

PRO-POSITIVI: prossimità e nuovi linguaggi nelle relazioni

PRO-POSITIVES: proximity and new languages in the relationship

Rosaria Pandolfi, Pasquale Fallace

*Comunicazione, Promozione della salute,
Covid-19, Supporto psicologico*

Prossimità come offerta attiva ai bisogni psicologici di persone Covid positive svolgendo al contempo una azione di advocacy per sollecitare un maggiore impegno istituzionale e per sensibilizzare la cittadinanza.

*Communication, Health promotion, Covid-19,
Psychological support.*

Proximity as an active offer to the psychological need of people positive to Covid while carrying out an advocacy action to solicit greater institutional commitment and awareness of citizenship.

1. Introduzione

Una prima definizione

La definizione di “prossimità”, anche alla luce delle numerose esperienze e contesti in cui questo concetto viene richiamato, appare ancora molto fluida ed applicabile ed una molteplicità di percorsi e iniziative.

Alcune di queste hanno forma di impresa, altre no; alcune affondano le radici in esperienze consolidate di volontariato, alcune riguardano il welfare, molte altre investono in senso più ampio quei molte-

plici ambiti che vanno a definire il benessere di un cittadino: la cultura, l’ambiente, la socialità, la salute. Cosa accomuna tutto ciò tanto da poterle catalogare nella concezione di “prossimità”?

Probabilmente *prossimi* lo si era anche prima, semplicemente non si sentiva la prossimità come dimensione rilevante della nostra esistenza. La differenza sostanziale sta forse in una diversa valenza che attribuiamo a delle attività in relazione a specifiche esigenze di una fetta di cittadinanza, di un gruppo, una categoria di persone.

E allora assumiamo che *prossimi* si diventa nel momento in cui la dimensione del condividere un problema, un’aspirazione, una situazione con altre persone di una comunità territoriale o elettiva, diventa una parte del nostro quotidiano. Noi siamo abitanti di questa via, genitori dei ragazzi di questa classe, persone che condividono una certa passione e, a partire da questo, noi riconosciamo come sia possibile costruire insieme soluzioni, impegnandoci in prima persona a contribuire a realizzarle.

Le azioni di prossimità

E quali sono le azioni di *prossimità*? Anche per queste la definizione è, ad oggi, ancora ampia e forse non del tutto soddisfacente, cosa comprensibile visto che solo pochi anni fa appariva del tutto indefinita. Perciò può essere utile definire il perimetro delle azioni di prossimità non con la velleità di ricercare una teorica definizione generale ma semplicemente osservando i fenomeni sociali e il modo in cui si sviluppano. Accogliamo questa definizione come un percorso in divenire in cui gli elementi che la costituiscono vengono dedotti dalla prassi e rivisitati sulla base di quanto via via viene osservato.

Con questo approccio proviamo a delineare una nostra definizione operativa di *azione di prossimità* a partire da alcune situazioni che generano prossimità:

- Azioni che siano frutto di una lettura collettiva di bisogni e aspirazioni, passando dall’insoddisfazione privata alla condivisione della questione con altri. La condivisione del bisogno “crea” la prossimità, nel senso che più persone solidarizzano sco-

prendo di essere accomunate dalla condivisione di un certo problema. Non si tratta di un passaggio scontato e ci dice che la prossimità è solo in parte oggettiva, ma molto più frutto di sguardi diversi e di scelte.

