

RETORICA E SCIENZA

*#iorestoacasa #noirestiamoacasa: le forme e i tempi
dell'adattamento al distanziamento sociale*

MARINA FARINELLI

Responsabile Servizio di Psicologia Clinica
Ospedale Riabilitativo "Villa Bellombra" - Consorzio Colibrì - Bologna
Corresponding author e-mail: marina.farinelli@unibo.it

ABSTRACT

Scopo dell'articolo è quello di illustrare i principali fattori di natura neurobiopsicosociale in gioco nell'adattamento all'epidemia da Covid-19. In particolare, si fa riferimento ai modi e ai tempi attraverso cui l'adattamento si è configurato. Vengono prese in esame le reazioni psicocomportamentali già dalle prime fasi della sua diffusione nel nostro paese, prima ancora di quella pandemica. La portata e i profondi risvolti implicati nel cambiamento della vita individuale e collettiva conseguenti alla pandemia sono risultati legati anche alla organizzazione sociopolitica e culturale dei paesi colpiti nei vari continenti. Il lavoro intende nello specifico mettere in evidenza come le misure normative adottate al fine di prevenire il contagio da Covid-19 e limitarne le conseguenze abbiano basi nei comportamenti relazionali e istintuali della natura umana. Si prendono pertanto brevemente in esame sia le disposizioni neurobiologiche e psicosociali facilitanti l'adattamento e i cambiamenti, sia quelle che si configurano come resistenze individuali e collettive. In particolare, queste ultime possono modificare in maniera significativa i tempi e i modi dell'adattamento rendendolo disfunzionale sul piano individuale e sociale.

The purpose of this article is to illustrate the main neurobiopsychosocial factors involved in the adaptation to the Covid-19 epidemic. In particular, the ways and times through which the adaptation is configured are described. Psychobehavioral reactions are examined from the earliest stages of the epidemic spread in our country, even before the pandemic one. The extent and profound implications involved in the change in individual and collective life resulting from the pandemic are also linked to the socio-political and cultural organization of the countries affected in the various continents. This work specifically aims to highlight how the regulatory measures, adopted in order to prevent the contagion from Covid-19 and limit its consequences, have bases in the relational and instinctual behaviors of human nature. We therefore briefly examine both the neurobiological and psychosocial dispositions facilitating adaptation and changes, and those that are configured as individual and collective resistance. In particular, the latter can significantly change the timing and forms of adaptation making it dysfunctional on an individual and social level.

KEYWORDS

Adaptation, basic emotions, defence mechanisms, attachment



<https://doi.org/10.6092/issn.2724-5179/12317>

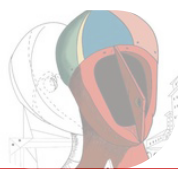
1. Il Covid-19 e l'adattamento

Nonostante la ricorrente percezione soggettiva di un tempo lungo, abbiamo iniziato a fronteggiare il Covid-19 assai recentemente in Italia e siamo stati in grado di fare molto e con efficacia in un tempo molto breve. Siamo stati in grado di mobilitare le nostre risorse individuali e collettive in una direzione che ci è congeniale: quella dell'adattamento. Infatti, l'adattamento all'ambiente di vita e di sviluppo, proprietà di tutti gli esseri viventi, è particolarmente flessibile e plastico in noi esseri umani. Le norme espresse in termini di leggi e regolamenti sono fortemente influenzate dalle predisposizioni affettivo istintuali del comportamento umano come pure dalle complesse interazioni relazionali che connotano la vita sociale. Norme, regolamenti, leggi possono essere meglio formulate, emanate e rispettate quando sono sintoniche e sincroniche con le predisposizioni affettivo relazionali del comportamento umano; d'altro canto, le deviazioni disfunzionali possono essere meglio affrontate e corrette se comprese in termini di resistenze e rigidità delle predisposizioni plastico adattive. Molto è stato già scritto e verrà scritto sui danni e disagi che questa vicenda della nostra esistenza ha inevitabilmente comportato; senza voler mettere a tacere la narrazione delle difficoltà e il dispiacere e la compassione per la sofferenza che questa esperienza ha comportato, nella breve trattazione a seguire verrà soprattutto posto l'accento sulle risorse a disposizione per l'adattamento al distanziamento sociale.

2. L'adattamento: che cosa è e da cosa è governato

Charles Darwin collega la capacità di adattamento dei viventi alla loro possibilità di sopravvivenza. Attraverso processi che implicano continui cambiamenti, le specie possono da un lato sopravvivere e replicarsi e dall'altro trasformarsi in maniera vantaggiosa per le specie stesse ed auspicabilmente o, meglio, necessariamente, per l'ambiente che le comprende attraverso un equilibrio dinamico. Per conoscere l'adattamento in tutte le sue forme e valenze sono necessari approcci disciplinari anche assai diversi tra loro. I fenomeni in gioco infatti possono essere studiati a vari livelli e contestualmente da prospettive differenti quali, per esempio, la biologia genetica, l'antropologia, la psicologia, la sociologia ecc.

Le nostre spiccate capacità plastico adattive¹ trovano corrispondenze nelle caratteristiche del nostro corpo e nelle sue capacità di proteggere se stesso attraverso gli equilibri dinamici dell'*allostasi*.² Per esempio, la termoregolazione limita l'impatto dei cambiamenti della temperatura esterna sul nostro organismo che pertanto può conservare quella interna ottimale per lo svolgimento dei molti processi metabolici necessari alla vita. La frequenza cardiaca, l'attività respiratoria cambiano per garantire l'ossigeno e il nutrimento necessario per lo svolgimento di attività più o meno intense. Le difese immunitarie proteggono il corpo dalla invasione di microrganismi che sarebbero dannosi e cause di malattie persino letali; nello stesso tempo entrano in gioco per mantenere una equilibrata compresenza e convivenza di specie microbiche diverse, nell'insieme noto come *microbiota*³ che contribuisce all'efficienza di svariate funzioni del nostro organismo. Infine, esiste anche



una capacità di cambiare in maniera permanente alcune caratteristiche strutturali. Questa viene riassunta dalla parola *mutazione* che, per come enunciata dalla genetica, riguarda primariamente le caratteristiche del codice genetico (DNA o l'RNA) ed è propria anche delle piante e dei microrganismi, virus inclusi.

La predisposizione al cambiamento e all'adattamento è quindi potenzialmente già presente nelle caratteristiche anatomiche e funzionali del corpo umano ed è particolarmente rappresentata e 'riassunta' nel cervello, parte altamente differenziata e specializza del corpo e del sistema nervoso. Possiamo immaginare il cervello come costituito da due parti principali. La neocorteccia rappresenta la parte anatomicamente più superficiale del cervello ed è quella filogeneticamente più recente. Le sue strutture anatomiche e reti neurali sono collegate alle funzioni cognitive e mentali più complesse, evolute e sovraordinate, rispetto ad altre più semplici, immediate ed evolutivamente primitive. Meno nota ma non meno importante, è la parte del cervello posta al di sotto della neocorteccia. Questa parte è costituita da strutture e sistemi neuronali detti *sottocorticali*⁴ che accomunano la nostra specie ad altre animali evolutivamente molto più antiche, quali quelle dei rettili.⁵ All'attività elettrochimica spontanea o indotta dei circuiti sottocorticali corrispondono numerose funzioni e alcune tipologie di comportamento affettivo-istintuali quali le cosiddette *emozioni di base* che hanno una forte valenza motivazionale e di cui parleremo brevemente a seguire. Queste configurazioni funzionali sono geneticamente predeterminate e rappresentano una naturale sorgente di energia psichica e di spinte motivazionali ed affettive necessarie alla sopravvivenza. Tuttavia, esse comportano una regolazione relativamente poco raffinata e flessibile, e quindi poco plastica in termini di adattamento. I circuiti neuronali sottocorticali sono comunque connessi a quelli della *neocorteccia*⁶. Dalla complessa interazione e integrazione dei loro sistemi prendono forma i processi intellettivi e cognitivi superiori, quali le forme di attenzione e concentrazione, diverse forme di memoria, la capacità di astrazione e di rappresentazione. È quindi ingannevole considerare i processi cognitivi superiori come indipendenti da quelli della coscienza affettiva associati all'attività dei circuiti sottocorticali. Attraverso le dinamiche delle connessioni dei circuiti e delle reti neurali si generano e rigenerano plasticamente aree cerebrali funzionali a cui corrispondono manifestazioni affettivo comportamentali, stili cognitivi e relazionali. Attraverso l'incessante attivazione di questi circuiti basati su segnali elettrochimici, le informazioni provenienti dall'ambiente o dall'interno del corpo interagiscono e possono essere elaborate in modo da generare nuovi stati fisici, mentali e comportamentali. A questa attività corrispondono sistemi di pensiero, configurazioni di sistemi valoriali e sentimentali che corrispondono a comportamenti, a stili e a forme di organizzazione della società e del nostro mondo. Da un lato questi tendono alla stabilizzazione e alla conservazione, dall'altro tendono alla trasformazione e al rinnovamento per consentire un adattamento dinamico ai mutamenti delle condizioni ambientali.

