

Pasquale
De Luca
*Psichiatra e
Psicoterapeuta*

padelu56@gmail.com

Mappe per la lettura della Pandemia

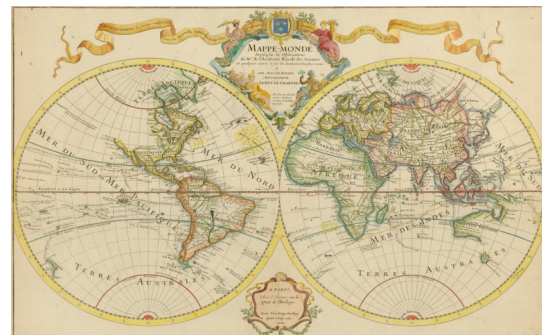
Bussole e Mappe

Questa primavera nel pieno della prima ondata pandemica, alla prima esperienza di confinamento domestico e della chiusura delle attività “non essenziali”... avevo sentito la necessità di scrivere alcune indicazioni utili per affrontare il disagio psicologico legato all’epidemia. Avevo chiamato quelle semplici indicazioni: *“Una bussola per la tempesta”*.

Anche se sono passati solo pochi mesi, sul piano delle esperienze vissute, sembra passata “una vita” da allora. Ed in effetti è così. Sia pur sconvolti, questa primavera eravamo ancora fortemente aggrappati alla nostra *solita vita*. Avvertivamo la sensazione di vivere qualcosa di straordinario, ma i nostri schemi mentali erano quelli consueti. Misuravamo il disagio come si misura il tempo davanti un impedimento temporaneo: *aspetto di riprendere il prima possibile le mie traiettorie di vita*. C’era la paura di essere contagiati e di contagiare, i timori di non essere adeguatamente attrezzati in termini di controlli, mascherine, cure. E c’erano i rischi dell’ infodemia, perché l’epidemia è stata ed è ancora vissuta attraverso i media.

Ma adesso abbiamo ancora bisogno di bussole? L’idea della bussola era

quella di un ritorno verso la vecchia casa, il consueto modo di vivere. Ed anche la fantasia che tutto si svolgesse in tempi brevi. Adesso stiamo maturando la consapevolezza che “tempi e ritorni” sono ben diversi da quanto potevamo immaginare questa primavera. Forse adesso più che bussole per ritornare a casa, ci servono mappe per camminare su territori, se non completamente sconosciuti, quantomeno inconsueti.



Leggere la Pandemia

Perché è così difficile “leggere” questa pandemia? L’apparente “superamento” dell’epidemia ha portato molti a vivere l’estate come un vero e proprio ritorno alla vita precedente. L’esito è stata una seconda ondata epidemica nello stesso tempo uguale e diversa. *Uguale* perché il meccanismo di trasmissione virale è sempre quello; così come sono uguali i meccanismi che ci possono proteggere o

SOMMARIO:

<i>Bussole e mappe</i>	1
<i>Leggere la Pandemia</i>	1
<i>Pandemia digitale</i>	3
<i>Qualcosa di nascosto</i>	5
<i>Cambiamenti</i>	6

esporre al contagio. *Diversa* perché il modo in cui è stata vissuta indica diversi meccanismi cognitivi ed emotivi rispetto alla scorsa primavera. Mano mano che si avvertivano i primi segnali di ripresa dei contagi è comparsa una diversa forma d'ansia. Un po' meno legata al timore diretto del contagio (nel frattempo ci eravamo attrezzati un po' di più), e più legata alla consapevolezza che il virus era tutt'altro che sparito. E ci presentava il conto sanitario ed economico della sua sottovalutazione. Quindi ansia, sentimenti di rabbia e depressione. Questo cambiamento l'ho percepito chiaramente anche nei racconti dei miei pazienti: meno attacchi di panico e più calo dell'umore unito a pessimismo per il futuro.