- Azioni che, conseguentemente a quanto prima detto, prevedano soluzioni a tali bisogni e aspirazioni anch'esse definite a livello collettivo. Anche questo non è un processo scontato, in un momento storico in cui si tende a cercare le soluzioni in solitario sul web. Nelle azioni di prossimità le soluzioni sono invece discusse a livello collettivo. Gli eventuali leader devono fungere da attivatori di risorse, catalizzatori di idee, garanti della loro discussione e circolazione e del fatto che il prodotto finale consideri il più possibile le esigenze portate da tutti nella convinzione che una decisione frutto di un percorso collettivo e partecipato sia preferibile perché il suo esito sarà sentito come "proprio" da chi ha preso parte al percorso, aprendo quindi la strada alle dinamiche partecipative del punto successivo.
- Azioni che considerino l'esito dell'intervento come bene comune e non come bene privato di chi lo ha realizzato. Sembrerebbe del tutto naturale tuttavia non è raro che, nella pratica, un gruppo protagonista di un'azione di prossimità, sia portato a ritenere che il prodotto realizzato possa diventare "un po' meno pubblico" e, in forza dell'impegno profuso, ritenerlo proprio appannaggio.
- Azioni, infine, che includano l'impegno diretto da parte dei protagonisti, che dunque fanno la propria parte, anche operativamente, per dare una risposta ai bisogni su cui

si vuole agire. Ciò non significa che ci si sostituisca alle istituzioni, anzi, generalmente l'esito è un misto di azione diretta, advocacy per ottenere un maggiore impegno istituzionale, sensibilizzazione verso la cittadinanza, aspetti spesso combinati tra loro in modo inestricabile¹.

L'esperienza che riporteremo nelle prossime pagine si riferisce proprio a questa tipologia di azione di prossimità, nella consapevolezza, tuttavia, che, all'interno di questa definizione di "prossimità", di carattere operativo, ritroviamo processi e principi già noti, con radici profonde nella storia del pensiero di comunità che ha permeato il nostro Paese negli ultimi decenni: l'inclusività, la partecipazione, la cittadinanza attiva, la collaborazione e la cooperazione, la creazione di capitale sociale e di legami di fiducia.

2. Prossimità e processi psicologici

Ma cosa a cosa richiama il concetto di prossimità in psicologia? La prossimità gioca un ruolo significativo nel modo in cui ci relazioniamo con le altre persone. Gli psicologi della Gestalt hanno evidenziato quanto la prossimità migliori le capacità di osservazione e percezione consentendoci di interpretare molte cose in modo relativo, dalle persone, alle idee, alle esperienze e sappiamo quanto questo sia importante perché la nostra percezione influenza ampiamente il modo in cui ci comportiamo.

La legge della prossimità

La legge della prossimità afferma che

¹ *Distanziati ma vicini: la solidarietà ai tempi della COVID-19*. Intervista a Tommaso Vitale, maggio 2020 <https://www.aggioramentisociali.it/articoli/>

gli oggetti e le forme che sono vicini l'uno all'altro alla fine inizieranno a formare dei gruppi. Anche se sono molto diversi, appariranno come se fossero vicini. Questo è noto come *raggruppamento*. Questo principio riguarda gli effetti che si creano quando la presenza collettiva di questi elementi diventa più significativa della presenza di caratteristiche diverse. Un esempio di questo è la disposizione di parole e frasi in titoli la cui correlazione aumenta il significato di un concetto. Il modo in cui raggruppiamo le cose altera il modo in cui percepiamo una varietà di cose diverse nella vita. Queste dinamiche possono influire sul modo in cui vediamo relazioni, hobby, sport e persino oggetti fisici. Capire cos'è questa dinamica e come affrontarla nella nostra mente è un potente strumento per il benessere mentale.

Il principio della prossimità può essere applicato allo stesso modo anche alle relazioni. Le persone formano inconsciamente relazioni sociali con coloro che sono fisicamente o visivamente più vicini a loro. Una persona che è seduta su una sedia accanto a noi, per esempio, è molto più vicina di una persona seduta in un'altra stanza, così come potremmo diventare amico del nostro compagno di banco piuttosto che della persona che è a tre file di distanza o della persona che è nella classe accanto, semplicemente perché la vediamo più spesso. Senza alcuna scelta consapevole, è più probabile che si formino relazioni sociali con coloro che si siedono vicino.