Corpo, cervello, comportamenti affettivi e sociali sono in relazione con l'ambiente fisico/relazionale socioculturale e più in generale di vita, in un rapporto di reciproca influenza.



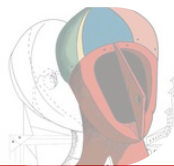
<https://doi.org/10.6092/issn.2724-5179/12317>

Ci sono studi molto innovativi nel campo delle neuroscienze che illustrano come i tempi e le forme dell'adattamento siano riflesse dalle caratteristiche di attivazione delle diverse parti del cervello anche in assenza di stimoli esterni. Tale attività è nota come *attività a riposo* del cervello ed ha particolare rilevanza per le componenti affettive e relazionali del nostro adattamento. A tal proposito le reti neurali del cosiddetto *Default Mode Network* sono di particolare rilievo.⁷ Recenti studi evidenziano come sia possibile infatti trovare corrispondenze tra i tempi e le forme dell'attività di queste configurazioni neurali con di altri 'ritmi' fisiologici del nostro corpo e con le risposte individuali in termini di funzionalità o disfunzionalità del cambiamento plastico attuato dal cervello in riferimento all'ambiente.⁸

3. Cosa ci è stato richiesto?

In occasione della recente epidemia, ci è stato richiesto di mobilitare il nostro senso di responsabilità per proteggere noi stessi e la collettività, collaborando nell'evitare o almeno contenere la diffusione del contagio. Ci è stato raccomandato, e successivamente ordinato, di adottare particolari misure igieniche e cioè, di distanziarci maggiormente, di lavarci continuamente le mani prima e dopo ogni contatto con quanto di esterno a noi stessi, di usare disinfettanti e mascherine, fino al confinamento nelle nostre rispettive case. Le nostre abitudini nella vita sociale sono cambiate radicalmente a partire dai gesti elementari della quotidianità. Raccontandoci che, in fondo, sarebbe stato per poco abbiamo imparato a vivere senza stringerci la mano, abbracciarci a baciarsi come segno di saluto amicale agli incontri: le forme dei calorosi gesti affettivi, così consueti specie per noi latini, sono rimasti consentiti solo all'interno delle mura domestiche. Negli incontri sociali allargati, quando possibile, ci si saluta con le mani e solo da lontano o mediante gesti di contatto ancora goffi e timidi. E poi, via da tutti i luoghi pubblici ormai chiusi e tutti solo nelle proprie case, le prime case, senza spostamenti: gli incontri sono stati possibili solo a distanza, per telefono e online. Quindi è diventato obbligatorio mettere in atto condotte fino a poco tempo prima definite *di evitamento*:⁹ quelle forme di comportamento psicosociale che sarebbero state etichettate fino a poc'anzi disfunzionali sul piano dell'adattamento sono diventate ordinarie e approvate socialmente. In altri termini, lo stile adattivo che abbiamo assunto e a cui ci si deve adeguare è *evitante* con sfumature che ricordano modalità che clinicamente definiremmo *fobiche-ossessive*,¹⁰ se non fossero legate al nuovo contesto di vita. Rotta invertita quindi, almeno apparentemente, rispetto alle indicazioni per salute, benessere e qualità di vita che fino a poco tempo fa suggerivano di stare calorosamente insieme, vicini, abitare e animare gli spazi sociali dando forme varie al nostro essere animali sociali.

In realtà, ci è stato richiesto esplicitamente di andare avanti nel coltivare le nostre relazioni, i nostri affetti ed interessi e, quando possibile o necessario, le nostre attività lavorative pur adottando nuove forme di distanziamento. Il tutto riassunto negli hashtag *#iorestoacasa* riferiti alla dimensione individuale o *#noirestiamoacasa* riferito a quella collettiva. Le due forme sono dinamicamente connesse, ma la seconda non può essere considerata semplicemente la somma delle prime. Nei gruppi (ristretti o allargati) e nelle organizzazioni



complesse, ciò che è *psicorelazionale* si configura come *sociale*. Le forme di comportamento hanno una diversa organizzazione spontanea e necessitano di diversa regolamentazione. Già Freud in *Psicologia delle masse e analisi dell'io*,¹¹ riprendendo un saggio di Le Bon,¹² mostra come le azioni di massa siano molto distanti dalle corrispondenti condotte individuali. Le masse tendono ad essere organizzate da spinte istintuali solitamente più disinibite, meno razionalmente controllate; i membri che le compongono tendono a perdere per sé e per gli altri le definizioni identitarie e ad agire con minore responsabilità individuale: imitativamente si conformano agli stili di pensiero e comportamento prevalenti con poco giudizio e senso critico. Nel partecipare ad un comportamento di massa, più facilmente ci si configura a specchio del comportamento altrui ed hanno la meglio dei meccanismi semplificati di regolazione. Alcuni sistemi neurofisiologici, quali quelli corrispondenti ai sistemi neuronali *specchio*,¹³ da basi dell'empatia, diventano veicolo di contagio emotivo. In quella situazione, gli individui necessitano solitamente di leader più direttivi ed assertivi se non addirittura autoritari e, pertanto, tendono a generarli. In questo contesto, per ottenere comportamenti virtuosi perché socialmente vantaggiosi, è necessario definire norme e regolamenti come di fatto è stato fatto assai rapidamente in occasione dell'epidemia di Covid-19. In poco tempo abbiamo visto comparire i cartelli, i *trasparenti*, i molti moduli di autocertificazione necessari anche solo per andare dal medico, in farmacia o semplicemente a fare la spesa; attraverso passaggi formalizzati ci è stato richiesto di cambiare, in alcuni casi in maniera radicale, le nostre abitudini di vita e la nostra quotidianità. Ma in maniera più implicita ci è stato richiesto qualcosa di ancor più difficile da sopportare, ovvero di tollerare una delle insidie più gravose per i nostri orizzonti di senso: la precarietà del presente e l'incertezza del futuro.

4. Con quali risorse? Le basi dei fattori psicosociali

I cambiamenti che ci sono stati richiesti hanno avuto ed hanno ingenti costi in termini di risorse generali incluse quelle psicologiche. Non è stato quindi facile ed immediato mettere in opera i cambiamenti necessari: essi sono stati resi possibili solo grazie ad interventi organizzati da azioni politiche e regolati da ordinanze e decreti. In pratica, è stato necessario per esempio mettere in opera una politica sanitaria che si è rivelata complessivamente adeguata compatibilmente con le risorse a disposizione nelle diverse regioni del nostro paese. Con l'impegno davvero grande dei professionisti e delle organizzazioni sanitarie sono state fronteggiate le grosse difficoltà dell'emergenza, specie iniziali, legate al modo in cui l'epidemia è arrivata in Italia: con una rapida espansione che ha interessato per prime le regioni economicamente più floride e popolose. Si è trattato di una politica della salute saldamente radicata in una matrice culturale ricca di valori umanitari. La nostra matrice culturale è abituata alle emergenze e alle crisi, durante le quali sa prendersi cura della vita di tutti e di più fragili *in primis*.

