

PSICOLOGI DELL'EMERGENZA: LA FORMAZIONE DEI SOCCORRITORI DELLA MENTE

Rita Di Iorio, Daniele Biondo

DALLA PREVENZIONE AL SOCCORSO

Gli psicologi dell'emergenza, secondo la nostra esperienza, possono fornire un utile contributo professionale in tutte le fasi della protezione civile: previsione, prevenzione, soccorso, ricostruzione (Di Iorio, Biondo, 2002). Essi hanno affermato sul campo l'utilità degli strumenti psicologici per affrontare le varie fasi dell'emergenza: dalla preparazione dei cittadini ad affrontare le emergenze ambientali e civili (incidenti, disastri ambientali, attacchi terroristici, guerre e genocidi) alla ricerca sulle migliori modalità di comunicazione dei rischi alla popolazione, dal recupero delle comunità colpite alla cura delle vittime nella fase della post emergenza. Per realizzare tali compiti così complessi occorre che lo psicologo frequenti specifici percorsi formativi, riconosciuti ed accreditati, che possano metterlo in grado di riuscire a muoversi correttamente nei diversi contesti dell'emergenza senza correre il rischio di improvvisazioni pericolose che potrebbero risultare dannose per se stesso e per le vittime.

Le competenze che lo psicologo dell'emergenza deve attivare per riuscire a fronteggiare una situazione di crisi fortemente sovra determinata da variabili intrapsichiche e intersoggettive, individuali e sociali, fisiche e mentali, personali, familiari e comunitarie, sono "multiple".

COMPETENZE "MULTIPLE"

I candidati psicologi dell'emergenza dovrebbero avere la possibilità di verificare sul campo le proprie capacità per poter scegliere i ruoli e le funzioni verso cui si sentono più portati. Nella nostra esperienza di formatori incontriamo spesso colleghi che durante il percorso formativo si rendono conto di quanto avevano sottovalutato la loro risposta emotiva di fronte a scenari ambientali ed umani fortemente mobilitanti. Per questo è importante fornire loro gli strumenti operativi utilizzabili per la gestione psicologica delle emergenze. Ci sembra, infatti, essenziale che lo psicologo dell'emergenza sappia gestire situazioni di grave stress emotivo (proprio e delle vittime), attraverso **l'acquisizione delle tecniche di rilassamento** (con un esercizio personale e prolungato), che abbia una **solida pratica introspettiva** che gli permetta di fronteggiare il proprio stress emotivo, e che abbia realizzato **un'esperienza psicodinamica di gruppo**, con la quale avvicinare le proprie esperienze di lutto e di perdita. Tutto ciò ci sembra essenziale per permettere al futuro soccorritore d'interiorizzare pratiche di tutela della propria salute psicofisica e per scoprire il ruolo del gruppo quale strumento preferenziale per la realizzazione di tali compiti maturativi.

Per realizzare *gli interventi psicoeducativi* lo psicologo dell'emergenza deve essere in grado di realizzare interventi formativi rivolti alla popolazione, sia per realizzare la preparazione della popolazione alle emergenze, che per formare le popolazioni colpite dall'emergenza a fronteggiare l'evento calamitoso. In alcuni nostri scritti (cfr. Biondo e Di Iorio, 1989) ci siamo lungamente soffermati a descrivere la nostra specifica metodologia, da noi denominata "Psicopedagogia del rischio ambientale", creata e ampiamente sperimentata per preparare la popolazione a fronteggiare i rischi del proprio territorio (dal micro rischio al macrorischio). Le stesse tecniche possono essere utilizzate per formare la popolazione colpita dalla catastrofe a gestire le reazioni emotive e psicofisiche conseguenti all'evento catastrofico (cfr. Biondo e Di Iorio 2009). Parte degli stress individuali e collettivi che si sviluppano in seguito a disastri possono essere ridotti attraverso un'adeguata formazione di tutti gli attori coinvolti, sia a livello individuale che collettivo. Tale attività psicoeducativa può essere realizzata con informazioni alla popolazione sugli effetti del trauma, con particolare riferimento ai soggetti a rischio (bambini, anziani, malati ecc.); con l'offerta di esperienze formative per la gestione dello stress (tecniche di rilassamento ecc.), per l'elaborazione delle emozioni e la condivisione delle esperienze traumatiche (attivazione di gruppi di auto-aiuto); con informazioni semplici, accurate e attendibili sulle cause, le conseguenze e l'evoluzione dell'evento, sui servizi disponibili, sulle persone coinvolte (deceduti, vittime con danni fisici, ospedalizzati, dispersi).

