



PSICOLOGI per i POPOLI-FEDERAZIONE (OdV)

Iscritta nell'elenco centrale del volontariato di Protezione Civile con funzioni di colonna mobile per l'assistenza psicologica alla popolazione nelle emergenze



Nell'ambito della collaborazione, già sperimentata da anni in Italia e all'estero, Caritas Italiana ha stipulato un accordo con la federazione degli Psicologi per i popoli. Tale accordo prevede la possibilità di consultazione in caso di emergenze per favorire la collaborazione a livello nazionale e fra le Caritas diocesane e le sezioni regionali e locali della Federazione. E' con piacere che condividiamo le riflessioni inviateci dalla Presidente Dr. Donatella Galliano che ringraziamo per la disponibilità

Nessuno deve rimanere solo!

Siamo in presenza di una emergenza nuova.

L'epidemia di coronavirus del dicembre 2019 vede molti paesi chiedere ai cittadini di non incontrare persone, di tenere distanze di sicurezza e, a coloro che fossero potenzialmente venuti a contatto con l'infezione, di isolarsi a casa o in una struttura di quarantena dedicata.

Semplici forme di protezione che influiscono sul sistema di valori della nostra identità personale e di comunità.

Cosa rende l'emergenza di oggi molto particolare.

- **E' solo questione di conoscenza e adattamento, strategie vecchie come il mondo!** Il pericolo da cui proteggerci ha caratteristiche nuove, è presente ed invisibile, annidato nei nostri simili, che possono essere amici e parenti. E' un concetto che ci costringe ad affrontare una realtà nuova e a trovare comportamenti di vicinanza idonei alla situazione. Nelle emergenze passate si esortavano le persone a stare vicine, ad aiutarsi attraverso le diverse forme di aggregazione e ad evitare l'isolamento. Si discuteva, tra i soccorritori, di parametri psicologici, quali "la giusta vicinanza o la giusta distanza" da tenere verso le persone sopravvissute, per meglio aiutarle. Oggi si chiede di reagire in modo completamente contrario, rimanendo soli ed isolati, evitando ogni incontro e contatto, mentre i soccorritori maneggiano le vittime avvolti nelle tute protettive. Oggi, con questo sforzo comune, stiamo prendendo le misure per gestire la situazione in modo sempre più adeguato e trovare la vicinanza e il calore umano necessari ad affrontare questa particolare emergenza. Nessuno deve rimanere solo.
- **La solidarietà è la migliore forma di resilienza.** E' un'emergenza che evoca un timore arcaico che si annida in ognuno di noi, la paura di essere esclusi e di non essere accettati, accolti, toccati, accarezzati. Sentirsi "un contagiato", un soggetto verso il quale vengono presi provvedimenti fermi come la quarantena, può essere vissuta, tra i più deboli, come una forma di umiliazione: mi evitano e/o sono pericoloso. Il contagio è un problema da affrontare in modo mirato e ragionato e con tutte le forme di solidarietà e presenza necessaria, proteggendo e curando se stessi e proteggendo gli altri dal male. Come fanno le famiglie con i bambini perché non si ammalino.
- **La vicinanza dei legami è un valore, diverso può essere il modo di manifestarla.** Questa emergenza non ha confini, non è racchiusa in un territorio specifico devastato, ma è presente ovunque. Nelle altre emergenza si correva in aiuto alle persone di un certo territorio che aveva subito un danno grave, più o meno esteso. Oggi l'area del contagio non solo ha superato i confini regionali, ma quelli nazionali. Il contagio minaccia tutti e ovunque e il grande spirito di adattamento umano ci aiuta a comprendere che le emergenze si superano tutti insieme, con la collaborazione di tutti, individuando nuove forma di vicinanza e aiuto, senza dimenticare indietro nessuno. La paura si affronta bene insieme, rimanendo vicini col cuore.
- **Largo ai sentimenti semplici come l'empatia e la solidarietà.** Questa emergenza non rispetta i ruoli che scandiscono la vita sociale ordinaria; la linea di confine tra vittime e soccorritori si è sfumata, il virus attacca vittime e soccorritori, pazienti e sanitari. Allora vanno difesi Tutti! Quando si dice