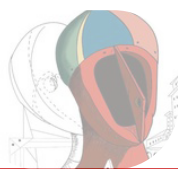
Tuttavia, è anche utile ragionare sulla possibilità che il relativo successo o le difficoltà incontrate dell'azione politica abbiano potuto fondarsi anche sulle resistenze, sulle



predisposizioni istintuali e relazionali e sui meccanismi di difesa che regolano la vita psichica individuale e collettiva. Vale quindi la pena di esaminare questi elementi con maggiore dettaglio per cercare di delinearne il possibile ruolo.

5. Le disposizioni affettivo istintuali: le emozioni di base

Le emozioni e le disposizioni affettivo istintuali di base, sono quelle che più immediatamente, se non troppo inibite, condizionano i comportamenti anche nella nostra specie. Originano, come già accennato sopra, da attività spontanea o evocata nelle regioni evolutivamente più antiche del nostro cervello (quelle sottocorticali) e sono regolate, oltre che da meccanismi automatici immediati, da altri più complessi legati alla evoluzione dello sviluppo individuale della specie di appartenenza. Gli istinti, anche se non sempre corrispondono a condotte socialmente adeguate ed utili, alimentano le forme di comportamento più immediate e veloci quando è in ballo la sopravvivenza. In tempi di 'pace' e di non stretta necessità, rappresentano le preziose riserve degli individui e della società. Sono riserve da cui attingere i cui effetti sono sempre rintracciabili nelle dinamiche relazionali e nei processi cognitivi. Infatti, attraverso progressive integrazioni di reti neuronali e sistemi della neocorteccia, si articola uno scambio e una modulazione continua e reciproca tra i segnali che provengono dall'interno del nostro corpo, dalla nostra vita mentale e dall'ambiente, cioè dal mondo esterno con tutte le sue componenti, quella relazionale *in primis*. In particolare, attraverso la connessione con le reti neuronali neocorticali collocate nella parte mediale, cioè nelle aree più interne, del cervello si strutturano e attivano sistemi complessi a cui corrispondono processi mentali fondamentali per la soggettività e tutta la vasta gamma di processi legati allo sviluppo di questa soggettività nella continuità/discontinuità dell'esistenza umana individuale e nella dimensione collettiva. Sono state identificate e caratterizzate diverse emozioni di base¹⁴ che si connotano come *positive* o *negative* in rapporto al modo con cui vengono vissute e ai comportamenti corrispondenti. In sintesi, quelle positive vengono tendenzialmente ripetute, quelle negative evitate. Tutte hanno una potente valenza in termini di adattamento e si rintracciano continuamente negli assetti di sistemi complessi quali quelli familiari¹⁵ e sociali di cui sono probabilmente degli impliciti organizzatori. Sono rintracciabili nelle varie forme espressive, nei linguaggi dei vari contesti comunicativi privati e pubblici; la conoscenza della loro esistenza potrebbe accrescere la capacità persuasiva di un'argomentazione.¹⁶ Tra le emozioni positive quella forse più importante è il *seeking*, cioè la disposizione alla esplorazione e alla ricerca del nuovo.¹⁷ I circuiti neuronali da cui origina hanno la dopamina come principale neuromediatore.¹⁸ La dopamina è collegata al senso di energia e di forza; per contro, la carenza di questo neuromediatore è associata ad inerzia, apatia, mancanza di desiderio, di piacere e di interesse in ciò che di nuovo e bello offre la vita. Il *seeking* è alla base della curiosità, dell'entusiasmo, dell'intraprendenza, compreso il movimento vitale e la disposizione ottimistica verso il futuro. Grazie a sofisticati meccanismi di regolazione legati alla attività delle reti neurali del cervello, tra cui il sopra citato *Default Mode Network*,¹⁹ la disposizione alla esplorazione e ricerca del nuovo da un lato rivolge



la nostra attenzione verso il mondo esterno, dall'altro verso il cosiddetto mondo interno, dei sogni dell'immaginazione ovvero alla base di ciò che Alcaro e Carta, in un recente articolo,²⁰ denominano *istinto alla immaginazione*. Possiamo dire che il sistema del *seeking* gioca un ruolo nella ricerca di informazioni e quindi, in maniera indiretta, ha che fare con l'esplorazione dell'ambiente, con il bisogno di conoscenza in sé, soprattutto in situazioni non note. Si tratta di una ricerca che si attiva autonomamente e che va soddisfatta in qualche modo, in quanto è *rewarding* ovvero portatrice in sé di ricompensa, indipendentemente dagli esiti di questa ricerca. Lo vediamo quindi particolarmente in azione, in questi giorni del Covid-19 nella continua sete ricerca di numeri, notizie e aggiornamenti che consentono nello stesso tempo di contenere la paura esercitando un tentativo di controllo sulle avversità attuali e paventate. Questa disposizione è attiva come non mai nella ricerca scientifica, con i tanti gruppi in cooperazione e gara fra loro. Allo stesso modo sostiene la comune ricerca di nuove soluzioni ai problemi e alle necessità; tanti se ne sono posti all'improvviso nel distanziamento, dando luogo all'ideazione di soluzioni creative per mantenere i contatti e le relazioni, per proseguire quando possibile il nostro lavoro, per disegnare nuovi spazi e nuove architetture negli spazi interni delle nostre case. Abbiamo valorizzato ogni angolo della casa, trovato tutti i modi per raggiungerci da balconi, terrazze e finestre, cantando e suonando insieme. Abbiamo cercato di sopperire ai presidi protettivi quando mancavano e rodare strategie nuove, comprese quelle di comunicazione a distanza. Per quanto emerso dalle consultazioni psicologiche, con il minore investimento verso il mondo esterno, la disposizione alla ricerca si è rivolta spesso verso noi stessi, con una maggiore attenzione alle emozioni e ai vissuti, ai ricordi e ai sogni. Questi ultimi, non di rado, diventano più vividi, lunghi e intensi. Il *seeking* entra a far parte anche della cosiddetta *dominanza interpersonale* che, specie implicitamente, regola in maniera fisica e istintuale i rapporti di potere tra gli individui; essa può essere caratterizzata dalla tendenza a dominare l'altro o a stabilire relazioni di prevalente simmetria e reciprocità; risulta dall'insieme dei segnali della comunicazione non verbale, dagli atteggiamenti e delle condotte ritualizzate legate alle più basiche interazioni umane che passano anche attraverso la regolazione degli spazi interpersonali. Si tratta di un aspetto che è stato fortemente condizionato dalle norme del distanziamento sociale anti-Covid che hanno introdotto notevoli cambiamenti negli scambi regolati dalla comunicazione non verbale: si veda ad esempio il saluto nell'incontro e nel commiato.