Considerato lo specifico campo dell'emergenza e la sua capacità di mobilitare angosce profonde, occorre aiutare i candidati psicologi dell'emergenza, motivati a realizzare *l'intervento di soccorso*, ad interrogarsi sulle motivazioni che li spingono a svolgere questa specifica attività. L'interesse a svolgere il ruolo di soccorritore può rappresentare una modalità di risposta a bisogni o istanze personali più o meno profonde: il bisogno di riparazione (dell'oggetto interno); il bisogno di soccorrere se stesso attraverso l'altro; il bisogno di incontrare l'altro come prototipo dell'esperienza affettiva; il bisogno di riconoscimento sociale; la necessità di reagire al proprio senso di vuoto; il desiderio narcisistico di protagonismo. Quando questi bisogni individuali non sono stati sufficientemente elaborati e riconosciuti dal soccorritore, possono tradursi in agiti (azioni non pensate governate dall'impulso), che risulteranno inevitabilmente inadeguati a fronteggiare la situazione di crisi.

L'ESERCITAZIONE: PALESTRA DEI SOCCORRITORI

Il metodo *psicodinamico multiplo per le emergenze* (Di Iorio e Biondo 2009) - che abbiamo ampiamente sperimentato nella nostra pratica formativa all'interno del Corso di Alta Formazione in Psicologia delle Emergenze (cfr. www.centrorampi.it) - individua nell'esercitazione uno dei momenti salienti del percorso formativo dello psicologo dell'emergenza. Attraverso l'esercitazione è possibile non solo aiutare i futuri soccorritori a mettere in pratica le teorie apprese, ma anche a ricreare in laboratorio le reazioni emotive attivate dall'emergenza. E', dunque, il laboratorio emozionale, che permette al futuro operatore, grazie all'utilizzo delle tecniche psicodinamiche, di

elaborare le resistenze emotive, le difese e la gamma di reazioni interne del soccorritore attivate dall'emergenza. Lo sviluppo della capacità d'intervento in emergenza richiede la creazione di esperienze formative che pongano l'operatore nella possibilità di figurarsi il contesto realistico in cui andrà ad operare. Non basta, infatti, l'immaginazione per figurarsi le reazioni psicologiche innescate dal trovarsi di fronte a persone ferite e traumatizzate. *L'esercitazione* ricrea artificialmente le diverse situazioni di stress operativo in cui lo psicologo soccorritore si troverà ad operare, permettendo a quest'ultimo di vivere concretamente l'esperienza dell'emergenza (attivando reali e profonde reazioni emotive) e agli osservatori (o supervisori) di realizzare una prima valutazione del comportamento e della reazione del soccorritore. La procedura di *de-briefing* che conclude l'esercitazione consente di rielaborare quanto accaduto esaminando fatti, pensieri ed emozioni, e fornisce un *feed-back* ai soccorritori impegnati nell'intervento, in modo da trasformare l'esercitazione stessa in *una esperienza di apprendimento emotivo*, superando i limiti dell'esercitazione operativa. L'esercitazione, dunque, grazie al percorso cognitivo ed emozionale che permette di fare (percorso che prevede la trasformazione di un'esperienza emotiva in un'esperienza di consapevolezza sul proprio funzionamento mentale) permette ai professionisti dell'emergenza di verificare il proprio impatto emozionale con l'evento di crisi, e di valutare *le proprie capacità di fronteggiare la situazione (coping)*, mediante l'impiego di appropriate metodiche (Mosca, 2007).