La lettura cognitiva. Ma non bisogna pensare che le difficoltà che ci pone questa epidemia siano solo sul piano emotivo. C'è, invece, anche una seria difficoltà di comprensione cognitiva nello sviluppo della pandemia stessa. Che ci rende meno capaci di "decodificarla" e di "gestirla" in modo adeguato. Una di queste è la nostra scarsa o nulla capacità di comprendere fino in fondo cosa comporta la crescita "esponenziale" di un fenomeno come, appunto, una pandemia. In questi mesi molti medici ed epidemiologi ci hanno parlato con preoccupazione di questa cosa. Ma solo quando qualcuno (bravo sia con i numeri che con le parole) ha cercato di comunicare cosa stava succedendo, forse si è compreso un po' di più. Paolo Giordano fisico e scrittore si è molto speso nel cercare di aumentare la comprensione di questo fenomeno: *"Siamo tornati a dire «esponenziale», ma l'impressione è che non abbiamo ancora chiare tutte le implicazioni del termine, che non ne capiamo la portata abnorme, e che finiamo così per ragionare e agire in modo inappropriato. Tornare ancora una volta sulla non-linearità dell'epidemia non è un puntiglio*



formale: la non-linearità costituisce l'essenza stessa del contagio. Comprenderla profondamente è perfino più importante di conoscere il virus." Nella vita di tutti i giorni non abbiamo esperienza diretta di crescita esponenziali. Siamo abituati a modelli di crescita lineare. Certamente sappiamo che una crescita esponenziale è una sequenza di questo tipo: 1, 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128... (ad ogni passaggio il numero raddoppia). Ma la nostra mente non riesce a comprendere intuitivamente la natura esplosiva della crescita esponenziale. Stefano Mancuso scrive: *"Se il numero totale di ricoverati in terapia intensiva raddoppia ogni settimana*

così che la prima settimana ci sono 100 pazienti, la seconda settimana 200, la terza 400 e così via con una progressione tale che in 7 settimane non ci sarà più nessuno dei 6400 posti disponibili, quante settimane ci vorranno per occupare la metà dei posti? Ci siete arrivati? La risposta è 6

settimane, inoltre dopo 3 settimane i posti occupati sarebbero meno del 10% dei disponibili. Non è intuitivo. È questo il subdolo pericolo dei fenomeni esponenziali: tutto sembra funzionare perfettamente fin quando, di colpo, nulla funziona più."

Altro aspetto che rende di difficile lettura questa pandemia è la scarsa dimestichezza con le rappresentazioni statistiche del rischio. Rappresentazioni che, spesso mal interpretate, tendono a generale "illusioni di certezza" (Gigerenzer). Le probabilità, le percentuali ed altre modalità di rappresentare l'incertezza o il rischio (di una perdita finanziaria, di contrarre una malattia, di attendibilità di un test), sono acquisizioni culturali relativamente recenti. Nascono intorno alla metà del 1600 ma si consolidano solo dall'ottocento in poi. Viceversa pare che la nostra mente sia più portata a comprendere le frequenze naturali come più immediata conseguenza della nostra capacità di contare.

Capacità di contare che condividiamo anche con altri mammiferi. Di fatto vi è una generalizzata difficoltà a “ragionare” su incertezza e rischio. Spesso c’è anche la tendenza a presentare i dati in modo ambiguo e senza una corretta specifica della “classe di individui” a cui è riferito il rischio. Se un medico dice che prendendo il farmaco A si ha la probabilità del 30% di avere nausea e vomito, cosa recepiscono i suoi pazienti? Recepiscono cose diverse. Cosa vuol dire 30%? Che su 10 giorni che prendo il farmaco A 3 li passerò con nausea e vomito e 7 no? Oppure che su 10 persone che prendono il farmaco A 3 avranno nausea e vomito e 7 no?.

Queste difficoltà di comprensione porta molte persone a considerare l’incertezza come qualcosa di caotico, di incontrollabile e quindi inquietante e ansiogeno. E qui ritorniamo nell’altra dimensione di questa difficile “lettura”, quella emotiva.



La lettura emotiva. L’approccio emotivo, dominato dall’incertezza, produce ansia. Con l’ansia si attivano meccanismi di difesa (più o meno consci) che hanno la finalità di favorire un processo di adattamento alle nuove condizioni di vita e di gestire con meno angoscia avversità e conflitti. La negazione potrebbe muovere i così detti “negazionisti”. La proiezione i “complottilisti”. La rimozione i “disinvolti” rispetto alle precauzioni. La razionalizzazione gli “osservanti” esasperati delle regole di pre-

