



La mia esperienza di psicoterapeuta ai tempi del Covid-19

Franca Petracca

“Scrivi”, mi è stato detto. “Vedrai, ti farà sentire meglio”.

Così, mentre sto scrivendo, ripercorro con la memoria la mia esperienza di psicoterapeuta al tempo del Covid-19 e quei momenti e quei giorni riaffiorano con la stessa intensità e le stesse emozioni di allora.

Tutto ha avuto inizio il 6 di Aprile quando, in concomitanza con la chiusura dell’ambulatorio di Psicologia causa Covid-19, dall’Ufficio del Personale mi viene comunicato che avrei dovuto sostituire la mia collega in Reparto in quanto lei, ammalatasi, era risultata positiva al SARS CoV-2. All’interno della struttura in cui lavoro sono presenti un Reparto di Riabilitazione, uno di Medicina e uno di Lungodegenza la cui utenza è rappresentata per la maggior parte da persone anziane e molto anziane affette da pluripatologie; io, invece, mi occupo dell’ambulatorio di Psicologia.

Per alcuni giorni sono stata tormentata dall’ansia e dai molti pensieri, il primo dei quali è stato immaginare che a nulla sarebbe servito il mio intervento in quanto i pazienti sicuramente avrebbero presentato bisogni più urgenti. Stavo cercando un motivo valido, probabilmente un pretesto, per non presentarmi al lavoro; e di motivi validi a livello personale ce n’erano molti ma ruotavano tutti attorno alla paura del contagio e al rischio di infettare i miei cari. Una notte mi sono svegliata all’improvviso; avevo molto caldo, al punto che ho pensato di essermi ammalata anche io. Mi è salita un’angoscia che poche volte ho sentito nella vita, ero terrorizzata. Poi, con calma, sono riuscita a razionalizzare e questo mi ha permesso di non lasciarmi prendere da un attacco di panico. Provavo timore e mi dicevo che si trattava di una paura lecita e comprensibile; parallelamente, però, pensavo anche che non avrei dovuto arrendermi a quest’emozione e che forse avrei potuto vivere la paura come un’alleata che mi avrebbe aiutata a proteggermi, spronandomi ad utilizzare tutte le precauzioni necessarie ad evitare il contagio.

Ripensandoci oggi, quello è stato uno dei momenti più difficili perché, seppur per un breve periodo, ho vissuto in un’*impasse*. Nonostante tale difficoltà, quando è stato il momento di riprendere a lavorare ho messo in atto, al pari del resto del personale, una serie di misure difensive che mi hanno permesso di svolgere il mio lavoro con una certa dose di tranquillità. Poter razionalizzare la paura, lo stress ed il vissuto emotivo mi ha reso maggiormente consapevole di quanto stava accadendo fuori e dentro di me. La scissione mi ha permesso di continuare a svolgere il mio lavoro tenendo lontane le preoccupazioni e convincendomi che non mi sarei potuta ammalare quando mi



Psicoanalisi Contemporanea

Rivista semestrale che intende promuovere ed ampliare la comprensione psicoanalitica della mente e della società contemporanea.

“Franca Petracca, La mia esperienza di psicoterapeuta ai tempi del Covid 19”

trovavo all'interno della Struttura; tuttavia, nel momento in cui facevo rientro a casa, tale difesa cadeva immediatamente e tutti i timori, come per magia, riaffioravano prepotenti chiedendo di essere accolti ed ascoltati. Appena rientravo in casa, anzi quasi mi svestivo sulla porta, mi infilavo sotto la doccia. Quanto mi rassicurava quel portar via con il sapone ogni possibile contagio. Queste preoccupazioni, se non riconosciute, non ci consentono di comprendere che le misure difensive messe in atto in situazioni altamente stressanti ci consentono di continuare a lavorare e a svolgere una vita quanto meno normale. Una tale assenza di consapevolezza porta a sperimentare livelli di ansia maggiori e ad esporre le persone al rischio di diventare aggressivi oppure iperprotettivi nei confronti dei propri familiari.

Il primo giorno di lavoro, entrando in Struttura, mi sono subito resa conto che nulla era come prima. Solitamente la Struttura è molto movimentata: pazienti, operatori, visitatori girano per i corridoi, chiacchierano, si ritrovano negli spazi comuni per socializzare. Per prima cosa in Infermeria mi ha accolto la Capo Sala del Reparto di Riabilitazione la quale, con fermezza, mi ha illustrato come utilizzare i dispositivi di protezione individuale (DPI), per poi segnare su un foglio le diverse zone che contraddistinguevano le stanze occupate dai pazienti malati. Vengo convocata dal Primario il quale mi disse che avrei dovuto occuparmi delle valutazioni psicologiche dei pazienti in ingresso e dei colloqui con quelli che l'avrebbero spontaneamente richiesto, nonché di coloro che mi sarebbero stati segnalati dai medici del Reparto e di quelli che io stessa avrei ritenuto ne avessero bisogno. Sul finire del colloquio, faccio presente al Primario che forse sarebbe importante occuparsi anche degli operatori, predisporre uno spazio per accogliere i loro vissuti e le loro preoccupazioni in un momento tanto delicato come quello che tutti noi stavamo vivendo. Ricordo bene che mi rispose dicendo che il personale non avrebbe avuto bisogno di alcun sostegno psicologico in quanto si erano ben organizzati e stavano tutti bene.