Altra fondamentale disposizione istintuale fra quelle identificate dalle emozioni di base che assai importante per l'adattamento al distanziamento sociale è quella della *cura*, intesa come predisposizione alla cura di sé e dell'altro. Si tratta di una emozione di base che compare con i mammiferi e pertanto è, evolutivamente parlando, più recente; ispira comportamenti più complessi e socialmente orientati, implica la relazionalità e, negli esseri umani, il legame. L'Ossitocina che è uno dei principali neuromediatori implicati; questa aumenta durante la gravidanza, il parto l'allattamento e in tutte le funzioni che implicano cura materna e genitoriale.²¹ Gli studi recenti condotti grazie allo sviluppo delle *neuroscienze affettive*²²

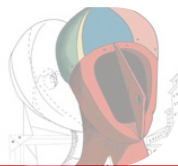


<https://doi.org/10.6092/issn.2724-5179/12317>

danno consistenza scientifica a quanto sappiamo dalla nostra quotidiana esperienza: prendersi cura ed essere oggetto di cura ed amore fanno bene alla nostra salute e felicità. Per esempio, un recente articolo²³ evidenzia il ruolo di queste emozioni in termini di neuroprotezione. La cura svolge quindi un ruolo fondamentale in questo periodo per le condotte finalizzate alla salvaguardia e alla protezione delle persone che ci sono care. È insolito considerare il distanziamento come una forma di protezione dell'altro da adottare soprattutto nei confronti delle persone più vulnerabili, prime tra queste gli anziani: di solito siamo abituati ad associare la cura alla presenza materiale e alla vicinanza personale. Invece in fretta abbiamo sostituito la corporeità della presenza a quella della voce o dell'immagine attraverso le conversazioni telefoniche e le chiamate video o Skype a cui via via ci siamo abituati, accelerando l'acquisizione delle minime competenze tecnologiche necessarie. La *cura* è alla base delle professioni sanitarie e si è attivata spontaneamente in modo intenso, generoso ed efficace nei professionisti della salute che si sono dedicati in alcuni casi al limite delle loro possibilità, badando più agli altri che a se stessi. Pare che nel periodo del distanziamento sociale, la cura si sia riversata sulle persone, le cose e le attività all'interno delle mura domestiche e su se stessi (corpo compreso).

Un'altra emozione positiva che ha giocato un ruolo importante nella nuova organizzazione sociale indotta dall'epidemia è quella legata al *gioco*. Si tratta di un'altra naturale predisposizione che preserva e rinforza la positività dell'esperienza; evolutivamente recente e sociale, il *gioco* rappresenta un istinto che porta gli individui (i cuccioli di mammiferi in particolare, compresi i bambini, ma anche gli adulti, se non troppo repressi o 'educati') ad aggregarsi e ad interagire fisicamente con gioia, specie nelle evenienze delle felici regressioni sperimentate nelle feste o nelle occasioni più o meno organizzate della nostra quotidianità. E durante il *lockdown* abbiamo continuato a giocare nelle nostre case con i nostri familiari, mentre le associazioni si sono mobilitate per non lasciare intristire le persone che vivono da sole, salutandoci e cantando dai balconi, scambiandoci le vignette che tutti i giorni in maniera ironica hanno accompagnato tutti i passaggi e i cambiamenti della nostra quotidianità e i provvedimenti del Governo. Sono state risorse che, specie nelle prime fasi dell'epidemia, hanno contribuito a dare forza alla capacità di reazione che abbiamo mostrato.

Anche le emozioni negative concorrono vivamente all'adattamento nonostante le tonalità affettive ritenute più spiacevoli che, specie quando in eccesso, possono limitare le condotte prosociali o alimentare quelle antisociali. Risultano comunque indispensabili soprattutto se attive in prevalente armonioso equilibrio di sistema sia interno che relazionale. Fra queste ha giocato un ruolo centrale la *paura*. Questa emozione di base ispira negli uomini e negli animali gli stati di coscienza, i comportamenti e le reazioni psicofisiologiche associate alla reazione di attacco o fuga di fronte alla minaccia reale o immaginaria di perdita della integrità psicofisica. È senso comune che *chi ha paura si salva* e di fatto questo trova corrispondenze anche in tante osservazioni e studi condotti in laboratorio. Osservazioni condotte durante esperienze controllate o sul campo mostrano come alla *paura* si colleghino attivazioni di



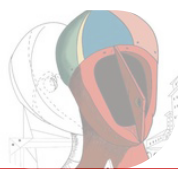
sistemi che sono funzionali alla sopravvivenza. Ma mostrano anche come questi meccanismi possano divenire disfunzionali se lo stato di spavento diviene protratto. Secondo molti studi specialistici del settore, la *paura* è stata subito presa di mira come la principale emozione negativa alla base degli stati di sofferenza affettiva in tutte le fasi del Covid-19. Sicuramente e a ragione questi studi puntano l'attenzione su quanto di disfunzionale tale stato d'animo può provocare, soprattutto se eccessivo o non bilanciato da una regolazione emotiva e relazionale che favorisca l'adattamento alle effettive condizioni ambientali. In realtà l'attivazione di questa emozione di base ha destato stati di coscienza affettiva di maggiore allerta, di vigilanza rispetto al mondo circostante e a noi stessi: una maggiore apprensione che ha ispirato e sostenuto la maggiore consapevolezza della vulnerabilità di fronte alla diffusione del contagio sia a livello individuale che collettivo. Quindi, abbiamo reagito velocemente attivando meccanismi di salvaguardia ed elaborando strategie atte a proteggere e per prevenire il danno. Le misure adottate, le norme, e i regolamenti del nostro paese colto in pieno dal contagio sono state un esempio di buon 'uso' di una emozione negativa trasformata in una risorsa.

Ma anche la *rabbia* ha giocato un ruolo importante. Si tratta, anche in questo caso, di una emozione molto antica evolutivamente parlando, che entra in gioco nella frustrazione di desideri, di attese, nelle restrizioni dei propri spazi fisici o mentali, a seguito di violenze subite fisiche o psicologiche, esperienze di perdita e altre a coloritura affettiva spiacevole. Quindi le attivazioni legate alla rabbia possono spaziare da quelle più basiche e quasi infantili relative alle limitazioni che ledono il nostro narcisismo, a quelle più evolute con valenze civiche e sociali legate ai diritti violati degli individui e delle persone che subiscono ingiustizie. Ci siamo a volte arrabbiati, durante le varie fasi delle restrizioni quando abbiamo vissuto le le frustrazioni conseguenti alle limitazioni della nostra libertà. Ci siamo arrabbiati, per esempio, quando da cittadini e da operatori non abbiamo avuto a disposizione i dispositivi sanitari di protezione, quando alcune persone noncuranti e negazioniste sono venute meno alle regole della civile convivenza, continuando ad affollare parchi, piazze e luoghi pubblici mentre giungevano continue le raccomandazioni sul distanziamento sociale. Ci siamo arrabbiati quando, mentre molte persone, medici e infermieri morivano, altre non riuscivano a rinunciare al chiassoso aperitivo in compagnia nel solito euforico bagno di folla. Spesso, oltre che addolorati, si sono più o meno esplicitamente arrabbiati tutti coloro che all'improvviso hanno perso parenti e cari amici, senza poterli neppure dignitosamente onorare, salutare, senza poterli neppure vedere un'ultima volta e partecipare insieme ad altri cari al loro funerale. Si sono arrabbiati gli operatori sanitari che, nonostante un assiduo e intenso lavoro di cura talvolta rischiando la vita hanno assistito impotenti alla morte di tante persone sotto i loro occhi e le loro mani. Tutta l'organizzazione sanitaria, anche quella di eccellenza, sembrava dovesse ricominciare a lavorare in condizioni estreme come in un ospedale da campo. Tutte situazioni, queste, che possono legittimamente muovere rabbia. Rabbia che temprata dalle altre reazioni e dal costruttivo confronto sociale ha consentito di trovare la forza di reagire e di dare risposte con determinata e coraggiosa volontà.