venzione. La regressione chi rimane chiuso nella “tana”. Questa può sembrare (ed in parte lo è) una visione semplicistica. Ma posso assicurare di aver riscontrato direttamente molti di questi atteggiamenti. Questo mix di difficoltà cognitive ed emotive associato alla esasperata risonanza mediatica ha spesso disorientato le persone vittime in questi mesi di un bipolarismo illusione/delusione. E certo non ha giovato il coro spesso stonato degli “esperti”. Non c’è dubbio che la scarsa dimestichezza con le procedure del metodo scientifico, le rapide tempistiche dei media e la ricerca esasperata di “sensazionalismo comunicativo” sono ingredienti mal assortiti e spesso confusivi. Specie nei momenti di particolare tensione emotiva si è assistito ad un ricorso alla scienza e agli scienziati con modalità inadeguate. C’era l’esagerata ricerca di “certezze” nei metodi di contenimento del contagio, nelle risposte dei test diagnostici, nelle cure. Ma la scienza non vende certezze. Non si muove secondo dogmi o su professioni di fede. La scienza offre un metodo affidabile e ripetibile di risposta ai problemi. Non la certezza assoluta dell’assenza dell’errore, bensì la più alta probabilità di contenimento dell’errore. Non si può guardare al metodo scientifico con l’atteggiamento religioso del fedele che crede ad una verità rivelata. La scienza non è una fede (qualcosa in cui credere o non credere), è un metodo di ragionamento finalizzato alla comprensione dei fenomeni. E la comprensione dei fenomeni è un processo graduale, progressivo ed in costante evoluzione. La certezza è fondamentalmente statica, il metodo scientifico è un flusso continuo e dinamico.

Pandemia digitale

Un altro aspetto che caratterizza questa pandemia è lo sviluppo che ha avuto il digitale. Un vero e proprio salto. Sono andato a rivedere quanto avevo preparato per un seminario sulle problematiche del digitale quasi un anno fa. Le preoccupazioni che venivano mosse circa l’utilizzo del digitale tra i giovani (ma non solo) erano diverse. Il mondo digitale era visto con un certo sospetto, come un nuovo “ecosistema” che modifica profondamente i contesti di vita.

Si discuteva dell'impatto sulle funzioni cognitive, sull'immagine di sé e sulle relazioni sociali. Preoccupava il sovraccarico informativo, la continua iperstimolazione superficiale, la disinibizione "tipica" dei Social Media, la perdita dell'empatia, la violenza verbale ed il cyberbullismo. C'era anche una notevole attenzione alle conseguenze della ridotta "fisicità" indotta dal digitale ed al rischio di solitudine, ansia e depressione. Insomma l'eccessiva pervasività del digitale tendeva ad essere rappresentata (specie nell'immaginario degli adulti) come una potenziale minaccia per un armonico sviluppo psico-sociale degli adolescenti. Tutto questo ieri. Ma oggi? Dopo l'uso massiccio di cellulari e tablet negli ospedali per consentire le comunicazioni. Dopo i mesi passati nella didattica a distanza o nel lavoro in remoto. Dopo che il contatto ci è stato inibito non dal digitale, ma dal virus, cosa è veramente cambiato? Personalmente credo che la cosa più interessante sia una sorta di "rigetto digitale" che proprio i ragazzi lamentano. Questa immersione totale, questo utilizzo esclusivo di contatto immateriale, necessario ma non pienamente voluto, ha prodotto una impreveduta consapevolezza dei suoi stessi limiti. Una consapevolezza vissuta anche sul piano emotivo, che pare dare ragione a chi come Alessandro Baricco (già due anni fa) parlava della necessità delle "contemporary humanities": discipline, pratiche ed altre modalità di interazione che devono tendere ad una sintesi più armoniosa fra tecnica e umanesimo, fra accettazione acritica del digitale e necessaria riflessione. Anche l'esercito degli "adulti scettici" nei confronti del digitale risulta molto ridimensionato.



Persone non particolarmente fidelizzate si sono rapidamente convertite alle video chiamate, alle riunioni via Zoom o ai seminari on-line. Come dicevo c'è stato un vero e proprio "salto".

