

VIGILI DEL FUOCO



EROI (STRA)ORDINARI

Katarzyna Bartyńska
Małgorzata Wencowska

Sommario

Introduzione	3
MAURIZIO MALECI	7
PAOLO BERNARDINI.....	30
SIMONE VEGNI.....	55
ANNA CEDRO	64
Una parola in conclusione.....	76

Introduzione

Nell'ambito del progetto "Positivamente in azione. Rafforzare la resilienza mentale dei giovani vigili del fuoco", realizzato dalla Fondazione "Ponad Granicami" [Oltre le frontiere] e finanziato dal programma Erasmus Plus, abbiamo parlato con vigili del fuoco in Polonia, Italia e Repubblica Ceca: persone con una vasta gamma di esperienze professionali, accademici e psicologi.

L'obiettivo di tali interviste è stato quello di mostrare diverse prospettive di sguardo sul supporto psicologico e sulla sindrome da esaurimento professionale nel servizio dei vigili del fuoco. Abbiamo invitato Maurizio Maleci, Paolo Bernardini, Simone Vigni, Anna Cedro a partecipare alla conversazione. Le interviste fiume sono state condotte da Katarzyna Bartyńska.

Małgorzata Wencowska - Laureata presso l'Università Jagellonica - Facoltà di Giurisprudenza e Amministrazione e presso la Scuola Superiore di Competenze Professionali di Pińców - Facoltà di Infermieristica. In qualità di Fondatrice e Presidente della Fondazione *Oltre le frontiere*, implementa e coordina numerosi progetti internazionali sull'educazione e il sostegno dei giovani, la prevenzione psicologica, la gestione dello stress e la prevenzione del burnout professionale, nonché l'uso di metodi innovativi e nuove tecnologie nell'educazione. In privato, è un incorreggibile ottimista, mondana e poliglotta. Una persona dal cuore grande, che aderisce alla massima: "Un uomo vale quanto può dare a un altro uomo".

Maurizio Maleci - vigile del fuoco in pensione, già comandante del nucleo antincendio di Firenze, responsabile della comunicazione d'emergenza (relazioni con i media) per il Comando Regionale dei Vigili del Fuoco della Toscana, responsabile tecnico della comunicazione d'emergenza per il Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco di Roma (documentazione fotografica, video, montaggio video, trasmissioni in diretta via satellite). Ideatore di corsi innovativi di primo soccorso per i vigili del fuoco (RCP, DAE, addestramento traumatologico, pediatrico), qualificato in USAR e interventi CBRN, consulente per agenzie OPAC (OPCW) e ONU. Docente accademico di materie sanitarie presso la Scuola Nazionale

Positivamente per l'azione: Rafforzare la resilienza mentale dei giovani vigili del fuoco - 2024.

dell'Amministrazione di Roma. Istruttore di rianimazione cardiopolmonare, DAE e traumatologia. Responsabile della progettazione di impianti di turbine a gas. Attualmente vicepresidente della sezione ANVVF di Firenze, docente in corsi di sicurezza antincendio, comunicazione, RCP + DAE, giornalista, Cavaliere della Repubblica, istruttore di guida di veicoli 4x4 in ambito lavorativo. Dedito corpo e anima al servizio antincendio, appassionato della vita.

Paolo Bernardini - Vigile del fuoco e psicologo in una sola persona. Laureato all'Università di Firenze presso il Dipartimento di Psicologia. Membro dell'Associazione Nazionale Vigili del Fuoco Corpo Nazionale di Pisa. Autore di numerose pubblicazioni sul tema del supporto psicologico nei servizi di emergenza antincendio. Instancabile nel fornire supporto psicologico ai colleghi vigili del fuoco, li aiuta ad affrontare lo stress lavorativo, i traumi dopo difficili operazioni di soccorso e i problemi personali che possono influire sul loro lavoro. Offre formazione ai vigili del fuoco sulla gestione dello stress, sulle tecniche di rilassamento e sul riconoscimento dei sintomi del burnout professionale. Specializzato in operazioni di soccorso e antincendio, fornisce consulenza sia individuale che di gruppo per aiutare a gestire emozioni e traumi.

Simone Vegni - vigile del fuoco soccorritore con esperienza pluriennale, membro della squadra di ricerca e soccorso USAR, ha partecipato alle operazioni di soccorso post-terremoto in Turchia. Ha frequentato numerosi corsi di soccorso tecnico, medico e di ricerca e salvataggio, compresa la formazione avanzata sull'uso di attrezzature di soccorso e sull'intervento in caso di crisi.

Anna Cedro - Psicologa presso la Scuola per Aspiranti al Corpo dei Vigili del Fuoco di Poznań e membro del Sistema di Supporto Psicologico del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco in Polonia. Ha conseguito un master in psicologia gestionale, insegna comunicazione di gruppo e assertività ai vigili del fuoco. Ha conseguito gli studi di dottorato presso l'Università di Economia di Poznań, nella Cattedra di Teoria dell'Organizzazione e della Gestione.

Tutti gli intervistati hanno in comune una profonda esperienza maturata in prima linea nei soccorsi o nel fornire supporto psicologico. Ogni giorno affrontano una grande varietà di pericoli, dagli incendi ai disastri naturali ed agli incidenti stradali. Il loro lavoro richiede non solo resistenza fisica, ma

anche resistenza mentale allo stress e capacità di prendere decisioni rapide e precise in condizioni di alto rischio. Di conseguenza, sono in grado di salvare efficacemente vite e beni, operando nelle situazioni più estreme e imprevedibili. La passione per la missione di vigili del fuoco è la forza trainante del loro lavoro quotidiano. È ciò che li rende pienamente impegnati nel loro servizio, pronti a migliorare costantemente le loro competenze e conoscenze. Questa passione si manifesta non solo nelle loro mansioni quotidiane, ma anche in ulteriori iniziative che intraprendono: frequentano corsi di formazione, partecipano a simposi di settore ed eventi internazionali, sono costantemente alla ricerca di nuovi metodi e tecnologie che possano aumentare l'efficacia delle loro operazioni di soccorso e costruire la resilienza mentale dei loro colleghi.

Il loro bagaglio di esperienze e la loro passione per la lotta agli incendi si completano a vicenda. L'esperienza acquisita in prima linea permette loro di comprendere meglio i rischi e di agire più efficacemente nelle situazioni di emergenza. A sua volta, la loro passione li motiva a sviluppare e cercare costantemente nuove soluzioni, migliorando così la qualità e l'efficacia del loro lavoro professionale di antincendio e quello psicologico.

Katarzyna Bartyńska - psicologa, vigile del fuoco, paramedico. Docente presso la Scuola per Aspiranti al Corpo dei Vigili del Fuoco di Cracovia, insegnante accademico delle seguenti materie: primo soccorso e metodologia di formazione al primo soccorso. Membro del team medico di emergenza (Emergency Medical Team) del Centro Polacco per gli Aiuti Internazionali (PCPM, Polish Center for International Aid). Istruttore di primo soccorso per le unità dei vigili del fuoco nel progetto di supporto alla creazione e allo sviluppo di un sistema di soccorso in Etiopia, condotto dal PCPM nel 2016. Diffonde le conoscenze psicologiche e l'uso del biofeedback nella formazione per la gestione dello stress nei vigili del fuoco.

Il nostro primo incontro si è tenuto presso la bellissima unità di soccorso e antincendio di via Giuseppe La Farina. È una delle quattro unità che proteggono Firenze. Varcando il cancello d'ingresso, nei primi minuti ci siamo sentiti come se fossimo buoni amici. Forse il fatto di essere tutti vigili del fuoco ha accorciato le distanze, o forse è stata l'ospitalità italiana di apertura e cordialità a introdurre un'atmosfera di amicizia e fratellanza. Entrati nell'unità, abbiamo visto i vigili del

Positivamente per l'azione: Rafforzare la resilienza mentale dei giovani vigili del fuoco - 2024.

fuoco ridere e scherzare. Uno di loro, in borghese e con una borsa indossata con nonchalance sulle spalle, si stava congedando calorosamente dai colleghi: si capiva che quel giorno era una persona speciale. Si trattava dell'ultimo giorno di servizio prima del suo meritato pensionamento. Era chiaro che quell'uomo aveva lasciato lì un pezzo importante della sua vita. Anche a Pisa i vigili del fuoco ci hanno accolto con cordialità e grande curiosità per il tema del progetto. Ciò illustra al meglio quanto sia importante per loro il tema del supporto psicologico e della costruzione della resilienza mentale.

MAURIZIO MALECI

Vigile del fuoco, responsabile tecnico delle comunicazioni di emergenza per il Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco, docente universitario, giornalista.



fot.1 Autore Maurizio Maleci - archivio personale

***"Sei sicuro di voler fare il vigile del fuoco? Ottimo!
Benvenuto nel miglior lavoro del mondo".***

Katarzyna: Buongiorno. Prima di tutto, volevo ringraziarti molto per questo incontro. Grazie per la disponibilità a condividere con noi la tua vasta esperienza e conoscenza. Per quanto tempo hai lavorato come vigile del fuoco?

Maurizio: Sono diventato vigile del fuoco nel 1987 e ho prestato servizio fino al 2017. Prima di allora, ho lavorato per un anno nel servizio antincendio militare e per nove anni in un progetto di petrolio e gas. Tra il 1985 e il 1987 ho lavorato alla costruzione di un oleodotto dal nord della Russia fino ai confini dell'Ungheria.

K: Quindi lavorare come vigile del fuoco non è stato il tuo primo lavoro? Hai già avuto diverse esperienze lavorative prima di entrare in servizio.

M: Sì, è stato il mio secondo lavoro.

K: Trent'anni nelle strutture dei vigili del fuoco. Un servizio così lungo è uno standard in Italia?

M: La situazione sta cambiando perché il mercato del lavoro è cambiato. Ai miei tempi era un po' diverso. Posso dire che la mia esperienza è piuttosto breve, perché di solito i vigili del fuoco lasciavano il servizio dopo 40 anni. Entravano in servizio molto giovani, era il loro primo lavoro e vi rimanevano fino alla pensione, quindi avevano un'esperienza lavorativa molto ricca.

K: I vigili del fuoco operano spesso in condizioni estreme, il che mette a dura prova il corpo. È una bella sfida mantenersi in forma per trenta o quarant'anni di servizio.

M: Sì, questo lavoro è molto impegnativo dal punto di vista fisico e richiede molti sforzi per mantenersi in forma a un livello soddisfacente. Il nostro corpo cambia, ma siamo obbligati a correre, nuotare, mantenere il nostro corpo in ottima forma per far fronte alle richieste che possiamo affrontare durante l'azione.

K: Vedi una differenza tra il servizio antincendio in cui sei entrato nel 1987 e quello che hai lasciato nel 2017? È la stessa istituzione?

M: Sì, alcune cose sono cambiate. In primo luogo, sono cambiati i presupposti del lavoro dei vigili del fuoco in generale. I vigili del fuoco ora devono sapere tutto ed essere in grado di affrontare qualsiasi situazione. Ma questo non è

assolutamente un lamento. È la realtà. Poiché il mondo è cambiato, i pericoli sono cambiati e quindi anche il vigile del fuoco ha il dovere di cambiare. Di conseguenza, abbiamo dovuto raddoppiare il periodo di formazione. Inizialmente era di tre mesi, ora è di sei mesi. Gli argomenti insegnati e discussi nel primo periodo di formazione hanno dovuto cambiare ed essere ampliati. Minacce nucleari, minacce chimiche, minacce biologiche.... Ero qui quando è successo l'11 settembre. Tra il pomeriggio e la mattina del giorno successivo è cambiato improvvisamente chi era chiamato ad affrontare situazioni simili. All'epoca, le forze del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco si occupavano di minacce nucleari, ma non c'era alcuna specializzazione in minacce chimiche o terroristiche. La mattina arrivò un fax (perché all'epoca si usavano i fax) che diceva: "Questi sono ora compiti vostri". Abbiamo dovuto imparare i rischi chimici, radiologici e altri. Oggi posso dire che abbiamo raggiunto un ottimo livello di formazione per i nostri soccorritori. Tutti i vigili del fuoco partecipano prima alla formazione di base quando entrano in servizio. Poi partecipano ad altri due livelli di formazione. Abbiamo anche il soccorso in quota, che prevede diversi livelli di specializzazione, ma ogni vigile del fuoco si diploma con il primo livello di conoscenze e competenze di base completato. Lo stesso vale per la preparazione medica. Ero una delle persone che preparavano i programmi di formazione medica. Nella descrizione del nostro lavoro come vigili del fuoco era previsto che fossimo pronti a prestare soccorso, ma ci siamo resi conto di non avere competenze paramediche sufficienti. Così abbiamo iniziato a lavorare con medici e infermieri e abbiamo iniziato la formazione. Ora tutti i vigili del fuoco sono certificati come soccorritori di primo intervento. In Italia, il soccorso paramedico viene effettuato da un'altra istituzione, ma a volte, quando si presenta un problema, i medici non sono sempre presenti. Chi aiuterà un pompiere in caso di infortunio? Abbiamo quindi iniziato a sviluppare anche la formazione medica. Ci siamo basati su libri di testo di base, dai quali abbiamo eliminato gli argomenti specialistici che si applicano solo ai paramedici o agli infermieri, e abbiamo sviluppato un corso di medicina per i vigili del fuoco. Ora è utilizzato in tutte le regioni d'Italia. Il mio obiettivo personale era quello di far sì che ciò accadesse. Sono diventato istruttore. Insegno BLS e gestione dei traumi nei bambini.

K: Pensi che una preparazione così completa possa essere utile ai vigili del fuoco dal punto di vista psicologico? Credo che la cosa più stressante sia l'impotenza di fronte al pericolo. Più i pompieri sono in grado di fare, meno spesso sperimenteranno l'impotenza.

M: È essenziale continuare a svilupparsi in diverse specializzazioni. Naturalmente non è possibile che i vigili del fuoco sappiano tutto, ma è fondamentale che ognuno abbia una conoscenza di base. Poi, è necessario che i vigili del fuoco abbiano delle specializzazioni particolari. Questa è la direzione in cui stiamo sviluppando il servizio antincendio in Italia. Non è possibile che una sola persona abbia tutte le specializzazioni, ma una squadra sì. In ogni unità ci sono persone che, oltre a svolgere il lavoro di base "quotidiano" di un vigile del fuoco, sono coinvolte di tanto in tanto in attività specializzate. Questo accade diverse volte al mese. Naturalmente, è importante che tutti mantengano le proprie competenze di base, in modo da poter lavorare anche come "vigili del fuoco normali", svolgendo i propri compiti quotidiani.

K: Le procedure sono estremamente importanti perché forniscono un piano d'azione in caso di emergenza, suggeriscono cosa fare, come farlo e quando farlo. Ma a volte anche tutte queste procedure e regole non sono sufficienti per affrontare un'azione.

M: Sì. È molto difficile. Quando si parla di procedure, dobbiamo renderci conto che le procedure sono solo raccomandazioni, le migliori raccomandazioni per affrontare un'emergenza. Ma le emergenze possono essere molto diverse. Ricordo un vecchio vigile del fuoco, quando lavoravo ancora nell'esercito, che mi disse: "Caro collega, in 46 anni di servizio non ho mai visto due azioni uguali". Questo è molto importante e per fortuna in Italia lo usiamo molto per imparare dagli altri. È importante che i "vecchi" vigili del fuoco abbiano contatto e parlino molto con i giovani pompieri, per trasmettere le loro esperienze. Questo non lo si può imparare nei corsi teorici. Certo, la formazione è molto importante e non dobbiamo mai smettere di allenarci e migliorare, ma dobbiamo anche imparare dalle conoscenze e dall'esperienza pratica degli altri soccorritori.

K: Queste esperienze non sono molto diverse ora? Tu stesso hai detto che i tempi sono cambiati, forse anche le esperienze sono completamente diverse?

