

Tommaso Francesco ANASTASIO
Sonia ANGELISI
Fabiana BARONE
Marino D'AMORE
Francesca SANTOSTEFANO
Maria TRAPANI
Federica UCCI

CACCIATORI DI STORIE

Narrazioni ai tempi del *Coronavirus*

A cura di Sonia Angelisi



Foto di copertina di Antonella Grue, Lanciano (CH)

INDICE

PREFAZIONE di Antonio Latella 4

GLI AUTORI 6

11 MARZO 2020. ITALIA 11

COME NASCONO I CACCIATORI DI STORIE

(Sonia Angelisi)

Introduzione	15
Il gruppo di ricerca	17
Sociologia, salute e risposte multidisciplinari	19
Perché le storie di vita	27
Metodologia d'indagine	32
Resilienza, ambiente e coscienza	34
Nuove narrazioni e nuovi significati	39

SIAMO TUTTI UN PO' SISIFO 47

(Tommaso Francesco Anastasio)

Cos'è la resilienza	48
Dietro le finestre	52
Conclusioni	71

ORA ET LABORA: IL LAVORO AI TEMPI DEL COVID-19 74

(Fabiana Barone – Maria Trapani)

Una panoramica del mercato del lavoro	75
L'analisi sul campo	78
I lavoratori stabili e il Coronavirus	81
Gli invisibili: il lavoro sommerso	89
Conclusioni	96

NELL'OCCHIO DEL CICLONE 101

(Sonia Angelisi – Mario D'Amore)

Coronavirus: un'infopandemia che ha cambiato il mondo e l'umanità	102
---	-----

Fakecracy e over-verità: facce della stessa medaglia	105
Scenari internazionali	107
Il distanziamento sociale: fenomenologia e declinazioni	113
Il mutamento è la costante	119
Una socialità sospesa	126
Innovazioni creative	134
Conclusioni	143
RACCONTANDO LA PANDEMIA	147
(Federica Ucci)	
Maggio 2020, due mesi dopo	151
Dalla sfera personale a quella sociale: iperconnessione a distanza	169
Lavorare in emergenza	177
Percezione del rischio e violenza simbolica nei mass media	182
La disposizione resiliente del singolo e della comunità	188
Conclusioni	193
Di storie nella storia	197
Considerazioni e ringraziamenti personali	213
LA CURA E LA PAURA AI TEMPI DEL COVID-19	217
(Francesca Santostefano)	
L'altro da sé, l'altro da noi	218
CONCLUSIONI GENERALI	
(Sonia Angelisi)	
Fondamenta solide e tetti trasparenti: le nuove storie postmoderne	225
RINGRAZIAMENTI	236
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	237

PREFAZIONE

LA LIBERA RICERCA AI TEMPI DELLA PANDEMIA COVID-19

Durante il *lockdown*, la paura e il pessimismo sono stati i sentimenti prevalenti negli italiani i cui comportamenti sociali hanno impedito la disfatta del Paese nella “guerra” contro un nemico potente e invisibile.

Le scene da fine del mondo che la televisione ha veicolato sui teleschermi delle nostre abitazioni, oltre alla cronaca degli avvenimenti, hanno testimoniato anche il protagonismo degli italiani. Almeno nelle forme pubbliche e, spesso, su avvenimenti finalizzati a vincere un’altra “guerra”: quella dell’audience.

“*Cacciatori di storie*” vi racconta un altro tipo di protagonismo ai tempi del Covid-19: una ricerca che i sociologi dell’ASI - analogamente a quanto fatto con le tre precedenti sui comportamenti degli italiani durante la fase acuta della pandemia - hanno svolto con impegno e professionalità: senza finanziamenti pubblici e/o privati.

E, soprattutto, senza un rigo sui giornali o un titolo di coda sulle Tv pubbliche o commerciali. Grazie ai social, e all’uso appropriato che il sociologo ASI fa di questi strumenti, le tre precedenti ricerche, ed oggi anche “Cacciatori di storie”, sono diventate patrimonio degli italiani.

Un protagonismo che va avanti da oltre 4 anni (dall’ 8 Marzo 2016), ma lo scetticismo delle istituzioni, del mondo accademico, e soprattutto del vecchio associazionismo sociologico non ha prodotto alcuna forma di cecità sull’opinione pubblica.

Ci siamo, esistiamo, operiamo.