Pandemia e prossimità

La pandemia ci ha fatto sperimentare che, senza relazioni buone e sane, la vita umana diventa problematica e ci ha costretto a imparare un nuovo stare

insieme, essere vicini e anche più autentici, scoprendo modi di vicinanza anche nella distanza. Si parla dell'isolamento e della distanza in termini solo negativi ed è difficile vederne gli aspetti positivi, ma qualcosa di positivo si può recuperare se nella distanza fisica si tiene viva la relazione esistenziale.

Il Covid, a causa delle restrizioni necessarie per il contenimento del virus, ha stravolto il concetto di distanza/vicinanza. Ci ha costretto a vivere molti mesi isolati, privati delle abitudini relazionali. Abbiamo dovuto scoprire nuovi modi di intendere la prossimità e la vicinanza. Prima della pandemia il "sedersi accanto" appariva come un gesto inconsueto nel nostro vissuto del tempo della frettezza, oggi, invece, per sedersi accanto occorre innanzitutto fermarsi, sapere stare accanto ad un'altra persona. La pandemia ci ha costretto a imparare nuovi modi di stare insieme, di essere vicini e anche di essere più autentici, scoprendo modi di vicinanza anche nella distanza e riscoprendo la qualità della relazione che si instaura con sé stessi e con gli altri. La solitudine non ha impedito questa acquisizione di conoscenza ma ci ha fornito altri strumenti che si sono nutriti di una vicinanza che non è solo fisica. Si pensi alle persone sole nelle loro case che sono diventati contenitori di esistenza, ai bambini e ragazzi lontani dalla classe e dagli spazi aperti o della socialità, agli operatori sanitari che hanno esercitato il loro lavoro di cura con una acuita consapevolezza della distanza di cui le mascherine e i dispositivi di protezione sono diventati una rappresentazione plastica. Siamo stati costretti a ripensare i nostri sentimenti, a misurarci con le nostre paure e a rielaborare il concetto di spazio e confine ma, soprattutto, a prestare attenzio-

ne a ciò che proviamo, a ciò che siamo. Si tratta di una condizione indispensabile per tessere le relazioni di autentica vicinanza.

Qualcosa di positivo si può recuperare se nella distanza fisica si tiene viva la relazione esistenziale.

La pandemia, forse, spingerà a percorrere con maggiore forza questa strada, quella che si fonda sull'esigenza di senso, sulla relazione esistenziale intesa come essere-con, sulla capacità di assumere il limite come consapevolezza del proprio "stare" nella relazione, sulla capacità di non rinunciare alla progettualità, anche nelle situazioni che appaiono prive di margini per il poter-essere e su un nuovo modo di stare insieme.

La pandemia ha cambiato da un giorno all'altro la vita delle persone e delle organizzazioni. L'impatto non è stato uguale per tutti, ma ognuno si è trovato a decidere cosa fare, come riorganizzarsi. Alcuni sono rimasti paralizzati. Altri si sono reinventati. Nel pieno del lockdown abbiamo visto amministrazioni pubbliche, associazioni, enti del terzo settore e gruppi informali trovare il modo di stare in contatto con i problemi, con le persone, e connettere problemi e persone. Questo «esserci», anche nel disorientamento e nella confusione di una situazione inedita, ci pare d'importanza capitale, soprattutto in una società dove cresce da tempo il fenomeno della solitudine².

Accanto ai bisogni squisitamente psicologici e di socialità, abbiamo affronta-

to esigenze legate dall'impossibilità di interrompere importanti funzioni sociali quali la scuola o le attività lavorative. Si è reso necessario adottare ed affinare tutti i possibili canali e strumenti di comunicazione per creare contatti pur nella necessità di mantenere delle distanze fisiche. La tecnologia ha fornito gli strumenti per realizzare, talvolta inventando e reinventandosi, le nuove occasioni di "contatto a distanza".

Il ricorso alla DAD nelle scuole, la diffusa adozione delle varie forme di lavoro a distanza, il proliferare del commercio on line e delle consegne a domicilio, da un lato hanno risposto a delle esigenze di natura pratica e concreta di dare continuità a importanti aspetti di vita quotidiana ma contemporaneamente hanno fornito alle persone importanti rassicurazioni che, sia pur con modalità finora inusitate, i contatti sono assicurati, la solitudine è scongiurata.