M: Sì, ma un vigile del fuoco è sempre solo di fronte a una situazione di emergenza. Questo non è cambiato. I giovani pompieri dovrebbero essere aperti a ciò che i colleghi più anziani vogliono dire loro. Non si tratta necessariamente delle azioni in sé, ma piuttosto di ciò che accade nella nostra mente. Queste informazioni sono una risorsa molto preziosa che i giovani vigili del fuoco dovrebbero utilizzare. Abbiamo una parte emotiva e una razionale della nostra mente e possiamo quindi trarre beneficio dalle esperienze degli altri. Sapendo come si è comportato il nostro collega in un'azione, posso chiedermi come utilizzarlo a modo mio. I "vecchi" vigili del fuoco, ovviamente, non possono adottare l'atteggiamento: "Io ne so di più". Si tratta piuttosto di mostrare: "Vedi, questa è la mia esperienza: puoi usarla, la sto condividendo con te. Considerala un buon consiglio per il tuo lavoro futuro".



fot.2 Autore Maurizio Maleci - archivio personale

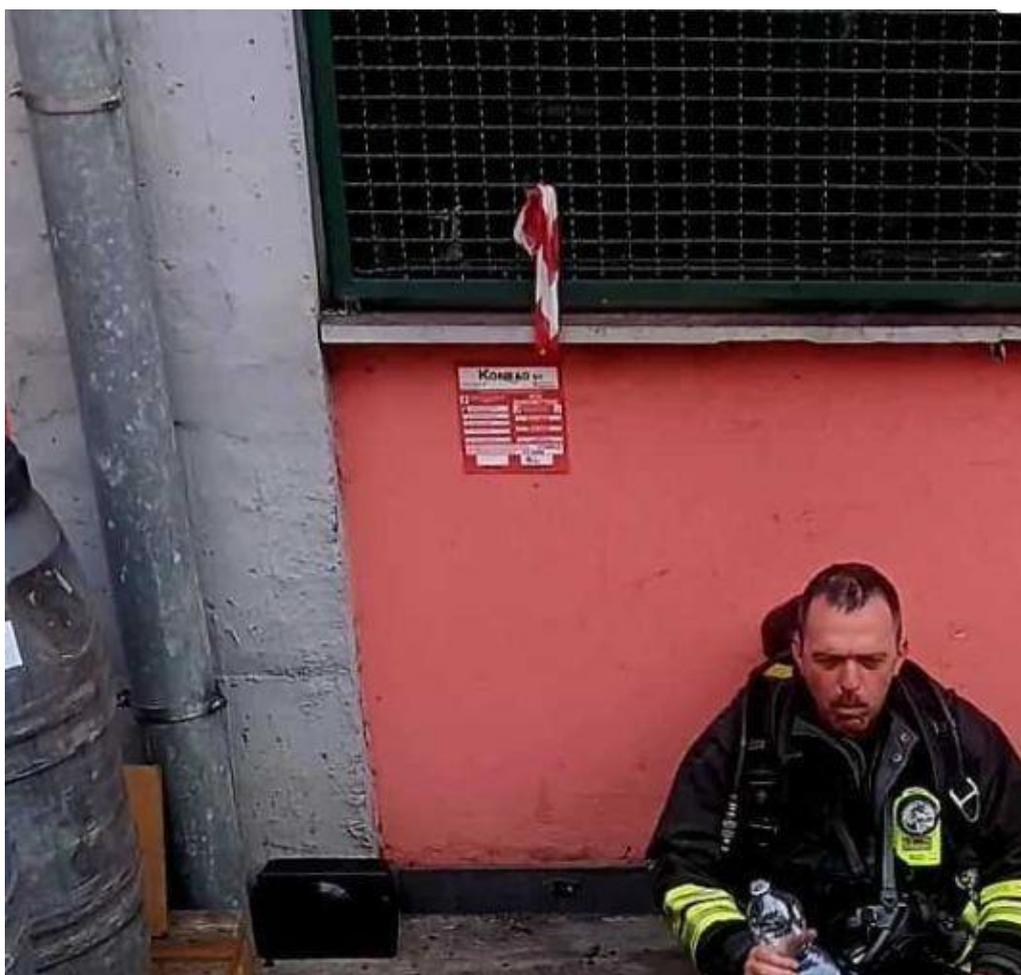
K: Sembra un rapporto estremamente prezioso tra due persone. Un po' come tra uno studente e un maestro. Credo che avere questo rapporto con gli

insegnanti e i colleghi più anziani sia un modo molto importante per costruire la tempra mentale dei giovani vigili del fuoco.

M: Sì, è proprio così.

K: Prima hai detto che un vigile del fuoco deve mantenere un alto livello di forma fisica, deve essere sano e in forma. Quanto è importante avere la capacità di recupero e la preparazione mentale per svolgere il lavoro?

M: Molto importante. A mio parere, questa è un'area che dobbiamo sviluppare nella formazione dei vigili del fuoco. Mi sembra che siamo restii a parlare del problema del supporto psicologico, ma naturalmente questo non significa che non esista. È necessario iniziare a studiare la preparazione psicologica dei giovani vigili del fuoco, in modo che siano pronti ad affrontare situazioni diverse e che siano anche in grado di prendere le decisioni migliori, di riconoscere correttamente le priorità. Questo è davvero molto importante.



fot.3 Autore Maurizio Maleci - archivio personale

K: Una delle ragioni della resistenza a parlare di supporto psicologico potrebbe essere lo stereotipo del vigile del fuoco: il duro che non prova emozioni? Esiste uno stereotipo del genere in Italia?

M: Sì. La gente pensa che un vigile del fuoco possa risolvere qualsiasi problema. Per questo è necessario che l'istruttore, fin dalle prime fasi della formazione, mostri come stanno realmente le cose. Un vigile del fuoco è un essere umano. Non è un supereroe. È molto importante capire che come istruttori dobbiamo influenzare queste persone, spronarle a porsi delle domande: Perché?, Chi sono? Questo dovrebbe essere presente non solo come parte della formazione, ma come parte del lavoro quotidiano, nei rapporti e nelle conversazioni tra l'istruttore e il giovane vigile del fuoco. Un'altra cosa importante. In Italia c'è una canzone... forse l'hai sentita: "Il pompiere paura non ne ha...". Non è vero.

K: Cosa significano queste parole?

M: I vigili del fuoco non hanno mai paura, non provano ansia, non sanno cosa sia la paura... È esattamente il contrario. È il sentimento dell'emozione che salva la vita dei pompieri. Sentire la paura, verificare la sicurezza e capire ciò che l'istruttore voleva dire loro.

Va anche detto che nella società il lavoro dei vigili del fuoco è visto molto positivamente e ne siamo molto felici. Le persone reagiscono sempre in modo amichevole ai pompieri, li chiamano, li salutano - non come gli agenti di polizia. In un certo senso, questa è una conseguenza del tempo che i singoli servizi impiegano per rispondere alle richieste di aiuto. Quali erano le statistiche prima dell'introduzione del numero di emergenza comune? La Polizia: 2 minuti. Il Servizio di pronto soccorso d'emergenza: 2 minuti. I vigili del fuoco: 30 secondi. Questo ha ovviamente un grande impatto sulla percezione che la società ha di noi, ma dobbiamo fare uno sforzo reale per mantenere questo livello di fiducia. Un modo per farlo è essere molto ben addestrati e professionali nel nostro lavoro. Inoltre, è molto importante mantenere l'umiltà e il rispetto per l'altra persona. Essere in grado di ascoltare ciò di cui la persona ha bisogno. Non parlare e straparlare e sproloquiare: "secondo me, a mio avviso, dal mio punto di vista...". La formazione dei vigili del fuoco dovrebbe andare nella direzione di essere in sintonia con l'altra persona, di ascoltare ciò

che gli altri ci dicono.

K: Stai parlando di essere interessato all'altra persona?

M: Sì. Questo è davvero molto importante.

K: Quindi un vigile del fuoco deve essere: fisicamente in forma, sano, atletico e anche un buon ascoltatore quando parla con un'altra persona.... sono molti requisiti e, a quanto pare, difficili da raggiungere tutti insieme.

M: Sì, ma ricorda che questa è una conseguenza del lavoro di squadra. Un poliziotto è più un lavoro individuale. Il medico è probabilmente al vertice dei lavori individuali. Molto spesso in un'équipe di medico e infermiere è il medico ad essere in prima linea. I vigili del fuoco sono una squadra e il lavoro di squadra insegna ad ascoltare e a concentrarsi sugli altri, non solo su se stessi. Il comandante, in quanto responsabile della squadra, deve saper ascoltare e conoscere le opinioni dei suoi collaboratori. In ultima analisi, è lui che prende la decisione e ne è responsabile, ma dovrebbe conoscere l'opinione di tutti. È così che si faceva da noi quando sono entrato in servizio nel 1987, è così che si fa ora... è così che si faceva anche nel 1947, quando i genitori di mia madre erano vigili del fuoco. Mia madre racconta che ho deciso di diventare pompiere quando ho visto i miei nonni in uniforme da pompiere all'età di due anni. E ho ricevuto la mia prima autopompa - una piccola autopompa di metallo - quando avevo 5 anni. Credo fosse un'auto medica, con una bandiera e una campana.

K: Quindi hai una storia molto lunga di presenza del servizio antincendio nella tua famiglia. A volte tradizioni come questa sono una pressione molto forte ed è difficile prendere una decisione diversa da quella di diventare un pompiere?

M: Credo che fare il pompiere sia nel mio DNA, ma naturalmente la vita a volte ci impone di fare scelte diverse, le cui conseguenze si vedono solo col tempo.

K: Puoi dirci perché la professione di vigile del fuoco è percepita come psicologicamente difficile?

M: Credo che il carico psicologico debba essere considerato sotto diversi aspetti. La prima difficoltà è la reazione all'allarme stesso. Soprattutto nel cuore della notte. Quando si dorme e all'improvviso si viene svegliati bruscamente da suoni e luci. Cosa succede allora nella nostra mente? La mente

si trova in uno stato tale che prendere decisioni razionali e consapevoli è già molto difficile. È quindi molto importante prendersi cura delle condizioni della propria psiche prima, durante il servizio quotidiano, e ridurre al minimo le questioni che appesantiscono la mente. Tra le altre cose, ecco perché è così importante disinnescare. Quando ci rechiamo a un incidente, la nostra mente è piena di domande. Cosa succederà? Cosa devo fare? Quale sarà la linea d'azione più appropriata? Sorgono anche domande molto difficili. Sono in grado di farcela? Sono ad un livello sufficientemente buono? Da un lato si tratta di domande molto difficili, ma dall'altro molto necessarie. Una volta arrivati sul posto, però, la nostra mente si azzerava, per così dire. Questo perché siamo completamente assorbiti dall'azione e dalla situazione. Non abbiamo tempo per riflettere. Il problema può sorgere dopo la fine dell'azione o il giorno dopo.

Soprattutto se l'azione di salvataggio non si è conclusa con un "lieto fine" e nella nostra mente iniziano a sorgere altre domande. Ce l'ho fatta? Ci ho messo tutto me stesso? Tutto parte da questa convinzione: lo stereotipo che un vigile del fuoco possa affrontare tutto, anche durante le operazioni. Naturalmente, dopo dobbiamo analizzare l'operazione di soccorso, ma attenzione: non possiamo giudicarla a posteriori dicendo "è stato sbagliato" o "avremmo dovuto fare le cose in modo diverso". Piuttosto, dobbiamo raccogliere tutte le informazioni per essere ancora più preparati al prossimo intervento. Se riusciamo a lavorare in questo modo, probabilmente riusciremo a ridurre al minimo il carico psicologico sui vigili del fuoco. Naturalmente, questo non significa che scomparirà completamente, perché tutto rimane nella nostra testa... nella nostra mente. Il supporto psicologico è molto importante, perché qualcosa rimane in noi da ogni azione difficile. Il supporto psicologico dovrebbe aiutare a preparare il vigile del fuoco e la sua psiche in modo che sia nelle migliori condizioni possibili per le azioni future.

K: Possiamo soffermarci ancora un attimo su ciò che accade sulla scena? Quali situazioni psicologicamente difficili devono affrontare i vigili del fuoco?

M: Dipende molto dalla situazione e dalla persona del vigile del fuoco. Non è sempre uguale. Perché ognuno di noi può avere prestazioni brillanti in una situazione e allo stesso tempo essere più debole in un'altra. Ecco perché è così importante che i vigili del fuoco agiscano come una squadra e conoscano i

colleghi con cui prestano servizio. È importante mantenere buoni rapporti e parlare liberamente durante i "turni tranquilli", in modo da sapere in anticipo chi può affrontare meglio una determinata situazione. Io, ad esempio, non ho problemi ad affrontare un grave incidente stradale o un grande incendio, ma mi è molto difficile vedere un bambino ferito. Per questo motivo il mio comandante, se possibile, non mi manda per primo durante gli incidenti con bambini. Dobbiamo sostenerci a vicenda e gestire la situazione in modo da lavorare al meglio. Questo è possibile solo se abbiamo ogni giorno un contatto buono e onesto tra di noi. Ho bisogno di sapere cosa è difficile per te se lavoriamo insieme.

K: Sembra fondamentale avere un buon rapporto con gli altri, basato sulla fiducia, conoscere i punti di forza ma anche le debolezze delle persone con cui faccio squadra.

M: Sì, e c'è un'altra cosa importante. Non parliamo di eventi 'esterni' ... con altre persone.

K: Perché?

M: Hm... Perché se, per esempio, c'è stato un incendio e abbiamo trovato una vittima bruciata.... Io, naturalmente, direi alla famiglia che abbiamo avuto un servizio duro. Ma non posso raccontare i dettagli... Sarebbe troppo difficile per loro. Al momento nei vigili del fuoco l'uso del supporto psicologico è un po' difficile in alcune regioni d'Italia. Abbiamo un team di specialisti, ma si trovano nella sede centrale di Roma. Possiamo chiamarli, ma non hanno la capacità di raggiungerci con la rapidità che vorremmo. Se, ad esempio, oggi ho un'azione in servizio... un'azione pesante, al prossimo turno di servizio vorrò parlarne con gli altri vigili del fuoco. Esprimere ciò che sento e ciò che ho in mente riguardo alla situazione. Per "ripulirmi" un po' da queste emozioni.

K: Ma non è forse vero che in un ambiente di vigili del fuoco forti, di colleghi turnisti, è difficile per noi ammettere di essere stati colpiti da qualcosa o di avere un problema con qualcosa? I vigili del fuoco non si preoccupano di essere visti come deboli dai colleghi se ne parlano?

M: No, no, no. Lo stereotipo sì, esiste. Ma sappiamo bene com'è la realtà. La realtà è completamente diversa. Un pvigile del fuoco può piangere. Può

parlarne. Può parlare apertamente dei suoi problemi. Naturalmente, a volte ci scherziamo sopra, e anche questo può aiutarci.

K: Ho visto questa frase: "Chi è stato un pompiere non smette mai di esserlo. Essere vigili del fuoco entra dentro di te, nel tuo DNA e diventa parte di te". Questa è la tua frase. Che cosa significa per te?

M: Significa che si diventa pompieri per sempre. Essere un vigile del fuoco ti entra nel sangue, diventa un riflesso. È una conseguenza del mio primo addestramento da pompiere. Dico sempre che l'addestramento consiste nel conoscere, affinare le capacità, ma soprattutto imparare a reagire. Per spiegarlo, a volte uso un aneddoto come questo:

Più di 2.000 anni fa, le persone usavano i cavalli, ad esempio, per lavorare, per viaggiare. Una volta gli venne l'idea di usarli in battaglia. Dopotutto, sono animali molto forti, quindi se prendo un guerriero molto forte, lo metto su un ottimo cavallo e gli do una lancia molto lunga, posso uccidere i miei nemici. Sembra un'ottima idea. Ma... All'inizio, tutti morivano. Cavalli e persone. Venivano sconfitti... Cosa successe? Cosa andò storto? Quasi tutti i guerrieri erano destrorsi e dovevano usare la mano sinistra per guidare il cavallo. Questo dimostra l'importanza di una preparazione e di un allenamento adeguati per il successo dell'azione. Far sì che tutte le abilità siano sincronizzate allo stesso tempo. Durante l'addestramento, "metto in testa" le procedure e le regole di comportamento, insegno anche l'azione automatica e riflessa e già questo cambia la nostra mente: cambia il modo in cui pensiamo e percepiamo. Ad esempio, cosa fa un vigile del fuoco quando entra in una barca? O in un bar? Controlla di riflesso dove sono i giubbotti di salvataggio o dove si trova l'estintore. Ecco, questo è uno dei cambiamenti nella nostra mente. Poiché siamo preparati, siamo stati addestrati ad aiutare gli altri, ci ricordiamo di questo e ci prestiamo attenzione. Diventa uno stile di vita. Ecco perché credo che si diventi pompieri per sempre.

K: C'è anche un lato oscuro nell'essere un vigile del fuoco. A volte è difficile mantenere i confini tra lavoro e vita privata. Lasciare mentalmente quello che è successo durante l'azione sulla scena e non portarlo a casa. Non riflettere, non ricordare la situazione, non provare quelle emozioni difficili....

M: Questa è la parte più difficile....

K: Penso di sì, perché i vigili del fuoco mi chiedono spesso, come psicologo, come si fa?

M: Sì, è un compito molto difficile, quello di separare le due sfere. Probabilmente è possibile perché vogliamo prima di tutto proteggere la nostra famiglia. Alcune cose non possiamo dirle perché potrebbero essere pericolose per i nostri cari, troppo drastiche. Certo, parliamo di quello che ci è successo al lavoro, ma senza dettagli. Dobbiamo proteggere le nostre famiglie perché non sono pronte ad assumersi un tale carico emotivo. Se sia giusto o meno... non lo so... Non ho una risposta a questa domanda. Io e tutti i miei colleghi lo facciamo...

K: Cosa resta a un vigile del fuoco per alleviare la tensione e lo stress dopo un'azione difficile? Prima hai parlato di buone relazioni con i colleghi, con gli altri vigili del fuoco, cos'altro può aiutare?

M: Non posso rispondere completamente a questa domanda. Credo che troppo raramente ci poniamo tale quesito. Per molto tempo abbiamo riconosciuto che questo stress e questo sforzo mentale erano necessari, che doveva essere così. Solo di recente ci siamo resi conto che questo è un problema. Quando ero ancora in servizio attivo, sono stato molto categorico nel chiedere ai nostri superiori di apportare cambiamenti.... Perché abbiamo bisogno di sostegno. A volte ci siamo trovati di fronte all'incomprensione o all'argomentazione che, dopo tutto, non ci sono problemi nel servizio.

K: E personalmente come vigile del fuoco? Quale sarebbe il tuo consiglio per gli altri che ti aiuta a gestire meglio lo stress?

