica di lavorare molte ore on line da remoto, dove lo sforzo di concentrazione e attenzione appare essere superiore a quello richiesto nell'interazione diretta e con quelle dell'isolamento, perché manca la relazione con i colleghi, persino con quelli con cui qualche volta ci scontravamo.

Invece per coloro che sono costretti a recarsi nei luoghi di lavoro c'è la paura di uscire di casa, di essere contagiati e di conseguenza di contagiare i propri familiari.

Le continue stimolazioni mediatiche, ormai quasi totalmente focalizzate sull'emergenza coronavirus, non ci aiutano, anzi alimentano l'angoscia, l'ansia, la paura, emozioni socialmente molto contagiose. Per non parlare dei social dove si trova di tutto dalle fake news ai video e messaggi densi di patriottismo e di comunicazioni che richiamano lo spirito nazionale a far fronte al nemico coronavirus ecc.

Quindi giusto essere informati ma scegliendo sempre come e da chi senza ossessività.

Ci sono poi le difficoltà del confinamento in casa: c'è chi mi scrive dicendomi che soffre di solitudine, soprattutto se vive solo, oppure laddove c'è tutta la famiglia, marito moglie con uno o più figli, talvolta con anche i genitori anziani, vale a dire i nonni, che più gli spazi abitativi sono ristretti più vivono delle difficoltà di convivenza e relazione.

Insomma, passato il primo momento di entusiasmo, della serie finalmente posso stare con la mia famiglia, ora si fanno i conti con l'obbligo di condividere spazi limitati per un lungo periodo di tempo e a cui non eravamo più abituati perché molto occupati fuori casa, nel lavoro, nello studio, nelle attività sociali, ricreative ecc.

Poi ci sono le difficoltà di sostenere i bambini e gli adolescenti che si vedono privati delle cose a loro più care e necessarie quali la socialità e il gioco con i coetanei, soprattutto se sono figli unici e non hanno neppure i fratelli con cui giocare e litigare, lo sport di gruppo, le corse e i giochi all'aria aperta ecc.

Diversi mi chiedono come spiegare ai bambini ciò che stiamo vivendo e come contenere le loro ansie, paure e difficoltà emotive (vedremo di fare anche quello).

Infine, ci sono coloro che sono risultati positivi al COVID-19 e sono in quarantena, oppure chi ha familiari malati e non può assisterli perché isolati, o ancora chi ha i propri cari ricoverati in ospedale per cui l'ansia aumenta trasformandosi in angoscia di perdita, oppure chi li ha persi e non ha potuto neppure dare l'ultimo saluto, abbracciarli per l'ultima volta e accompagnarli al camposanto.

Non va sottovalutato che le ritualità intorno alla morte hanno un significato importante che ci aiuta nell'elaborazione della perdita e del lutto, privarsene è un grande dolore e rende più difficile affrontare emotivamente ciò che già di per sé in una tale condizione appare come un evento traumatico.

C'è poi una parte di lavoratori che si sono fermati, tutta la società sembra aver rallentato i propri ritmi, mentre altri hanno subito un'accelerazione che li pone in condizioni di altissimo stress e anche per questo potenzialmente traumatiche, come avviene per tutti coloro che lavorano sul fronte sanitario: medici, infermieri, tutti gli operatori sanitari e le altre figure professionali impegnate in questo ambito a vario titolo.

Lavoratori che oggi definiamo eroi ma che non possiamo dimenticare sono innanzitutto “persone umane” che è necessario tutelare, sostenere, mettendole nelle condizioni di lavorare il più possibile in sicurezza.

Nelle professioni sanitarie è sempre importate prendersi cura dei curanti affinché possano curare, ora lo è ancora di più, sia da un punto di vista fisico che psichico.

Inoltre, non dimentichiamo che sono gli stessi medici e operatori sanitari, che con il loro lavoro, la loro competenza, l’impegno e l’etica che li contraddistingueva soppravvivano alle lacune di un sistema sanitario nazionale che da anni non investiva e operava tagli. Gli stessi che venivano aggrediti, dileggiati, svalutati accusati diventando spesso i capri espiatori delle lacune organizzative imputabili al sistema oppure al fatto che oggi la morte non è più accettata e se qualcuno muore si va alla ricerca del colpevole nel tentativo di dare un significato alla perdita e canalizzare la rabbia di chi la subisce.