L’Associazione Sociologi Italiani non è solo una realtà, ma una certezza che, senza timore reverenziale, si affida all’entusiasmo e alla professionalità dei suoi giovani

sociologi, alla disinteressata quanto sapiente guida dei suoi dirigenti, alla voglia di competizione che continuano a dimostrare le varie articolazioni interne.

Siamo pronti al confronto. A nessuno è più consentito di ignorarci: alle Università, alle istituzioni regionali, al Governo, al Parlamento ai quali continuiamo a chiedere con forza il riconoscimento di legge della figura del sociologo. Tutto il resto lo lasciamo a quanti rimangono avvolti dalla spirale dell'autoreferenzialità.

Antonio Latella

(Presidente Nazionale *Associazione Sociologi Italiani*)

GLI AUTORI



Sonia Angelisi, sociologa e counselor. Ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Sociologia presso l'Università della Calabria con uno studio comparato sulle abitudini dei consumatori alimentari critici non strutturati, analizzando le scelte dal punto di vista razionale ed emozionale. In seguito, ha approfondito lo studio sulla sociologia delle emozioni, il counseling, la psicologia positiva, la dimensione olistica e l'intelligenza emotiva, concretizzando questo approccio multidisciplinare nello *Sportello On Line di Counseling Sociolistico*, afferente al Laboratorio territoriale *Gea SocioLab* di cui è direttrice. E' socia fondatrice dell'associazione, ente di ricerca e formazione denominata ASI (Associazione Sociologi Italiani), con delega in *sociologia della salute* e *sociologia delle emozioni* nella Deputazione regionale Calabria. Docente formatore nella medesima associazione con Certificazione di Abilitazione Professionale del MISE (Ministero dello Sviluppo Economico). Direttrice scientifica delle pubblicazioni Kairos, supplemento della rivista scientifica *Sociologia On web*. Precedenti pubblicazioni: *“Il consumo critico. Spazio interstiziale tra emozione e ragione”* edito da Libellula University Press (2016); *“Emozio-nati. Viaggio verso l'isola che (non) c'è”* (2019).



Marino D'Amore, Laureato in Scienze della Comunicazione e Scienze Politiche, Marino D'Amore è docente master e dottorando di ricerca in geopolitica e geoeconomia presso l'università Niccolò Cusano. Cultore della materia e collaboratore di cattedra di Sociologia generale e Sociologia dei processi del lavoro.

Docente coordinatore area sociologica e psicologica, professore di Sociologia dei processi comunicativi e culturali presso SSML Istituto Armando Curcio, docente Master e Functional manager presso il medesimo istituto. È dottore di ricerca ed è stato professore in Criminologia presso la LUDES HEI Malta campus Lugano e si occupa di sociologia, comunicazione, mass media, geopolitica e criminologia.

È portavoce nazionale dell' A.S.I (associazione sociologi italiani) con certificazione di abilitazione professionale del M.I.S.E. (ministero dello sviluppo economico) e docente formatore.

È autore di diverse pubblicazioni, giornalista pubblicista, direttore responsabile della rivista Gutenberg.



Federica Ucci è Sociologa Specialista in Organizzazione e Relazioni Sociali, laureata presso l'Università degli Studi G. D'Annunzio di Chieti con una tesi di Laurea Triennale sperimentale condotta attraverso l'approccio biografico dal titolo: "Terza età: età inutile o nuovo tempo esistenziale?"(2007) e una Tesi Specialistica compilativa intitolata "I gruppi sociali nell'analisi sociologica di George Simmel"(2010). Tra i suoi interessi principali, lo Sviluppo di Progetti per il sociale, l'attività di Coordinamento di Servizi, di Sostegno ed Orientamento

Psicologico e di Animazione, dei quali si è occupata nel corso degli anni in occasione di collaborazioni e corsi di aggiornamento sul territorio. Dal 2010 è operatrice di Telesoccorso e Teleassistenza presso Lineaperta srl di Avezzano (Aq) come Referente per problematiche tecnico-organizzative del servizio e rapporti con l'Ente Comune di Lanciano (Ch). E' socia Asi – Associazione Sociologi Italiani dal 2019. Questa è la sua prima esperienza nel mondo delle pubblicazioni.