M: Penso che sia molto importante avere degli specialisti nel team. Se parlo con i colleghi, posso sfogarmi con loro, mi ascolteranno e contestualizzeranno le mie emozioni. Ma lo specialista mi dirà cosa posso fare. Mi darà dei suggerimenti che potrò utilizzare. La cosa più importante è, prima di tutto, prendere coscienza dei miei problemi. Se non mi accorgo dei miei problemi e non chiedo aiuto, nessuno potrà farlo per me. Questo è il primo passo: prendere coscienza del problema. Se non lo rivelo, nella mia testa potrei discutere con me stesso: "Forse ho un problema, ma sono in grado di aiutarmi da solo", e questo si

sviluppa e si accumula. Se non chiedo aiuto per me stesso e gli altri si accorgono già che qualcosa non va e devono intervenire, di solito è già molto difficile. Molto spesso il problema non è più psicologico, ma psichiatrico. E questo può finire molto male. Il sostegno psicologico non deve essere equiparato all'aiuto di uno psichiatra: è una direzione sbagliata. Uno psichiatra vede il problema in modo completamente diverso da uno psicologo. Lo psichiatra guarda da una prospettiva medica. Lo psicologo vede il contesto dal punto di vista del sostegno, delle opzioni di soluzione disponibili e aiuta a trovare una via d'uscita dal problema. La soluzione del problema con uno psichiatra può iniziare con una dose di farmaci oggi, una seconda dose tra un anno, poi una terza finché la persona non ne diventa dipendente. I farmaci da soli possono non toccare il nocciolo del problema. Se assumo farmaci per soffocare un sintomo, questo non sparirà. Devo chiedermi: perché? E capire le cause per poter risolvere il problema.

K: Se ho un problema ma non voglio ammetterlo, il problema cresce e mi è sempre più difficile tenerlo nascosto: si crea un circolo vizioso. Pensi che queste situazioni in cui si evita di affrontare i problemi possano portare al burnout professionale? Che cos'è per te il burnout professionale?

M: Credo che la conoscenza del burnout non sia molto diffusa in Italia. Certo, il problema è presente perché durante le varie azioni ci arriva un "pacchetto di emozioni" che rimane nella nostra mente. Se non riusciamo a mantenere il giusto livello di impegno e di energia, saremo come una batteria scarica. La cosa più importante è riconoscere i primi sintomi e riuscire a ricaricare le proprie batterie. La possibilità di collaborare e di beneficiare delle conoscenze di altre nazionalità, come nel progetto della Fondazione "Ponad Granicami" [Oltre le frontiere], è un'ottima cosa. Naturalmente, riconosco che il contesto può essere diverso in altri Paesi, ma il problema del burnout è altrettanto presente. Possiamo davvero capire cosa succede alle persone, come reagiscono gli altri, quali idee e soluzioni hanno. Imparare le buone pratiche e adattarle alle esigenze della nostra società e del nostro gruppo. Soprattutto, il burnout professionale non è solo un problema mentale. È un argomento complesso con molti aspetti, tra cui la sicurezza. Se la mia mente non è abbastanza in forma, non al 100%, corro un rischio molto più elevato durante gli eventi pericolosi. Ho

bisogno che la mia mente sia efficiente al 100% o addirittura al 120%. Da questo punto di vista, approfondire la conoscenza del burnout è molto importante per tenersi al sicuro.

K: Molti studenti della scuola antincendio mi dicono che hanno paura della prima azione difficile. Si preoccupano di come reagiranno e se saranno in grado di farcela. Cosa si potrebbe dire loro? Come dovrebbero affrontare la situazione?

M: Questa è un'ottima domanda. Se troverò la risposta probabilmente riceverò un premio Nobel. Credo che si debba partire dal rapporto tra insegnante e studente. Dovremmo abbattere il muro che li divide e raggiungere un'intesa. Come insegnante, trasmetto conoscenze e informazioni non perché mi paghino o perché io debba fare un debriefing su di esse. Ti trasmetto queste conoscenze perché sono importanti per la tua sicurezza.

K: È un messaggio diretto tra le righe: "Lo faccio perché ci tengo a te".

M: La comunicazione è molto importante. Come ho detto prima, come insegnante preparo i miei studenti. Ma per poterlo fare in modo efficace devo avere un'ottima intesa con loro.

Non posso trattare gli studenti come un tutt'uno, ma devo cercare di raggiungerli anche individualmente. Alunno per alunno. Se riesco a entrare nella mente dell'allievo e a influenzare le sue reazioni, capirà che non mi è indifferente. Si interesserà anche all'insegnante. Se l'allievo fa delle domande, io mi preparo e rispondo. Non devo avere sempre una risposta pronta. No... A volte, quando parlo con gli studenti, dico: "È un'ottima domanda. Datemi un giorno. Cercherò la risposta e proverò a darvela". È così che abbattiamo quel muro e la convinzione che sia così facile "mettere qualcosa in testa allo studente", "influenzarlo".

K: Sembra che sia un processo. Il processo di insegnamento, di costruzione di relazioni, di fiducia....

M: In allenamento è fondamentale avere un buon approccio. Se non ho un buon approccio, perdo solo tempo. Settimana dopo settimana. Ma se riusciamo ad avere un buon rapporto con gli studenti, l'insegnamento sarà molto più efficace. Un buon contatto tra insegnante e studente è la strada per ottimizzare la scuola. A volte l'insegnante stesso non è preparato per questo. Ultimamente

abbiamo parlato molto della preparazione degli studenti, ma è molto importante sviluppare e formare anche la competenza degli istruttori. Ricorda che anche un ottimo vigile del fuoco non sempre significa un ottimo istruttore.

K: Sì, a volte è molto difficile combinare queste due funzioni in una sola persona.

M: Dovremmo istruire gli istruttori su come condurre la formazione in modo efficace. La seconda cosa importante è iniziare a sviluppare subito ottime capacità di comunicazione.

K: Sei un docente universitario e hai contatti con i giovani. Alcuni sostengono che la nuova generazione abbia più bisogno di sostegno psicologico rispetto alle generazioni precedenti. Anche tu pensi che sia così? Potrebbe significare che la nuova generazione è psicologicamente più debole?

M: Prima di tutto, di sicuro non è più debole. L'intera società sta cambiando. Oggi un vigile del fuoco entra in servizio con domande molto precise sul lavoro e sulle aspettative. Un tempo era più comune che le persone diventassero vigili del fuoco perché avevano tradizioni familiari legate a questa professione e sentivano una vocazione al servizio. Ora le cose sono un po' diverse. La società e le relazioni sociali stanno cambiando molto. Una volta ci si parlava molto di più. Ora abbiamo vari dispositivi, che ovviamente sono molto validi e utili, non vanno demonizzati, ma purtroppo fanno sì che le persone si parlino meno direttamente. Se guardiamo fuori ora possiamo facilmente trovare due colleghi che usano i loro telefoni invece di parlare tra loro. Questo va molto contro il principio dello sviluppo della comunicazione di squadra. In pratica, questo fa sì che le persone abbiano meno sostegno sociale e che, di conseguenza, possano essere più deboli di fronte ai vari problemi. Se non parlo con gli altri, non sono in grado di condividere ciò che penso e sento e quindi tutto rimane nella mia testa. Pertanto, abbiamo bisogno di specialisti - psicologi, ma necessariamente membri del team. In modo da avere un normale contatto quotidiano con loro e costruire un rapporto. Non solo quando c'è un problema, ma ogni volta che si vuole uscire con qualcuno, giocare a calcio, prendere un caffè. Se c'è questo tipo di rapporto di amicizia e confidenza tra noi, è più facile iniziare a parlare di questioni difficili. Gli psicologi aiutano perché ti aprono la mente e ti mostrano una prospettiva diversa. Questo è molto importante, perché il

Positivamente per l'azione: Rafforzare la resilienza mentale dei giovani vigili del fuoco - 2024.

problema dell'isolamento sociale non potrà che aumentare in futuro. Gli italiani, per fortuna, sono abbastanza bravi a stabilire relazioni, ma il problema è destinato a peggiorare, anche per noi. Siamo molto contenti di osservare come si fa in altri Paesi e di trarre vantaggio da idee che possiamo adattare alle nostre esigenze. Alcuni comandanti sono molto aperti, ma ci sono anche quelli difficili da convincere. Forse questi ultimi sono "bloccati" nello stereotipo che i vigili del fuoco non hanno problemi. Ma la verità è che i vigili del fuoco hanno problemi di ogni tipo, a volte anche molto gravi. Quando diversi di essi si presentano contemporaneamente, possono essere sufficienti a causare un burnout professionale. Quando ho iniziato il mio servizio, ho trascorso tre anni lontano da Firenze. Era un periodo in cui mi alzavo alle 3 o alle 4 del mattino, prendevo un treno e quando arrivavo a casa potevo semplicemente andare a dormire. Il giorno dopo era la stessa cosa. In pratica, nella mia testa c'era solo una cosa: ero molto, molto stanco. Fisicamente esausto. E la stanchezza fisica si traduceva in un peggioramento del funzionamento mentale. Le mie batterie si stavano "scaricando" molto rapidamente.



foto 4 Autore Katarzyna Bartyńska - archivio personale

La panchina commemorativa di Enrico Testi presso il Nucleo dei Vigili del Fuoco e del Soccorso Pubblico a Firenze in via Giuseppe la Farina,

K: C'è una panchina speciale nell'unità di Firenze di cui volevo chiedere informazioni. È un posto speciale?

M: Sì, questa panchina ha anche una targa in memoria di Enrico Testi. Abbiamo diverse panchine vicino a dove parcheggiamo le nostre auto, ma questa panchina è speciale, perché era la panchina di Testi: ridiamo che è perché il suo posto resta "sistemato" lì. E poi, seriamente, Testi ha portato una cosa estremamente importante al servizio: un'ottima comunicazione. A quei tempi il numero di incidenti non era così alto come oggi. C'erano anche più soccorritori in servizio. C'era tempo per sedersi insieme e discutere. Quando sono tornato a Firenze nel 1989, dopo tre anni nel nord Italia, qui nell'unità più grande c'erano quattro squadre di vigili del fuoco. Nelle altre unità c'erano due squadre. Il numero di interventi a Firenze era di circa 600-700 all'anno. Ora ci sono meno squadre e il numero di interventi si avvicina a 14.000 all'anno. Così i vigili del fuoco iniziano il loro servizio al mattino e vanno in continuazione da qualche parte e... la panchina è spesso vuota. Credo che il problema sia la mancanza di supporto psicologico. Questa panchina è il nostro sostegno psicologico: non "professionale", naturalmente, si potrebbe anche dire scherzosamente che è un po' "rude", ma la cosa più importante è che parliamo tra di noi. Quando arrivava un nuovo vigile del fuoco, lo chiamavamo "in panchina" e facevamo due chiacchiere. Ora, quando arriva un nuovo pompiere, suonano subito le campane e lui se ne va perché deve andare a un incidente. Naturalmente, cerchiamo di mantenere l'abitudine di chiacchierare. Quando non ci sono molti viaggi, a volte di notte, ci sediamo e condividiamo i nostri pensieri, a volte creiamo nuove idee.

K: Sembra che una buona comunicazione e il parlare insieme siano una cura per molti problemi.

M: È la base per fare la differenza. Non è la soluzione definitiva, ma è essenziale per trovare quella soluzione. Non la definirei una cura. La comunicazione è più come l'acqua: è necessaria per prendere la medicina. Parlare è la strada da seguire, perché se ho un buon contatto con i colleghi e gli specialisti, posso parlare apertamente dei problemi, senza barriere, paure o resistenze. Un team di specialisti che viene a fornire supporto dalla sede centrale è una soluzione che presenta molti limiti. Sorgono domande: c'è

qualcosa che non va in noi? Perché vengono da noi? Saremo valutati? Sono idoneo al servizio? Ricordo che quando andavo a fare le visite periodiche la domanda più importante era se ero ancora idoneo al servizio. Ed era molto stressante, perché i vigili del fuoco hanno paura di essere trasferiti in ufficio. Ecco perché penso che il supporto di psicologi specializzati debba essere fornito da persone che sono all'interno della nostra struttura.

K: Esistono esami psicologici per verificare l'idoneità al servizio?

M: Sì. Sempre all'inizio, prima di entrare in servizio, e poi ogni due anni, insieme alle visite mediche. Una volta erano annuali, ma a causa dei costi elevati la situazione è cambiata. Non abbiamo specialisti di questo tipo nelle nostre strutture, quindi questi esami devono essere fatti da istituzioni esterne e, naturalmente, questo costa. Ricordo quando ero in Albania come vigile del fuoco in un periodo in cui c'era la guerra in Kosovo. Stavamo proprio al confine in un campo molto grande per più di 5.000 persone provenienti dal Kosovo.

K: Rifugiati?

M: Sì. Eravamo lì per garantire la "sicurezza" come vigili del fuoco, perché con 5.000 persone in tende le cose potevano andare molto male. Eravamo solo in sette e stavamo anche supportando l'ospedale gestito dal Corpo Militare della Croce Rossa Italiana. Si trattava di una zona ad alto rischio di tumori a causa dei residui tossici delle esplosioni. Dopo quella esperienza, il Ministero dell'Interno ha deciso di mandarci a fare degli ulteriori esami periodici. Fortunatamente a nessuno di noi è stato riscontrato il cancro, ma grazie a questi esami è stato possibile diagnosticare precocemente altri problemi di salute in uno dei nostri colleghi. Grazie alla diagnosi precoce e al trattamento iniziato, tutto è andato bene. Per questo motivo ritengo che i vigili del fuoco debbano sottoporsi a esami regolari. Anche altri test dovrebbero essere obbligatori, come quelli di idoneità fisica. Naturalmente, tutti noi nuotiamo, corriamo e andiamo in palestra, ma non esiste un obbligo di questo tipo, come ad esempio, per quanto ne so, esiste in Francia.

K: Anche in Polonia i vigili del fuoco devono superare test di idoneità fisica obbligatori ogni anno, ma forse se non c'è l'obbligo di superare esami di idoneità fisica annuali, le persone saranno più disposte a tenersi in forma?

Avranno una motivazione intrinseca.

M: Io mi prendo cura della mia forma fisica perché è il mio lavoro. È importante per me essere in grado di aiutare gli altri, ma soprattutto è molto importante per me prendermi cura di me stesso, ad esempio per essere in grado di correre velocemente quando ne ho bisogno. È meglio che io riesca a correre velocemente anziché rotolarmi.

K: Hai un'esperienza professionale molto ricca. Hai parlato delle attività in Kosovo, tra le altre, ma so che non sono le uniche attività internazionali in cui sei stato coinvolto. Puoi parlarne un po' di più?

M: Ho alcune esperienze di operazioni internazionali in cui sono stato inviato come vigile del fuoco. Ero in Albania durante la guerra del Kosovo. Quando si aprì il valico di Morini, ci fu un afflusso enorme di persone nella piccola città di Kukës, che arrivarono in condizioni disperate. Come mezzo di trasporto usavano solo carretti di legno. Come ho già detto, avevamo collaborato ad organizzarvi un campo dove c'erano circa 5.000 rifugiati. Nel campo il nostro compito era anche quello di dare una mano a far decollare e atterrare gli elicotteri che facevano il MEDEVAC, cioè il trasporto dei feriti dal campo di battaglia. Eravamo solo in sette, ma riuscimmo a garantire la sicurezza antincendio e cercammo anche di mantenere i contatti con i vigili del fuoco che operavano nell'area. Il mio compito aggiuntivo era anche quello di partecipare a tutte le riunioni delle Nazioni Unite e della NATO. Ero il collegamento tra il governo di Tirana e la nostra sede centrale di Roma. Sostituivo anche il collega che si occupava degli elicotteri quando aveva bisogno di una pausa. 15 giorni molto intensi. Altri due dettagli interessanti di quel periodo. Quando vedemmo i carretti dei rifugiati, erano tutti malconci. Così facemmo un modello e dei calcoli tenendo conto, ad esempio, del diametro delle ruote, ecc. per ripararne il maggior numero possibile in modo da poterli utilizzare in caso di evacuazione forzata. Il secondo fatto interessante è che eravamo gli unici autorizzati a guidare dall'accampamento al punto d'acqua potabile, che si trovava al confine, perché eravamo disarmati. La strada per il confine era molto pericolosa a causa delle numerose mine.

Tra le altre esperienze internazionali, posso citare la mia partecipazione a un'esercitazione CBRN in Tunisia come rappresentante dei Vigili del Fuoco

italiani. Poi, per due anni, sono stato consulente di comunicazione e gestione video per l'OPCW (OPAC), l'Organizzazione per la proibizione delle armi chimiche. In seguito, ho gestito persone addestrate dall'OPCW durante le esercitazioni in Thailandia. In realtà, ho avuto anche altri incarichi, ma per motivi di segreto di Stato non posso parlarne.

K: In una delle nostre conversazioni hai detto: "Pensavo di aver visto tutto e poi è successo l'incidente della Costa Concordia". Puoi dirci qualcosa di più su quell'azione?