Ma adesso c'è bisogno di definire dei percorsi più meditati e meno emergenziali di integrazione sia nella didattica che nel lavoro. Indietro non si torna, ma non si può procedere senza una adeguata valutazione. A questo proposito mi piace segnalare quanto è emerso dall'iniziativa "Ora di futuro" promossa da Assicurazioni Generali insieme alla Presidenza del Consiglio, Regione Lombardia e con la collaborazioni di diverse Onlus che si occupano di infanzia. L'iniziativa ha coinvolto 50.000 bambini nati dopo il 2010, in 3.500 classi di III, IV e V elementare di tutta Italia, durante il periodo di lockdown. Dall'indagine emerge chiaramente, nella Generazione Alfa, la centralità della relazione umana. I bambini guardano con fiducia al futuro e credono nella capacità della scienza e della tecnologia di migliorare la qualità della vita delle persone e dell'ambiente. Sono apparsi consapevoli dei vantaggi del digitale, che ha permesso di stare vicini durante il lockdown, ma vedono anche i suoi limiti. Sono convinti che la didattica a distanza non potrà mai sostituire il rapporto tra compagni di classe e docenti. La Generazione Alfa ha manifestato una forte determinazione a prendersi cura in prima persona dell'ambiente ed a combattere l'inquinamento. Una particolare attenzione è stata rivolta al Covid e al post-Covid. Le "regole di comportamento", sono sembrate pienamente introiettate dai bambini come necessarie, sia per proteggersi dal Covid-19 che per difendere la propria salute. Dobbiamo avere più fiducia nelle nuove generazioni e dare a loro più spazio

per progettare un futuro che è il *loro* futuro. Le nostre generazioni commettono un feroce delitto di arroganza quando pensano di avere il diritto di decidere sul futuro degli altri.



Qualcosa di nascosto

Ma c'è ancora qualcosa di nascosto (o di non immediatamente raggiungibile) da leggere in questa pandemia?. A proposito di leggere, ecco cosa possiamo trovare in un libro pubblicato in Italia nel 2014 ma scritto nel 2012: "Non c'è alcun motivo di credere che l'AIDS rimarrà l'unico disastro globale della nostra epoca causato da uno strano microbo saltato fuori da un animale.(...) Sarà causato da un virus? Si manifesterà nella foresta pluviale o in un mercato cittadino della Cina meridionale? (...) È ipotizzabile che la prossima Grande Epidemia quando arriverà si conformerà al modello perverso dell'influenza, con alta infettività prima dell'insorgere dei sintomi. In questo caso si sposterà da una città all'altra sulle ali degli aerei, come un angelo della morte.(...) Abbiamo aumentato il nostro numero fino a sette miliardi e più, arriveremo a nove miliardi prima che si intraveda un appiattimento della curva di crescita. Viviamo in città superaffollate. Abbiamo violato, e continuiamo a farlo, le ultime grandi foreste e altri ecosistemi intatti del pianeta, distruggendo l'ambiente e le comunità

che vi abitavano. Uccidiamo e mangiamo gli animali di questi ambienti. Ci installiamo al posto loro, fondiamo villaggi, campi di lavoro, città, industrie estrattive, metropoli. Esportiamo i nostri animali domestici, che rimpiazzano gli erbivori nativi. Facciamo moltiplicare il bestiame allo stesso ritmo con cui ci siamo moltiplicati noi, allevandolo in modo intensivo in luoghi dove confiniamo migliaia di bovini, suini, polli, anatre, pecore e capre. Molti di questi animali li bombardiamo con dosi profilattiche di antibiotici e di altri farmaci, non per curarli ma per farli aumentare di peso e tenerli in salute il minimo indispensabile per arrivare vivi al momento del macello, tanto da generare profitti. In questo modo favoriamo l'evoluzione di ceppi batterici resistenti. (...) Viaggiamo in continuazione, spostandoci da un continente all'altro ancora più in fretta di quanto faccia il bestiame. Siamo tentazioni irresistibili per i microbi più intraprendenti, perché i nostri corpi sono tanti e sono ovunque.(...) Morale della favola: in una popolazione in rapida crescita, con molti individui che vivono addensati e sono esposti a nuovi patogeni, l'arrivo di una nuova pandemia è solo questione di tempo. (David Quammen. Spillover).



Cambiamenti

No David Quammen non è un indovino. E' uno scrittore e divulgatore scientifico che aveva letto cosa pubblicavano gli scienziati ed era anche andato a verificare di persona in diverse parti del mondo. Quelli come lui ci danno un grande aiuto nella lettura di questa

pandemia e ci forniscono mappe di possibili percorsi per il dopo-pandemia. Ma la cosa incredibile di questi tempi assolutamente straordinari è che altre mappe ci giungono in modo inaspettato. Mi riferisco all'ultima Enciclica di

