

Come uscire dall'abisso

di Vittorio Lingiardi

in "la Repubblica" del 4 aprile 2020

I segni delle mascherine svaniranno dalle facce dei nostri medici e infermieri, ma non dalla loro psiche.

Non subito, almeno. Non in una volta sola. Chi conosce l'infelice famiglia delle esperienze traumatiche sa che oltre all'esperienza diretta del trauma c'è una condizione che si chiama trauma secondario. La conoscono i soccorritori, la polizia stradale, i pompieri, gli operatori delle ambulanze. Anche chi si occupa di maltrattamento e abuso di minori la conosce. È il trauma di chi deve guardare l'inguardabile. E intervenire.

Il personale sanitario impegnato nei reparti Covid deve fare appello alla parte più resistente di sé e a quella più nobile che l'ha portato a intraprendere una professione di cura. Non sono eroi, come ci piace dipingerli, anche per sentire meno la loro fatica. Sono umani vulnerabili che per essere forti devono far leva su risorse come la capacità di produrre momentanee dissociazioni mentali in modo da affrontare il dolore, la paura e la solitudine dei pazienti. E di loro stessi.

Fa parte del loro lavoro, si dirà, ma in questi mesi la dose di impotenza e dedizione che hanno dovuto affrontare è stata al di sopra di qualunque messa in conto: tempistiche maledette, dotazioni inadeguate, tamponi non fatti, richieste incessanti, un rapporto totalmente impari tra numero di morti e tempo psichico per elaborarlo. È il terreno su cui nell'immediato cresce il burnout, un logoramento che consuma l'energia della vocazione e produce stanchezza, frustrazione e rabbia. In quarant'anni di frequentazioni mediche mai mi era capitato di ricevere la telefonata di una collega sul punto di crollare per la quantità di scelte cliniche e morali da fare nel giro di una notte. Un'amica infermiera mi racconta che quando torna a casa ha paura di infettare i figli, si sente contaminata, mangia in un angolo, si addormenta con la voce dei pazienti nelle orecchie, il pensiero di funerali non svolti, di genitori non salutati. È la cosiddetta compassion fatigue, il carico emotivo della cura, quello che il traumatologo Charles Figley definiva « the cost of caring ».

Non possiamo dimenticare che questa pandemia cade sulle spalle di un personale sanitario in molti casi già provato dal peso di una sanità pubblica non sempre in ottime condizioni, stipendi inadeguati, strutture faticanti, aziendalizzazioni estreme, burocrazia. Vette di eccellenza e abissi di negligenza. Mi auguro che l'emergenza medica più imprevista della nostra storia recente sia una grande occasione per ripensare il senso della salute e della sua cura.

Per affrontare terapeuticamente il trauma secondario c'è bisogno di personale addestrato. Bisogna distinguere tra l'intervento estemporaneo del contenimento e dell'ascolto e quello a medio-lungo termine sulle emozioni che ritornano, le immagini, gli odori, i rumori.

Sull'intrusione dei ricordi, la vulnerabilità e l'allarme, gli incubi notturni. Dall'Organizzazione mondiale della sanità al nostro Istituto superiore di sanità, dagli ordini professionali, alle università, alle associazioni di psicoterapia, è in corso una mobilitazione che, con linee guida e indicazioni di intervento, guarda al destino post traumatico del personale sanitario. Le riviste scientifiche sono già piene di articoli sull'impatto psicologico dell'esperienza che medici, infermieri e paramedici stanno attraversando.

In frangenti come questo la possibilità di ricevere ascolto e contenimento, ma anche indicazioni sulla gestione emotiva delle situazioni più difficili, è fondamentale. Non è una terapia ma è terapeutico. È un sostegno, uno spazio psichico. La domanda è ampia, un tema ricorrente è per esempio il senso di inadeguatezza di fronte alle richieste dell'emergenza. I più giovani magari immaginavano un ingresso più graduale nel mondo della clinica.

Chi sceglie una professione d'aiuto spesso lo fa perché conosce il dolore. Diventerà un guaritore ferito. Quindi chi cura va curato, chi accudisce va accudito. E questo sarà il compito di altri guaritori feriti che sono gli psicologi e gli psicoterapeuti.