M: È vero. È successo 7 anni prima che io andassi in pensione e pensavo veramente di aver già sperimentato tutto come vigile del fuoco. Avevo fatto esperienza di operazioni urbane tipiche, terremoti, alluvioni, cos'altro avrei potuto incontrare di nuovo? E poi quello. Una nave di 400 metri adagiata su un fianco. In qualità di coordinatore della cooperazione dei servizi di emergenza, inviai due colleghi sul posto. Due giorni dopo li sostituii con altri due. La situazione era molto difficile. 3.000 passeggeri dovevano essere evacuati e assistiti durante la notte e la situazione della nave era molto "precaria". A ciò si aggiungevano le ricerche dei dispersi a bordo, la necessità di camminare sulle pareti perché la nave era fortemente inclinata e il rischio che la nave affondasse improvvisamente. Grazie all'ottimo coordinamento e alla collaborazione con l'università, mettemmo rapidamente a punto un sistema di rilevamento laser-radar. Un sistema che era in grado di avvisarci per tempo che la posizione della nave stava cambiando. Parallelamente alla gestione delle operazioni di soccorso, cercammo di lavorare con i media, che per motivi di sicurezza non potevano avvicinarsi al luogo dell'incidente. Di fatto, creammo una nostra rete televisiva. Registravamo video e li "elaboravamo", creavamo e condividevamo comunicati stampa e interviste collaborando con emittenti di tutto il mondo: Inghilterra, Francia, Germania, Spagna, Paesi arabi.

Tornando ai soccorsi, molte persone furono salvate. Fu un'esperienza molto commovente. Dall'acqua, nell'oscurità, emersero i volti terrorizzati di persone per le quali quella che doveva essere una grande festa si era trasformata nel peggiore incubo della loro vita.

K: Grazie a te, il settore della documentazione delle operazioni di soccorso si

è sviluppato molto. Molte azioni sono registrate da diverse prospettive. Si tratta di materiale estremamente prezioso.

M: All'inizio ho dovuto abbattere molti muri. I miei colleghi erano molto riluttanti. Dicevano: "niente filmati, perché poi potrebbero essere usati contro di me". Ma dopo qualche tempo e molte, moltissime conversazioni, sono riuscito a cambiare lentamente il loro atteggiamento. Naturalmente, queste registrazioni hanno molti usi. Sono molto utili per gli studenti durante i corsi di formazione, perché possono vedere l'azione reale e non solo una descrizione approssimativa. Sono utili anche per le indagini. In Italia, i vigili del fuoco sono obbligati a verificare le cause dell'incendio e a preparare materiale per il tribunale. Alla fine del mio servizio, ero responsabile della cooperazione dei servizi di emergenza in tutta la Toscana.

K: Abbiamo affrontato molti argomenti, che ruotano intorno al supporto psicologico e al burnout professionale dei vigili del fuoco. In sintesi, possiamo affermare con forza che si tratta di una professione molto difficile e impegnativa, per la quale è necessario un grande sforzo di preparazione. In particolare, è necessario sviluppare i temi della cooperazione e della buona comunicazione tra i vigili del fuoco.

M: Sì. Credo sia molto importante sottolineare che non si possono isolare i problemi psicologici da quelli legati alla lotta antincendio. È un tutt'uno. Proprio come a scuola non si possono separare la storia e la geografia perché sono intrecciate, tutte le discipline sono interconnesse e bisogna accorgersene per capirle bene. Lo stesso vale per la psicologia e la lotta antincendio. Qualcuno potrebbe dire che la formazione di un vigile del fuoco è una questione tecnica. No, è anche una questione psicologica. È un legame così forte che separare questi aspetti è un errore madornale. Allo stesso modo, è importante sottolineare che un esperto di psicologia dovrebbe far parte della squadra. Dovrebbe essere disponibile ogni giorno. Perché se un vigile del fuoco decide di chiedere aiuto oggi, non deve sentirsi dire che qualcuno gli parlerà tra una settimana. Lo psicologo deve essere disponibile e deve essere un amico.

K: Quando ho iniziato a lavorare come psicologa, ho riscontrato molto spesso la diffidenza dei vigili del fuoco. Spesso mi dicevano anche: "Non sei un vigile del fuoco, cosa ne sai di questo lavoro". Ora è diverso. Credo che la diffidenza

sia stata sostituita da un rapporto basato sulla fiducia reciproca e sulla cooperazione. Ma spesso torno a quella frase e mi chiedo quanto siano dure le cose che hanno vissuto e che molto spesso non riescono a esprimere a parole. Quali sono gli incidenti più difficili che i vigili del fuoco devono affrontare sulla scena?

M: Hm... Le cose più dure... Per me il momento più duro fu nel 1993, quando un'autobomba piazzata dalla mafia era esplosa a Firenze. Cinque persone furono uccise e una galleria d'arte fu distrutta. Quando arrivammo sul posto, nei primi momenti non ci rendemmo conto che c'era lì anche un appartamento privato. In quell'appartamento trovammo una giovane coppia con due figlie. La più piccola aveva lo stesso nome di mia figlia ed era di età simile. Cerco di allontanare dalla mia mente la parte negativa di quell'esperienza, ma non è possibile, perché è diventata parte di me. È impossibile cancellare le immagini dalla mia mente come da una chiavetta. Fortunatamente per me, la mia mente è in grado di vedere anche altri aspetti dell'esperienza. Non solo quelli negativi e i più difficili.

K: Questo, tra l'altro, è l'obiettivo del nostro lavoro di psicologi professionisti. Cerchiamo di insegnare alle persone che le esperienze difficili diventano parte di noi, non possono essere cancellate, quindi dobbiamo imparare a convivere in modo che non mettano in ombra il resto del mondo. Sono lieta che ne parli, perché per i vigili del fuoco è molto importante sentirlo dire da qualcuno che è anche un vigile del fuoco e che lo ha vissuto in prima persona.

M: La preparazione psicologica dei vigili del fuoco è molto importante in questi casi. Fortunatamente per me, mi ero interessato molto alla psicologia e sapevo come chiedere aiuto. Conosco la storia di un uomo che era stato coinvolto nell'operazione dopo l'esplosione dell'autobomba e evitò il luogo dell'azione per cinque anni.

K: Sembra un sintomo del disturbo da stress post-traumatico.

M: Sì, se non si è istruiti e preparati può essere difficile capire da soli cosa sta succedendo. Si può pensare: "In fondo non è niente di che, ci andrò domani". E il giorno dopo non è più facile e si rimanda poi all'infinito. Si scopre che a volte col tempo le cose non sono più facili o più leggere di quanto ci si

aspettasse.

K: Sì, dovremmo assolutamente insegnare ai vigili del fuoco come riconoscere i sintomi del disturbo da stress post-traumatico e cosa fare in quel caso. Questa sembra essere una parte essenziale della preparazione psicologica.

Guardandoti, dimentico che sei in pensione. Sei ancora molto attivo e impegnato professionalmente.

M: Sì, si invecchia solo quando si smette di usare la mente.

K: Infine, ti volevo chiedere cosa diresti ai giovani vigili del fuoco che iniziano il loro servizio. Quali consigli gli daresti?

M: Essere un vigile del fuoco è il lavoro più bello del mondo. Ma non diventate pompieri... se non siete sicuri di volerlo. Perché non è un lavoro come tutti gli altri. Certo, come in ogni altro lavoro, abbiamo determinati orari di lavoro, veniamo pagati per il nostro lavoro... Ma per fare il pompiere dovete essere convinti di farlo, perché ciò influenzerà la vostra vita. Perché non si può smettere di fare il vigile del fuoco. Sei sicuro di voler fare il vigile del fuoco? Ottimo. Benvenuto nel miglior lavoro del mondo!!!

PAOLO BERNARDINI

Vigile del fuoco e psicologo, laureato in Psicologia presso l'Università di Firenze. Autore di numerose pubblicazioni sul tema del supporto psicologico nei servizi di emergenza e nei Vigili del Fuoco.



fat.5 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

***"Dimmi e dimenticherò. Mostrami e ricorderò.
Coinvolgimi e capirò".***

- Confucio

In memoria di Enzo Gonelli, scomparso nel 2020. - al mio primo comandante, un amico, un uomo che mi ha sostenuto e motivato ad affrontare nuove sfide e a superare le difficoltà. Abbiamo trascorso insieme 20 anni di servizio e abbiamo agito insieme in diverse azioni. È stato lui ad accettarmi nella Guardia e a motivarmi a studiare psicologia. È stato il mio ufficiale comandante e il mio mentore. Sono grato di averlo conosciuto. A presto, amico mio.

Katarzyna: Grazie mille per aver accettato di partecipare a questo incontro. Sono certa che il materiale che ne sarà frutto e le tue esperienze qui descritte saranno una guida preziosa per i giovani vigili del fuoco che iniziano a svolgere questa difficile professione. Puoi iniziare dicendoci qualche parola su di te? Di cosa ti occupi nel servizio antincendio?

Paolo: Innanzitutto, grazie mille per avermi invitato a questa intervista, mi sento onorato e molto felice che abbiate dato tanta importanza a questo progetto. La Fondazione "Ponad Granicami" [Oltre le frontiere] fa molto per migliorare la salute mentale e fisica dei vigili del fuoco, in modo che possano svolgere i loro compiti in modo più efficace e godere di una migliore qualità di vita. I workshop, i corsi di formazione, i seminari e le conferenze internazionali organizzati per i vigili del fuoco sono molto apprezzati. Questi strumenti insegnano tecniche per affrontare lo stress, gestire le emozioni e prevenire il burnout professionale. Attraverso le sue attività, la Fondazione "Ponad Granicami" [Oltre le frontiere] contribuisce in modo significativo a migliorare la salute mentale e il benessere dei vigili del fuoco in tutta Europa. I suoi progetti aiutano a ridurre il rischio di burnout professionale, ad aumentare l'efficacia delle operazioni di soccorso e a promuovere una cultura di sostegno e comprensione all'interno della comunità dei vigili del fuoco. Questi programmi sono adattati alle esigenze specifiche dei vigili del fuoco nei diversi Paesi. Grazie per tutto quello che fate!

Oltre al fatto che, come hai detto, è importante per i giovani vigili del fuoco, è molto importante anche per me. Sono lieto di poter raccontare anch'io qualcosa dal mio punto di vista. Come mi hai chiesto, mi presenterò all'inizio. Mi chiamo Paulo Bernardini, ho iniziato la mia carriera di vigile del fuoco molto tempo fa, nel 1979. All'inizio si trattava di una sorta di apprendistato, un tirocinio che ho svolto nei vigili del fuoco. Nel 1985 ero già entrato a far parte della struttura professionale dei vigili del fuoco e ho lavorato come funzionario fino al 2020. Sono molto orgoglioso di essere stato un funzionario attivo fino ai miei sessantuno anni, fino all'ultimo giorno di servizio, e di aver partecipato ad azioni come soccorritore e come autista di un'autopompa pesante.



fat.6 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: So che sei anche uno psicologo.

P: Nel corso della mia carriera, sono sempre stato prima di tutto un vigile del fuoco e solo successivamente uno psicologo. La mia carriera si è svolta in questo modo perché sentivo il bisogno di un supporto psicologico e allo stesso tempo notavo una lacuna in questo settore nel servizio. È quello che mi ha spinto ad approfondire le mie conoscenze e ad occuparmi di psicologia a livello professionale. Mi ci ero sempre interessato e avevo letto molto sull'argomento, ma devo il fatto di essere diventato psicologo a Enzo Gonelli. Enzo è stato un mio caro amico che purtroppo è morto durante la pandemia di COVID. È stato

anche il mio capo e comandante di turno. Mi ha motivato e ha sottolineato che dovevo sviluppare me stesso, studiare psicologia e sostenere altri colleghi in questo modo. Vorrei dedicare a lui questo incontro e il materiale che ne scaturirà. Coniugare queste due professioni non è stato facile per me, dato che all'epoca lavoravo per scelta la maggior parte delle notti, per poter andare all'università a studiare dopo il servizio. Ho conseguito la laurea triennale, poi quella magistrale e ho lavorato per un anno come tirocinante in un ospedale, facendo al contempo il pompiere. Sono riuscito a superare l'esame e a ottenere l'iscrizione all'albo degli psicologi, ma mi è costato molto impegno, tempo e lavoro.



fot.7 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: È una combinazione piuttosto rara svolgere due professioni importanti allo stesso tempo. Rara ed estremamente preziosa perché si ha una visione di entrambe le prospettive: quella del vigile del fuoco e dello psicologo. Si vivono molte situazioni difficili legate alla professione e allo stesso tempo si è in grado di utilizzare le conoscenze psicologiche per comprendere le proprie reazioni e quelle degli altri.

P: Sì, questo aspetto mi ha sempre affascinato. Andare all'università ha bloccato un po' la mia carriera perché sono rimasto nella stessa posizione per un paio d'anni. Certo, ho avuto opportunità di promozione, ma poi non avrei potuto studiare. È stata una scelta molto consapevole, perché prima di tutto mi interessava la psicologia per il pompiere comune, per l'agente che va in azione.

K: Hai notato se da psicologo inizi a percepire e a capire certe cose in modo diverso? L'intuizione a volte ti dice una cosa, mentre la conoscenza psicologica te ne dice un'altra e completamente diversa?

P: I miei studi mi hanno aiutato molto. L'intuizione è una cosa, ma grazie alla psicologia ho acquisito conoscenze e competenze che mi permettono di valutare con competenza una situazione e di reagire di conseguenza. Soprattutto, ho acquisito gli strumenti per valutare con competenza la situazione e le condizioni dell'altro. La combinazione di psicologia e soccorso mi ha permesso di comprendere molto meglio le situazioni e i pericoli che possono incombere sul singolo vigile del fuoco e sull'intera squadra. La preparazione psicologica mi ha permesso di rispondere con professionalità e competenza. Sapevo se intervenire immediatamente o aspettare e dopo quali azioni si doveva tenere una riunione. La psicologia, soprattutto, aiuta ad essere flessibili e a valutare meglio la situazione da un livello superiore.

K: Come psicologo, mi sono imbattuta in situazioni in cui i colleghi e i superiori di un vigile del fuoco dicevano che lui non aveva ancora bisogno di aiuto psicologico, che si poteva aspettare, che forse la situazione si sarebbe aggiustata da sola. Quando poi incontravo quell'uomo, capivo subito che era necessario reagire immediatamente, fornire sostegno e aiuto psicologico.

P: Sì, come psicologi disponiamo di strumenti di valutazione professionale, non solo in relazione al singolo vigile del fuoco, ma talvolta all'intera squadra.

K: Volevo tornare ancora per un attimo a te. La professione di vigile del fuoco è spesso tramandata da una generazione all'altra, con tradizioni che coltiviamo e di cui siamo orgogliosi. È stato così anche per te?



fot.8 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

P: C'è stato anche uno studio in Italia che ha dimostrato quanto sia grande questo fenomeno. È davvero molto diffuso. Personalmente non avevo una tradizione antincendio in famiglia, ma volevo davvero trasmetterla ai miei figli. Una volta ho portato il più grande di loro a uno dei corsi di formazione per vigili del fuoco. Sentivo intuitivamente che gli sarebbe piaciuto. Volevo infondere in lui la passione per il servizio antincendio e ci sono riuscito. Mio figlio ne è rimasto talmente affascinato che ha sostenuto i test ed è riuscito ad entrare in servizio al primo tentativo. Ho anche un secondo figlio. Qui, a mia volta, ho scoperto che la psicologia, tuttavia, non sempre prevede tutto. Come padre, ho pensato di poter inculcare la passione per il soccorso anche al mio figlio minore. Ho agito allo stesso modo e gli ho mostrato la stessa strada, ma lui mi

ha detto: "No, Babbo, non fa per me". Tanto per chiarire, la Toscana è l'unica regione in cui il papà si chiama babbo. Mio figlio ha anche detto che lavorare come vigile del fuoco gli sarebbe costato troppo dal punto di vista emotivo e che lo aveva capito dal corso stesso.



fot.9 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: Devo sottolineare l'atteggiamento estremamente maturo e responsabile del giovane.

P: Sì. Come padre, sono molto orgoglioso di entrambi i miei figli. Sia per il fatto che il primo ha deciso di diventare pompiere, sia per il secondo che ha avuto il coraggio e la maturità di ammettere apertamente: "non fa per me".

Da questa sua decisione capisco che è in grado di valutare abilmente il suo stato emotivo e la sua psiche.

K: E quella del pompiere in Italia è una professione molto apprezzata, giusto?

P: L'immagine sociale è davvero molto positiva. Qui, una volta che sei un vigile del fuoco, sei una persona affidabile e rispettabile.



fot.10 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: Esiste uno stereotipo di vigile del fuoco in Italia? Un'immagine idealizzata e falsa? In Polonia questo stereotipo è molto forte.

P: Innanzitutto, gli stereotipi sono costrutti sociologici, creati dalla società. Possono essere sia positivi che negativi. Certo, abbiamo uno stereotipo secondo cui un vigile del fuoco è coraggioso e non ha mai paura, ma io non sono assolutamente d'accordo con questo stereotipo. Un pompiere prova paura ed è così che dovrebbe essere. Deve provare tutte le emozioni perché senza di esse non è pienamente consapevole della situazione in cui si trova. Abbiamo bisogno di stress per valutare ciò che sta accadendo.

K: È l'ennesima volta che parlando con un vigile del fuoco esperto mi sento dire che lo stress è necessario, mentre i giovani studenti che incontro in classe spesso vorrebbero potersene liberare del tutto.

P: Ho notato che questo stereotipo si sta già costruendo tra i bambini. Quando le scuole arrivano all'unità, vengono mostrati ai ragazzi uomini bellissimi in divisa, belle macchine, si racconta di azioni meravigliose, di come si salvano le persone. È in questo momento che nasce lo stereotipo del pompiere perfetto. Naturalmente siamo molto contenti di essere visti sotto una buona luce, ma anche in questo caso cerchiamo di spiegare ai bambini com'è davvero, per non perpetuare lo stereotipo. Parliamo di responsabilità, delle sfide del lavoro e del fatto che tutti possono avere paura, nessuno è perfetto.