Le esercitazioni pratiche costituiscono un prezioso e indispensabile contributo alla formazione anche perché permettono ai candidati psicologi dell'emergenza di imparare e coordinarsi con i colleghi della propria squadra e con i soccorritori dei diversi ambiti sanitari e tecnici che intervengono sullo scenario di crisi, con l'obiettivo di riuscire e realizzare con loro un intervento sinergico.

IL GRUPPO: FATTORE DI PROTEZIONE DEL SOCCORRITORE

Lo psicologo dell'emergenza può intervenire sullo scenario di un disastro solo se inserito in una rete riconosciuta istituzionalmente (dalla protezione civile e/o dall'organo sanitario predisposto per le emergenze), che solitamente è composta da associazioni di psicologi dell'emergenza volontari (secondo quanto previsto dai criteri di massima dell'intervento psicosociale in emergenza della Presidenza del Consiglio dei Ministri). Al di là di tale procedura burocratica è opportuno che l'intervento dello psicologo dell'emergenza si svolga all'interno di un gruppo di riferimento, perché ciò è il principale fattore di protezione per il soccorritore stesso. Il gruppo dei soccorritori rappresenta, durante un intervento di psicosoccorso in emergenza, il miglior strumento tecnico di cui disponiamo per elaborare la relazione transfero-controtransferale fra la vittima e il singolo soccorritore. Senza il gruppo lo psicologo resta sovraccaricato da un'enorme quantità di stimoli psichici e di angoscia, difficilmente elaborabile in solitudine e quindi potenzialmente dannosa per il suo funzionamento mentale (Di Iorio e Biondo, 2009).

A nostro avviso lo psicologo dell'emergenza può proseguire il proprio percorso formativo, che non può che essere permanente, solo se si inserisce all'interno di una specifica associazione di psicologi dell'emergenza. In Italia ce ne sono di diverse alle

quali fare riferimento. All'interno delle associazioni si può conquistare il senso della dimensione collettiva dell'operato psicologico, il senso della solidarietà, il senso dell'appartenenza ad un gruppo, il senso del valore etico dell'intervento nei confronti della comunità; tutti anticorpi fondamentali per affrontare lo scenario di crisi con una mente gruppale. Solo se le competenze individuali hanno trovato modo, grazie all'esperienza associativa, di essere condivise all'interno di una "squadra", possiamo aspettarci che lo psicologo abbia acquisito un solido scudo nei confronti degli effetti traumatici della catastrofe.

CURRICULUM FORMATIVO

In sintesi **la formazione degli psicologi** che intendono specializzarsi nel campo dell'emergenza dovrebbe, a nostro avviso, contenere:

1) una serie di conoscenze teoriche sull'emergenza che gli permettano di realizzare *l'intervento psicoeducativo* delle popolazioni sia nel campo della prevenzione che del soccorso; una *teoria di riferimento sulle emozioni* (paura, panico, perdita, lutto, ecc.); la capacità di riconoscere ed affrontare il *burn-out*; una teoria di riferimento sui temi della *sicurezza* e del *rischio* che gli permetta di affrontare con competenza specifici stati mentali legati alle *reazioni delle vittime* all'emergenza (inerenti, ad esempio, alla fiducia di base, alla disperazione, all'ottundimento, alla capacità di auto protezione e di coping, alla capacità di affidamento, ecc.); un approfondimento teorico sulle *tecniche di comunicazione* nelle situazioni di crisi; la conoscenza *dell'organizzazione della protezione civile*;