Papa Francesco: *"Fratelli tutti. Sulla fraternità e l'amicizia sociale"* (2020) che segue la *"Laudato si'. Sulla cura della casa comune"* (2015) e che largo interesse ha suscitato sia nel mondo religioso che

in quello laico. In *Fratelli tutti* Papa Francesco fa esplicito riferimento al "Documento sulla Fratellanza Umana per la Pace Mondiale e la Convivenza Comune" (firmato ad Abu Dhabi dal Papa stesso e dal Grande Imam di Al Azhar, Ahmsad Al Tayyeb) a testimoniare una visione che supera le confessioni religiose. A proposito della pandemia il Papa scrive che questo virus che colpisce tutti "non è un castigo divino". E "neppure basterebbe affermare che il danno causato alla natura alla fine chiede il conto dei nostri soprusi. È la realtà stessa che geme e si ribella". Le tematiche ambientali, i diritti sociali, il "nessuno si salva da solo", il no ai muri e "le ombre di un



mondo chiuso", i diritti che non possono avere frontiere, la necessità di una diversa governance delle migrazioni, insieme ad altri temi trattati nell'Enciclica sono centrali per una adeguata "lettura" della pandemia. Il riferimento a Papa Francesco mi serve per ribadire che il Covid-19 non può essere trattato solo come una emergenza sanitaria. E' un fenomeno epocale di por-

tata storica che mescola sanità, economia, scienze sociali, politiche, culture... Insomma l'umanità in tutte le sue declinazioni. Rappresenta una vera e propria sfida all'abituale modo di affrontare la nostra

vita. Una occasione per accrescere la nostra capacità di comprensione, di accogliere la complessità degli eventi. Sarebbe imperdonabile contrapporre ad un fenomeno di straordi-

naria grandezza e di coinvolgimento "globale", una visione ed una lettura "locale" che si muove secondo asfittiche visioni di protezionismo sanitario ed economico. Ma

non sono sicuro che la sfida della complessità sarà accettata. Ho l'impressione che si preferiscano visioni più semplicistiche, poco articolate. Che si cerchino più i possibili "colpevoli" che le possibili "cause". In tutto questo l'aspetto più avvilente è la strumentalizzazione della pandemia a scopo propagandistico contro le avverse parti politiche. Fenomeno

putroppo evidente in diverse nazioni. Che produce ed usa le spaccature sociali per lucrare sulle divisioni, piuttosto che investire su una visione comune. Insomma piccola politica di respiro elettorale e non sguardi verso nuove frontiere di convivenza civile.



Siamo vicini alle Festività natalizie. Ed anche il Natale (che vivremo in modo completamente diverso dagli altri anni), mi sembra preso in ostaggio dalle logiche precedenti. Neppure una pandemia mondiale sembra metterci al riparo da una visione consumistica delle Feste. E non mi riferisco ai concreti timori di chi vede minacciato il proprio lavoro. Per questi si può e si deve solo collaborare per un riequilibrio finanziario solidale. Colpiscono, invece, le lamentele per l'impossibilità di vivere, anche in questo infelice momento, la ritualità esteriore legata al consumo di prodotti (regali, cene, crociere o settimane bianche). Come se, confusi dalla retorica natalizia, si potesse "stare insieme" solo il 24 o il 31 dicembre. Io credo che c'è un Natale da festeggiare ogni giorno. Tutte le volte che si vuole "veramente" stare vicino a qualcun altro.

Questa pandemia ci sta cambiando? Ovviamente non ho una risposta... E non voglio sposare né la logica dell' "andrà tutto bene" né del "ne usciremo diversi". Io credo che rischiamo di uscire così come siamo entrati. Stessi pregi e stessi difetti. Ma dobbiamo però sapere che non ci manca nulla per poter cambiare. Sia la cultura umanistica che la

ricerca scientifica ci dicono che l'uomo è naturalmente predisposto a superare le difficoltà della vita... molto più di quanto si possa pensare. Acquisire tale consapevolezza ci può aiutare ad affrontare con positività gli ostacoli. Questo atteggiamento (che spesso viene chiamato *resilienza*) significa riuscire ad affrontare le difficoltà o gli stress della vita senza paralizzarsi. Non significa essere infallibili, ma disposti a cambiare quando è necessario, disposti a *correggere la rotta*.

La pandemia ci ha lanciato un messaggio scritto con l'alfabeto della paura, della sofferenza e della morte. Un alfabeto che ridisegna le priorità e che rimette al centro il tema della fragilità e della cura (delle persone e dell'ambiente). Ed è solo un diverso alfabeto che ci permetterà di scrivere in modo nuovo la storia della nostra vita dopo la pandemia.