Esiste un altro stereotipo: quello del pompiere "macho", il pompiere perfetto, forte e virile. Mi riferisco agli uomini, anche se vanotato che ci sono sempre più donne nei vigili del fuoco. Per quanto ne so, ci sono circa 100 donne che prestano servizio in vari corpi dei vigili del fuoco in Italia. Solo a Pisa ne abbiamo sei. Si tratta ancora di una percentuale molto bassa, perché abbiamo circa 30.000 vigili del fuoco in totale. Mi interessa molto capire cosa spinge le donne a scegliere questo lavoro. In varie conversazioni e interviste, raccontano di aver subito discriminazioni da parte di questi uomini maschilisti che dicevano: "Il ruolo di una donna è quello di preparare il sugo a casa, non di andare in azione". Questo mito maschilista deve essere sfatato, perché se sono entrate in servizio, hanno superato i test di idoneità e psicologici, devono aver dimostrato di essere migliori di molti uomini. Oggi abbiamo compiti così diversi e soluzioni così tecniche nella lotta antincendio che le donne stanno certamente trovando il loro posto nei ranghi del servizio antincendio. Non è detto che solo un uomo grande e grosso possa diventare un vigile del fuoco.

K: Quando una persona giovane inizia a lavorare, dovrebbe avere un'opportunità di parlare apertamente di ciò che è difficile per lei: ciò dovrebbe essere naturale. Mi sembra che lo stereotipo possa essere qualcosa che rende difficile parlare onestamente dei problemi. Anche tu la pensi in questo modo?

P: Oggi si parla molto di sfatare questi stereotipi. I giovani che entrano in servizio sono già consapevoli che lo stereotipo è falso e che un vigile del fuoco può provare emozioni a cui non è preparato. Sanno anche che possono parlarne apertamente e condividere le loro osservazioni.

K: Quindi, in sintesi, una persona che chiede aiuto e parla delle difficoltà non è una persona debole.

P: Devo dire con forza che i tempi in cui ho iniziato la mia carriera e quelli attuali sono diametralmente diversi. All'inizio del mio lavoro, quando succedeva che qualcuno aveva dubbi, paure o provava emozioni diverse, quasi tutti i vigili del fuoco più anziani dicevano: "Guarda che fifone, qui non c'è posto per te". Da ragazzi eravamo discriminati. Ora invece vedo mio figlio, vedo i giovani vigili del fuoco quando faccio formazione: è un livello psicologico completamente diverso, una maturità diversa. Loro sono consapevoli che uno psicologo e il supporto di un professionista sono normali. Un approccio diametralmente diverso da quello di oltre vent'anni fa. Faccio molte consulenze e colloqui con i vigili del fuoco. Spesso i ragazzi vengono a condividere apertamente le loro esperienze, dicendo: "Senti, ho vissuto una cosa del genere, è normale?". Certo, non si può dire che sia tutto perfetto e che non si debba più fare nulla, ma la prospettiva di guardare al proprio stato psicologico oggi è completamente diversa. Ricorda anche che da noi la struttura della formazione dei vigili del fuoco è completamente diversa da quella polacca e la psicoeducazione praticamente non c'è stata per molto tempo.

K: Quindi si può dire che sei stato il precursore di questo cambiamento? Hai introdotto la psicoeducazione nella formazione dei vigili del fuoco.



fot.11 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

P: Sì. Inizialmente il corso per vigili del fuoco, della durata di nove mesi, non prevedeva affatto lezioni di psicologia. Sono intervenuto presso la sede centrale, ho scritto il programma e ho tenuto lezioni di psicologia ai vigili del fuoco. Ho dovuto giustificare il motivo per cui era così importante che almeno qualche ora di questa educazione psicologica facesse parte della formazione standard. Ho anche stabilito come punto d'onore che ogni membro dell'USAR debba avere una formazione in psicologia, e sto cercando di attuarlo dal 2009. Ho anche creato quello che abbiamo chiamato "sportello di ascolto". Un luogo che è rimasto fino ad oggi, dove i vigili del fuoco possono parlare e ricevere sostegno. I colleghi sanno che qui c'è un orario di ricevimento, si può chiamare, scrivere un messaggio o prendere un appuntamento, con un collega psicologo. Ho sparso la voce e i giovani vigili del fuoco sono consapevoli che, indipendentemente dalla regione in cui lavorano, qualcuno è pronto ad ascoltarli e li prenderà molto sul serio.

K: È una grande iniziativa. In definitiva, questi luoghi dovrebbero essere presenti in ogni regione come parte dell'intero sistema di supporto psicologico.

P: A volte è difficile far capire le nostre esigenze perché spesso le posizioni dirigenziali alla sede centrale sono occupate da persone che non sono vigili del fuoco. Si tratta soprattutto di ingegneri che non comprendono appieno i nostri

problemi, quelli dei vigili del fuoco in linea. L'abbiamo persino definita la "sindrome dell'incomprensione dell'ingegnere nei confronti del pompiere". Naturalmente, apprezzo molto i dirigenti per le loro conoscenze e i loro titoli di studio, ma devo ammettere che non hanno la capacità di assumere la prospettiva di un pompiere comune. Erik De Soir è un vigile del fuoco e uno psicologo che ha dedicato il suo lavoro proprio a questo tema: la mancanza di comprensione tra vigili del fuoco e ingegneri. Anche se i due gruppi sono fondamentalmente un corpo unico come struttura antincendio, non sono in grado di capirsi e non sono compatibili tra loro. Ma abbiamo anche dei successi, perché da quest'anno abbiamo quattro psicologi specializzati presso la nostra sede centrale di Roma.

K: Sono d'accordo con te che una buona comunicazione con i superiori è la base per lavorare bene. Ora volevo chiederti qualcosa sui vigili del fuoco. Cosa ne pensi di questa affermazione secondo cui un vigile del fuoco è una persona che ha un elevato bisogno di adrenalina?

P: Il fabbisogno di adrenalina dovrebbe essere distribuito secondo la curva di Gauss. Non dovremmo averne né troppa né troppo poca. Certamente un vigile del fuoco è una persona che ha un maggiore bisogno di sensazioni forti, ma deve rendersi conto che il giusto livello di adrenalina garantisce la sobrietà di giudizio e la capacità di prendere le giuste decisioni. Certo, l'adrenalina ci eccita, ma non possiamo dipendere da essa né farci condizionare. Entrare in azione e sentire solo adrenalina è patologico. Parlo anche per esperienza personale. Come autista, sapendo a quale tipo di azione stavo andando incontro, sentivo un livello di eccitazione molto alto, ma era il tipo di adrenalina che mi permetteva di mantenere un occhio sobrio sulla strada per non causare un incidente. E naturalmente è durata per qualche tempo dopo il ritorno.



fot.12 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: Pensi che si possa controllare l'adrenalina? L'adrenalina è un comando interno che invita a correre, ad agire, a fare, ora, immediatamente!

P: Un vigile del fuoco deve sapere come gestire l'adrenalina. Naturalmente, il carattere e i metodi operativi di ognuno sono diversi, quindi ognuno dal proprio punto di vista deve imparare a controllarla. Il modo per gestire l'adrenalina è essere consapevoli di come funzioniamo sotto pressione, sotto stress. Maggiore è la consapevolezza di sé, migliore è l'autocontrollo.

K: E un migliore autocontrollo significa maggiore sicurezza.

P: Sì, se si sta entrando in azione e ci si sente ansiosi e incerti, oltre ad avere un alto livello di adrenalina di cui non si ha il controllo, l'efficacia delle azioni dei vigili del fuoco può essere peggiore, ma un po' di eccitazione è assolutamente consigliabile.



fot.13 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: Si potrebbe chiamare apertura all'esperienza. Un vigile del fuoco dovrebbe essere una persona che sperimenta cose nuove, sfide difficili, ma controlla l'adrenalina e non fa cose avventate e rischiose.

P: Questo è uno dei motivi per cui dovremmo porre requisiti elevati ai comandanti, anche in termini di competenza psicologica. Devono essere in grado di valutare non solo le prestazioni dei vigili del fuoco durante l'azione, ma anche la loro collaborazione. Non basta essere bravi solo negli aspetti tecnici. Il comandante deve interagire con l'intera squadra ed essere in grado di vedere più di un normale vigile del fuoco. Deve anche essere in grado di capire, ad esempio, che se qualcuno ha un eccesso di adrenalina, anche se sta

lavorando molto bene, sta oltrepassando le sue capacità, contrae un debito energetico e avrà bisogno di recuperare le forze e riprendersi.

K: La natura specifica dei rischi in Italia è completamente diversa dalla natura specifica dei rischi in Polonia. Potresti parlare delle sfide che i vigili del fuoco devono affrontare da voi? Una di queste è sicuramente quella dei terremoti, che non si verificano in Polonia.

P: Le zone sismiche in Italia si traducono in una densità di unità di emergenza. Le aree più sensibili al sisma sono associate a un accumulo di unità e istituzioni legate alla protezione civile. Il terremoto più grande fu quello del 1908 a Messina e dintorni, un altro molto grande nel 1976 in Friuli: circa 3.000 vigili del fuoco furono coinvolti nelle operazioni di soccorso.

Nel 1992 venne creata la Protezione Civile nazionale con l'obiettivo di cooperare e organizzarsi per fornire assistenza alla popolazione colpita da terremoti o altri eventi naturali. In Italia si parla di protezione e di difesa. La protezione è identificata con azioni più passive di natura preventiva. La difesa, invece, è più attiva, legata alla lotta contro una minaccia che si è già verificata. L'asse principale della difesa è costituito dai vigili del fuoco.

K: Potresti parlare delle difficoltà psicologiche affrontate dai vigili del fuoco che si recano in operazioni di terremoto?

P: Secondo la mia esperienza, quasi tutti i vigili del fuoco che entrano in azione dopo un terremoto hanno bisogno di parlare, di essere sostenuti, di buttare fuori le loro emozioni. Ognuno di loro parla prima di tutto di quanto sia stato catastrofico l'evento. In seguito, la conversazione si sposta su ciò che hanno visto: i feriti gravi, le vittime, gli anziani. Naturalmente, i casi più drammatici sono quelli dei bambini, quando si tirano fuori le vittime morte o ferite. In base alla mia esperienza e a quella dei miei colleghi, vorrei dire che quando si verifica un incidente mortale, l'adrenalina che abbiamo al momento dell'azione attenua lo shock legato alla vittima, ma non attenua più le difficoltà emotive derivanti dalla reazione dei parenti. È relativamente facile superare la fatalità in sé, ma trovarsi sulla scena con i parenti di quella vittima è già una difficoltà mostruosa. Parlo spesso con mio figlio delle azioni in cui è coinvolto. A volte verifico quello che mi dice da un punto di vista psicologico. Mio figlio lavora da

due anni e una delle azioni più difficili a cui ha preso parte è stato un incidente stradale. Le vittime erano una coppia di anziani. La signora è morta sul posto e il marito è sopravvissuto, ma hanno dovuto estrarlo dal veicolo. Per mio figlio un'esperienza molto forte è stata il modo in cui il Signore ha salutato la moglie, come l'ha baciata. Ha detto che è stato molto triste e difficile. Tutto quello che hanno potuto fare è stato rispettare il momento e dargli il tempo di dire addio.

K: È stato difficile accompagnare un'altra persona. Vederla soffrire così tanto e non poter fare nulla....

P: Sì, non è così semplice. Non lo è né guardare un incidente mortale né qualcuno che perde una persona cara. Anche qui entrano in gioco i sentimenti personali di ognuno di noi.

K: Fortunatamente i disastri su larga scala non si verificano spesso. I vigili del fuoco devono affrontare problemi psicologici simili durante i viaggi più comuni?

P: Come vigili del fuoco, dividiamo gli incidenti in ordinari e straordinari. A volte un'azione che inizialmente sembra molto semplice si trasforma in una molto complessa, a seconda della difficoltà della durata e di altri fattori. Una volta ho partecipato a un incendio di erba molto semplice. Un'azione ordinaria, niente di speciale. Tuttavia, si è scoperto che in quell'erba alta abbiamo trovato un'auto con dentro una madre e due bambini. Quando abbiamo aperto l'auto abbiamo trovato tutte e tre le persone morte. Io stesso ho provato uno shock visivo e una scarica di adrenalina, perché non ce lo aspettavamo assolutamente. E, naturalmente, ci sono stati milioni di pensieri: se avessimo reagito prima, se li avessimo trovati prima, saremmo riusciti a salvarli? Si sa che non troveremo le risposte, perché forse i decessi si sono verificati prima e non si sarebbe potuto fare nulla, ma è davvero difficile impedirsi di bombardare la testa con mille domande ipotetiche. Personalmente, per me è stato l'evento più traumatico. Si trattava di una madre, di un bambino di 10 anni e di un bambino di 3 anni. È stato un evento in cui non potevo guardarli. Ho fatto del mio meglio, ma ho cercato di guardarli il meno possibile.

K: Questa è una di quelle situazioni in cui lo stress è molto elevato. Che effetto ha sul vigile del fuoco?

P: Lo stress è innanzitutto un fattore psicofisico. Ne sono molto consapevole come psicologo e posso parlare di stress in mille modi. Lo si può analizzare in moltissime discipline: neuropsicologia, psicoimmunologia, endocrinologia. Tuttavia, considero lo stress in modo molto soggettivo, perché non può essere generalizzato. Certo, esistono alcuni principi generali dello stress, ma molto dipende da fattori individuali: esperienza, struttura mentale, natura, intensità dell'evento. Considero sempre lo stress in modo molto individuale, in relazione a una particolare persona e situazione.

K: Quali sono i costi del trascurare la propria condizione mentale? Cosa succede quando non prestiamo attenzione allo stress, ci esponiamo ad esso, non facciamo nulla al riguardo e trascuriamo la nostra psiche.

P: I costi sono sostenuti sia dai singoli soccorritori che dall'organizzazione nel suo complesso. Per diventare sempre più bravi a gestire lo stress, è necessario allenarsi come qualsiasi altra abilità. All'inizio, per i vigili del fuoco è molto importante formare tutti sull'argomento e mostrare loro lo stress come qualcosa di normale. Tutti lo sperimentano. Lo stress c'è stato e ci sarà: è parte integrante della nostra vita. È anche importante rendersi conto che se i soccorritori trascurano alcune misure preventive, possono subire diverse conseguenze che costano loro molto a livello emotivo, come il burnout professionale. A questo proposito, vorrei fermarmi un attimo e richiamare l'attenzione sulla distinzione tra stress traumatico e burnout e sindrome da fatica cronica. Massimo Picozzi, psicologo e criminologo, ha sottolineato che il burnout professionale è legato al nostro lavoro, al suo tempo, alla sua intensità, cioè si riferisce principalmente al fattore lavorativo. Naturalmente, non riguarda solo i vigili del fuoco. La sindrome da stress post-traumatico si riferisce invece a una persona che è stata esposta a un evento traumatico come fattore di stress. A mio avviso, i vigili del fuoco sono spesso esposti anche alla sindrome da fatica cronica CFS (Chronic Fatigue Syndrome). Questi fenomeni non si escludono a vicenda e una persona può essere colpita da tutti e tre i disturbi indipendentemente, per cui sottolineo con forza l'importanza dell'educazione e della prevenzione in questo settore.



fot.14 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: È possibile riposare in modo più efficace e gestire meglio lo stress per ridurre al minimo il rischio di disturbo da stress post-traumatico, sindrome da fatica cronica o burnout lavorativo?

P: Torno a una vecchia massima di Socrate che ripeto spesso e che ho citato anche all'incontro di Cracovia: "Conosci te stesso e il mondo ti sarà aperto". La psicologia conosce molte tecniche per prepararsi a gestire meglio lo stress. Una di queste, ad esempio, è la SIT (Stress Inoculation Therapy), utilizzata con un approccio cognitivo-comportamentale. Funziona un po' come un vaccino. Si basa sull'idea che se ci prepariamo alle sfide difficili e stressanti in modo proattivo, può essere più facile affrontarle quando si presentano. Questa preparazione comprende addestramento ed esercitazioni, progettati per simulare condizioni gravi in modo che il soccorritore possa sperimentare come reagisce il suo corpo e come reagisce la sua mente. Se, dopo questa preparazione, il vigile del fuoco si trova ad affrontare un'azione simile, sa più o meno come reagire. Un principio molto simile viene utilizzato per il trattamento delle paure. Se qualcuno ha paura di volare, esercitandosi a "piccoli passi" e analizzando le reazioni del paziente in situazioni successive, sempre più difficili, si riuscirà a controllare questa paura.



fot.15 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: Le persone si aspettano che se si rivolgono a uno psicologo, egli renderà le cose migliori, più leggere e piacevoli. Invece, tu mi dici che il lavoro dello psicologo è spesso quello di mettere le persone in situazioni difficili, impegnative e frustranti.

P: Sì, esattamente: "Dimmi e dimenticherò. Mostrami e ricorderò. Coinvolgimi e capirò ". Vale a dire, partecipazione e partecipazione attiva.

K: In quello che dici vedo una chiara differenza tra la psicologia comune e la vera scienza. Tra l'intuizione di un profano e il professionista preparato. C'è la convinzione comune diffusa che un approccio psicologico significhi un approccio gentile e mite, mentre è esattamente il contrario. Per ottenere un effetto, bisogna semplicemente sperimentare, comprese le difficoltà.

