

La relazione di cura e la mascherina

Le mascherine sono entrate prepotentemente a far parte della relazione di cura, nascondendo una porzione del volto, rendendo più difficile riconoscere l'identità, dalla mimica facciale e dal labiale. Ma risaltando lo sguardo in realtà possono mettere più in contatto con i pazienti rispetto a prima

Giuseppe Palermo - *Psicologo, Psicoterapeuta Sistemico-Relazionale, Psiconcologo - Padova*

In questo tempo di pandemia le mascherine protettive sono entrate a far parte della nostra vita, diventando il simbolo visibile dell'emergenza. Un indumento da indossare che nasconde una porzione del volto, rendendo più difficile riconoscere l'identità, dalla mimica facciale e dal labiale.

La mascherina è utilizzata come difesa e protezione, ma nello stesso momento mette in pericolo le percezioni e il sentire l'altro nel momento della comunicazione, e le emozioni giocano un ruolo fondamentale stravolgendo le scelte più pianificate. È evidente quanto sia necessario al medico, allo psicoterapeuta e a tutte le altre professioni di cura, poter esporre degli aspetti non verbali provenienti dal paziente per comprendere malesseri talvolta indicibili a parole. Una mascherina può contaminare tutto ciò, e non permettere di creare un ponte tra il paziente e professionista.

► Evoluzione della relazione

Non è difficile soffermarsi in questo periodo di pandemia sugli sguardi del dolore, il momento dove si incrociano gli occhi, e in pochi secondi si invia un messaggio, intendo per sguardo del dolore quell'esatto momento in cui gli occhi si stringono lasciando trapelare una sofferenza, prima ancora che la coscienza della persona la colga, o senza che la colga. Una sofferenza muta, costretta da qualche parte, come il rumore di una cascata impetuosa che avverti solo da lontano. Tutto questo è celato da una mascherina. Vorrei sottolineare quanto sia importan-

te sperimentare paura, emozione primaria, fondamentale per la nostra difesa e sopravvivenza: se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi. Quindi ben venga percepire paura, perché ciò ci attiva. Ma se non riusciamo a gestirla percependo il Coronavirus (SARS-CoV-2) come un pericoloso predatore inarrestabile, rischiamo di attuare comportamenti impulsivi, frenetici e irrazionali controproducenti. Qui si passa spesso al panico o all'ansia generalizzata, per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante.

È come se la mascherina fosse la cornice del nostro sguardo. Se la pensiamo come un impedimento, la nostra mente ci fa sobbalzare e rattristare, ma se la concepiamo in quest'altra accezione possiamo valorizzare la grandissima capacità umana che da sempre tutti raccontano dentro la bellezza dello sguardo. Cambia il nostro paradigma e viene messo in risalto l'intensità degli occhi che sono la rappresentazione immediata di tutte le emozioni che ci attraversano. La mascherina, quindi, risaltando lo sguardo, in realtà ci mette più a contatto con gli altri rispetto a prima.

L'importante è capire "chi sta controllando che cosa", come nelle dipendenze: sono ancora io a gestire e scegliere cosa fare, o sto attuando comportamenti seguendo una massa di persone che sta facendo proprio quello che andrebbe razionalmente evitato? Allora, come sta cambiando la relazione

medico-paziente? Con il lockdown è stata introdotta la consulenza online, utili a garantire il prosieguo del lavoro iniziato con i pazienti prima del Coronavirus per dare loro supporto nei giorni più difficili. Ovviamente come ogni cosa questa modalità ha i suoi pro e i suoi contro e non tutte le attività hanno avuto la possibilità di utilizzarla. Tuttavia, laddove possibile è un mezzo per rimanere accanto ai propri pazienti e non farli sentire abbandonati, creando un'ulteriore modifica nella loro normale quotidianità.

► Conclusioni

Come tutti gli eventi avversi improvvisi, dopo una prima fase di shock c'è una reazione e la positività di quest'ultima è commisurata alla creatività con la quale si riescono ad affrontare i problemi. La pandemia se da un lato ha messo in discussione rapporti, evocato conflitti, indotto rotture familiari, dall'altro, è stata anche un'occasione per ripensare all'uomo, alla sua caducità, ai valori che contano davvero, al tempo sospeso, alla percezione di non possedere il controllo. Il tempo che stiamo vivendo lascerà un segno importante nella storia, non solo per la pandemia, ma anche per come le persone avranno saputo vivere il proprio tempo in un momento di grande precarietà.



Attraverso il presente QR-Code è possibile scaricare con tablet/smartphone il PDF dell'articolo integrale