Francesca Santostefano è sociologa di base, laureata presso l'Università degli Studi "Magna Graecia" di Catanzaro nel 2019, attualmente frequenta il corso di laurea magistrale in scienze delle amministrazioni e delle organizzazione complesse presso l'Università degli Studi "Magna Graecia" di Catanzaro, iscritta dal 2019. Ha frequentato un tirocinio post laurea presso il comune della sua residenza (Locri, RC) da Luglio 2019 sino a Gennaio 2020 nel distretto socio sanitario, ambito territoriale accostata all'equipe multidisciplinare costituita da psicologi, assistenti sociali ed educatori socio psicopedagogici, svolgendo in essa monitoraggi e ricerche sociali. Dal 2019 è socia ASI (Associazione Sociologi Italiani) a cui le è stata attribuita la delega di "marketing territoriale con particolare riguardo alla Locride", articolista presso la Rivista Scientifica "Sociologia On Web", fa dal 2020 parte dell'equipe che costituisce lo sportello di "Counseling Sociologico" istituito dall'ASI.



Tommaso Francesco Anastasio è laureato in Psicologia,

Sociologia, Scienze delle Pubbliche Amministrazioni e Scienze dell'Amministrazione.

Ha discusso una tesi dal titolo "Jung e il viaggio dell'Eroe" e ha svolto il suo praticantato presso l'Istituto per lo Studio delle Psicoterapie.

Durante il suo iter universitario ha maturato anche un'esperienza presso lo ZML – Innovative Learning Scenarios della FH Joanneum University di Graz (Austria) per una ricerca tesi sull'E-Learning e la gestione delle Risorse Umane.

Dal 2010 lavora presso Leonardo SPA nella divisione Cyber Security e dal 2020 è socio presso l'Associazione Sociologi Italiani.



Fabiana Barone, sociologa prestata alle risorse umane, da sempre

appassionata di differenze di genere. Laureata in Sociologia presso l'Università Federico II di Napoli nel 2013 con una tesi sperimentale che indaga il ruolo delle donne nelle comunità marinare. Al sapere e alle informazioni precostituite predilige la ricerca e la sperimentazione sul campo, strumenti irrinunciabili e imprescindibili per tradurre concretamente i differenti stimoli che ci giungono dal vivere quotidiano, mai statico e in costante evoluzione. Onorata di far parte della famiglia A.S.I.

(Associazione Sociologi Italiani) di cui condivide i valori e la voglia di non fermarsi mai, mettendo la propria professionalità al servizio degli altri. Aderisce al progetto di “Cacciatori di Storie” proprio per assecondare questo suo credo, utilizzando gli strumenti offerti dalla Sociologia per esplorare spazi e realtà altrimenti invisibili all’occhio e alla ragione umana.



Maria Trapani, sociologa e tutor DSA, specializzata in servizio sociale e politiche sociali presso l’Università degli studi di Napoli Federico II (2019) con una tesi in Diritto Costituzionale sul tema della parità di genere dal titolo: “Principio di uguaglianza e azioni positive a sostegno delle donne in materia di accesso alle cariche elettive”. Ha svolto diverse attività relative alla progettazione sociale, in particolare ha preso parte al progetto di prevenzione della dispersione scolastica che si è svolto a Napoli nel 2018 in partnership con l’Università di Torino e l’Istituto Virgilio IV di Scampia, con nota associazione di promozione sociale, in qualità di coordinatore del progetto per l’attività estive inerenti alla programmazione culturali e di animazione. Per la parte invernale invece è stata tutor di classe nel percorso delle attività extra-scolastiche. Da sempre attenta ai temi dell’uguaglianza, devianza minorile, diritto del lavoro e disabilità ha svolto, in qualità di tirocinante, attività di Ricerca Sociale presso ASL Napoli 1. Dal 2020 è collaboratrice ASI e dello *Sportello Counseling Sociolistico* in qualità di Assistente sociale. Ultima pubblicazione: “La ricerca sociale. La foto di denuncia sociale tra ottocento e primi decenni del Novecento”.