Non è come replicare quello che avviene in classe, nel proprio ambiente lavorativo o fare shopping, giacché la relazione "mediata" da un PC ha dei limiti enormi e non permette di far passare tutto quello che si desidera. Per fortuna la presenza ancora non è sostituibile! la capacità di ridere insieme, di condividere uno spazio, percepire gli odori e di muoversi in ogni senso mancheranno sempre ma la sensazione di "esserci", e che qualcuno ci sia per noi, è indispensabile quanto la curiosità per il sapere, l'entusiasmo per lo sperimentare, il piacere di incontrare³.

² E. Ripamonti e A. Rossi *Una prossimità differente Chi è l'altro nel nuovo mondo? Sette verbi per sette azioni che curano le nostre relazioni*, pubblicato sulla rivista *V dossier*, n 1, luglio 2020. <https://www.csvlombardia.it/wp-content/uploads/2020/08/vdossier-1-2020-web.pdf>

³ P. Fallace, M. P. Costa, R. Esposito, R. Pandolfi *La scuola come contesto opportunistico di promozione della salute ai tempi del Covid-19. Un modello di intervento tra distanze e connessioni* [2021] ISSN 228-0166 *La Salute Umana* n. 280-2020, pag. 35-49. Cultura Salute Editore, Perugia.

Prossimità e distanziamento sociale

Quali nuove forme assumono le pratiche di prossimità ai tempi del distanziamento sociale? La voce e l'emozione diventano più importanti del contatto fisico, dell'abbraccio: esse articolano un rapporto verso l'altro profondamente diverso da quello tradizionale.

La pandemia ha fatto sì che molte più organizzazioni si riferiscano a un repertorio di presenza dell'amicizia non per creare "amicizie" in senso proprio, ma per "fare della solidarietà" e costruire dei legami, reinterpretando in maniera inedita i vincoli di prossimità, relazione e continuità. Un caso emblematico è quello delle attività di gioco e aggregazione per bambini, che non potendo fare altro, parlano al telefono, raccontano favole, usano la parola in assenza di altri strumenti. Più in generale il ricorso al telefono per fare sentire una propria presenza è diventato rapidamente un vero e proprio repertorio di azione di massa. Oggi questa modalità si estende: vediamo così che il senso di pericolo che suscita il coronavirus non dischiude solo astio, paura, o aggressività, ma anche disposizioni amichevoli. È la rivalutazione in maniera ampia di questo tipo di presenza amicale vocale ed emotiva ma a distanza, comunque radicata nelle forme di azione precedenti alla pandemia, che costituisce la novità. Anche nell'esperienza di supporto psicologico telefonico che descriveremo, abbiamo registrato il bisogno delle persone di ricercare contatto, di fare aggregazione, sia pur affidandosi a uno scambio telefonico, quello che in passato sarebbe stato un esile filo per veicolare emozioni e turbamenti. E allora la voce assume su di sé la funzione "vicariante" di trasmettere le emozioni più di quanto avvenisse quando si poteva contare su tutto il

corpo per esprimerle. La relazione è un bisogno prepotente e si ricercano attivamente tutti i canali utili per realizzarla.

La risposta al bisogno psicologico

La rapidissima esplosione del contagio da Coronavirus ha colto impreparato il nostro sistema sanitario costretto a fronteggiare condizioni inimmaginabili più che imprevedibili mettendo peraltro a nudo le carenze legate a inadempienze e inappropriate scelte in tema di politica sanitaria operate nel passato. Si sono rapidamente aperti scenari di forte criticità in cui si è dovuta dare la priorità alle emergenze drammatiche e immediate di natura medica che hanno assorbito le risorse catalizzate e le attenzioni di chi governava la gestione degli interventi. Pur rilevando il dilagare di condizioni di forte disorientamento nella cittadinanza, non vi è stata la possibilità di attivare una immediata attenzione a predisporre efficaci percorsi di presa in carico dei bisogni psicologici manifestati dalla dalle persone.