PSICOLOGI per i POPOLI-FEDERAZIONE (OdV)

*Iscritta nell'elenco centrale del volontariato di Protezione Civile con
funzioni di colonna mobile per l'assistenza psicologica
alla popolazione nelle emergenze*



che un'emergenza porta con sé risorse umane da cogliere ed investire! La più grande risorsa e qualità del nostro popolo è la capacità di vicinanza agli altri e la profondità dei legami affettivi. Siamo una popolazione solidale perché ancora la nostra cultura contempla sentimenti semplici come l'empatia e la compassione e si è sempre presa cura dei più deboli e delle persone vulnerabili.

- **L'uguaglianza è un principio della nostra costituzione e un grande valore.** Questa è un'emergenza democratica, coinvolge tutti, ricchi e poveri, bianchi e neri, bravi e cattivi. Tutti abbiamo bisogno dello stesso aiuto sanitario di tipo medico e psicologico e di un grande sostegno sociale. Nella malattia e nel dolore tutti abbiamo bisogno di aiuto e tutti dobbiamo fare il possibile per donarcelo. Questa è una grande fonte di ricchezza per gli uomini e tutti devono poter accedervi.
- **La diversità è la ricchezza di ogni specie vivente.** Nelle emergenze appaiono più nitide le risorse delle persone e le loro diversità. Il mondo è organizzato su modelli standardizzati che non possono valere per tutti. Ma il Noi, molto più grande e importante che una semplice somma delle parti, dei singoli individui, deve rappresentare tutti, nel pensiero e nel comportamento. Le persone che sono più vulnerabili vanno aiutate a difendersi dal pericolo. Assicurare una risposta adeguata ai bisogni primari di riparo, sicurezza e fiducia rappresenta un buon investimento sulle possibilità di ripresa della comunità, come insegnano gli studi che sottendono le Linee guida internazionali per il soccorso psicosociale nelle emergenze.
- **E' intelligente chi segue le regole dettate dagli esperti e dalle Istituzioni.** E' un'emergenza, questa, che non si regge sulla potenza logistica, ma sulla buona organizzazione del sistema sanitario, sul supporto del volontariato sanitario specializzato e sulla partecipazione attiva di tutti. Ma la partecipazione deve essere organizzata per aiutare Tutti a seguire le indicazioni di sicurezza. Serve che Tutti abbiano senso di responsabilità verso sé e gli altri, buon senso civico per rispettare le regole e tutelare la salute, il bene comune più prezioso che ci sia; serve che Tutti sappiano usare l'intelligenza per poter fare buone scelte e capire da che parte stare.
- **Parla con il cervello e con il cuore.** Questa emergenza si gioca sulla buona comunicazione e il contrasto, iniziato da tempo, alla comunicazione spazzatura che mette il sensazionale e il business al centro del mondo. La comunicazione efficace è quella seria e verificata, che attiva un canale di comprensione cenestesico profondo, la struttura che ci consente di percepire come stiamo e come stanno le cose intorno a noi. La comunicazione efficace parla all'unità mente-corpo, alle emozioni e alla conoscenza, è educativa e supportiva. Possiamo essere solidi e rigorosi vivendo nella gentilezza dei modi e delle parole e riuscendo a scherzarci su. Siamo un popolo grande, riprendiamo in mano le nostre più belle qualità!
- **Anticipare il futuro si può.** L'emergenza è in atto e richiede la massima concentrazione per la gestione della complessità del quotidiano, ma è possibile ugualmente anticipare lo svilupparsi di future criticità per essere pronti a prevenire i problemi. Le famiglie sono preoccupate per la salute e per il lavoro che questa situazione mette a dura prova. E' importante che anche questi aspetti psicosociali vengano presi in considerazione e anticipati con opportuni interventi psicologici e sociali.