**11 MARZO 2020,
ITALIA**



www.riccardorossiphotography.com

Era l'11 marzo del 2020,
le strade erano vuote, i negozi chiusi, la gente non usciva più.
Ma la primavera non sapeva nulla.
Ed i fiori continuavano a sbocciare
Ed il sole a splendere
E tornavano le rondini
E il cielo si colorava di rosa e di blu
La mattina si impastava il pane e si informavano i ciambelloni
Diventava buio sempre più tardi e la mattina le luci entravano presto dalle finestre
socchiuse
Era l'11 marzo 2020 i ragazzi studiavano connessi a *discord*
E nel pomeriggio immancabile l'appuntamento a tressette
Fu l'anno in cui si poteva uscire solo per fare la spesa
Dopo poco chiusero tutto
Anche gli uffici
L'esercito iniziava a presidiare le uscite e i confini
Perché non c'era più spazio per tutti negli ospedali
E la gente si ammalava
Ma la primavera non lo sapeva e le gemme continuavano ad uscire
Era l'11 marzo del 2020 tutti furono messi in quarantena obbligatoria
I nonni le famiglie e anche i giovani
Allora la paura diventò reale
E le giornate sembravano tutte uguali
Ma la primavera non lo sapeva e le rose tornarono a fiorire
Si riscoprì il piacere di mangiare tutti insieme
Di scrivere lasciando libera l'immaginazione
Di leggere volando con la fantasia
Ci fu chi imparò una nuova lingua

Chi si mise a studiare e chi riprese l'ultimo esame che mancava alla tesi
Chi capì di amare davvero separato dalla
vita
Chi smise di scendere a patti con l'ignoranza
Chi chiuse l'ufficio e aprì un'osteria con solo otto coperti
Chi lasciò la fidanzata per urlare al mondo il suo amore per il suo migliore amico
Ci fu chi diventò dottore per aiutare chiunque un domani ne avesse avuto bisogno
Fu l'anno in cui si capì l'importanza della salute e degli affetti veri
L'anno in cui il mondo sembrò fermarsi
E l'economia andare a picco
Ma la primavera non lo sapeva e i fiori lasciarono il posto ai frutti
E poi arrivò il giorno della liberazione
Eravamo alla tv e il primo ministro disse a reti unificate che l'emergenza era finita
E che il virus aveva perso
Che gli italiani tutti insieme avevano vinto
E allora uscimmo per strada
Con le lacrime agli occhi
Senza mascherine e guanti
Abbracciando il nostro vicino
Come fosse nostro fratello
E fu allora che arrivò l'estate
Perché la primavera non lo sapeva
Ed aveva continuato ad esserci
Nonostante tutto
Nonostante il virus
Nonostante la paura
Nonostante la morte
Perché la primavera non lo sapeva
Ed insegnò a tutti

La forza della vita.



(di **Irene Vella**,

storyteller, copywriter, giornalista. Poesia scritta l'11 marzo 2020)

COME NASCONO I CACCIATORI DI STORIE

(di Sonia Angelisi)

INTRODUZIONE

Il saggio in questione rappresenta il lavoro di apertura di una serie di incontri trimestrali che l'ASI (*Associazione Sociologi Italiani*) ha deciso di offrire ai professionisti in scienze sociali e agli appassionati di sociologia in generale. Questo lavoro di ricerca fa da apripista, dunque, ad un ulteriore momento di condivisione, di conoscenza e di approfondimento scientifico che si inserisce nella collana di pubblicazioni di scienze sociali denominata "kAiroS", in supplemento alla già nota e rinomata rivista scientifica ASI "Sociologia On Web".

Sociologia On Web

Kairos nell'antica Grecia significava "momento giusto e opportuno". Mentre *Kronos* è quantitativo e si riferisce al tempo cronologico e sequenziale, *Kairos* è qualitativo, "un tempo nel mezzo", un momento temporalmente indeterminato in cui qualcosa di indefinito e di speciale accade. Per questa ragione, il Kairos viene spesso associato ad un periodo di crisi che si rivelerà come opportunità. Non a caso, pare che i caratteri cinesi per indicare la "crisi" siano rappresentati da una combinazione tra i caratteri usati per indicare "pericolo" e "opportunità", poiché è proprio dalla percezione del pericolo come opportunità che è possibile pervenire ad una nuova creazione delle cose, alla costruzione di un tempo nuovo in un mondo rinnovato, in cui si colma lo strappo tra ciò che era e ciò che è.



Analogamente a questi significati, le **pubblicazioni Kairos** intendono porsi come una lente sociologica attraverso cui leggere e comprendere le trasformazioni che accadono nel mondo, interpretandole come mutamenti da cui si originano nuovi universi di senso.

