

A.P.T.E.B.A.[®]
ASSOCIAZIONE PET THERAPY E BIOETICA ANIMALE

Organizzazione di Volontariato

Iscritta al Registro Regionale Organizzazioni di Volontariato della Liguria - Settore Educativo - Cod. ED-GE-005-2008

Tel. (+39) 340 7141327 – (+39) 335 8380569

C.F. 91040850108

www.pet-therapybioetica.org info@pet-therapybioetica.org

XIII CONVEGNO NAZIONALE

PRENDERSI CURA

Interventi Assistiti con gli Animali e qualità di vita

Sabato

14 Novembre 2020

Rapallo

RESILIENZA PSICOLOGICA E COVID-19

Luisa MARNATI*

La nostra vita è cambiata: da Gennaio sono trapelate le prime notizie dell'epidemia in Cina; ma questo luogo, Wuhan, ai più sconosciuto, era lontano, come distante era la malattia e la possibilità di contagio. A Febbraio abbiamo scoperto che Wuhan è una città della Cina, capoluogo e città più popolosa della provincia di Hubei e che l'epidemia era arrivata anche da noi. Poi la pandemia.

I DPCM hanno via via ristretto la nostra libertà: la priorità assoluta è limitare i contagi e preservare il bene primario, la vita.

Isolati, senza uscire di casa, senza contatti...

La tecnologia (smartphone, tablet e computer) è riuscita a fornirci un valido supporto per restare collegati con il mondo esterno: smart working, conference call, videochiamate sono lo strumento per poter comunicare e mantenere un contatto con l'esterno.

Ci sono stati tantissimi cambiamenti nella vita di ciascuno e in uno spazio brevissimo di tempo; in circa cinquanta-sessanta giorni si è insinuata la paura, paura dell'ignoto e dell'invisibile che mina le nostre capacità di pensare, valutare, agire, reagire.

La paura di perdere la libertà di spostamento ha generato la fuga sconsiderata; la paura di restare senza generi alimentari ha scatenato l'accaparramento ai supermercati...

La pandemia da COVID-19 ha delineato un confine fra un prima e un dopo; ognuno di noi ha vissuto un evento che ha implicato morte, o minaccia di morte propria o altrui; ciascuno di noi ha provato incertezza nei confronti del futuro, paura intensa, impotenza, orrore.

*** Luisa MARNATI**

Psicologo Psicoterapeuta, Psicologia Clinica e Psicologia delle Emergenze

Operatore di IAA iscritto a DigitalPet, codice E-0012 – idoneità acquisite: Responsabile di Progetto TAA, Referente di Intervento TAA, Responsabile di Attività AAA, Responsabile di Progetto EAA, Referente di Intervento EAA, Coadiutore del cane, Coadiutore di gatto e coniglio (rilasciata da CRN IAA il 19/11/2018 Id. attestato: 16521).

Socio Fondatore e Presidente A.P.T.E.B.A.; Presidente Sezione Liguria AIPPC – Associazione Italiana Psicologi e Psichiatri Cattolici; Vice-Presidente SIPEM-SoS Società Italiana Psicologi Emergenza Sez. Liguria; Socio Fondatore e Membro Consiglio Direttivo del Circolo Culturale *Fons Gemina* Rapallo; Socio "Amico Aiutante" Gruppo Alpini Rapallo; Socio Lions Club Rapallo Host Officer Distrettuale 2019-2020 e 2020-2021 per Oncologia pediatrica – Pet Therapy Distretto 108 IA2.

Ha pubblicato, per Xenia Edizioni – Milano: *Il Rilassamento* (1996), *Il Rilassamento creativo* (1997), *Vincere il panico!* (1998), e con P. Andrea Schnöller *Meditazioni nella Natura* (1999), *Manuale di Pet Therapy* (2011); Autore del Saggio: *La Morte e gli Animali. Quali emozioni?* in *Emotività Animali. Ricerche e discipline a confronto*, Led Edizioni, Milano 2013; Autore del Saggio: *La vita emotiva degli animali umani e non umani* in *"Uomo, Natura, Animali – per una Bioetica della complessità"*; Altavista ed., 2016.

Chi non ha più potuto recarsi dal proprio genitore in casa di riposo e ha vissuto la comunicazione laconica del decesso, ne ha subito il distacco e ha cercato di elaborare il lutto senza celebrarne le esequie senza la condivisione del dolore, ma vivere l'angoscia dell'immagine di un sacco nero in cui è racchiuso un corpo nudo, trasportato su un carro militare, nel freddo della notte.

E come avrà vissuto questi momenti di morte mio padre, mia madre, l'amico, il vicino di casa, il conoscente... mentre soffocava nella disperata ricerca dell'aria?