Nella Struttura in cui lavoro le figure che si trovano maggiormente esposte al contatto con gli ospiti sono le infermiere e le operatrici socio-sanitarie. Occupandosi molto da vicino dei malati e stando attente a prendersene cura cercando di garantire il miglior livello di qualità di vita possibile, si trovano maggiormente esposte al rischio di sviluppare un Disturbo Post Traumatico da Stress (DPTS) già in contesto di normalità, quindi a maggior ragione in una situazione straordinaria come quella provocata dall'epidemia da Covid-19. Non potendo esprimere ed accogliere i sentimenti di impotenza alimentati da una situazione così altamente stressante, tendono a mettere in atto alcuni meccanismi di difesa tra cui la scissione e lo spostamento: il primo con funzione adattiva alla situazione, il secondo volto ad incanalare rabbia e frustrazione inesprese, quando anche non riconosciute, verso i pazienti o verso i propri familiari.

“Abbiamo bisogno che tu ti occupi dei pazienti; la situazione è piuttosto critica. Non vedono i familiari da settimane: sono stati ricoverati per un certo periodo in ospedale e poi trasferiti direttamente qui da noi senza mai poter vedere



Psicoanalisi Contemporanea

Rivista semestrale che intende promuovere ed ampliare la comprensione psicoanalitica della mente e della società contemporanea.

“Franca Petracca, La mia esperienza di psicoterapeuta ai tempi del Covid 19”

i loro cari”, mi disse il Primario. Gli ospiti anziani o, per meglio dire, molto anziani che sono ricoverati da noi normalmente soffrono molto a causa del trasferimento dalla struttura ospedaliera a quella residenziale e la causa di tale sofferenza è principalmente imputabile alla lontananza dalla propria casa, dai propri spazi, dalle proprie cose e, non per ultimo, dai propri affetti. A questa sofferenza, in ragione del momento critico che stiamo attraversando, si sono andate ad aggiungere nuove preoccupazioni come quella relativa al timore del contagio e quella relativa all’incertezza di potersi ricongiungere con i propri cari, alimentando enormemente l’angoscia di morte. Appare evidente come a questi pazienti sia venuta a mancare la propria base sicura, il proprio caregiver, provocando un impatto devastante sulla loro psiche e generando pensieri intrusivi relativi al terrore di morire da soli, completamente abbandonati proprio da coloro che avrebbero dovuto proteggerli ed essere presenti nei momenti di maggior dolore e disperazione.

Credo fermamente che, ad oggi, l’impatto che il fenomeno sta avendo sulle persone e sulla comunità sia solamente una piccola parte di ciò che potranno essere le conseguenze del perpetrarsi di questa situazione se non si deciderà di intervenire seriamente predisponendo risorse materiali, umane e linee-guida chiare per l’intervento psicologico anche in un’ottica di prevenzione.

Franca Petracca

Ringraziando la collega per la sua toccante testimonianza, colgo dal suo contributo un importante punto di riflessione: di fronte alla paura dell’ignoto e della morte tutti, pazienti ed operatori, dobbiamo attivare difese che ci permettano di affrontare la situazione di impotenza che la pandemia che stiamo vivendo ci costringe ad affrontare. Torna alla mente la costruzione del Falso Sè di Winnicott: scissione, negazione, razionalizzazione e spostamento soccorrono ma impediscono il contatto con le emozioni più dolorose che non ci permetterebbero di reagire. Come il bambino per crescere e sopravvivere a situazioni disagiate o disperate deve abdicare al suo Vero Sé, tutti noi siamo andando avanti prendendo le distanze dalle emozioni più dolorose e annichilenti che, superato (si spera!) il momento più critico, chiederanno riconoscimento con la forza della rabbia. Spesso nel corso di una terapia ci troviamo a rielaborare coi nostri pazienti quelle emozioni “scacciate” perché non accoglibili ed è presumibile che lo stesso avverrà dopo la pandemia e tale rielaborazione impegnerà in modo particolare noi psicoterapeuti.

La paura quotidiana del contagio, lo stress per alcuni di continuare a vivere e lavorare nonostante tutto, per altri di non poter più vivere e lavorare come prima, il trauma del contatto con l’impotenza, la perdita, la solitudine e la morte pongono le basi di un diffondersi futuro di disturbi post traumatici.



Psicoanalisi Contemporanea

Rivista semestrale che intende promuovere ed ampliare la comprensione psicoanalitica della mente e della società contemporanea.

“Franca Petracca, La mia esperienza di psicoterapeuta ai tempi del Covid 19”

Ciò che può curare nella dimensione traumatica è la partecipazione emotiva (Mucci), il sintonizzarsi col dolore provato dall'altro riconoscendolo e contenendolo ma al momento la condivisione dell'esperienza reale tra paziente e terapeuta, entrambi impegnati a difendersi, fa sì che la paura e il dolore del paziente rispecchino la paura e il dolore del terapeuta e possa mancare l'aspetto trasformativo (Bion) della cura. Forse in tempo di pandemia come psicoterapeuti conteniamo e condividiamo, forse a pandemia superata riacquisteremo la possibilità di curare.

Mirella Rostagno



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale