



DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA

UNITÀ DI PSICOLOGIA
DELL'EMERGENZA

Milano, 21. 03 2020

Molti tra i miei giovani allievi di psicologia (tutti con laurea triennale, molti con laurea magistrale e anche oltre) mi chiedono come poter rendersi utili in queste ore.

Ecco allora alcuni suggerimenti, come docente e professionista di psicologia dell'emergenza.

Propongo di scendere in campo ad uno di questi tre differenti livelli, distinguendo bene motivazione, competenze e finalità:

- 1) Siate in primo luogo protagonisti attivi delle reti informali della vostra comunità locale. La comunità ha bisogno di relazioni solidali a chilometro zero. Non si tratta di fare volontariato in senso alto e neppure interventi specialistici e professionali. Si tratta di essere utili generosamente come amici e cittadini. Ecco alcuni esempi:
 - a. Cosa significa veramente “amicizia” fuori dai social? Io si capisce nei momenti di emergenza. E chi trova un amico trova un tesoro. Guardate dunque la vostra agenda telefonica e chiamate tutti coloro con cui siete stati in amicizia in passato. Come stanno? Di cosa hanno bisogno? Chi tra loro ha subito lutti, ha genitori ricoverati o anziani per cui è molto preoccupato? Non fate gli psicologi con loro. Siate veri amici!
 - b. Siate cittadini solidali. Volgete lo sguardo attento alle persone che vivono vicino a voi. Nel condominio, nell'isolato, nella parrocchia. Scoprirete molti anziani, disabili, genitori affaticati dai bambini in quarantena. Offerirsi per piccoli servizi concreti e quotidiani (la spesa, una conversazione al balcone, un turno di pulizie degli spazi comuni..) è un grandissimo investimento sul futuro.
 - c. Siate moltiplicatori di buona cultura. Ad esempio, fate buona comunicazione tramite i social network. Non diffondete notizie che non siano ben verificate, rilanciate solo dati e indicazioni provenienti da fonti ufficiali (e tracciabili). Consultate ed usate i manuali inviati dalla nostra Istituzione di garanzia: CNOP e OPL. Evitate di fomentare dinamiche aggressive, irrazionali, ansiogene, paranoiche e diffondete messaggi costruttivi, coraggiosi, ottimisti. Seguite e rilanciate le analisi e le domande poste da uomini e donne che voi personalmente considerate sagge e conoscete personalmente. Senza dimenticare la buona musica, l'ironia intelligente e la promozione dell'interiorità e della bellezza in ogni sua forma!



DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA

UNITÀ DI PSICOLOGIA
DELL'EMERGENZA

2) Associatevi ad una organizzazione di volontariato serio (Caritas, Croce Rossa, Cisom, Protezione civile del vostro Comune..) e fate quanto vi chiedono (non ciò che a voi piace o sapete fare, ma ciò che serve ed è a loro chiesto).

Il Volontariato serio non si improvvisa. Esistono anche organizzazioni ambigue o che in realtà sono emanazioni di sette pseudoreligiose. Controllate che le Associazioni a cui vi rivolgete siano iscritte agli albi regionali del Volontariato e abbiano esperienza di alcuni anni. Questo dà garanzie rispetto alla sua trasparenza, alla correttezza nell'uso del denaro e alla qualità dei progetti, degli interventi e delle procedure.

Un'organizzazione seria chiede sempre di valutare profondamente le motivazioni dei nuovi volontari, offre una formazione obbligatoria, un accompagnamento, una copertura assicurativa e una chiara struttura di responsabilità.

In tempi di emergenza alcune associazioni possono ridurre i tempi delle procedure, ma senza un minimo di tutte le cose sopra elencate mettete a rischio voi e le persone che cercherete di aiutare.

In ogni caso, fate una profonda riflessione sulle vostre motivazioni ed evitate ambiguità. Cosa vi spinge a scendere in campo e cosa cercate? Sensi di colpa? Noia? Desiderio di contare qualcosa? Cosa immaginate di andare a fare e cosa desiderate? Se cercate esperienze degne di esser raccontate, adrenalina o riconoscimenti, gratitudine o competenze da mettere in curriculum, pratiche da far riconoscere come tirocinio, rischiate facilmente di fare danni a voi e agli altri.

Il Volontario valido è quello che prende l'impegno di scendere in campo gratuitamente almeno per tre anni, con un gruppo che fa squadra, condividendo vision e mission e non solo procedure o azioni. Questo anche dopo i momenti più eroici.

Tutti gli altri non sono Volontari. Sono fuochi di paglia, persone impulsive o sintomi di varie condizioni di instabilità emotiva.

Non demoralizzatevi se, una volta data disponibilità non sarete chiamati o una volta cooptati lavorerete dietro le quinte umilmente con mansioni di manovalanza. Essere Volontari significa Servire.



3. Siate professionisti eticamente orientati. In emergenza c'è bisogno che ognuno faccia bene ciò che sa fare bene, mandi avanti il sistema produttivo e non si spacci per il professionista che non è.

Chiedetevi dunque: cosa so fare effettivamente bene? Quale lavoro stavo facendo prima dell'inizio della catastrofe?

Poi riprendete a farlo o iniziate a farlo da veri professionisti.

Mettete al centro del vostro operato la difesa dei diritti umani (tutti): sono loro che ci mantengono umani.

Ricordandovi anche che il lavoro nobilita e libera solo se è pagato in maniera almeno equa e solidale.

Non sfruttate economicamente il momento del bisogno.

Non confondete però neppure il dono gratuito con la professione d'aiuto. Fate come i medici e gli infermieri. Lavorate con passione, magari anche più del dovuto, ma mettete in evidenza le marche di contesto professionale, con pagamenti o finanziamenti anche solo simbolici e solidali. Pagate anche i vostri fornitori (fattorini a domicilio, farmacisti, azienda luce e gas...) e non limitatevi solo a ringraziarli per la pazienza e il coraggio con cui continuano a lavorare.

Ecco alcune idee concrete:

a) Se da studenti avete accudito bambini o dato con successo ripetizioni ad adolescenti e universitari, riprendete a farlo. I ragazzi hanno oggi bisogno di vedere "fratelli e sorelle" maggiori in gamba e al lavoro per loro.

b) Se avete competenze informatiche giocatele con prezzi onesti: mai come ora c'è bisogno di ingaggiare nativi digitali. Per nuovi servizi on line, nuove app, manutenzioni, corsi veloci a vecchi docenti, a nonne in quarantena, ad aziende alle prese con lo smartworking.. Anche per loro, empowerment, autoefficacia e salute mentale passano dal controllo degli strumenti, dalla certezza di poter comunicare e dall'incontro con giovani simpatici come voi.

Non a caso in Cattolica abbiamo una laurea che si chiama "Benessere e Nuove Tecnologie", che include il mio corso di Psicologia dell'Emergenza....



UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE
20123 – MILANO – LARGO A. GEMELLI 1

DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA

UNITÀ DI PSICOLOGIA
DELL'EMERGENZA

- c) Se avete expertise sui social network, create nuclei di resilienza e di salute mentale. Qui è necessario seminare serenità, bloccare le fakenews, facilitare l'accesso e la comprensione delle informazioni caotiche.
- d) Se avete pazienti o utenti in carico continuate a seguirli con tutte le modalità ora permesse anche dall'Ordine professionale.
- e) In ogni caso, non perdetevi l'occasione per aggiornarvi, studiare bene o ristudiare i testi che avete magari letto velocemente. Fare psicologia significa anche fare ricerca, proporre riflessioni, connettere idee, saperi e memorie o renderle utilizzabili dal corpo sociale.
Ora si costruisce la generazione che vincerà la prossima epidemia e troverà nuovi equilibri con il pianeta vivente.
La generazione che anche raccoglierà i pezzi della salute mentale devastata da questi mesi e i buoni semi piantati.
Non lasciate che i virus dell'ignoranza e del pressapochismo dilagino.

Fabio Sbattella

Responsabile
Unità di Ricerca
In Psicologia dell'Emergenza