E chi si è infettato ha vissuto il trauma dell'isolamento, è sopravvissuto, ma è un reietto perché continua a esser visto come un possibile untore.

E chi lavora nel settore sanitario, oltre ai turni massacranti e a convivere con la paura del contagio, quando torna a casa, in famiglia, si vede emarginato, isolato, respinto come *untore* di manzoniana memoria.

Abbiamo conosciuto e subito il *lockdown*, l'isolamento, il confine dentro/fuori marchiato dalla porta di casa; abbiamo imparato il distanziamento sociale e (forse) a convivere con l'epidemia; abbiamo dovuto sperimentare il vuoto, l'assenza di attività lavorative o relazioni extrafamiliari, soprattutto per chi è (o si è sentito) solo e ha vissuto il distacco, la separazione, l'abbandono.

E questo costituisce un trauma. Per ciascuno di noi.

Diviene quindi indispensabile non lasciarsi sopraffare dagli eventi, dai cambiamenti prodotti dal Covid, ma trarne insegnamento per il futuro: «ANDRA' TUTTO BENE».

La chiave di volta è Resilienza

L'etimologia di *resilienza* deriva dal latino. *re-salire* 'saltare, fare balzi, zampillare', col significato di 'saltare indietro, ritornare in fretta, di colpo, rimbalzare'. La resilienza, in ingegneria e in metallurgia, è la capacità di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi.

La resilienza psicologica è la capacità di ciascuno di noi di resistere e affrontare con successo una crisi, riorganizzare positivamente la propria vita di fronte alle difficoltà e agli eventi traumatici di adattarsi in maniera positiva alle opportunità che la vita offre e di tornare rapidamente allo stato pre-crisi. La resilienza non è un fattore straordinario: è la nostra capacità di recupero ed essere resilienti non significa non sentire le difficoltà: il dolore emotivo e la tristezza sono vissuti comuni in chi ha subito traumi.

Una persona resiliente riesce a trovare la forza per affrontare le situazioni traumatizzanti, a trasformare l'evento traumatico in uno spunto di crescita e acquisendo competenze utili per migliorare la propria qualità di vita.

La morte di una persona cara, la perdita del lavoro, le malattie, gli incidenti, le calamità naturali e gli eventi catastrofici: sono esempi di esperienze di vita traumatiche.

Attivando le nostre capacità di autoriparazione, troviamo il modo di adattarci a queste situazioni drammatiche e la resilienza mette in evidenza l'importanza delle risorse che ciascuno di noi possiede per sopravvivere.

La resilienza si apprende con l'esperienza, non è una caratteristica che è presente o assente in un individuo: è una funzione psichica che si modifica nel tempo, in rapporto a pensieri ed azioni, ai vissuti e al cambiamento dei comportamenti. È una capacità che è diversa da persona a persona, che può essere acquisita e che riguarda la qualità degli ambienti di vita, perché viene influenzata da svariati fattori: individuali, sociali, relazionali.

Ognuno è dotato di caratteristiche che gli consentono di affrontare le avversità della vita e superare con successo un evento traumatico o stressante: ottimismo, senso dell'umorismo, autostima, forza interiore e robustezza psicologica, capacità di risolvere i problemi e di comunicazione, empatia, strategie di *coping*, sono peculiarità della persona resiliente.

La resilienza favorisce il benessere e aiuta a proteggerci dalle avversità, facilita un atteggiamento positivo, fiducioso e ottimista che ci consente di proiettarci nel futuro, facendo affidamento sulle nostre abilità e capacità.

Come aumentare la resilienza psicologica?

Persone con relazioni che generano amore e fiducia, che offrono incoraggiamento e rassicurazione, ben integrati nel proprio contesto sociale e che ricevono un adeguato sostegno, pratico ed emotivo, da familiari, amici e conoscenti, hanno una maggior probabilità di superare gli eventi traumatici e di rafforzare la capacità di recupero, sviluppando la resilienza.

È fondamentale diventare consapevoli dei propri limiti, ma soprattutto delle proprie potenzialità, spostare l'attenzione sui *fattori di protezione*, cioè su quegli elementi che contribuiscono a supportare la persona in difficoltà.

Occorre voler intraprendere un cambiamento, cambiare la concezione di se stessi per mantenere un atteggiamento realistico che permetta di adattarsi alla realtà in maniera consapevole. La resilienza implica accogliere e accettare il cambiamento come un evento della vita per favorire il mantenimento della flessibilità e dell'equilibrio; significa comprendere che si ha bisogno di riposo, di trascorrere del tempo con i propri cari per ottenere sostegno e incoraggiamento; sapersi coccolare e fare attività fisica, affidarsi agli altri donando fiducia.