Nello specifico, la pubblicazione in questione, nasce dalla collaborazione tra i sociologi e gli psicologi afferenti allo **Sportello Online di Counseling Sociolistico ASI**, costola operativa del **laboratorio territoriale Gea SocioLab**; un lavoro che intende **fotografare le storie di vita** delle persone che hanno vissuto e stanno vivendo questo particolare momento storico, caratterizzato da una diffusione a livello mondiale del famigerato Covid-19.



IL GRUPPO DI RICERCA

L'ASI (Associazione Sociologi Italiani) è un'associazione di categoria, nonché ente di formazione e di ricerca, che copre tutto il territorio nazionale e può vantare al proprio interno professionisti non solo appartenenti alla mera disciplina sociologica, ma afferenti all'intero universo delle scienze sociali, identificando queste figure complementari come **EPS** (Esperti di Progettazione Sociale).

L'associazione si struttura operativamente attraverso laboratori territoriali che hanno il compito di mantenere viva la ricerca sociale e di portare alla luce la figura del sociologo come professionista autonomo, fuori dall'ambito prettamente accademico. **Gea SocioLab** è uno di questi laboratori, ubicato fisicamente ad Amantea in provincia di Cosenza, ma in seguito cresciuto metaforicamente anche dal punto di vista spaziale da quando è stata prevista l'apertura dello **Sportello di Counseling Sociolistico**, pertinente allo stesso laboratorio, proprio in periodo di diffusione Coronavirus.



Lo sportello ha immediatamente suscitato molto entusiasmo: l'idea di offrire alla popolazione un servizio gratuito attraverso la **relazione d'aiuto** secondo un innovativo **approccio olistico** (forzatamente a distanza visti i provvedimenti ministeriali in tema di Covid-19), ha permesso nuove alleanze, conoscenze, interconnessioni.

È così che nasce il gruppo che ha condotto questa ricerca: psicologi, sociologi e assistenti sociali uniti nell'intento di dare vita a una sorta di "diario di bordo", una *cronistoria* dell'emergenza ai tempi del Coronavirus. Abbiamo dismesso

temporaneamente le nostre vesti di soli scienziati sociali per diventare *Cacciatori di Storie* e lo abbiamo fatto seguendo una metodologia ben specifica, così da non perdere di vista la nostra identità di professionisti mentre entravamo in punta di piedi nelle vite delle persone.

Il primo passo è stato quello di ragionare sull'emergenza Covid-19, pur consapevoli che **la pandemia è un evento ancora in corso sul quale non possono formularsi risposte definitive**; successivamente ci siamo spostati sul campo e lasciarci andare all'intuito sociologico. Da precisare che si tratta di un lavoro in itinere, poiché una ricerca non può dirsi mai davvero conclusa secondo il concetto di *circolo ermeneutico* in cui l'ipotesi teorica influenza costantemente le esperienze e, viceversa, il lavoro empirico influenza la teoria. L'analisi delle storie di vita parziali può dare un contributo alla costruzione di un sapere sulla realtà sociale in termini sia di "generazione di teoria" (o di modelli interpretativi) che di "verifica" (o conferma) di teorie esistenti.



associazione sociologi italiani

SOCIOLOGIA , SALUTE E RISPOSTE MULTIDISCIPLINARI

“La medicina ha fatto così tanti progressi che ormai più nessuno è sano.”

ALDOUS HUXLEY

La sociologia ha il dovere e il diritto di intervenire su un tema importante come quello della diffusione del Coronavirus, poiché non si tratta solamente di una emergenza sanitaria, ma siamo di fronte a una vera e propria **emergenza sociale** alimentata da diversi fattori:

- ❖ l'isolamento forzato e il distanziamento sociale che distorce la nostra abituatoria visione dei rapporti interpersonali e ci costringe a limitare la nostra natura di *animali sociali*,
- ❖ la chiusura delle attività commerciali con conseguente erosione dei risparmi e stress accumulato in previsione delle condizioni future,
- ❖ il ricorso allo *smart working* che rimanda a un mutamento delle modalità lavorative, il quale implica inevitabilmente una fagocitazione del tempo di vita dal tempo di lavoro (non esiste più una distinzione netta tra i due),
- ❖ l'isolamento dei bambini dalle relazioni con i loro pari con esiti non affatto trascurabili a livello psico-sociale e un conseguente sovraccarico del lavoro di cura in ambito domestico,
- ❖ le difficoltà connesse al rapporto medico/paziente/familiari vista e considerata la peculiarità di una malattia, quella del Coronavirus, che trancia completamente le relazioni col mondo esterno (anche con gli affetti più cari) una volta che si è contagiati.
- ❖ La presenza di un **virus** che è "democratico" nella sua contagiosità, senza fare distinzioni tra ceti sociali, etnie, credi religiosi e appartenenze di ogni genere e, allo stesso tempo, fortemente "discriminante" in quanto, modificate le abitudini di vita col confinamento sociale, non sono garantiti a tutti le stesse opportunità (basti pensare al *digital divide*)