<https://doi.org/10.6092/issn.2724-5179/12317>

Infine, ha ricoperto un ruolo importante l'*ansia da separazione/tristezza*. Questa emozione evolutivamente compare con i mammiferi ed ha una funzione *prosociale*²⁴ anche se è basata sull'ansia della perdita dell'oggetto di amore o di investimento della nostra energia istintuale/pulsionale. Infatti, nonostante la coloritura negativa dell'esperienza, l'ansia da separazione predispone ai legami e alla conservazione delle relazioni, al loro consolidamento, al riconoscimento del loro valore e alle gerarchie in termini di significato. Non vogliamo separarci dalle persone che amiamo e siamo disposti a spenderci, a renderci più amabili per evitare la sofferenza che questo comporta e godere del piacere di rimanere insieme. In maniera sublimata, la stessa emozione ci porta a non voler perdere anche oggetti animati o inanimati che sono stati affettivamente investiti. È quella forza istintuale che compensa e limita la disposizione alla continua ricerca del nuovo ed è quindi assai importante per le configurazioni di sviluppo tipiche dei mammiferi, proteggendole e stabilizzandole. Anche se attraverso vissuti di tristezza, legati all'assenza e alla mancanza questa emozione ci aiuta a spiegare la forza e l'importanza dei legami, specie quando stiamo per perderli. Senza ancora conoscerne i risvolti e le specifiche radici neurobiologiche, Freud ne parla in *Lutto e melanconia*.²⁵ Questa emozione è entrata da subito in azione dalle primissime fasi dell'adattamento al Covid-19. Senz'altro l'ansia da separazione si è fatta sentire quando il distanziamento sociale ha inciso in breve tempo sulle nostre relazioni private, sulle frequentazioni parentali e amicali. E non di meno ha avuto effetti sul modo di vivere aggregati, vicini, in maniera rumorosa, nelle piazze, nei caffè, negli stadi, nei giardini pubblici nelle discoteche, ma anche silenziosi, al cinema ai concerti a teatro. Specie nel nostro mondo latino, per cultura antica abbiamo imparato che la vitalità e la gioia dello stare insieme può proteggere proprio da quei vissuti di tristezza, di vuoto, di solitudine o di abbandono legati a quella assenza, a quella mancanza che si sente per strada quando gli altri, chiunque essi siano, inclusi quelli che a tratti ci possono infastidire perché troppi e inopportuni, non si vedono e non si sentono. Autobus e treni vuoti vissuti come se non portassero più da nessuna parte con lo sgomento di ciascuno di noi nel sentirsi l'unico viaggiatore. È stato insolito sperimentare le immagini a distanza di Milano, Roma, Napoli e poi New York, Manhattan, ferme e vuote: bellissime come accade nelle tarde ore della notte o quelle primissime del mattino, ma troppo insolite, svuotate di senso, quasi minacciose. Sì, sopportabile, ma che duri poco, il meno possibile. Sicuramente il vissuto della solitudine dei soli è diventato più forte e particolarmente rumoroso. È per le persone più a rischio, anziani per primi, che sono scattate le misure protettive di intervento durante il *lockdown*. Si sono viste operare nelle forme più spontanee e vive (per una tradizione culturale forte nel nostro paese) o in quelle più organizzate del volontariato o dell'intervento sociale basate su altrettanto forti tradizioni culturali. E per colmare l'angoscia e il senso di abbandono, per riprometterci vicinanza nel prossimo futuro, ci siamo cercati subito dai balconi e dalle finestre specie di sera, per telefono o attraverso i quadratini delle finestre e delle stanze *online*. In maniera formidabile e veloce si sono trovati negli ospedali e nelle residenze degli anziani i sistemi per far pesare il meno possibile e superare le distanze tra le persone



che, in qualità di pazienti o di degenti anziani, si trovavano per necessità lontani dai loro cari. E così sono proseguite, assieme alle lezioni, i rapporti tra gli alunni, gli studenti e i loro insegnanti e così pure per i rapporti di lavoro. Perché tutto ciò che facciamo non può prescindere dalla rete dei rapporti affettivi che unisce le persone.

6. La regolazione delle emozioni

Si è detto che l'attività dei circuiti neuronali sottocorticali delle emozioni di base si integra, attraverso rapporti di reciproca modulazione, con l'attività delle reti neuronali delle parti superiori della corteccia cerebrale collegate ai processi cognitivi e relazionali complessi. La regolazione delle emozioni può avvenire attraverso automatismi, ove prevalgono le più dirette attivazioni neuro-corporee attraverso le funzioni basiche della coscienza affettiva, oppure attraverso altri meccanismi mediati da dinamiche inconsce e da meccanismi cognitivi e psicosociali complessi. La regolazione emotiva quindi si avvale di componenti diverse di natura biopsicosociale, ove in un gioco di figura-sfondo, si attivano modalità più primitive o più evolute a seconda dei bisogni adattivi e delle organizzazioni individuali dei gruppi e delle società. I progressi delle neuroscienze sono intervenuti a chiarire aspetti di funzionamenti che però rimangono in gran parte poco noti nella loro complessità e molte ricerche sono ancora necessarie. Nel seguito verranno brevemente illustrate alcune modalità di regolazione. Una prima è rappresentata dai *Neuroni specchio* (cui si è già accennato sopra) direttamente legata a costituzione e funzionamento cerebrale, una modalità radicata nella struttura di personalità individuale (i cosiddetti '*Meccanismi di difesa*') ed infine di una modalità legata alle relazioni fra individui (il cosiddetto sistema di '*Attaccamento*').

7.1 I Neuroni specchio

Molti hanno sentito parlare del *Sistema dei neuroni specchio*²⁶ cui si è accennato prima: i fenomeni in gioco sono tanto immediati quanto complessi. Essi sono stati pressoché universalmente riconosciuti come le basi neuronali dell'empatia, ma possono sostenere anche il fenomeno del contagio emotivo e del suo propagarsi, specie nelle reazioni di folla o di massa. Sicuramente i nostri *sistemi specchio* hanno lavorato e stanno lavorando molto in questo periodo nella direzione di un'empatia fondata sull'immediato riconoscimento e comprensione degli stati emotivi altrui, tanto da sentirci subito accomunati dallo stesso evento. Ma gli stessi sistemi hanno operato anche nell'altra direzione, ovvero quella del contagio e della propagazione di indifferenziati moti istintuali eccessivi o inopportuni, veicolati anche dalle diverse forme dirette o indirette di informazione incluse quelle poco attendibili, ma in qualche modo suggestive, che hanno viaggiato *online* e sui social. Ma molte altre, sono le regolazioni che sono entrate in gioco in questa nostra *era Covid-19* attraverso l'azione del sistema nervoso autonomo o vegetativo.²⁷ Possiamo infatti aver visto accentuate, diminuite o comunque cambiate in noi stessi e negli altri alcune manifestazioni della nostra sfera corporea, dalle abitudini alimentari a quelle sessuali, dai tempi della digestione a quelli del riposo notturno. Studi recenti evidenziano come le forme di regolazione prosociale siano parte integrante già

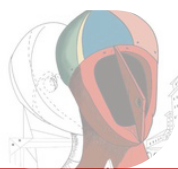


<https://doi.org/10.6092/issn.2724-5179/12317>

dell'anatomia e fisiologia del nostro sistema nervoso autonomo, che dispone di specifiche riserve atte a gestire meglio le fonti di stress.²⁸