Fin dall'inizio della pandemia, tuttavia, abbiamo assistito a una mobilitazione autonoma degli psicologi di tutti i settori del SSN oltre che dell'associazionismo di categoria che, hanno rilevato tale bisogno e fornito risposte attivando numerose iniziative che hanno garantito comunque una consistente e tempestiva risposta attraverso interventi che oggi, alla luce della funzione che hanno assolto, definiremmo di prossimità. Queste iniziative hanno risentito dell'effimerezza che spesso le ha contraddistinte, evidenziando i limiti di una mancata pianificazione e coordinamento che le rendessero immediatamente ed omogeneamente più diffuse ed efficaci oltre che rispondenti alla complessità da fronteggiare. Non per questo non hanno

svolto un'importantissima funzione di contenimento delle persone a cui hanno garantito sostegno. Basti solo pensare che il contagio ha seguito un andamento per cui spesso sono stati colpiti interi nuclei familiari creando condizioni di sofferenza mai fronteggiate finora nei setting psicoterapeutici per le quali il supporto è divenuto in molti casi vitale. Hanno inoltre svolto l'importante funzione di evidenziare l'esistenza di un bisogno a cui dare urgentemente più organiche risposte istituzionali.

3. La nostra azione di "prossimità"

Vi descriviamo l'esperienza che ci piace definire una *azione di prossimità* nel senso che nasce dall'impegno diretto da parte dei protagonisti per dare una risposta ai bisogni su cui si vuole agire. Un impegno sia all'azione diretta facendosi carico di proporre e realizzare le iniziative ma anche di sensibilizzazione della cittadinanza e di advocacy sollecitando le istituzioni preposte a svolgere più attivamente il proprio mandato.

Il supporto psicologico

L'attivazione di un servizio di supporto psicologico a pazienti Covid-19, un intervento inizialmente attivato nell'ambito del servizio di Promozione della Salute dell'ASL con l'obiettivo di fornire uno spazio di ascolto in cui incanalare e dare accoglienza all'ansia della popolazione nelle prime fasi di diffusione del Covid-19 in Italia. Quando poi l'emergenza sanitaria causata dalla rapida diffusione del virus, con forme patologiche gravi e con i primi decessi, è divenuta anche emergenza psicologica, l'attività si è rivolta esclusivamente a persone Covid positive e ai loro familiari. I primi contagiati hanno spesso dovuto fronteggiare esperienze estreme, mul-

tiproblematiche, dovendo farsi carico di pressanti bisogni di natura emotiva, affettiva e relazionale. Il nostro obiettivo è così divenuto quello di contenere le persone, di aiutarle a riappropriarsi del controllo delle proprie emozioni trasmettendo loro, attraverso l'ascolto e la vicinanza, di avere la capacità di farci carico delle loro - e nostre - emozioni distruttive determinate dal Covid-19.

Ci siamo trovati a fronteggiare fattori fortemente stressanti quali il distanziamento fisico, prolungate quarantene, il timore del contagio, l'influenza di fattori di rischio psicosociale quali stress finanziario, perdita del lavoro, lutto, percezione di un carico eccessivo, perdita del ruolo e rottura o seria compromissione delle relazioni significative. Nell'evolversi dell'emergenza epidemica da Covid-19 diversi fattori quali *personalità e carattere, stile di vita, condizioni biologiche* differenziano le risposte individuali a questi stress ma tutti sono accomunati dall'incertezza della durata dell'emergenza.