Molti di noi sono volontari in associazioni di volontariato o in altri gruppi: fornire sostegno e assistenza agli altri, essere e *sentirsi* altruista, interessarsi al benessere dei propri simili, può giovare ad aiutare se stessi a recuperare la speranza.

Quando si è resilienti, si impara a **chiedere aiuto** quando se ne sente il bisogno: è un atteggiamento fondamentale per costruire la propria capacità di recupero delle risorse fisiche e mentali.

Un professionista, come uno psicologo o psicoterapeuta, può aiutare a sviluppare e migliorare la resilienza per affrontare le attività e le difficoltà quotidiane, perché ciò che determina le caratteristiche della resilienza è la qualità delle risorse personali, sociali e relazionali che si sono instaurati prima e dopo l'evento traumatico.

Gli Psicologi dell'Emergenza

L'emergenza Covid-19 ha necessariamente modificato la pratica del supporto psicologico: il distanziamento sociale (che io preferisco definire come relazione a distanza) reso necessario per contrastare la diffusione del virus ha trasformato il rapporto con il paziente/utente.

Sin dall'inizio dell'emergenza sanitaria dovuta all'epidemia, sia nella Fase 2, sono stati attivati gli Psicologi e gli Psicoterapeuti della SIPEm SoS - Società Italiana Psicologia dell'Emergenza Social Support, tutti professionisti con specifica preparazione e competenza che prestano la loro opera a titolo di volontariato da oltre vent'anni, sia sul territorio nazionale, sia a livello locale come Sezione Liguria.

La SIPEm SoS è un'Associazione senza scopo di lucro, iscritta ai registi del Volontariato di Protezione Civile delle regioni in cui opera, è iscritta nell'Elenco Centrale delle Organizzazioni di Volontariato del Dipartimento della Protezione Civile.

SIPEm è attiva in situazione di micro e maxi emergenze sul territorio italiano per la prevenzione e la cura delle vittime e dei soccorritori a rischio di patologie psicologiche legate al trauma.

Fin dalla sua fondazione nel 1999 si è impegnata nei grandi eventi traumatici del nostro paese: i terremoti di San Giuliano di Puglia (2002), dell'Aquila (2009), Emilia-Romagna (2012) e Amatrice (2016), lavorando al fianco della Protezione Civile e delle Forze Armate sul campo e nelle tendopoli. Le sezioni regionali hanno anche preso parte a numerose emergenze locali tra cui l'incidente della nave *'Norman Atlantic'*, l'incidente ferroviario di Pioltello, il crollo del Ponte Morandi, la tragedia di Corinaldo e, attualmente, supporto psicologico per le persone coinvolte dall'emergenza Covid-19.

La pandemia ha scatenato un contesto di crisi che ha coinvolto tutti, indistintamente, non solo dal punto di vista economico, ma anche e soprattutto dal punto di vista psicologico.

Cristiana Dentone, Psicologo Psicoterapeuta e Presidente di SIPEm SoS Sez. Liguria, afferma: «Attualmente siamo in una fase di transizione e di pesantissima incertezza. Sono i primi giorni successivi all'allentamento del *lockdown* e siamo in un momento molto delicato. Sin dall'inizio siamo

stati impegnati con il supporto psicologico agli ospiti degli alberghi di Alassio e Laigueglia, ovvero i primi due *cluster* di Coronavirus in Liguria. Per mezzo di un numero verde apposito, sono stati aperti sportelli in collaborazione con gli Ordini degli Psicologi regionali, Senior Italia FederAnziani e con il Ministero della Salute, prestando sostegno e assistenza a chiunque. Attraverso dei colloqui telefonici, abbiamo dato assistenza anche alle persone anziane utenti del Telesoccorso della Croce Bianca Rapallese. Quando si opera in psicologia dell'emergenza non vengono forniti servizi di psicoterapia, ma singoli colloqui di ascolto e di Psicoeducazione, con una durata media di 20/30 minuti a persona, che servono ad abbassare la soglia di stress.

L'altro fronte è stato prestare sostegno a soccorritori e personale sanitario, forze di polizia, personale di protezione civile, particolarmente a chi è stato impegnato negli ospedali, specialmente nei momenti più drammatici: per queste categorie sono stati attivati i servizi di *defusing* e di *debriefing*; per tutte queste persone abbiamo realizzato un video formativo, che abbiamo diffuso all'inizio dell'emergenza. Da allora non ci siamo fermati un attimo e siamo ampiamente concentrati, adesso, sulla Fase 2".

Un lento ritorno alla normalità

Siamo rimasti isolati in casa durante il *lockdown*, ma ci sono aspetti positivi: abbiamo goduto di una certa sensazione di sicurezza, abbiamo trascorso più tempo in famiglia, recuperato ricordi, imparato a cucinare, abbiamo pulito, imbiancato, verniciato; ci siamo scoperti giardinieri, tappezzieri, insegnanti, informatici... la casa rappresenta il nostro *luogo sicuro*, costituisce la *base sicura*.