7.2 I meccanismi di difesa

I *meccanismi di difesa*²⁹ sono modalità di regolazione che operano a livello inconscio. Per inconscio non intendiamo qui ciò che semplicemente non conosciamo, il Polo Nord o l'Africa per chi non ci è mai stato e non è ha mai sentito parlare o le equazioni differenziali, per chi non le ha studiate. Si tratta di una componente fondamentale della struttura psichica che matura nel corso della nostra personale storia evolutiva affettiva in relazione con quella collettiva, nelle sue organizzazioni complesse (diremmo *di matrice*). È una parte cosiddetta *rimossa* della coscienza, di cui pertanto non possiamo essere immediatamente consapevoli. L'inconscio è pertanto caratterizzato dalla rimozione quando questo meccanismo essa è evolutivamente possibile (grazie alla maturazione delle strutture preposte che si trovano in quella parte del cervello nota come *ippocampo*). L'inconscio viene definito 'non rimosso' nell'accezione dello studioso Mauro Mancini³⁰ quando le esperienze affettive non vengono rimosse ma conservate attraverso arcaici meccanismi quali, per esempio, quelli noti come 'memorie del corpo'. L'inconscio rappresenta una parte assai importante della nostra coscienza, anche se già più evoluta rispetto alla *coscienza affettiva* in relazione alle emozioni di base. È caratterizzato da specifiche modalità di funzionamento e rappresenta un potente motore della nostra esistenza e dei suoi significati. I *meccanismi di difesa* fanno parte dell'inconscio e sono particolarmente funzionali all'adattamento: ci proteggono da eccessi di dolore mentale, da emozioni positive o negative quando troppe, troppo forti e ancora poco affrontabili. Gli studi più recenti evidenziano le corrispondenze fra questi sistemi e quelli del funzionamento cerebrale e corporeo.³¹ Uno dei meccanismi di difesa di cui si è largamente parlato soprattutto nella prima fase dell'adattamento Covid-19 è la *negazione*. Questa ha caratterizzato una sorta di fazione, detta dei *negazionisti*, di cui hanno fatto parte diversi leader della scena politica e di governo di importanti stati del mondo, con le conseguenti scelte di misure meno protettive per la salute dei cittadini. Ma queste posizioni hanno non di rado rispecchiato una disposizione culturalmente radicata dei cittadini stessi che sono talvolta disposti ad accettare il rischio di contagio in nome della salvaguardia della cosiddetta libertà personale, negando il pericolo che, nelle forme estreme, questa libertà può comportare per la personale e pubblica incolumità. Certamente nelle scelte di stampo negazionista sono entrati in gioco molti altri fattori legati a priorità nei sistemi valoriali, ma non possiamo negare l'influenza di componenti psicologiche; non a caso, alcuni capi di stato sono giunti successivamente e forzatamente a risoluzioni diverse da quelle inizialmente promosse solo a valle di una presa di coscienza che si è imposta alla luce dei fatti, in alcuni casi a seguito di personale esperienza di contagio o addirittura di malattia. Della negazione, facciamo in realtà un largo uso per negare l'inesorabilità del morire e la paura (e il dolore) della morte nostra e delle persone che amiamo. La *negazione* entra in gioco nelle prime fasi di una perdita, della comunicazione di una malattia personale



o dei nostri cari, quando abbiamo bisogno di tempo, in termini esistenziali, per rendere sostenibile per noi qualcosa che ci addolora tanto da minare le basi del nostro essere: siamo informati e apparentemente consapevoli ma continuiamo a comportarci come se nulla fosse effettivamente ed affettivamente accaduto. Ciò da un lato rallenta i nostri tempi di adattamento, ma nello stesso tempo lo rende possibile e questo vale anche per fenomeni che coinvolgono la collettività. Si possono comprendere in tal modo le resistenze fisiologiche ai processi di cambiamento di portata sociale. Si capisce anche meglio come l'adattamento al cambiamento sia più lento in alcuni assetti individuali o societari guidati da eccessi di narcisismo:³² il narcisismo a livello individuale tende infatti a negare l'esistenza dell'altro e, agli estremi, del mondo intero fuori dal proprio. Di fatto, negli eccessi narcisistici viene negato ciò che non può essere incorporato, inglobato e controllato dall'interno del proprio mondo. Figuriamoci con un virus: *il Covid-19? meno che un'influenza*, una delle tipiche espressioni che abbiamo sentito ripetere per strada o in TV.

La *proiezione* è un altro meccanismo di difesa abbastanza primitivo. Attraverso di esso ciò che è negativo, doloroso, non gradito viene immediatamente e, sempre inconsciamente, riversato all'esterno di sé, collocato fuori, imputato a responsabilità altrui. Ecco quindi le posizioni *complotte*. Insolite spiegazioni sono circolate e continuano a circolare per esempio in merito a come è arrivato il contagio da Covid-19 in Italia, con la coloritura persecutoria dell'ideazione che porta a una visione alterata della realtà per come viene comunemente intesa e soprattutto condivisa. Le forme e i tempi dell'adattamento conseguenti, come per gli eccessi di negazione, ne hanno risentito dando forma a risoluzioni che, rispetto alle scelte del qui ed ora, hanno comportato divisione, stigma (per esempio nei confronti dei cinesi), contrapposizione, con rallentamenti a fronte del bisogno di agire rapidamente ed insieme attraverso condotte individuali tutelanti il bene comune.

I meccanismi di *introiezione* e *identificazione* invece ci consentono di fare proprio inconsciamente, di internalizzare, qualcosa che proviene dal mondo esterno comprese le norme e le regole. È attraverso questi processi di *internalizzazione* che abbiamo preso atto emozionalmente e cognitivamente dell'avvento dell'epidemia, ne siamo divenuti consapevoli e abbiamo, non solo accettato l'evento comune, ma fatte proprie le indicazioni e le misure protettive. Questo ha consentito a ciascuno di dotarsi di quel senso di responsabilità individuale e collettiva a cui siamo ricorsi per uniformare i nostri comportamenti per limitare il contagio. Qualcuno di noi, per caratteristiche di personalità temprate dalle esperienze di vita, tende a far uso più marcato di questo stile difensivo: si può predisporre in maniera meno favorevole al cambiamento adattivo, vivendolo con eccessivo senso di responsabilità, con una coloritura emotiva maggiormente negativa, con pensieri ricorrenti anche se celati, visioni cupe del futuro fino a non godere del piacere ancora possibile e ad essere, paradossalmente, più lenti e passivi nelle scelte e nelle decisioni.

7.3 L'Attaccamento

Le manifestazioni emotivo-istintuali sono regolate in maniera cruciale dalle interazioni e

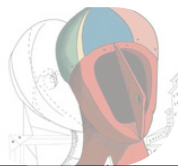


<https://doi.org/10.6092/issn.2724-5179/12317>

dalle relazioni umane. Agli inizi della vita, inizia a configurarsi e si struttura entro l'anno di età del bambino una forma rilevante di interazione da Bowlby denominata relazione di *Attaccamento*.³³ L'Attaccamento connota, inizialmente, le relazioni tra bambini e adulti di riferimento ma anche tra gli altri mammiferi e i propri cuccioli. Consiste nella ricerca di protezione attraverso la vicinanza fisica a un altro adulto significativo in grado di accogliere. Sequenze di comportamenti affettivi che, quando reiterati, si corrispondono nella quotidiana consuetudine e danno forma a specifiche configurazioni comportamentali e che, se fatti propri e internalizzati dalla coppia adulto-infante, rientrano in gioco automaticamente in particolari situazioni della vita adulta. L'Attaccamento si stabilisce sempre perché di esso abbiamo bisogno: ma questo bisogno non corrisponde al bisogno di cibo o ad altri bisogni primari di accudimento, ma dà forma ad un bisogno sociale di tipo relazionale. Recenti studi evidenziano funzionamenti neuronali, corporei, psico-comportamentali complessi che entrano in gioco quando si attivano contestualmente la ricerca e la risposta di protezione dal pericolo nei membri della coppia. Quando la nostra integrità psicofisica è minacciata da un pericolo reale o immaginario, abbiamo bisogno della risposta fisica e affettiva delle persone significative della nostra vita e con le quali viviamo collegati da un rapporto di interdipendenza. Mettiamo in atto strategie che diventano automaticamente e inconsciamente il nostro stile di comportamento in relazione agli *altri* significativi. Gli stili non sono, a priori, né disfunzionali né sani, sono sempre dipendenti dal contesto e dai sistemi relazionali. Chi, per esempio, è più capace di fidarsi e di stabilire equilibrate relazioni di vicinanza e di autonomia risulta più flessibile nell'adattamento; altri sono più evitanti e risultano un po' più selettivi e meno calorosi nelle vicinanze e nei rapporti umani; altri ancora risultano più preoccupati della disponibilità costante della vicinanza fisica e affettiva delle figure di riferimento. Anche qui le differenze si manifestano nei tempi e nei modi dell'adattamento senza necessariamente generare vero e proprio disagio. Abbiamo visto questo sistema in azione durante l'adattamento al distanziamento sociale. I cosiddetti *sicuri* hanno talvolta protestato e si sono lamentati un po', ma si sono messi all'opera subito per trovare le strategie alternative per mantenere rapporti e legami; gli *evitanti/distanzianti*, specie in un primo momento, hanno trovato un buon motivo per allentare i rapporti e sottrarsi a quelli più conflittuali e spiacevoli; quelli più *ansiosi-preoccupati* hanno avuto bisogno di maggiori manifestazioni alternative di presenza per sentirsi rassicurati della persistenza degli altri amati. Tuttavia, proprio per evitare che le diverse forme di attaccamento comportino disagio manifesto e sofferenza, le diverse modalità assunte da queste forme vanno prese in considerazione per intervenire, ove necessario, con supporto mirato per prevenire il malessere o contenerlo e trasformarlo e implementare le risorse.