Potremmo confrontare la condizione determinata dal Covid-19 con la più classica delle paure, quella del buio. La consapevolezza di essere *all'oscuro di conoscenze* relative al Covid-19, come in un'eclissi di sapere scientifico sulla natura del virus e delle sue possibili varianti, ha un impatto psicologico senza precedenti su un gran numero di persone e ha gettato i più deboli nel panico totale. Come in tutte le condizioni acute ed inattese, la persona si ritrova a doversi confrontare con una diversa immagine di sé: malato e contagiato, quindi pericoloso per la salute degli altri. L'isolamento, l'assenza prolungata di contatto fisico e di un adeguato supporto emotivo, proprio quando è più intenso il vissuto di fragilità e vulnerabilità, tendono

ad aggravare i sentimenti di angoscia, solitudine, paura e colpa. Atterrisce il timore di una eventuale ospedalizzazione, qualunque sia la gravità della sintomatologia, senza il conforto delle visite da parte di familiari.

In questo quadro le persone esprimono un disperato bisogno di essere ascoltati, supportati e confortati. La nostra azione di prossimità consiste nel fornire un contenitore in cui convogliare tali bisogni e darvi risposta.

Ben più complesso l'impatto psicologico su chi ha anche subito il contagio, direttamente o in famiglia.

Abbiamo prestato assistenza a persone che si confrontavano contemporaneamente con il dolore del lutto per il decesso di un proprio familiare, l'ospedalizzazione di un altro, il contagio e l'isolamento per il resto della famiglia, l'impossibilità di svolgere funerali per i propri morti. A questi stress si aggiungono talvolta le difficoltà a ricevere aggiornamenti sulle condizioni dei parenti ricoverati, la difficoltà a confortarsi reciprocamente anche all'interno del proprio stesso nucleo familiare per non diffondere ulteriormente il contagio. Tutte condizioni di incontenibile sofferenza che hanno alimentato sensazioni di accerchiamento, di impotenza, di incapacità a recuperare le risorse per affrontare le violente sollecitazioni provenienti da più livelli⁴.

A queste persone, segnalate dai medici deputati al monitoraggio epidemiologico sui casi positivi, abbiamo offerto atti-

⁴ La narrazione come strategia di promozione del benessere nel supporto psicologico a soggetti Covid-19 positivi e alle loro famiglie. L'esperienza dell'ASL Napoli 2 Nord -Sistema Salute. La rivista italiana di educazione sanitaria e promozione della salute, vol. 64, n.4, ottobre-dicembre 2020

vamente supporto psicologico attraverso un contatto telefonico. Difficilmente avrebbero avuto la lucidità di formulare autonomamente una richiesta di aiuto, tale la condizione di smarrimento che registravamo ai primi contatti. Una condizione molto destabilizzante anche per noi stessi operatori che, almeno all'inizio, non avevamo ancora sviluppato i giusti registri comunicativi per stabilire un contatto proficuo. Ci era comunque chiaro che dovevamo proporci a queste persone, esserci per loro e cercare attivamente approcci per essere efficaci. Sentivamo di rappresentare l'unica concreta opportunità per farli venire fuori dalla condizione di "trance" in cui eventi inimmaginabilmente destabilizzanti li avevano scaraventati: eravamo i più "prossimi" a fornire una possibile risposta ai problemi di cui, anestetizzati dalla sofferenza, neppure avevano piena consapevolezza.

La prossimità e i positivi Covid-19

Metodologicamente nei primi interventi abbiamo fatto riferimento alle acquisizioni della Psicologia delle emergenze e alle tecniche del Counselling motivazionale. Tuttavia le situazioni e le emozioni impattate con i soggetti positivi hanno evidenziato in noi operatori un senso di inadeguatezza dei nostri mezzi e si è reso necessario ricercare nuovi approcci più rispondenti alle condizioni fronteggiate. Abbiamo cercato nuovi riferimenti operativi e teorici più rispondenti alla eccezionalità delle condizioni da fronteggiare. In una dimensione di continuo confronto di gruppo e di supervisione reciproca abbiamo preso atto delle nostre stesse difficoltà a smaltire il carico emotivo generato da situazioni tanto coinvolgenti. Il contatto e la relazione di cura ai tempi del Covid-19, an-

davano ripensati.