Insomma, una serie di problematiche che investono la sfera sociale e a cui la sociologia deve volgere lo sguardo, allo scopo di trovare la **quadratura del cerchio**, una soluzione equilibrata a una pandemia (se parliamo in termini strettamente sanitari) o a un *lockdown* (se ci esprimiamo secondo un linguaggio che afferisce alla situazione

sociale) che produce, allo stesso tempo, **disagi sanitari e biologici** da un lato e **disagi economici e sociali** dall'altro.

In merito alla relazione tra sociologia e salute, è già da un po' di anni che avanza in **ambito scientifico** e in **ambito di definizione di politiche sanitarie mondiali**, il concetto si **salutogenesi**, tema prettamente sociologico. Salutogenesi significa: ricerca dei fattori che promuovono la salute (la parola "salutogenesi", di fatto, deriva dal latino *salus* = salute e la genesi greca = origine).

La sociologia della salute parte dall'assunto che la **sanità**, così come la **malattia**, è un **fatto sociale** nel senso più ampio del termine ovvero politico, economico e culturale. Lo stato di infermità, come quello di salute, è determinato storicamente e culturalmente e non può ridursi assolutamente a mero fatto biologico. Studi antropologici hanno appurato come per alcune società un sintomo è considerato malattia, mentre per altre non lo è, ma viene ritenuto addirittura normale, piuttosto tollerabile e conseguente a stili di vita indaffarati. Persino la stessa cura delle malattie si differenzia spazialmente e temporalmente: basti pensare alle differenze tra la medicina occidentale e quella tradizionale cinese, entrambe riconosciute come valide dai rispettivi paesi di appartenenza. Tutto ciò significa, quindi, che non possiamo ridurre il significato di salute e malattia a qualcosa di strettamente biologico come suggerisce l'approccio biomedico, ma salute e malattia vanno considerati come **costrutti sociali**, cioè prodotti della nostra società. Circa quaranta anni fa Antonovsky elaborò il modello della salutogenesi a partire dalle storie raccolte sull'esperienza di salute/malattia tra persone che avevano vissuto traumi importanti ed esperienze negative; in particolare osservò l'adattamento di donne ebraiche sopravvissute all'esperienza traumatica dei campi di sterminio durante la Seconda Guerra Mondiale. Indagando sulle loro condizioni di salute mentale, Antonovsky si accorse che alcune di queste non solo avevano saputo affrontare il dramma in modo coraggioso, ma erano state in grado di rispondere con adattamenti migliori a cause di stress successive. Antonovsky scoprì che molte persone erano riuscite a ritrovare il proprio equilibrio e a costruire "salute" nella loro vita quotidiana nonostante un trauma, una disabilità, una malattia. Da questa

sorgente si generò la domanda salutogenica: cosa permette alle persone di apprendere come costruire e ricostruire il proprio equilibrio di salute e la propria qualità di vita? Cosa permette a un individuo di passare da una situazione di malessere ad una di benessere? Antonovsky lo spiega interpretando la salute come un *continuum* fra salute e malattia. Ognuno di noi si posiziona su questa linea immaginaria e ognuno di noi dispone di risorse e opportunità per favorire lo spostamento della propria condizione personale verso il polo della salute. La salutogenesi ci aiuta a capire, dunque, perché le persone rimangono sane e Antonovsky risponde in maniera molto semplice a questo interrogativo, attraverso il concetto di ***Sense of Coherence* (SOC) il senso di coerenza** caratterizzato da un forte e duraturo senso di fiducia nel fatto che il mondo è prevedibile e che c'è una buona probabilità che le cose vadano come noi ci aspettiamo. Quindi, potremmo dire che il SOC è uno stile di pensiero fondato su: prevedibilità, ottimismo e fiducia in se stessi. Ciò permette all'individuo di rispondere agli eventi con tre modalità vincenti:

1. **Comprensibilità** (gli stimoli esterni sono prevedibili e spiegabili; rappresenta la DIMENSIONE COGNITIVA)
2. **Affrontabilità** (dentro di me ci sono tutte le risorse per poter rispondere a questi stimoli: rappresenta la DIMENSIONE COMPORTAMENTALE)
3. **Significatività** (ogni stimolo, ogni evento che mi accade è una sfida degna di impegno, quindi portatrice di significato; rappresenta la DIMENSIONE MOTIVAZIONALE)

Secondo Antonovsky, il SOC si forma durante l'infanzia e l'adolescenza e si stabilizza intorno ai 25-30 anni; esso rappresenta il nostro orientamento generale verso il mondo e il futuro.