8. Conclusioni

Grazie alle capacità di adattamento intrinseche alle caratteristiche della nostra specie e forti delle risorse psicosociali e relazionali disponibili radicate nel nostro cervello e nel nostro corpo abbiamo cercato e stiamo cercando di fare il possibile per affrontare i cambiamenti



conseguenti al distanziamento sociale, limitando i danni e le sofferenze a livello individuale e collettivo. Ma certo non possiamo comunque ignorare l'impatto drammatico, doloroso, triste e vogliamo ricordare con calorosa vicinanza quanto è avvenuto e sta avvenendo nella nostra collettività ristretta e allargata. Molte persone sono morte in solitudine e questo lede la nostra dignità di esseri umani e di civiltà; non sempre siamo stati capaci di mettere a punto dei modi alternativi di far fronte a questa situazione, di affrontare il dolore ed elaborarlo per onorare e dare seguito al lascito di senso: potremo e dovremo farlo. A questo riguardo cito una lettera di Francesca Ingravallo scritta nelle prime fasi della pandemia a una prestigiosa rivista scientifica³⁴ nella quale raccomanda la messa a punto di tutti i mezzi per sostenere i più fragili della nostra società, gli anziani soli e per supportare le estreme onoranze. È molto toccante la testimonianza di frate Aquilino Apassiti, missionario di ottantaquattro anni, che nell'ospedale Giovanni XXIII di Bergamo, ha pregato attraverso video-telefonate con i familiari delle vittime del Covid; lo ha fatto poggiando il telefono sulle bare accolte numerose nella chiesa prima di essere trasportate via da camion militari: sono state le scene indimenticabili che hanno segnato la storia dei giorni più drammatici. È certamente cambiato il nostro modo di stare in ospedale come pazienti, familiari e operatori. Le persone ricoverate hanno potuto contare meno o per nulla sul conforto portato dalla presenza fisica dei loro familiari che sono restati a casa molto preoccupati, desiderosi di ricevere informazioni e dare comunque conforto. Questo ha reso necessario l'uso intensivo di nuovi sistemi di comunicazione a distanza ma anche, ove possibile e ove disponibili, di supporto specifico da parte dei servizi di psicologia clinica e di psicoterapia. Lo stile di vita lavorativo dei medici dei professionisti della salute ha subito un forte cambiamento, soprattutto nelle prime fasi dell'epidemia nelle quali non eravamo ancora preparati. Per generosa volontà e dovere è stato profuso un grande impegno che non di rado ha richiesto sforzi eccessivi da parte del personale sanitario, spesso in mancanza di un'adeguata protezione. Con una forse inutile forma di compensazione sono stati acclamati come eroi, anche quelli che volevano e vogliono solo continuare a svolgere il proprio lavoro e, onorando la professione, rendersi utili alla società. Non di rado sono stati sottoposti anche alla pressione di chi, con eccessi di zelo psicologico, dichiara in pubbliche interviste che saranno traumatizzati a vita. Altri aspetti del cambiamento coinvolgono, per esempio, i bambini che nascono e che vengono accolti in maniera diversa, tra qualche paura in più con istanze di protezione più forte; anche i riti collettivi e le feste di accoglienza legate 'al venire al mondo' sono rinviate. I bambini e i ragazzi hanno dovuto imparare un nuovo modo di frequentare le lezioni, i compagni e gli insegnanti; speriamo che al più presto possano tornare insieme a studiare e giocare con gioia, anima e corpo. Ma quanto è accaduto ha mostrato anche che grazie alla forza del vivere insieme le esperienze, c'è per tutti la possibilità di fare ricorso alle risorse a disposizione di ciascuno. Si sono dimostrate utili le iniziative che facilitano la condivisione e l'elaborazione dell'esperienza comune. Come pure si sono rivelati ancora una volta necessari gli interventi psicologici appropriati per supportare e valorizzare le potenzialità plastiche adattive che gli esseri umani



<https://doi.org/10.6092/issn.2724-5179/12317>

per natura e cultura hanno a disposizione.

Cosa stiamo imparando? E cosa avremo imparato alla fine di questo insolito viaggio? Ci siamo e ci stiamo adattando alla nuova situazione forti anche dei nostri istinti che per primi ci tutelano, ma abbiamo ora la possibilità di fare tesoro di quanto abbiamo appreso, di riflettere insieme, di continuare a pensare. Cosa potremo conservare e cosa cambiare in maniera risoluta, a livello individuale e politico-sociale? Potremo ricordare rimanendo collegati alle nostre emozioni senza però rimanere troppo legati al passato, certo non rinnegandolo, ma neppure rievocandolo sempre uguale. Potremo imparare a dividerlo e lasciare che attraverso le immagini di altri possa cambiare un po', perché il passato cambia continuamente alla luce del mutevole presente e del desiderato o temuto futuro. E l'esperienza del Covid-19 è stata ed è una vicenda collettiva, e forse quella inusuale distanza che ci ha separati ci ha anche tenuti più vivi e insolitamente vicini, più uniti che in tante altre occasioni nelle quali la vicinanza è stata data per scontata. È stato ed è importante essere protagonisti di quella trasformazione che ci ha, insolitamente e ancora una volta in poco tempo, portato ad essere un paese che è diventato un esempio positivo di risposta in Europa e nel mondo. Ciò ci ha reso orgogliosi, come potremmo essere più spesso, di essere portatori di sistemi valoriali saldamente fondati sulla solidarietà, sulla capacità e volontà di proteggerci e salvarci tutti, di usare le nostre emozioni come basi delle azioni migliori. E abbiamo capito ancora meglio ciò che sapevamo già, cioè che ciò che è alla base della salute e della felicità della vita individuale e collettiva va salvaguardato e curato tutti i giorni e che il presente va vissuto guardando al futuro. E che le nostre risorse vanno attentamente salvaguardate con tutti i mezzi che abbiamo a disposizione garantendo tutti noi.

Nella ricerca di dati sulle vittime che il Covid-19 ha causato nel mondo, mi è capitato di leggere un rapporto pubblicato sulla rivista «Nature»³⁵ che ha stimato in 130 milioni i bambini sotto i 5 anni morti dal 2000 al 2017 per malnutrizione. Di notizie come questa ne sono arrivate tante alle nostre orecchie, veniamo continuamente sensibilizzati da diverse parti, ma evidentemente siamo sempre pronti a negare per andare avanti lungo la nostra rotta. E che dire poi degli altri disastri evitabili? Delle guerre ancora in corso in molte parti del mondo e delle altre calamità collegabili più o meno direttamente all'impatto della supremazia di un mondo su altri? Forse, nell'ideare come senz'altro faremo, delle soluzioni per il nostro futuro potremo allargare un po' i confini del nostro mondo. Potremo riconsiderare il nostro comune progetto, ridisegnarlo tenendo conto del mondo nella sua interezza e del rapporto armonioso necessario con il nostro ambiente di vita e di sviluppo.