In primo luogo le norme di distanziamento introdotte per legge dalla normativa Covid-19 hanno condizionato la possibilità di avvalersi dei consueti strumenti di intervento svolti “in presenza” consentendo esclusivamente contatti telefonici.

Nonostante tutto contatti attivati sono stati immediatamente caratterizzati da inusuale intensità delle emozioni e delle storie raccolte. Le persone si aggrappano a una voce che spesso rappresenta per loro l'unica piattaforma consistente su cui muovere passi. Abbiamo ascoltato e “partecipato” i loro racconti talvolta in silenzio ma comunque presenti. La potenza catartica del racconto, è divenuta la nostra modalità di riferimento. Il filo del racconto delle vicissitudini che le persone stanno attraversando, conduce a vicende e condizioni di intensa sofferenza e tristezza, costellate da stati di angoscia profonda ancorata frequentemente alla gestione emotiva dei lutti avvenuti in famiglia, al timore di poter contagiare i propri cari conviventi dovendosene per questo separare. A rendere complessi in questo periodo le separazioni è la condizione particolare in cui questi avvengono e in cui le persone si trovano a doverne elaborare gli effetti senza poter esperire le liturgie classiche che caratterizzano in maniera universale il percorso psicologico di elaborazione. In assenza di un rito individuale o sociale che sancisca l'evento, è più difficile iniziare il già di per sé faticoso percorso di *assimilazione*. Ne scaturisce un disorientamento fatto di incredulità, di negazione, di sensi di colpa, di sospensione emotiva paralizzante e difficilmente permeabile in cui tutto resta sospeso.

Il linguaggio della prossimità nella lontananza forzata

Questa condizione ci ha obbligato a sviluppare una serie di caratteristiche del linguaggio, quello che abbiamo definito della *lontananza forzata*, fatto di sentimenti di appartenenza, di elementi ritmici più marcati, di parole di affetto più frequenti. Parlare a distanza implica la necessità di una comunicazione capace di dare un'identità sonora forte che colmi il vuoto tra emittente e destinatario. Richiede un lessico semplice ma ad alta carica emotiva, fatto di elementi ritmici più marcati, di parole di affetto più frequenti capaci di toccare con la lingua e con la voce. È stato necessario costruire sul campo nuovi riferimenti per integrare i modelli teorici e i percorsi operativi risultati inadeguati ad alleviare la sofferenza delle persone e dei loro vissuti; si è resa indispensabile una costante supervisione di gruppo degli operatori impegnati, il confronto sulle loro stesse difficoltà a smaltire il carico emotivo generato da situazioni tanto coinvolgenti e inusuali.

In psicologia la comunicazione assume una rilevanza centrale in quanto consente di veicolare i fattori emozionali insiti nelle relazioni umane. Comunicare non è un mero informare ma è cercare di penetrare nella sfera cognitiva ed emotiva dell'altro per poter condividere definizioni di percorso sulla base del rispetto della conoscenza e della carica emozionale di chi deve essere informato e curato.

In situazioni così dolorose, comunicare è difficile ma può esserci utile ricordare che la comunicazione è definita anche come partecipazione.

È necessario che le persone si sentano accompagnate e ascoltate da professionisti in grado di aiutarle ad attingere alle loro risorse positive. Per

costruire una comunicazione efficace è indispensabile com-prendere quello che il nostro interlocutore sta affrontando e dare una risposta alle sue emozioni, adottando un linguaggio semplice e diretto capace di fornirgli un'eziologia comprensibile della sua condizione.

È la prossimità emotiva del sentirsi ascoltati e vegliati per trovare il coraggio di affrontare e scacciare i mostri delle esperienze vissute.