Potresti dire qualcosa di più su cosa fanno i vigili del fuoco per alleviare la tensione e lo stress dopo un'azione?

P: Il primo passo dovrebbe essere il supporto dei colleghi, basato su conversazioni franche tra i vigili del fuoco. Se i vigili del fuoco notano qualche difficoltà in loro stessi o nei loro colleghi, dovrebbero rivolgersi a uno psicologo specializzato. Dopo il gravissimo terremoto del 2009, è stata istituita un'unità di medicina del lavoro per fornire supporto psicologico ai soccorritori. Ci ho lavorato dal 2013 al 2015. È stato un lavoro molto intenso. Abbiamo svolto molte analisi e relazioni sulle esigenze dei vigili del fuoco e sulle soluzioni necessarie da attuare. Purtroppo, a mio avviso, non tutte sono state attuate come ci aspettavamo. Poi, sempre nel 2019, dopo il terremoto che ha cambiato l'Albania, sono stato coinvolto nell'organizzazione del supporto psicologico per i vigili del fuoco. Attualmente, i vigili del fuoco hanno un accordo con la Croce Rossa e ci avvaliamo di specialisti esterni. A mio avviso, questa non è la soluzione migliore, perché uno psicologo che aiuta i vigili del fuoco dovrebbe conoscere bene la struttura ed esserne membro. Dopo il terremoto in Turchia, i vigili del fuoco del gruppo USAR hanno partecipato obbligatoriamente alle riunioni già organizzate con il sistema attuale, ma continuano a segnalare la necessità di un contatto. Per uno psicologo con esperienza nel campo dei vigili del fuoco è molto più facile entrare in contatto e capire un vigile del fuoco che si fa avanti per chiedere aiuto. Non fraintendermi. Gli psicologi della Croce Rossa sono ottimi professionisti, ma ritengo che oltre a loro debbano esserci anche psicologi che lavorano in modo permanente nei vigili del fuoco.

K: Tu conduci una sorta di debriefing dopo le azioni difficili?

P: Sì, sia individualmente che in gruppo, soprattutto attraverso l'attività di "sala d'ascolto". Devo inoltre sottolineare che i vigili del fuoco non si rivolgono a noi solo per problemi professionali. Molto spesso chiedono una consulenza su questioni personali o familiari. I vigili del fuoco che si sono rivolti a me molto spesso consigliano questi incontri ad altri. Naturalmente, non ricevono da me soluzioni pronte per l'uso, ma suggerimenti su cui riflettere e, a volte, una prospettiva diversa del problema.



fol.16 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: A mio parere, si tratta di una relazione molto importante. Non si può essere un vigile del fuoco in forma ed efficiente e gestire bene il proprio carico di lavoro se si è in difficoltà in altre aree della propria vita, sia personale che professionale. L'equilibrio deve essere mantenuto.

P: Per questo è importante essere sensibili ai colleghi all'interno delle coppie (in termini antincendio si potrebbe dire dei turni) o delle intere squadre in cui si lavora. Se noto che qualcuno ha un problema, devo cercare di aiutarlo. In un rapporto tra i colleghi come questo, è più facile accorgersi che qualcosa non va perché ci si conosce bene. Se qualcuno è sempre allegro e solare e a un certo punto inizia a comportarsi in modo diverso, il collega più vicino sarà il primo a notare il cambiamento. Osservarsi con gentilezza e prendersi cura l'uno dell'altro è la cosa più importante. Dovremmo anche formare i vigili del fuoco affinché siano in grado di riconoscere i primi segni di peggioramento comportamentale o di reazioni avverse, di disturbo da stress post-traumatico o di burnout.

K: Hai la percezione che i vigili del fuoco di un tempo affrontassero la situazione in modo diverso da come la affrontano oggi?

P: Sì. La differenza è enorme. Posso dirlo dal punto di vista delle mie esperienze personali, quando ero un vigile del fuoco, e delle mie attuali osservazioni sui giovani soccorritori, compreso mio figlio. Una differenza è il modo in cui i vigili del fuoco realizzano la necessità di un supporto sociale. Prima i vigili del fuoco spesso tenevano riunioni, a volte nella sala da pranzo, a volte come briefing post-azione. Quasi sempre, quando tornavano all'unità, non andavano a letto, ma parlavano a lungo tra loro. Ora i ragazzi si isolano di più, parlano meno, passano più tempo al telefono invece che tra di loro. Non voglio dare un giudizio su cosa sia meglio. Mi limito a constatare una chiara differenza. Anche l'ambiente prima era molto più ermetico. Tutto veniva affrontato all'interno del gruppo, il che può essere dovuto al già citato stereotipo del ragazzo forte e molto virile.

K: Tu hai anche molta esperienza come soccorritore. Potresti raccontare una storia di un'azione difficile che hai dovuto affrontare e cosa ti ha aiutata di più?

P: Ricordo molte di queste azioni perché ho lavorato come vigile del fuoco soccorritore per molti anni. Ho lavorato nella stessa squadra per quasi 20 anni, quindi eravamo molto vicini. Una delle azioni che mi è rimasta impressa è stata l'esplosione di fuochi d'artificio. A seguito di questo incidente, quattro persone sono morte e i loro corpi sono stati fatti a pezzi. La macabra vista del sangue o dei frammenti di corpo non mi ha colpito quanto l'immagine del giovane contadino, anzi del suo volto. Sembrava che stesse dormendo. Il corpo non era completo. A quel punto ho sperimentato quello che nella teoria dello stress chiamiamo "Freeze", congelamento. La nostra psiche, in una situazione molto stressante, sceglie una delle tre reazioni che si chiamano 3 x F: Fight - combattere, Flight - fuggire o semplicemente Freeze - congelare. Quando ho visto il volto di questo ragazzo, calmo e con gli occhi chiusi, non sono riuscito a muovermi. Poi si è avvicinato il mio comandante che ha capito cosa mi stava succedendo. Mi ha detto gentilmente: "Paolo anche questo ci tocca fare...". Questo mi ha svegliato e ho capito che dovevo andare avanti. La perdita di vita in un batter d'occhio da parte di un uomo così giovane mi ha lasciato un segno. Per me non è stato un trauma visivo, ma psicologico. La cosa più difficile può

non essere quella che si vede, ma ciò che si pensa in quel momento. Un'altra volta stavamo guidando verso un incidente stradale. Sul posto ho visto un veicolo distrutto identico a quello di mio figlio. La sola idea che potesse trattarsi di mio figlio mi ha destabilizzato emotivamente. La paura che in pochi secondi avrei visto mio figlio....

K: Hai proseguito con questa azione o non era più possibile?

P: In un primo momento mi sono assicurato che non si trattasse di mio figlio. L'ho anche riferito al comandante. È stata un'azione conforme alle procedure.

K: Che cosa fai per non pensare più agli eventi di lavoro quando sei a casa? Per mantenere il confine tra lavoro e casa. C'è qualcosa che potresti consigliare agli altri vigili del fuoco a questo proposito?

P: Bisogna imparare a separare la vita professionale da quella privata. È importante essere consapevoli che quando torniamo a casa da una famiglia che ci sostiene, dobbiamo proteggerla. Alcune storie possono essere troppo traumatiche per i nostri cari, o possiamo renderli molto preoccupati per noi attraverso di esse. Quando raccontiamo storie di azioni difficili, i nostri cari potrebbero anche non sapere come reagire. Questo può avere conseguenze doppiamente negative. Noi ci sentiremo incompresi e loro si sentiranno impotenti. Anche la decisione di non parlare affatto di lavoro non è una buona soluzione. Una persona chiusa si stanca delle proprie emozioni e chi le sta vicino la vede sempre più distante. In realtà, dobbiamo valutare individualmente quanto possiamo raccontare ai nostri cari di ciò che ci è accaduto.

K: Forse è un bene avere al lavoro, nella stanza accanto, un tale Paolo, uno psicologo specializzato con cui parlare di un evento difficile. In questo modo, quando si torna a casa, non si ha più bisogno di riviverlo. È un po' come fare una decontaminazione emotiva. Come valuti le attività della Fondazione, che parla a gran voce della questione del supporto psicologico e della prevenzione psicologica per i vigili del fuoco?

P: La valuto decisamente in modo positivo. E non per piaggeria. Il solo fatto che siate venuti ha generato molto interesse e naturalmente ha creato un'altra occasione per parlare di promozione della salute mentale. Molte persone mi hanno già chiesto con curiosità cosa facciamo. Con iniziative come questa,

raggiungiamo un pubblico molto ampio. La vostra stessa presenza è una forma di divulgazione di questo argomento.

K: Il burnout professionale e il supporto psicologico sono un argomento tabù?

P: No. Ora non più. Forse un tempo era così quando si confondeva lo psicologo con il medico. Ora sappiamo bene che lo psicologo aiuta ad affrontare meglio il problema. Nelle mie sessioni di formazione sottolineo ancora le differenze tra uno psicologo e uno psichiatra. Non sono la stessa professione. Lo psicologo è lì per sostenerci, non per curare le malattie.

K: Per concludere, hai qualche consiglio o idea su come la Fondazione potrebbe aiutare e sostenere ancora meglio i soccorritori?

P: Lo scambio internazionale di esperienze, la formazione congiunta e le conferenze sono estremamente preziosi. Già nei primi incontri ho notato molte differenze tra noi psicologi dei vigili del fuoco italiani, cechi e polacchi, ad esempio sulla questione del debriefing. L'opportunità di discutere queste differenze, di vedere come lavorano i professionisti di altri Paesi e come interpretano certe questioni è importante. Per capire perché certi approcci, tecniche o metodi sono utilizzati in un Paese e risultano controversi in un altro. La definizione di debriefing è stata formulata per la prima volta nel 1983 da uno psicologo, poi nel 1999 è emerso il metodo CISM (Critical Incident Stress Management), che è incluso nel concetto di debriefing. Sarei molto felice di avere una discussione approfondita sui metodi professionali di supporto mentale e di debriefing con psicologi di altri Paesi, ad esempio della Polonia. Mi piacerebbe discutere con loro una serie di argomenti: azioni di supporto in diverse fasi dell'azione, preparazione del vigile del fuoco prima che si verifichi un evento di crisi, gestione durante e intervento dopo una crisi. Il debriefing deve essere usato con molta attenzione, poiché alcuni studi indicano che può esacerbare i sintomi o ritraumatizzare la persona. Inoltre, non dovrebbe essere usato come tecnica singola, ma come parte di un intero processo. C'è davvero molto che possiamo ancora imparare gli uni dagli altri. Il lavoro della Fondazione "Ponad Granicami" [Oltre le frontiere] è molto utile in questo senso, e per questo la ringraziamo.



fot.17 Autore Paolo Bernardini - archivio personale

K: Sono d'accordo con te sul fatto che possiamo fare molto di buono per la salute mentale e la comunità dei vigili del fuoco. Spero che la nostra cooperazione internazionale cresca sempre di più.

Volevo ringraziarti molto per la conversazione e per le storie personali che hai condiviso con noi. Per me questo incontro è stato molto toccante e istruttivo. Grazie!

SIMONE VEGNI

Vigile del fuoco, soccorritore con molti anni di esperienza, membro del gruppo USAR - Italian Search and Rescue, ha partecipato alle operazioni di soccorso post-terremoto in Turchia.



fot.18. Simone Vegni - autore Paolo Bernardini - archivio personale

"Le mie azioni sono per iniziare a portare ordine nel vasto caos..."

Positivamente per l'azione: Rafforzare la resilienza mentale dei giovani vigili del fuoco - 2024.

Kasia: Ciao Simone, grazie mille per aver scelto di incontrarci e parlare con noi. Puoi iniziare dicendo da quanto tempo sei un vigile del fuoco?

Simone: Ho iniziato la mia carriera come vigile del fuoco volontario nel 2001 e sono entrato nel servizio professionale nel 2013 e nell'USAR nel 2021.

K: A partire dal 2021, credo che non ci siano stati altri disastri che abbiano coinvolto squadre di ricerca e soccorso, a parte il terremoto in Turchia.

S: Sì. È stato il mio primo viaggio in operazioni internazionali come membro dell'USAR.



fot.19 Autore Katarzyna Bartyńska - archivio personale

K: Immagino che il periodo da quando sono arrivate le informazioni sul terremoto a quando siete arrivati sul posto sia stato pieno di tensione e di stress, e si può dire che questo sia stato solo l'inizio di tutte le azioni che avete dovuto intraprendere.

S: Decisamente sì. Posso dire che per me è stato doppiamente stressante. Innanzitutto perché era il mio primo viaggio all'estero per azione. In secondo luogo, la mobilitazione è avvenuta il giorno prima del compleanno di mio figlio. Da un lato sentivo di dover e voler andare come vigile del fuoco, ma dall'altro è

Positivamente per l'azione: Rafforzare la resilienza mentale dei giovani vigili del fuoco - 2024.

stata una decisione difficile a livello familiare. Naturalmente la mia famiglia è a conoscenza del carattere del mio lavoro, sa che mi sto realizzando professionalmente e mi sostiene molto, ma allo stesso tempo è stata una situazione molto emotiva perché come padre volevo anche stare con mio figlio.

K: Ci sono situazioni in cui, come membri dell'USAR, decidete di rimanere nel Paese e non partecipare alle attività internazionali?

S: Qui è organizzato in modo tale che quando mi viene proposto un viaggio, posso rifiutarlo, motivandolo, ad esempio, con una cattiva condizione mentale, con importanti questioni familiari o personali. Non c'è alcun obbligo di andare se in un determinato momento si ritiene di non doverlo fare. Naturalmente, il senso del dovere professionale è così forte che è molto raro che qualcuno dica di non andare. Non ho mai detto di no, ma ovviamente è una possibilità.

K: Cos'altro hai trovato difficile e stressante nell'entrare in azione in Turchia?

S: Ero preoccupato di riuscire a farcela e di dimostrare quanto valgo. Non dubitavo delle mie competenze, ma mi chiedevo se avrei dato prova di me in questa particolare situazione, se tutto sarebbe andato bene, se avrei capito tutto, se avremmo svolto i compiti per cui stavamo per andare lì.



fot.20 Autore Maurizio Maleci - archivio personale

K: Anche in Italia hai fatto il soccorritore dopo un terremoto?

S: In un terremoto no, ma come vigile del fuoco, anche prima di entrare nell'USAR, ho partecipato a operazioni dopo un'esplosione di gas e il crollo di un edificio. Naturalmente, si trattava di uno scenario molto più semplice per le sue dimensioni: si trattava di un solo edificio e non di decine, centinaia e centinaia di edifici, come dopo un terremoto. Quando abbiamo raggiunto l'edificio, abbiamo estratto un uomo anziano che non è sopravvissuto all'esplosione. In seguito siamo riusciti a tirare fuori la moglie. Purtroppo anche lei è morta in seguito alle ferite riportate.

K: Ti ricordi qual è stata la prima cosa che hai visto quando sei arrivato sul luogo del terremoto in Turchia?

S: Siamo arrivati lì di notte. Quello che ho visto non mi ha dato l'impressione di un terremoto, ma di una guerra. Durante la notte abbiamo dovuto trasportarci dall'aeroporto al luogo in cui ci siamo accampati. Le prime ore dopo il terremoto sono state come le immagini di un film. Ci sono state molte vittime. Il secondo ricordo che si ricollega fortemente a ciò che ho visto sono le sirene che ululano in continuazione. All'inizio ci disturbavano molto. Più tardi mi ci sono abituato. Questa impressione di guerra e di sirene ululanti è rimasta nella mia mente per molto tempo, anche dopo l'azione. La prima impressione non è durata a lungo, per fortuna. In ogni sessione di addestramento USAR mi veniva ripetuto che le mie operazioni dovevano portare ordine nell'immenso caos, per cui sono passato rapidamente alla modalità di lavoro e mi sono abituato a quelle immagini e quei rumori. Il ricordo dell'addestramento mi ha aiutato internamente a richiamarmi all'ordine. Ho pensato: "Sono qui perché la mia conoscenza è importante. Non sono qui per caso. Ho un compito ben preciso. L'USAR ha bisogno di persone come me per portare aiuto". Da quel momento in poi credo di essermi concentrato molto sul compito e sul lavoro.

K: Qual era la difficoltà di queste attività? Per quanto ne so, lì faceva molto freddo.

S: Dividerei le mie attività in Turchia in due fasi. Poiché sono un elettricista, in un primo momento mi è stato affidato il compito di preparare l'alimentazione elettrica e gli impianti elettrici nel campo. È una responsabilità molto grande che

ricadeva principalmente su di me. Sapere che dal buon collegamento dei cavi dipende il funzionamento di tutti gli abitanti del campo è molto impegnativo. In secondo luogo, faceva davvero molto freddo e per i primi giorni abbiamo avuto problemi con le scorte di cibo. Inoltre, la stanchezza fisica era molto elevata. A causa del freddo, abbiamo deciso di dormire a coppie in un sacco a pelo per scaldarci un po' a vicenda. A volte, a causa della bassa temperatura, non era nemmeno possibile dormire. Una volta terminati i compiti di sincronizzazione del campo e quelli logistici, sono stato incaricato delle operazioni di soccorso.

K: Che tipo di rapporti avete tra di voi nell'USAR? In Polonia, i vigili del fuoco di tali gruppi di ricerca e soccorso sono molto solidali tra loro e sono molto legati.

