

## **VOCE DEL VERBO PROTEGGERE**

Uno dei significati più profondi che si può attribuire alla parola **“VOLONTARI”** è *proteggere*.

Da quando siamo stati catapultati nell'emergenza “Covid-19”, senza esitare, gli operatori hanno preparato la loro valigia colma di coraggio, impegno, senso del sacrificio, umanità, competenza, dispositivi per proteggere e proteggersi.

I volontari fanno i conti con la propria e l'altrui paura, con la propria e l'altrui rabbia, con l'incertezza, a volte con la solitudine, tutte emozioni naturali che si hanno il diritto di provare ma non è sempre facile contenere in sé e negli altri. Inoltre la capacità di adattamento e l'essere flessibili a cui già erano abituati sono diventati un allenamento quotidiano.

Dietro le mascherine, dentro le “armature” per proteggere sé e i propri cari da eventuali contagi, batte forte il cuore dei volontari e, come ho potuto sperimentare nei colloqui effettuati nell'ambito dello sportello di consulenza psicologica Anpas, oltre il senso del dovere emerge un grande desiderio di accudire e preservare i pazienti fisicamente ma anche umanamente. È importante per gli operatori infatti, oltre adottare tutte le procedure sanitarie previste, anche accompagnare, spiegare ai pazienti e ai loro familiari quanto sta accadendo nel mezzo di un soccorso o di un ricovero legato al Covid-19. L'idea che i pazienti siano esposti a sofferenza, preoccupazione, angoscia spinge i volontari a conferire dignità, a proteggere con un calore ricco di professionalità, rispetto, empatia, riconoscimento dell'altro.

Ci sono costi emotivi nel far coincidere competenze sanitarie con la sensibilità, capacità di ascolto e solidarietà? Certo, perché la corazza che molti suggeriscono di costruire per proteggersi dalle emozioni negative non solo rischia di soffocare e non gioire per le esperienze positive, ma non permette di trasmettere i valori che guidano i volontari.

***Il suggerimento prezioso è prendersi cura di sé per poter prendersi cura degli altri.***

Nella quotidianità frenetica che assale gli operatori sanitari, è importante fermarsi, prendersi uno spazio per confrontarsi con la propria stanchezza, cercare ascolto e conforto nell'altro senza per questo sentirsi deboli. La vera forza sta nel saper riconoscere i propri bisogni e anche chiedere aiuto se necessario, ai propri cari senza paura di sopraffarli, ai colleghi e anche al servizio di consulenza messo a disposizione da Anpas. È utile conoscere se stessi, essere consapevoli di aver in alcuni momenti bisogno di ricaricare le batterie, nutrire e liberarsi da quello che pesa.

*Proteggersi per proteggere gli altri è un incoraggiamento fatto a volontari che lottano ogni giorno per il benessere della collettività. Grazie per quello che fate ogni giorno!*

Dott.ssa Antonella Chibelli Psicologa Psicoterapeuta **Psicologa emergenza Anpas**