Conclusione

La letteratura sugli esiti psicologici dei sopravvissuti a pregresse epidemie simili a quella da Sars-Cov2 non risulta particolarmente ricca per questo non è facilmente valutabile quale sia l'entità dei danni psicologici registrabili né tantomeno quali saranno le conseguenze a medio e lungo termine di quanto stiamo vivendo. Studi condotti in pandemie del passato, di dimensioni ben più contenute, hanno mostrato per esempio un elevato incremento del numero di suicidi, soprattutto negli anziani, e lo sviluppo di disturbo d'ansia in una consistente percentuale di persone guarite dall'infezione. Gran parte degli operatori sanitari impegnati nella cura dei contagiati, avevano sviluppato nel tempo condizioni di grave preoccupazione, disturbo post-traumatico da stress, depressione, sintomi somatici e insonnia.

Complessivamente è verosimile attendersi un aumento di sintomi ansiosi nella popolazione, per lo più legati a risposte disadattative di fronteggiamento (*coping*) dello stress, e a un aumento del rischio di sviluppare sintomi depressivi e comportamenti auto ed etero-aggressivi. Anche oggi stiamo assistendo alla crescente richiesta di aiuto, sempre più consapevole e contestualizzata rispetto alle sincretiche inquietudini espres-

se nei mesi scorsi, e aumenta tanto da aver consigliato l'adozione di specifici provvedimenti legislativi per sostenere economicamente e favorire l'accesso ai trattamenti psicologici anche ai meno abbienti.

In questo quadro il moltiplicarsi di iniziative e azioni di prossimità rappresenta una risposta sociale molto efficace perché capace di accogliere diverse dimensioni individuali e collettive che contribuiscono al benessere delle persone rispetto alla cultura, alla tutela dell'ambiente, alla creazione di condizioni favorevoli per la socialità e la salute⁵.

Bibliografia

1. Distanziati ma vicini: la solidarietà ai tempi della COVID-19. Intervista a Tommaso Vitale, maggio 2020 <https://www.aggiornamentisociali.it/articoli/>
2. E. Ripamonti e A. Rossi Una prossimità differente Chi è l'altro nel nuovo mondo? Sette verbi per sette azioni che curano le nostre relazioni, pubblicato sulla rivista V dossier, n 1, luglio 2020. <https://www.csvlombardia.it/wp-content/uploads/2020/08/vdossier-1-2020-web.pdf>
3. P. Fallace, M. P. Costa, R. Esposito, R. Pandolfi La scuola come contesto opportunistico di promozione della salute ai tempi del Covid-19. Un modello di intervento tra distanze e connessioni [2021] ISSN 228-0166 La Salute Umana n. 280-2020, pag. 35-49. Cultura Salute Editore, Perugia.
4. P. Fallace, M. P. Costa, R. Esposito, R. Pandolfi La narrazione come strategia di promozione del benessere nel supporto psicologico a soggetti Covid-19 positivi e alle loro famiglie. L'esperienza della ASL Napoli 2 Nord [2020] Sistema Salute, Volume 64 n. 4 /2020 ISSN 2280-0166,

DOI:10.48291/SISA.64.4.7, Cultura Salute Editore, Perugia.

5. R. Pandolfi, M. P. Costa, R. Esposito, P. Fallace, La promozione della salute ai tempi del Covid-19. Un contributo di Health Literacy per affrontare consapevolmente le conseguenze della pandemia. Cultura e Salute Editore Perugia ISBN 978-88-85595-17-0

Rosaria Pandolfi

*Psicologa psicoterapeuta UOS Educazione Sanitaria –
Dipartimento di Prevenzione ASL Napoli 2 Nord*

Pasquale Fallace

*Psicologo psicoterapeuta - Responsabile
UOS Educazione Sanitaria –
Dipartimento di Prevenzione ASL Napoli 2 Nord*

Autore di riferimento:

*Pasquale Fallace
UOS Educazione Sanitaria - Dipartimento di
Prevenzione ASL Napoli 2 Nord
e.mail pasquale.fallace@asnapi2nord.it*



⁵ P. Fallace, M. P. Costa, R. Esposito, R. Pandolfi *La promozione della salute ai tempi del Covid-19. Un contributo di Health Literacy per affrontare consapevolmente le conseguenze della pandemia.* Cultura e Salute Editore Perugia ISBN 978-88-85595-17-0