S: Da noi è uguale. Qui in Toscana ci conosciamo tutti, non solo a livello professionale ma anche privato. Sappiamo chi ha quali hobby, quali competenze, per cosa può essere utile e in cosa può aiutare se necessario. Ma quando si tratta di lavorare con membri di altri gruppi, è sempre un po' più difficile. All'inizio abbiamo dovuto metterci d'accordo. Quando l'abbiamo fatto, abbiamo lavorato bene insieme senza animosità. La professionalità e la responsabilità hanno prevalso.

K: E com'è il supporto psicologico per i vigili del fuoco USAR?

S: Non avevamo alcun supporto psicologico in loco. Eravamo lì da soli come soccorritori. È stato un vero peccato. Penso che uno psicologo dovrebbe accompagnarci in un'azione del genere.

K: Ma dopo il rientro ci sono incontri con uno psicologo, per quanto ne so.

S: Sì, il primo sostegno da parte degli psicologi della Croce Rossa è avvenuto poche settimane dopo il ritorno.

K: Quando siete atterrati in Italia, siete tornati subito a casa, senza un briefing o un consulto psicologico?

S: No, nessuno ci ha esaminato da questo punto di vista, per capire se andava tutto bene o se avevamo bisogno di uno psicologo. Ma abbiamo ricevuto molta attenzione dai media. Personalmente l'ho trovato un po' inquietante. Mi sono sentito come un trofeo con cui tutti vogliono farsi una foto. Interviste, congratulazioni, fotografie, televisione.... Ma poi, quando i riflettori si sono spenti, siamo stati abbandonati a noi stessi. Ho sentito che il supporto che ci

era stato dato non era sufficiente, così ho chiamato Paolo. In primo luogo, ci conosciamo da molto tempo e, in secondo luogo, ho grande fiducia in lui. Sapevo che lui, come vigile del fuoco, mi avrebbe capito.

K: Come valuti ora l'esperienza di partecipazione all'azione in Turchia?

S: Sento che le mie conoscenze e competenze hanno aiutato queste persone. Sento che il mio lavoro è utile e mi dà grande soddisfazione.

Ma per molto tempo, dopo il ritorno, non riuscivo a guardare il bambino o ad abbracciarlo.... Non so perché. In realtà, per certi versi, è ancora presente in me.

Ho una sorta di paura che questo bambino possa morire. È una cosa che non ho ancora superato. Per illustrarti quanto sia difficile questa esperienza, ti racconterò un episodio recente. Un gruppo di bambini della scuola è venuto nella nostra unità. Uno di loro aveva la sindrome di Asperger. Eravamo una ventina di persone, ma questo bambino in qualche modo mi ha preso in simpatia. Cercava di stare al mio fianco, mi abbracciava i pantaloni, mi afferrava la mano. Per tutto questo tempo sono stato con questo bambino, che alla fine mi ha abbracciato e dato un bacio, e io ho pianto. La mia reazione è stata sicuramente una conseguenza di ciò che ho visto e vissuto in Turchia. Allo stesso tempo, sono molto orgoglioso di ciò che sono riuscito a fare lì. Provo un'immensa soddisfazione personale e professionale perché il mio lavoro è utile e ha un grande significato. Mi permette di sviluppare me stesso.

Anche la mia famiglia è un grande sostegno per me. In Turchia ci sono stati tanti eventi traumatici. Abbiamo visto la morte praticamente su ogni metro quadrato. Parlo molto con mia moglie, che sa come ascoltarmi e sostenermi. È molto importante per me sentire dalle sue labbra: "Sono orgogliosa di te, sono felice di essere tua moglie". Mi dà la sensazione che la mia vita professionale e quella personale funzionino insieme. Questo è estremamente importante per ogni vigile del fuoco.

K: Questa difficoltà a guardare i bambini, ad abbracciare un bambino, potrebbe essere dovuta al fatto che la sua psiche non vuole ricordare nulla di ciò che è accaduto in Turchia? Ci sono state così tante esperienze difficili che la tua testa dice: "Non voglio tornarci".

S: Sì. Ci ho lavorato con Paolo e ne abbiamo parlato molto. Essendo io stesso un padre, il capofamiglia, cerco istintivamente di garantire la sicurezza e di soddisfare i bisogni dei miei cari. Andando lì, ho visto una tale quantità di bambini morti, malati, gravemente feriti che la mia testa ha detto basta! In un'occasione abbiamo sgomberato una stanza dalle macerie e vi abbiamo trovato una famiglia distesa a letto, ovviamente tutti erano morti. Il padre teneva in braccio un bambino. Non si può dimenticare un'immagine del genere. Non si può passare oltre con indifferenza. Non avevo mai sospettato di avere una tale sensibilità. Mi sto riscoprendo e conoscendo.... Come ha detto Paolo - conosci te stesso....

Ma c'è un'altra cosa che volevo menzionare. Quando ho partecipato all'esercitazione USAR a Pisa, durante la simulazione delle operazioni sulle macerie, sono stati riprodotti i diversi suoni e rumori presenti durante l'azione. Sono stato l'unico a riconoscere il pianto di un bambino nella confusione di suoni diversi. Ora sono molto sensibilizzato ad esso!

K: Forse non è nemmeno una questione di vulnerabilità individuale. Forse alcune situazioni sono così potenti da lasciare un segno su chiunque, a prescindere da quanto siamo resistenti.

S: Sì. Ciò che è ancora più pesante in un viaggio come questo è che, lavorando qui come vigili del fuoco, hai 12 ore di servizio e poi torni a casa, al caldo e al sicuro, dove incontri la tua famiglia e sai cosa succederà. Lì invece si parte, si hanno informazioni generali, ma che quasi mai rispecchiano ciò che si vedrà sulla scena. La realtà è sempre più drastica dei resoconti o delle storie. In secondo luogo, le condizioni che sono molto difficili: freddo, difficoltà nel coordinare le operazioni. Il terzo aspetto è il tempo di trasferta. In teoria sappiamo per quanto tempo partiamo, ma molto spesso accade che questo tempo si allunghi. È quello che è successo in Libia: dovevamo partire per sette giorni, ma alla fine siamo rimasti più a lungo.

K: Sembra ragionevole, quindi, verificare se i soccorritori sviluppano il PTSD, cioè il disturbo da stress post-traumatico, dopo tali esperienze. Si fa?

Paolo Bernardini: Purtroppo, dobbiamo ancora ricordare che si tratta di cose molto importanti che devono essere attuate immediatamente e non dopo qualche settimana.

Nel 2009 si è verificato un drammatico evento di massa a Viareggio, in Toscana. Si verificò l'esplosione di un treno che trasportava cisterne di gas. A 20 chilometri dall'incidente si poteva vedere il fumo dell'incendio. Molti vigili del fuoco hanno partecipato a queste operazioni molto difficili e molti vigili del fuoco si sono sentiti sottovalutati dai loro superiori. La sede centrale si occupa principalmente di questioni d'ufficio e amministrative, ma dovrebbe anche garantire che i vigili del fuoco siano sostenuti e assistiti dopo azioni così difficili.

K: Come pensi che dovrebbe essere organizzato il supporto psicologico per i vigili del fuoco coinvolti in una missione di questo tipo?

S: Uno psicologo dovrebbe essere disponibile in una missione del genere. Abbiamo già medici e infermieri che vengono con noi. Sarebbe sufficiente che andasse anche solo uno psicologo. Anche se ognuno di noi è consapevole dei propri compiti quando agisce in una situazione di disastro e si sostiene a vicenda, vedere una tale enormità di disgrazie, sentire la pressione professionale, parlare apertamente dei problemi è davvero molto difficile. Se ci fosse stato uno psicologo, forse sarebbe stato più facile concentrarsi sul lavoro e superare tutto questo. In secondo luogo, il sostegno al rientro. Per me, l'incontro che c'è stato è arrivato troppo tardi. Vale la pena di verificare subito al ritorno che tutti stiano bene, nel corpo ma anche nella psiche. Credo assolutamente che gli psicologi dei vigili del fuoco debbano essere vigili del fuoco. Solo così il supporto psicologico sarà su misura, in base alle esigenze dei soccorritori.

K: È importante farsi aiutare a tutti i livelli: sostegno da parte dei colleghi, comprensione e riconoscimento da parte dei superiori, ma anche un aiuto specialistico che vada oltre l'interesse dei colleghi. Lavorare con uno psicologo aiuta a separare il passato dal presente e l'esperienza dal ricordo. Uno specialista può aiutare a ritrovare la strada di casa e a vedere e accettare che il mondo va avanti, nonostante la potente tragedia che è accaduta. Ricordando le parole di Maurizio, una volta che abbiamo vissuto un evento traumatico non possiamo cancellarlo come una chiavetta, quindi dobbiamo imparare ad andare avanti una volta che è diventato un pezzo della nostra storia di vita.

Volevo ringraziarvi molto per questa conversazione. È stata molto toccante e, a mio avviso, molto importante. Simone, volevo augurarti innanzitutto di ritrovare il tuo equilibrio e la tua serenità dopo questa difficile esperienza. Ti ringrazio

Positivamente per l'azione: Rafforzare la resilienza mentale dei giovani vigili del fuoco - 2024.

molto per aver mostrato il lavoro di un vigile del fuoco dal tuo punto di vista personale.

ANNA CEDRO



Foto 21 Autore - str. kdt. Daniel Majerski, SA PSP Poznań.
Kpt Anna Cedro, 3a edizione del progetto "Passione, conoscenza, valori".

Psicologo presso la Scuola per Aspiranti del Corpo dei Vigili del Fuoco di Stato a Poznań. Laureata in studi di dottorato presso l'Università di Economia nel dipartimento di organizzazione e gestione. Funzionario del Corpo dei Vigili del Fuoco di Stato.

"Anche se i vigili del fuoco entrano in azione quando qualcuno sta male, l'azione è il culmine di ciò per cui i vigili del fuoco sono lì. È l'attribuzione di un significato alla loro disponibilità".

Kasia: Ania, grazie mille per l'intervista. Svolgo compiti simili solo presso la scuola per vigili del fuoco di Cracovia, quindi sono molto felice che attraverso questa conversazione possiamo esprimere la nostra prospettiva sulla preparazione psicologica dei giovani vigili del fuoco. Per cominciare, puoi dirci da quanto tempo lavori alla Scuola per aspiranti di Poznań?

Ania: Lavoro nella scuola dal 2001, ma mi occupo di insegnamento dal 2004. È lì che è iniziata la mia avventura con la formazione in psicologia. Sono diventata vigile del fuoco nel 2005. Ho iniziato insegnando la comunicazione di gruppo e l'assertività, essendo laureata in psicologia gestionale. Poi mi sono laureata in psicologia e ho ampliato la gamma dei miei insegnamenti. Ho anche difeso il mio dottorato di ricerca, che riguardava il ruolo della competenza professionale nel modellare l'impegno organizzativo dei vigili del fuoco, presso l'Università di Economia, nel Dipartimento di Organizzazione e Management.

K: Dal tuo punto di vista come psicologo in una scuola, e forse anche da quello personale, potresti dire chi è un cadetto? Chi è questa persona con cui stiamo lavorando: un giovane pompiere, uno studente?

A: Ho la sensazione che i cadetti siano le persone che adesso scelgono davvero consapevolmente la scuola antincendio. Sul mercato del lavoro hanno un'ampia scelta di lavori diversi, a volte molto più facili o meglio retribuiti. Tuttavia, se scelgono di fare il pompiere è molto spesso perché nella loro formazione precedente, nel loro spazio di vita, si sono imbattute in attività di soccorso e se ne sono appassionati. Si tratta di persone con una visione e una passione per il soccorso, per il lavoro nei vigili del fuoco volontari. Mi sembra che questo sia oggi il gruppo dominante. Ci sono anche persone che hanno avuto dei pompieri in famiglia e sanno che questa non è una professione noiosa, e i cadetti hanno bisogno di essere attivi, non amano la monotonia.

K: E al di là della loro passione per i vigili del fuoco, cosa si può dire di loro?

A: I cadetti hanno una grande varietà di interessi. Sono pronti a fare sacrifici, ad agire per il bene degli altri e sono disposti a farsi coinvolgere in varie azioni di beneficenza. Molto spesso sono loro stessi gli iniziatori di tali azioni. Va inoltre notato che hanno un grande talento sportivo. Raggiungono risultati impressionanti nelle competizioni a livello nazionale e spesso internazionale. Ci

sono anche persone che si sono laureate e anche questo è interessante, perché le scuole dei vigili del fuoco (a parte l'Accademia dei vigili del fuoco) sono scuole post-secondarie, quindi nella gerarchia dell'istruzione sono inferiori alle università. Per qualche motivo, i cadetti decidono di sacrificare due anni della loro vita per iniziare una carriera a un livello leggermente diverso.

K: I due anni alla scuola della caserma sono un periodo molto importante. Pensi che questi due anni abbiano un grande significato e impatto sulla loro vita professionale e personale successiva?

A: Penso che abbiano un impatto enorme. È il momento in cui lasciano l'adolescenza e diventano adulti. Decidono di trascorrere due anni in un piccolo spazio con un gruppo abbastanza numeroso di persone e di obbedire a degli ordini, che ovviamente percepiscono in modo diverso. Rinunciano, in un certo senso, alla loro indipendenza in modo più o meno consapevole.

K: I cadetti di una volta, di 20 anni fa e di oggi: pensi che le esigenze o le aspettative dei giovani siano cambiate?

A: I cadetti di oggi sono spesso laureati, quindi sicuramente il loro livello intellettuale è semplicemente più alto. C'è anche una maggiore disponibilità a fornire feedback. Un tempo i cadetti ritenevano che il rispetto delle regole fosse l'unico atteggiamento da tenere e la cosa finiva lì. Al massimo esprimevano resistenze indirettamente. Ora i cadetti capiscono che possono dire cosa va bene per loro e cosa no. Questo è difficile anche per il servizio, dove dobbiamo imparare che se qualcuno è d'accordo o meno con me è solo un feedback e non è dovuto a una mancanza di disciplina, ma al rispetto nel rapporto tra due persone.

K: Sono d'accordo con te. Molte volte mi sono imbattuta in opinioni tra gli ufficiali della "vecchia" guardia secondo cui se qualcuno dice ciò che pensa, allora semplicemente non è adatto al servizio perché non sa adeguarsi. Concordo anche sul fatto che è questione di trattare l'altra persona con rispetto.

A: Sì, e se la si guarda in questo modo è un'opportunità per il servizio

K: Un'opportunità?

A: Sì perché allora sarà soggettivo, non oggettivo. E poi sarà anche basato sulla squadra, sulla motivazione intrinseca a lavorare bene in gruppo o nei turni di

lavoro. Se ci affidiamo esclusivamente a uno stile di gestione e comunicazione autocratico, questa rigidità prima o poi provoca disordine.

K: I docenti delle scuole hanno una bella sfida in relazione a questo aspetto.

A: Sì. Da un lato, il servizio sta cambiando, quindi i docenti devono costantemente sviluppare le loro conoscenze, ma devono anche sviluppare competenze sociali e la volontà di parlare con i giovani e di cogliere la loro prospettiva, la loro percezione del mondo. Inoltre, i cadetti sono tecnologicamente migliori di noi, perché sono semplicemente nati in questo spazio di nuove tecnologie. La mia generazione ha dovuto impararle, quindi non le abbiamo nel sangue come i giovani. I cadetti hanno creatività e apertura alle nuove idee.

K: Sembra che ti piacciono i cadetti e il tuo lavoro.

A: Oh sì, assolutamente! Mi piace perché offre sfide continue, non ci si può annoiare con loro o riposare sugli allori perché lavorare con loro è impegnativo. E a me piacciono le sfide. Tornando alla domanda su come sia un giovane moderno, ci sono alcuni commenti molto interessanti da parte dei docenti che insegnano competenze più tecniche. I ragazzi durante la divisione in gruppi di azione, probabilmente anche quelli della tua Scuola, notano che le abilità manuali e il pensiero spaziale in un contesto tecnico sono inferiori. Si tratta di cose semplici come la preparazione di attrezzature o la giunzione di tubi. In effetti, in termini di tecnologia sono più svegli, ma quando si tratta di manualità sono più deboli. Credo che si tratti di un cambiamento generazionale, ma soprattutto di un messaggio importante per la formazione antincendio: bisogna lavorare con competenze leggermente diverse e sviluppare altre competenze nei cadetti.

K: Quali valori vogliamo insegnare a questi giovani?

A: Hmm... Mi chiedo se i valori possano essere insegnati. Forse alcuni hanno l'aspirazione di insegnare i valori, ma in realtà possiamo sviluppare e suscitare quelli che una persona ha. Quando i nuovi cadetti entrano nella scuola, nei workshop parliamo dei valori del servizio e dei loro valori individuali. Si scopre che i loro valori individuali sono molto coerenti con quelli del gruppo. Per loro le cose importanti sono: famiglia, amore, sacrificio, aiuto e passione. Le scuole dei vigili del fuoco dovrebbero lavorare su questo aspetto per creare uno spazio

favorevole alla rivelazione e allo sviluppo di questi valori legati all'aiuto e al lavoro per gli altri. Quando si tratta di lavorare all'interno della squadra stessa, lo sviluppo di questi valori dovrebbe avvenire costruendo fiducia e impegno, ma in modo saggio, rispettoso di sé e degli altri, rispettoso dello spazio personale. In altre parole, bisogna lavorare intorno ai valori quali dedizione, impegno, passione, fiducia. L'aspetto dell'aiuto o del sacrificio è importante, ma allo stesso tempo molto difficile....