Ok allora fatto un po' questa panoramica veloce vediamo quali sono le emozioni difficili che possiamo esperire in questa situazione e come è possibile affrontarle per vivere meglio e adattarci il meglio possibile a un simile cambiamento.

Le emozioni difficili che possiamo incontrare sono: frustrazione, noia, solitudine, paura, rabbia, legati al timore del contagio, all’isolamento, alla coercizione di stare in spazi limitati.

Ci sono dunque sentimenti di incertezza, insicurezza legati all’impatto con l’emergere della nostra fragilità e limitatezza di essere umani, aggravata dalle ansie legate ai timori di una recessione economica e a un’ulteriore crisi del mondo del lavoro.

Un mondo del lavoro dove ancora una volta dobbiamo constatare il prevalere del profitto per cui quando le vacche sono grasse si intascano profitti e si spremono i lavoratori, mentre al primo accenno di difficoltà si tende a lasciare a casa i dipendenti senza un minimo accenno alla solidarietà e alla condivisione, abdicando al senso di responsabilità civile e all’etica.

Ovviamente non è così per tutte le aziende e imprenditori ma la tendenza prevalente mi sembra questa.

Alcune aziende licenziavano il giorno dopo la dichiarazione dello stato di emergenza, quando ancora non avevano perso nulla, una sorta di licenziamento preventivo.

Non siamo in grado di fare la giusta prevenzione sanitaria alla salute ma i licenziamenti preventivi sì.

Quindi la percezione di un futuro a tinte fosche si traduce in una serie di conseguenze psicofisiche sul nostro umore, sulla nostra qualità del sonno, sulla nostra autostima, sulla nostra capacità progettuale.

È possibile esperire sentimenti e vissuti molto persecutori e la sensazione di essere in gabbia “senza vie di fuga”.

Questo prolungato nel tempo può determinare una condizione di stress cronico rispetto al quale dobbiamo lavorare insieme per sviluppare resilienza e la capacità di tollerare le frustrazioni, le limitazioni, le restrizioni della nostra libertà.

Come?

Vediamo se riusciamo a fare un breve elenco dei principali comportamenti da adottare:

a – non sovraesponetevi a eccessi di informazione. Scegliete le fonti e le tipologie di informazione. Meglio quelle di scienziati ed esperti competenti. Decidete anche in questo caso chi ascoltare e di chi pensate di potervi fidare. Non tenete accesa la tv continuamente sui telegiornali e speciali dedicati al coronavirus che ormai abbondano. Scegliete le fonti e moderate l'esposizione. Meglio i giornali che la tv, dove potete scegliere l'articolo da leggere e spesso offre approfondimenti. Evitate anche la sovraesposizione ai social dove si trova di tutto e amplificano il contagio della paura e del panico.

b – non fatevi dunque fagocitare dalle tecnologie ma governate il loro utilizzo e trasformatelo in importante opportunità per mantenere le relazioni sociali e affettive, collegandovi con amici, familiari, colleghi vicini e lontani. Alcuni dei miei pazienti organizzano aperitivi e thè on line e persino feste di compleanno. Parlatevi dai terrazzi e dai balconi è un'occasione per riscoprire l'importanza delle buone relazioni di vicinato e di quartiere.

C – Cultura – leggere, approfondire argomenti che ci interessano, ascoltare musica, seguire film e documentari (non sul virus) ci può essere d'aiuto a stare meglio. Anche in questo caso non possiamo uscire ma impariamo ad usare la tecnologia a nostro vantaggio perché ci consente di accedere oggi persino all'esperienza di fare una visita virtuale ad un museo.

D – usate questo tempo liberato per coltivare gli interessi e gli hobby per i quali non trovate tempo sufficiente quando troppo impegnati nel lavoro e sempre fuori casa. Chi non ha hobby questa situazione è occasione di individuarne uno.

