

## Supporto psicologico durante la pandemia

COVID -19, una sigla ormai entrata nei nostri vocabolari e che non necessita di traduzioni. Solo poche settimane fa era inesistente ma, da quando é stato coniato questo neologismo, tutti gli abitanti del pianeta sanno di cosa stiamo parlando. Anche senza una ricerca attiva d'informazioni, siamo quotidianamente bombardati da notizie più o meno valide, da statistiche e da termini scientifici che fino a un mese fa erano, alla gran parte di noi, ignoti.

Gradualmente stiamo conoscendo questa insidiosa fonte di sofferenza e quanto influisce sulla nostra vita quotidiana ma, con l'aumentare della conoscenza, non sembra diminuire la sensazione d'incertezza che pervade la nostra esistenza. L'ignoto domina la scena mondiale e espone tutti noi a uno stato di ansia che non avevamo mai provato prima: un'inquietudine senza nome (che per taluni si muta persino in terrore) che ci obbliga ad un lavoro mentale inusuale.

Aiutare le persone ad affrontare l'ignoto é il mio lavoro in quanto responsabile del Servizio di Cardiopsicoterapia del Cardiocentro Ticino: un Servizio da anni rivolto a tutti i pazienti del Cardiocentro e ai loro parenti.

L'esperienza mi ha insegnato che la diagnosi di patologia cardiaca ha una marcata valenza emotiva, caratterizzata da sentimenti contrastanti e invasivi che pone il paziente in uno stato di profonda ansia accompagnato da sentimento d'ingiustizia e , purtroppo in molti casi, da una rottura identitaria massiccia.

È in questo contesto che la Cardiopsicoterapia trova la sua specificità.

L'elaborazione della malattia è un attraversamento temporale di fasi che vanno da uno stato psichico dominato dal senso di persecuzione a fasi in cui repentinamente compare il cedimento depressivo ed è solo accettando una simile oscillazione di stati d'animo e riflettendo su di essa che è possibile ristrutturare la propria immagine corporea per accedere a una piena guarigione.

Inevitabilmente, l'attuale situazione di difesa contro il COVID-19 ha costretto il sistema sanitario nella sua totalità a cambiare le modalità d'intervento. Il fermo proposito della psicologia cardiologica di continuare a dare le nostre abituali prestazioni ai pazienti ha stimolato la nostra capacità a operare con mezzi che, fino ad oggi, non erano parte essenziale del nostro armamentario professionale: i contatti personali da faccia-faccia com'erano in precedenza, sono ora dominati dai mezzi di comunicazione a distanza come il telefono, internet, skype ecc. L'adattamento alla situazione indotta dal contagio del virus ci ha imposto un tale adeguamento. In un certo senso stiamo imparando pratiche nuove per continuare il nostro lavoro con i pazienti. Al Cardiocentro l'attività dello psicoterapeuta avviene prevalentemente al telefono e un pronto soccorso di sostegno psicologico è stato predisposto anche per tutti i dipendenti della struttura.

È in questo contesto che il **PRONTO SOCCORSO PSICOLOGICO** trova la sua specificità, offrendo ai dipendenti uno spazio-tempo (fisico e mentale, quindi) in grado di fungere da metaforico contenitore dove:

- Poter riversare **l'ansia** reattiva alla situazione generata dalla pandemia.
- Consentire **un immaginario sostenibile** e darsi le parole ragionevoli per affrontare il senso di catastrofe che dalla pandemia può derivare.
- Favorire un primo modo di **apprendere l'incertezza**, preparatorio a ciò che verosimilmente diverrà l'impegno esistenziale del futuro che ci aspetta aldilà dell'attuale situazione.

In ogni caso e in termini più generali, il lavoro principale che dobbiamo prepararci ad affrontare, è quello di **dare una forma e una pensabilità** al nostro vissuto interiore per riuscire ad elaborare e, quindi non subire, la forte carica emotiva che caratterizza l'esperienza che stiamo vivendo.

Martino Regazzi  
Psicologo e psicoterapeuta ASP  
Responsabile del Servizio di Cardiopsicoterapia  
del Cardiocentro Ticino.