Con la Fase 2 il vissuto emotivo dominante potrebbe essere diverso: dalla sensazione di sollievo che proviamo al rientro a casa dal lavoro, alla paura vissuta in relazione a una minaccia rappresentata da chi incontro per la strada senza mascherina, dal collega che mi è venuto troppo vicino, dal familiare che è uscito e chissà cosa avrà fatto... ho evitato assembramenti e strette di mano, ho indossato la mascherina, igienizzato le mani... ma cosa significa, per me, sentirmi un potenziale veicolo di contagio per i miei cari?

La linea rossa che delimita il passaggio tra il fuori e il dentro è sottile e la casa *home sweet home* perde la sua importante funzione di *base sicura* e si trasforma in una trappola: la *Sindrome della capanna*, quella paura diffusa di uscire di casa dopo due mesi, di riprendere le consuete abitudini, di tornare alla normalità.

Paura di perdere la sicurezza per guadagnare la libertà.

In questo momento di adattamento, per ciascuno di noi, è fondamentale conservare gli aspetti positivi del *lockdown*, le abitudini acquisite, lo spazio di un tempo vivo e prezioso che abbiamo scoperto, tenendo ben presente il limite oltre il quale la prudenza sconfinava nel territorio dell'ansia: la resilienza dovrà sicuramente continuare ad essere sviluppata.

Se fino a ieri abbiamo vissuto in un isolamento sicuro, da oggi in poi dovremo confrontarci con delle nuove abitudini di vita e porre al centro la necessità di prestare maggiore attenzione ai bisogni psicologici di ciascuno di noi. Torniamo a vivere la normalità lentamente, giorno dopo giorno, passo dopo passo, prendendoci tutto il tempo opportuno e necessario per noi e per le persone che amiamo e che ci amano: è il passaggio dal *curare (to cure)* al *prendersi cura (to care)* l'uno dell'altro!

Il Paradiso e l'Inferno

di Mahatma Gandhi

Un Sant'uomo ebbe un giorno da conversare con Dio e gli chiese:

«Signore, mi piacerebbe sapere come sono il Paradiso e l'Inferno»

Dio condusse il Sant'uomo verso due porte. Ne aprì una e gli permise di guardare all'interno.

C'era una grandissima tavola rotonda. Al centro della tavola si trovava un grandissimo recipiente contenente cibo dal profumo delizioso. Il Sant'uomo sentì l'acquolina in bocca.

Le persone sedute attorno al tavolo erano magre, dall'aspetto livido e malato. Avevano tutti l'aria affamata. Avevano dei cucchiaini dai manici lunghissimi, attaccati alle loro braccia. Tutti potevano raggiungere il piatto di cibo e raccoglierne un po', ma, poiché il manico del cucchiaino era più lungo del loro braccio, non potevano accostare il cibo alla bocca.

Il Sant'uomo tremò alla vista della loro miseria e delle loro sofferenze.

Dio disse: *«Hai appena visto l'Inferno».*

Dio e l'uomo si diressero verso la seconda porta. Dio l'aprì.

La scena che l'uomo vide era identica alla precedente. C'era la grande tavola rotonda, il recipiente che gli fece venire l'acquolina. Le persone intorno alla tavola avevano anch'esse i cucchiaini dai lunghi manici. Questa volta, però, erano ben nutrite, felici e conversavano tra di loro sorridendo.

Il Sant'uomo disse a Dio: *«Non capisco!».*

«E' semplice, – rispose Dio, – essi hanno imparato che il manico del cucchiaino troppo lungo, non consente di nutrire se stessi, ma permette di nutrire il proprio vicino. Perciò hanno imparato a nutrirsi gli uni con gli altri! Quelli dell'altra tavola, invece, non pensano che a loro stessi.

Inferno e Paradiso sono uguali nella struttura. La differenza la portiamo dentro di noi.»

Mi permetto di aggiungere...

“Sulla terra c'è abbastanza per soddisfare i bisogni di tutti, ma non per soddisfare l'ingordigia di pochi. I nostri pensieri, per quanto buoni possano essere, sono perle false fintanto che non vengono trasformati in azioni. Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo”.

Mahatma Gandhi.

La linea di demarcazione tra Inferno e Paradiso è una sottilissima linea rossa: il destino di tutti dipende dalla responsabilità di ciascuno.

È il sottile passaggio da “andrà tutto bene” a: «VA TUTTO BENE».

La vita è come uno specchio: ti sorride se la/lo guardi sorridendo!