2) l'acquisizione di una serie di tecniche specifiche per l'emergenza, conformi al proprio orientamento teorico (desensibilizzazione sistematica, M.D.R, training autogeno, *focus group* psicodinamico ecc.); l'acquisizione di tecniche per realizzare l'intervento formativo con le popolazioni (sia nel campo della prevenzione che in quello del soccorso); l'acquisizione di uno specifico *setting interno specifico per fronteggiare la situazione dell'emergenza*, con particolare riferimento alle modalità di rapporto con le vittime sia individuale che gruppale (*triage* psicologico, intervento di sostegno, *defusing*, *debriefing* ecc.). E' importante, secondo la nostra esperienza, che anche lo psicoterapeuta, che già possiede un setting interno ben strutturato, possa acquisire una specifica tecnica per l'emergenza, che gli permetta di intervenire in uno scenario destrutturato, caotico e caratterizzato dalla presenza di tanti soggetti, mantenendo la capacità di sostenere le vittime e gli operatori coinvolti attraverso interventi brevi e focalizzati. Il modello classico del rapporto psicoterapeuta-paziente è, infatti, inapplicabile in emergenza (come tutta la letteratura scientifica del settore segnala) per diversi motivi: ad esempio perché c'è la mancanza di una richiesta diretta da parte delle vittime, o perché le richieste in prima battuta sono spostate sul piano dei bisogni concreti, piuttosto che di quelli psicologici;

3) la verifica dell'acquisizione delle competenze attraverso la partecipazione a esercitazioni di gruppo. Esercitazioni che permettano allo psicologo dell'emergenza di

fare l'esperienza in un contesto protetto della complessità delle variabili in gioco: della propria risposta emotiva, del ruolo del gruppo, delle procedure da rispettare, della capacità di relazionarsi con la catena di comando presente sul luogo, del contatto emotivo con lo scenario di crisi (caratterizzato da particolari immagini cruente, suoni, intense e incontrollabili manifestazioni emotive delle vittime, ecc.), delle specifiche tecniche della psicologia dell'emergenza.

L'acquisizione di tale formazione rappresenta un prezioso bagaglio professionale utilizzabile da parte dello psicologo non solo nel campo dell'emergenza ma anche in altri settori nei quali opera, come quelli della sicurezza del lavoro, del pronto soccorso ospedaliero (DEA), degli ambienti educativi che accolgono adolescenti a rischio (comunità di tipo familiare, centri di aggregazione giovanile) e di tutti quei contesti lavorativi in cui è richiesto allo psicologo di fronteggiare situazioni d'emergenza.

Riferimenti bibliografici

Biondo D., Di Iorio R. (1989). *I bambini ed il rischio ambientale – Come difenderli da incidenti e calamità*. La Nuova Italia Editrice, Firenze.

Biondo D., Di Iorio R. (2009). Psicologi in tenda. *Psicologia contemporanea*, n.216, 23-26.

Di Iorio R., Biondo D. (2002). La proposta del Centro Alfredo Rampi Onlus per la gestione delle emergenze ambientali. *La professione di psicologo. Giornale dell'Ordine degli Psicologi*", vol. 5, 20-22.

Di Iorio R., Biondo d. (2009a): *Sopravvivere alle Emergenze – Gestire i sentimenti negativi legati alle catastrofi ambientali e civili*", Magi Editore, Roma.

Mosca G (2007):. *L'esercitazione la palestra dei soccorritori in emergenza*, in "Conosco imparo Prevengo", rivista on line del Centro Alfredo Rampi onlus, dicembre, n.3.

Siti di riferimento

www.conoscoimparoprevengo.it

www.psicar.it

www.centrorampi.it

Rita Di Iorio è Psicoterapeuta, presidente di "Psicologi per le Emergenze Alfredo Rampi" (PSIC-AR), segretario Centro Alfredo Rampi onlus. Direttore della rivista on line www.conoscoimparoprevengo.it

Daniele Biondo è Psicoanalista (SPI e IPA), psicologo dell'emergenza, socio ordinario e didatta dell'Associazione Romana di Psicoterapia dell'Adolescenza. Vice Presidente del Centro Alfredo Rampi Onlus. Capo Redattore della rivista *AeP Adolescenza e Psicoanalisi* (Magi editore).