F – mantenete delle ritualità quotidiane che vi possono aiutare: nelle situazioni di malessere psicologico la quotidianità con i suoi riti e le sue cadenze spaziotemporali diventa rassicurante e contenitiva per l'ansia: per cui per esempio se lavorate da casa mantenete le pause caffè. Una mia paziente mi racconta che lavorando da casa sia lei che il marito si ritrovano a bere insieme il caffè a metà mattina e il thè nel pomeriggio come fossero colleghi e questo li fa stare meglio.

G – fate attività fisica, molti insegnanti dei vari corsi continuano a fornire ai loro iscritti sessioni di lezioni on line, altrimenti reperitele o costruitevi qualche attività che vi piace: yoga, stretching, zumba quel che preferite.

H – in questo momento in cui ci viene interdetto il contatto umano per la paura del contagio possiamo sentire quanto è importante e quanto ci manca una stretta di mano, un abbraccio, un bacio. Se non siamo in quarantena e se non siamo malati, non lesiniamoli ai nostri cari con cui conviviamo: abbracciamo e baciamo i nostri figli, i nostri genitori, i nostri compagni, mariti o mogli. Non rinunciamo a quei gesti di affetto e all'amore di cui abbiamo tanto bisogno e neppure alla sessualità.

N.B: siamo costretti ad una limitazione dei nostri spazi fisici e sociali e ad un cambiamento della nostra dimensione temporale a cui possiamo sopperire ampliando i nostri spazi mentali e immaginativi. Ciò ci consente di fare di una mancanza un'opportunità, nonostante le difficoltà oggettive dalle quali non abbiamo modo di sottrarci.

Ecco dunque che vorrei condividere con voi i pensieri, le emozioni, i sentimenti e le riflessioni del gruppo di elaborazione disagio lavorativo che ho trovato bellissime e utili.

“questa situazione mette molte persone nella condizione di rivalutare la propria vita. Non mi piace sentire dire speriamo che tutto torni come prima. Spero invece che tutto torni meglio di prima. Mi spiace molto per coloro che hanno perso il lavoro perché in una situazione di tanta incertezza hanno ancora meno sicurezze..... Spero comunque che questa crisi serva a migliorare la nostra società. Adesso non ci sono più scuse. In casa siamo con noi stessi e questa introspezione spero porti ad una rivalutazione dei valori: non solo soldi ma salute, ambiente, affetti diventano le priorità da cui ripartire verso una sorta di “piccolo rinascimento”. Ce la faremo!”

“condivido pienamente le tue parole e auguro a tutti di ritrovare sé stessi insieme alla giusta via per continuare la propria vita. È duro il percorso di introspezione ma quando si comprende e si possono rimuovere dei massi che annientano il nostro spazio intimo, dopo è una grande straordinaria emozione, liberazione, che allarga gli orizzonti della nostra mente e assume colori...odori...sapori nuovi e migliori. Mi auguro che tutto ciò accada nella realtà che ci circonda...ma il punto fondamentale adesso è cominciare da noi stessi. Poi si vedranno gli effetti sul resto del mondo. Intanto siamo noi a casa, da soli o in famiglia ed abbiamo il tempo per tuffarci dentro la nostra anima per tirare fuori quel che pensavamo non esistesse perché sconosciuto ...il sé vero così com'è!”

“grazie. Vi dico anche io! Quello che è fuori dai muri è apparentemente più grande di noi e può opprimerci ma c'è anche la consapevolezza che quello che abbiamo dentro è importante e che nel nostro piccolo siamo grandi anche noi e possiamo insieme rendere migliore la realtà esterna. Eh, autocritica ma senza perdere autostima!”

“non bisognerebbe mai perdere autostima ma anche l'autoironia che aiuta molto. Io resto a casa ma non ti lascio solo!”

Quindi il gruppo sollecitato da un video sul pensare positivo si confronta sulle diverse specificità che differenziano l'ape e la mosca.

L'ape va di fiore in fiore concentrata nella ricerca del nettare, paragonabile alla individuazione e valorizzazione delle cose migliori, degli aspetti positivi.

La mosca, invece, si focalizza su spazzatura ed escrementi. Dunque, apparentemente la mentalità dell'ape ci riporta ad una modalità di confronto costruttivo focalizzato nella messa in luce degli aspetti positivi e sul loro rinforzo, mentre quella della mosca sembra proporre la tendenza alla critica, alla ricerca degli aspetti negativi degli altri ma anche di sé stessi.