BIBLIOGRAFIA

- Alcaro A., Panksepp J. (2011), *The SEEKING Mind: Primal Neuro-affective Substrates for Appetitive Incentive States and their Pathological Dynamics in Addictions and Depression*, «Neuroscience and Biobehavioral Reviews», vol. 35, n. 9, pp. 1805-1820.
- Alcaro A., Panksepp J. (2014), *Le radici affettive e immaginative del Sé: un'indagine neuroetologica sulle origini della soggettività*, in Northoff G., Farinelli M., Chattat R., Baldoni F. (a cura di), *La plasticità del Sé - Un approccio neuropsicodinamico*, Bologna, il Mulino, 2014, pp. 65-89.
- Alcaro A., Carta S. (2019), *The "Instinct" of Imagination. A Neuro-Ethological Approach to the Evolution of the Reflective Mind and its Application to Psychotherapy*, «Frontiers in Human Neuroscience», vol. 12, Article 522, DOI: [10.3389/fnhum.2018.00522](https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00522)
- Bowlby J. (1989), *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Milano, Raffaello Cortina.
- Burstein R., Henry N.J., Collison M.L. et al. (2019), *Mapping 123 Million Neonatal, Infant and Child Deaths between 2000 and 2017*, «Nature», vol. 574, pp. 353-358, DOI: [10.1038/s41586-019-1545-0](https://doi.org/10.1038/s41586-019-1545-0)
- Capaci B., Spassini G., (a cura di) (2016), *Ad populum. Parlare alla pancia: retorica del populismo in Europa*. Bologna, I libri di Emil.
- Colonnello V., Chen F.S., Panksepp J., Heinrichs M. (2013), *Oxytocin Sharpens Self-Other Perceptual Boundary*, «Psychoneuroendocrinology», vol. 38, pp. 2996-3002, DOI: [10.1016/j.psyneuen.2013.08.010](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.08.010)
- Colonnello V., Petrocchi, N., Farinelli M., Ottaviani C. (2017), *Positive Social Interactions in a Lifespan Perspective with a Focus on Opioidergic and Oxytocinergic Systems: Implications for Neuroprotection*, «Current Neuropharmacology», vol. 15, pp. 543-561.
- Freud A. (2012), *L'io e i meccanismi di difesa*, Milano, Giunti (tr. it.).
- Freud S. (1979), *Lutto e Melanconia*, in *La Teoria Psicoanalitica*, Torino, Bollati Boringhieri (tr. it.).
- Idem (1975), *Psicologia delle masse e analisi dell'Io*, Torino, Bollati Boringhieri (tr. it.).
- Ingravallo F. (2020), *Death in the Era of the Covid-19 Pandemic*, «The Lancet», vol. 5, n. 5, pag. 258, DOI: [10.1016/S2468-2667\(20\)30079-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30079-7)
- Le Bon G. (2004), *Psicologia delle folle*, Milano, TEA (tr. it.).
- Mancia M. (2004), *Sentire le parole. Archivi sonori della memoria implicita e musicalità del transfert*, Torino, Bollati Boringhieri.
- Mancia M. (2010), *Narcisismo. Il presente deformato dallo specchio*, Torino, Bollati Boringhieri.
- Northoff G., Bermpohl F., Schoeneich F., Boeker H. (2007), *How Does Our Brain Constitute Defense Mechanisms? First-Person Neuroscience and Psychoanalysis*, «Psychotherapy Psychosomatics», vol. 76, pp. 141-153.
- Northoff G., Farinelli M., Chattat R., Baldoni F. (2014), *La plasticità del Sé - Un approccio neuropsicodinamico*, Bologna, il Mulino, pp. 65-87.
- Northoff G. (2019), *La neurofilosofia e la mente sana: imparare dal cervello*, Milano, Raffaello Cortina.
- Panksepp J., Biven L. (2014), *Archeologia della mente*, Milano, Raffaello Cortina.
- Panksepp J., Farinelli M. (2015), *The Instinctual Foundations of Infant Minds: How Primary Affects Guide the Construction of Their Higher Cognitive Proclivities and Abilities*, in Noone R.J., Papero D.V. (ed. by), *The Family Emotional System*, Lanham, USA, Lexington Books, pp.123-138.
- Porges S.W. (2018), *La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza*, Roma, Giovanni Fioriti.
- Rizzolatti G., Sinigaglia C. (2005), *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Milano, Raffaello Cortina.



<https://doi.org/10.6092/issn.2724-5179/12317>

NOTE

- 1 Northoff 2014.
- 2 È un processo dinamico che comprende l'insieme delle risposte e dei cambiamenti fisiologici attraverso i quali l'organismo si adatta all'ambiente e reagisce allo stress mantenendo la propria stabilità.
- 3 È l'insieme dei microrganismi che vivono sulle superfici interne ed esterne del corpo costituendo una sorta di organo che svolge funzioni vantaggiose e protettive per il corpo umano stesso.
- 4 Sono le parti più profonde e filogeneticamente, più antiche del cervello, ne fanno parte per esempio i nuclei della base, il talamo, l'amigdala.
- 5 Panksepp, Biven 2014; Alcaro, Panksepp 2014.
- 6 È la parte più superficiale e filogeneticamente più recente del cervello.
- 7 È una rete che risulta dalla connessione di diverse regioni cerebrali in particolare delle aree più interne del cervello e la cui attività può essere osservata attraverso le tecniche di neuroimmagine funzionale; la DMN risulta particolarmente attiva quando il cervello è a riposo, non focalizzato sul mondo esterno ma occupato da stati mentali immaginifici, rivolti al sé, alle memorie del passato o al futuro.
- 8 Northoff *et al.* 2014; Northoff 2019.
- 9 Si tratta di una strategia, utilizzata spesso automaticamente e inconsapevolmente, per tenere lontane persone, oggetti, situazioni che possono generare disagio, ferite psichiche per esempio da rifiuto o senso di inadeguatezza.
- 10 La fobia è una configurazione affettivo-cognitiva connotata da una paura marcata rivolta verso uno più oggetti animati o inanimati, più intensa rispetto alle comuni paure, spesso riconosciuta come irrazionale, che genera forte disagio soggettivo e che comporta strategie comportamentali di evitamento. L'ossessione è una configurazione affettivo cognitiva caratterizzata da pensieri, e/o immagini ricorrenti, pervasive e coatte, indipendenti dalla volontà, che spesso comporta sofferenza soggettiva, difficile o impossibile da controllare consapevolmente e connotata solitamente da affettività negativa rivolta verso sé stessi o altri e spesso accompagnata da necessità comportamentali ed azioni compulsive.
- 11 Freud 1975.
- 12 Le Bon 1895.
- 13 Rizzolatti, Sinigaglia 2005.
- 14 Panksepp, Biven 2014.
- 15 Panksepp, Farinelli 2015.
- 16 Capaci, Spassini 2016.
- 17 Alcaro, Panksepp 2011.
- 18 Si tratta di una sostanza chimica secreta dalle terminazioni nervose a livello dello spazio sinaptico, agenti della trasmissione degli impulsi eccitatori o inibitori tra le cellule nervose.
- 19 Si veda la nota 7.
- 20 Alcaro, Carta 2019.
- 21 Colonello *et al.* 2013.
- 22 Panksepp, Biven 2014.
- 23 Colonnello *et al.* 2017.
- 24 *Ibidem.*
- 25 Freud 1979.
- 26 Sono sistemi neuronali che si attivano automaticamente sia quando un individuo esegue un'azione finalizzata, sia se la osserva quando questa azione è compiuta da un altri.



27 È una parte del sistema nervoso periferico che innerva principalmente organi e ghiandole, attraverso le due componenti regola, in maniera involontaria le funzioni vegetative del corpo; entra in gioco specie quando l'organismo è sotto stress.

28 Porges 2018.

29 Freud 2012.

30 Mancia 2004.

31 Northoff *et al.* 2007.

32 Mancia 2010.

33 Bowlby 1989.

34 Ingravallo 2020.

35 Burstain *et al.* 2019.