K: I valori del servizio fanno sì che ci siano ancora molti candidati a diventare vigili del fuoco.

A: Oggi si potrebbe dire che abbiamo un mercato dei dipendenti piuttosto che un mercato dei datori di lavoro. Diversi servizi si trovano ad affrontare carenze di personale. Credo che le persone debbano trovare nel lavoro qualcosa di più del semplice denaro, perché rispetto al mercato non è così attraente. Se non si costruisce la motivazione su qualcosa di più del denaro, non si avrà un buon vigile del fuoco.

K: Hai parlato dei valori individuali dei giovani che entrano nel servizio. Sono coerenti con i valori che il servizio come organizzazione presenta?

A: Quando abbiamo, ad esempio, la preparazione di un vigile del fuoco al giuramento, è un momento estremamente solenne, soprattutto nelle scuole per vigili del fuoco. I vigili del fuoco sono pervasi da questa atmosfera solenne, accompagnati dalle loro famiglie più strette. Questo momento di giuramento collettivo è straordinario. Prima c'è l'inno nazionale, poi si pronuncia la formula del giuramento in presenza della bandiera. Fa venire i brividi. Ma la realtà è quella che è. Quando lavoriamo con le persone, per un lungo periodo di tempo, si sperimentano emozioni molto diverse. Soprattutto in un'organizzazione come la nostra, che è un'organizzazione gerarchica con una struttura rigida, emergono cose che non sempre sono in linea con ciò che dovrebbe essere ufficialmente. Emergono gli esseri umani con tutti i loro punti di forza e le loro debolezze.

K: E uno psicologo in servizio dovrebbe essere anche un vigile del fuoco?

A: Potrei iniziare con la questione della necessità di uno psicologo sulla scena di un disastro. Per come la vedo io, lo psicologo dei vigili del fuoco è solo un altro operatore di soccorso. Ciò che serve sulla scena di un incidente non è la

conoscenza degli studi di psicologia o delle scuole di psicoterapia, ma la competenza e la conoscenza dell'intervento in caso di crisi e del supporto psicologico. Lo psicologo dei vigili del fuoco è quindi necessario quando semplicemente non ci sono altri soccorritori o non ce ne sono abbastanza. A volte lo psicologo è la persona a cui ci si può "appoggiare". Rafforza un po' la sensazione di sicurezza e di competenza collettiva. Un po' come ci si sente più sicuri quando nella squadra c'è un paramedico, anche se ogni vigile del fuoco ha una formazione medica di base. Se c'è uno psicologo, c'è qualcuno che può aiutare concretamente i pompieri, in termini di supporto mentale. In una situazione di crisi, è bene appoggiarsi a qualcuno che percepiamo come un'autorità in un determinato campo - nel nostro caso, il soccorso psicologico.

Se uno psicologo dovrebbe essere un pompiere... Non so nemmeno come pensare a me stessa, perché probabilmente sono più uno psicologo che un vigile del fuoco. Ma per me, personalmente, essere un vigile del fuoco, partecipare alla formazione e alle esercitazioni, dà una grande conoscenza dei problemi che i vigili del fuoco devono affrontare. Sono condizioni specifiche ed è bene conoscerle. Se un vigile del fuoco del servizio diventa psicologo, la sua presenza è molto preziosa. Naturalmente, sappiamo anche che questo può sollevare preoccupazioni a causa di un anonimato troppo ridotto. C'è una vecchia intervista ai vigili del fuoco e a uno degli psicologi che lavoravano nei primi giorni della formazione del sistema. I vigili del fuoco dicono così gentilmente: "La signora Marta è un vigile del fuoco e sa come avvicinarsi a noi, sa con cosa abbiamo a che fare, quindi è un po' meglio di un normale psicologo...". Mi affascina sempre questa affermazione, anche se non è del tutto vera, non siamo migliori di un "normale psicologo". D'altra parte, penso a me stessa che se questo ispira più fiducia, o evita quei meccanismi di difesa espressi nella frase "se qualcuno non è stato in servizio allora sicuramente non capirà di cosa sto parlando", allora questo è molto importante, siamo anche più credibili.

K: Per me è importante anche l'aspetto dell'identificazione con il servizio. Quando siamo all'interno di queste strutture è più facile identificarsi e sviluppare l'identità di pompieri in noi stessi e negli altri.

A: Ora mi guardo: indosso un'uniforme. Questo di per sé crea identificazione e mi inserisce in un gruppo particolare. Il fatto stesso di avere uno standard

comune di abbigliamento mi dà già molto. È una parte importante del mio funzionamento professionale. Essere in uniforme crea sicuramente un'identificazione con l'organizzazione. Per me fa la differenza.

K: I cadetti beneficiano di un supporto psicologico?

A: Certo che ne traggono beneficio, ma non tanto da creare una coda continua alla porta. A meno che non ci sia un test di psicologia o che non migliorino i loro voti prima della fine dell'anno. Per quanto riguarda il lavoro di consulenza, è importante ricordare che le persone che iniziano la scuola sono persone sane, che soddisfano la norma per quanto riguarda la salute psicologica, quindi dovrebbero, per definizione, funzionare bene. Se ci sono problemi, legati a eventi della vita, allora vengono a chiedere consulenza e consigli. I problemi relazionali sono predominanti, poiché questo è il periodo in cui si stabiliscono relazioni sentimentali molto importanti. Sono disposti e aperti a parlare con uno psicologo e a volte vengono anche a chiedere informazioni su questioni relative ai loro parenti.

K: Lo stereotipo del pompiere duro che non chiede aiuto era molto forte una volta. Credo che oggi i giovani siano più consapevoli della necessità di prendersi cura della propria salute mentale. Credo anche che minimizzare i problemi di salute mentale o stigmatizzare le persone che si fanno aiutare stia diventando di cattivo gusto, non di moda.

A: C'è un documentario sui vigili del fuoco dei primi anni 2000, e uno di loro dice già che andare dallo psicologo è una cosa normale. Non sarei così sicura, però, che i vigili del fuoco si avvicinino all'argomento in modo del tutto normale. Per loro è certamente più facile consultare uno psicologo, ma non so se sarebbero ancora così pronti quando si tratta di uno psichiatra. Le malattie mentali, comprese quelle associate a stati depressivi, sono ancora un argomento difficile e i vigili del fuoco non sono così a loro agio con l'idea che sia "ok" ricorrere a uno psichiatra, perché è un medico come un altro. Almeno non tutti i vigili del fuoco.

K: Gli stati depressivi si verificano abbastanza spesso: la maggior parte delle persone sperimenta almeno degli stati depressivi transitori.

A: In Polonia esiste un protocollo, in collaborazione con le cliniche di salute mentale del Ministero dell'Interno, che consente a un vigile del fuoco di

beneficiare rapidamente di un consulto psichiatrico dopo essere stato indirizzato dallo psicologo di servizio, se necessario. Questo è di per sé positivo perché modella certi comportamenti. C'è questo messaggio nella cultura dell'organizzazione: "Va bene, se hai un problema, vogliamo aiutarti".

K: È anche un messaggio dell'organizzazione al vigile del fuoco: "Ci preoccupiamo di te perché sei importante".

A: Sì. Mi piace molto il modello dell'aviazione americana: "Il pilota è importante, non la macchina". È più difficile addestrare un pilota, che è una risorsa inestimabile. In questi problemi di salute mentale, lo stesso messaggio è importante: "Grazie alla sua esperienza e conoscenza, la persona è una risorsa inestimabile".

K: E cosa insegna uno psicologo alla Scuola per vigili del fuoco?

A: Quando si tratta di formazione di base, sensibilizziamo i vigili del fuoco su cosa sia lo stress, su quali conseguenze abbia, per il loro funzionamento, la partecipazione ad azioni, in particolare ad eventi traumatici, e su quali conseguenze subiscano i vigili del fuoco se non gestiscono lo stress. Come parte del corso di base, forniamo informazioni su come il servizio, in particolare il sistema di supporto psicologico, aiuti i vigili del fuoco. Si vuole anche dimostrare che il funzionamento di un vigile del fuoco è importante per il suo funzionamento in squadra, ad esempio per le sue capacità di comunicazione. Questo è l'inizio della formazione dei vigili del fuoco. In seguito, ci sono elementi relativi al comando e alla leadership della squadra, in modo da percepire correttamente il lavoro e la funzione del comandante, cosa che è il mio "hobby". Queste sono le aree principali: stress, stress traumatico, funzionamento del gruppo a livello di squadra di vigili del fuoco e interazioni di gruppo, supporto psicologico e comando. Lo stress viene discusso anche come conseguenza dello stress occupazionale, quindi del burnout lavorativo.

K: Come professionisti possiamo influenzare la costruzione della resilienza mentale?

A: Sì, abbiamo un impatto. Se i vigili del fuoco hanno l'opportunità di fermarsi un attimo e di guardare al loro funzionamento come parte di una squadra in uno spazio professionale o durante le operazioni di soccorso, e se hanno l'opportunità

di vedere che ci sono diversi modi di affrontare lo stress, è probabile che saranno in grado di scegliere o iniziare a migliorare i modi che funzionano per loro. Di conseguenza, quando insegniamo come prendersi cura di se stessi e insegniamo che questa è una parte molto importante del funzionamento sano del servizio, e questa conoscenza sarà seguita dall'azione, la resilienza sarà rafforzata. Quando diciamo, o mostriamo, cosa è pericoloso, anche questo significa costruire la resilienza, informando su quale strada non prendere, perché la resilienza può anche essere abbassata da noi stessi.

K: Il titolo di questo progetto è "positivamente in azione". Le azioni hanno un loro aspetto positivo?

A: Ricordo un detto di mio padre, che risale alla mia infanzia, e che diceva che quando i vigili del fuoco intervengono in un incidente, è sempre dove sta accadendo qualcosa di difficile. In pratica, i vigili del fuoco vanno sempre dove la comunità non riesce a far fronte a qualcosa. Il servizio di ambulanza potrebbe andare da una donna in travaglio, per esempio, il che ha un'accezione più positiva. Potrebbe sembrare difficile trovare qualcosa di positivo in una situazione difficile o in una tragedia, ma i vigili del fuoco si recano sul posto per consentire a qualcuno di affrontare meglio la situazione o per avviare il processo di gestione della minaccia. Questo elemento di aiuto alla comunità in una situazione in cui la comunità sta fallendo è positivo. D'altra parte, ciò che i vigili del fuoco odiano di più è l'inerzia e l'impotenza. Anche in condizioni di azioni difficili, sentono di fare qualcosa. Il più delle volte i vigili del fuoco affrontano lo stress attraverso l'azione, quindi finché possono agire e fare qualcosa, invertendo gli effetti pericolosi dell'evento a cui hanno partecipato, sentono che questo è qualcosa di positivo. Molto difficili per i vigili del fuoco, contro ogni apparenza, sono i viaggi per falsi allarmi in cui non si può fare nulla. La tensione dell'attesa non può essere alleviata. Anche se entrano in azione quando qualcuno è ferito, l'azione è il culmine di ciò per cui sono lì. È l'attribuzione di un significato alla loro disponibilità.

K: Anche il supporto psicologico può aiutare a superare l'impotenza. A volte, quando non si può fare nulla dal punto di vista tecnico e antincendio, l'unica cosa che rimane è mettersi in contatto con l'altra persona e darle un supporto mentale.

A: Per i vigili del fuoco orientati all'azione può essere molto difficile capire che per la persona colpita, la compagnia e la presenza di un altro essere umano sono molto preziose. Che è possibile non fare nulla, solo esserci. La capacità di contenere il dolore è un'abilità difficile, ma di grande valore. È difficile da capire per tutti coloro che sono orientati all'azione, ed è per quello che la formazione è così importante. Anche quando c'è un senso di impotenza e la sensazione che non si possa fare nulla, c'è comunque l'accompagnamento dell'altra persona.

K: Un aspetto importante del lavoro di un vigile del fuoco è anche il sostegno che i vigili del fuoco si danno a vicenda.

A: Questo è un aspetto molto importante del loro lavoro e un tassello molto importante per il lavoro di uno psicologo. Il cambiamento tecnologico che abbiamo sperimentato ha reso sempre più difficile interagire faccia a faccia e cerchiamo sempre più supporto in uno spazio virtuale, ma i vigili del fuoco non lavorano virtualmente, ma nella vita reale. "Cambiare rotta" per parlare con la persona che vedo, dandole un feedback aperto, è un'abilità molto importante che non sempre è ben sviluppata. Si tratta di un'area da "costruire", perché socialmente siamo cambiati e le competenze di lavoro e collaborazione in team potrebbero non essere più dominanti. Allo stesso tempo, queste competenze sono molto necessarie, perché in situazioni pesanti è difficile appoggiarsi a qualcuno o dare fiducia a qualcuno che non si conosce. Bisogna avere fiducia per condividere una difficoltà. Raccontare a qualcuno ciò che non mi andava bene, ciò che mi metteva in difficoltà, richiede una relazione preliminare. Quest'area viene anche un po' riempita dagli psicologi.

K: Anche solo riconoscere le emozioni che i vigili del fuoco provano può essere protettivo in situazioni difficili e contribuire a costruire la resilienza.

A: Essere in grado di riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni è molto importante. È anche importante riuscire ad accettare che non posso sentirmi normale dopo eventi difficili, perché sarebbe semplicemente "non normale". Mi piace molto la frase che dice che ciò che è anormale in una crisi è la situazione,

non la reazione e il comportamento della persona. Se ci si rende conto che ciò che sta accadendo è una reazione, allora non si è così spaventati o non si reprime quella reazione. La normalizzazione dei sintomi e dei comportamenti che si verificano nei vigili del fuoco in una situazione difficile e di crisi è molto importante.

K: Ho l'impressione che i vigili del fuoco spesso sopprimano le prime reazioni ed emozioni che si scatenano in situazioni difficili.

A: Perché si tratta di meccanismi di difesa. Quando una persona non permette l'espressione naturale delle emozioni, queste reazioni rimangono più a lungo nella persona.

K: Probabilmente è difficile riconoscere le emozioni e se non le si riconosce è difficile gestirle. Ho anche l'impressione che i vigili del fuoco trovino che le emozioni "si fondono" e che sia difficile distinguere, ad esempio, tra rabbia e tristezza, rabbia e senso di colpa. I vigili del fuoco hanno difficoltà a identificare le emozioni?

A: Non attribuirei questa difficoltà solo ai vigili del fuoco. È molto difficile in generale. Per questo mi piace molto lavorare con il corpo, perché anche se non si riesce a dare un nome alle emozioni, queste vengono comunque fuori attraverso il corpo e nel corpo si possono vedere. Arrivare alle emozioni attraverso il corpo sembra essere un percorso più facile per i vigili del fuoco.

K: Mi chiedo se sceglieresti di lavorare di nuovo come psicologo nel corpo dei vigili del fuoco?

A: Sì, sì! In relazione al fatto che ora forse non sono nella fase declinante, ma in quella intermedia della mia vita e mi chiedo spesso se quello che sto facendo abbia senso e valore per me, credo di avere molta gratitudine per questo lavoro e per quello che mi ha offerto. A volte è stato molto difficile e mi sono chiesta a cosa servisse tutto questo, ma quei momenti sono stati molto pochi. In effetti, mi piace molto lavorare nel corpo dei vigili del fuoco e lo trovo estremamente proficuo. Naturalmente, ci sono aspetti difficili del lavoro. Anche se, come professionista, cerco di tracciare una linea di demarcazione tra il dovere e la mia vita privata, tutte le cose brutte che accadono nel servizio mi toccano molto. Non è così facile, perché il servizio è molto intrecciato con la vita personale dei vigili

Positivamente per l'azione: Rafforzare la resilienza mentale dei giovani vigili del fuoco - 2024.

del fuoco e anche con la mia. Il lavoro mi prende anche perché ne vedo il significato. Lo sceglierei sicuramente di nuovo. Sono felice di essere uno psicologo dei vigili del fuoco. Questo lavoro offre anche l'opportunità di interagire con persone appassionate. Mi piace osservare e lasciarmi ispirare da persone che hanno diverse passioni di soccorso. Ho anche un marito vigile del fuoco che ogni tanto mi aggiorna e mi ispira a esplorare nuove aree.

K: Penso che potrei dire esattamente lo stesso come psicologo dei vigili del fuoco, è un lavoro molto interessante e ricco di soddisfazioni. Grazie mille per l'intervista e per le tue preziose riflessioni. Sono sicura che in tal modo si avvicina la prospettiva del supporto psicologico e contribuisce a costruire la resilienza mentale dei nostri vigili del fuoco.

Una parola in conclusione

Desideriamo ringraziare tutti coloro che hanno partecipato alla realizzazione di questo materiale.

I nostri più sinceri ringraziamenti vanno alla direzione delle Unità di soccorso di Pisa e Firenze per la gentile accoglienza e il supporto dimostrato. I nostri più sinceri ringraziamenti vanno ai nostri intervistati: Maurizio Maleci, Paolo Bernardini, Simone Vegni, Anna Cedro, per aver condiviso riflessioni estremamente preziose, storie personali toccanti, conoscenze ed esperienze. Vorremmo anche ringraziare tutti coloro che ci hanno sostenuto e aiutato nella creazione di questo materiale.

Un ringraziamento speciale va alla Fondazione Fundacja Ponad Granicami , per il suo instancabile lavoro di costruzione della resilienza mentale dei vigili del fuoco e degli studenti delle scuole antincendio.