Tuttavia, come emerge dal confronto in gruppo, l'ape e la mosca oltre ad essere due specie entrambi necessarie all'equilibrio dell'eco sistema, rappresentano metaforicamente due poli estremi degli atteggiamenti umani ed anche due possibili parti di sé.

Per questo dobbiamo poter accogliere e avvicinare entrambe: poter guardare aspetti di sé “cacca”, sentiti sporchi, disfunzionali, inadeguati, vergognosi, dolorosi, paragonabili agli escrementi e alla immondizia, pertanto difficili da avvicinare, ed essere in grado di esprimere le emozioni e i sentimenti ad essi collegati ci consente di rimuovere i “blocchi, i massi” per poter operare delle trasformazioni, per scoprire e valorizzare gli aspetti positivi accettando la nostra imperfezione di esseri umani e le nostre fragilità.

Questo ci conduce anche ad accettare le altrui fragilità e a valorizzare gli aspetti positivi dell'altro, evitando di concentrarci solo su quelli negativi della relazione e sulla

enfaticizzazione dei difetti che ci indurrebbe a focalizzarci sulla continua critica e lamentela. Ci permette dunque di accedere ad un dialogo più costruttivo con sé stessi e con gli altri.

Ricordiamoci, come diceva un bellissimo testo di una canzone di De André: dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori”.

Pertanto, anche di fronte alle difficoltà emerse dalla situazione di pandemia, non ignorate che da un lato ci sono le paure, l'ansia, l'angoscia, che non vanno repressi, negati e ignorati, ma accolti ed espressi, con la consapevolezza che dall'altro lato ci sono le nostre risorse potenzialmente sempre presenti sia a livello soggettivo che collettivo si tratta di scoprirle e renderle accessibili.

Nelle situazioni più difficili, possiamo cercare dei punti di riferimento nel profondo del nostro mondo interno. Questi di solito hanno origine dalle nostre esperienze affettive primarie positive introiettate come oggetti buoni su cui si fonda il proprio senso di fiducia e sicurezza e ci possono orientare, contemporaneamente, verso la ricerca di un sostegno esterno attraverso la costruzione di rapporti autentici e solidali. La nostra capacità di resilienza nasce dalle nostre esperienze e risorse affettive e anche dalla presenza protettiva di un gruppo di relazioni autentiche e solidali.

Quel che sembra emergere dal confronto in gruppo, sollecitato dalle contingenti difficoltà, sembra essere una ricerca di una dimensione di maggiore autenticità del sé e delle relazioni umane ed affettive.

Per concludere (per oggi mi sembra di essermi anche troppo dilungata ma ho ritenuto necessaria un'introduzione generale ai problemi, le prossime volte cercherò di essere più breve): un piccolo e dannosissimo virus ci ha posto nella condizione di rivedere le nostre priorità mettendo in dubbio le nostre modalità di vivere e di lavorare, costringendoci a riscoprire l'importanza dell' "essere" rispetto all'ansia del "fare", l'importanza dei contatti umani, dell'affettività e della solidarietà, rispetto all'individualismo imperante. Inoltre, ponendoci di fronte ad un evento che appariva impensabile, ci ha messo nella condizione di dover "ripensare il possibile" per vivere e organizzare diversamente tempo e spazio, sia quello fisico, sia quello mentale e quello sociale.

Mai come in questo momento sentiamo quanto siamo legati l'uno all'altro e come la nostra sopravvivenza dipenda dal comportamento responsabile di tutti, dove l'altruismo non appare più come una scelta discrezionale ma una necessità per il benessere di tutti per cui possiamo parlare di "egoaltruismo".

Allego anche due file che vi informano che abbiamo attivato un sostegno psicologico per medici e operatori sanitari impegnati nella cura di persone affette da coronavirus sperando che possa esservi utile e con preghiera di diffusione.

Un abbraccio virtuale a tutti

dr.ssa Rosalba Gerli
psicologa, psicoterapeuta
responsabile
Servizio Psicologico Disagio Lavorativo, Molestie e Mobbing
Cisl Milano Metropoli
rosalba.gerli@cisl.it
cell. 338.2295699