Oltre al costrutto del SOC, Antonovsky formula quello del ***General Resistance Resources* (GRR)** il quale non è altro che l'insieme delle **risorse salutogeniche interne ed esterne** che ci permettono di affrontare i fattori di stress. In particolare, ci riferiamo a fattori:

- **Biologici** (sana costituzione)
- **Materiali** (denaro)
- **Psico-sociali** (conoscenze, autostima, capitale culturale, intelligenza, ecc...)

Nello specifico, le risorse **salutogeniche interne** sono tutte quelle potenzialità psicologiche, relazionali, emotive, mentali e cognitive dell'individuo (*assets personali*); le risorse **salutogeniche esterne**, invece, sono quelle economiche, sociali, culturali, ambientali (*assets di contesto*)

Quello che è interessante notare in questo studio, è che le capacità di ognuno di noi di produrre salute sono indipendenti dalle attività dei sistemi sanitari.

Questo significa che i sistemi sanitari non sono indispensabili nei processi salutogenici. La salute si crea a partire dagli STILI DI VITA che adottiamo.

Altra puntualizzazione da fare è la distinzione tra prevenzione e promozione della salute; **prevenzione** significa prevenire eventi patogenici, mentre **promozione** vuol dire incentivare tutte quelle strategie che possono migliorare ulteriormente benessere e salute.

Tutte le discipline devono concorrere alla promozione della salute. Pertanto, per una buona prevenzione e promozione della salute è di fondamentale importanza avere una **VISIONE OLISTICA** non solo dell'uomo, ma della conoscenza in generale poiché è solo attraverso **l'interdisciplinarietà tra le diverse scienze** (medicina, psicologia, filosofia, sociologia, pedagogia, ecc..) che è possibile creare una alchimia della salute, un benessere solido a 360 gradi. L'approccio più funzionale, quindi, non è tanto quello di combattere la malattia, ma di **"espandere la salute"** nell'ottica dell'approccio salutogenico, visto che in noi sono presenti tutte le condizioni per tornare in una situazione di **EQUILIBRIO**.

Se la scienza clinica e l'approccio biomedico finora si è concentrato troppo sui **processi patogenici** (cioè quelli che causano malattie e forme di malessere), è arrivato il

momento di concentrarsi sulla comprensione dei fattori che proteggono la salute (**fattori salutogenici**).

Del resto, fin dal 1948 l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce la salute come qualcosa di più dell'assenza di malattia, precisamente come: “**uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale e non semplice assenza di malattia o di infermità**”. Emerge, dunque, un approccio BIO-PSICO-SOCIALE alla salute (Bertini, 1984), tant'è che si arriva a parlare di MEDICINA PREVENTIVA (Hilleboe) cioè quel tipo di medicina in cui tecniche mediche, sociali e del comportamento si mescolano allo scopo di fornire agli individui tutte le conoscenze necessarie per prevenire l'insorgenza di malattie.

Se l'**approccio biomedico** è ancorato a una visione dicotomica salute/malattia con eccessiva medicalizzazione di ogni aspetto della vita, **quello bio-psico-sociale** riconosce, oltre ai determinanti biologici, anche l'influenza della dimensione psicologica, emozionale e spirituale, nonché l'incidenza delle relazioni interpersonali sullo stato di salute. La commistione tra approccio biomedico e approccio bio-psicosociale incentiva la costruzione di un **paradigma olistico della cura** in cui è l'individuo co-protagonista di tutti i processi inerenti il suo stato di salute.

Dunque, è innegabile il ruolo fondamentale della sociologia in ambito sanitario. La sociologia della salute analizza – nei termini propri dell'epistemologia, della teoria e della metodologia sociologica – i modi attraverso cui, in un determinato tempo e ambiente sociale, si definisce la salute, si promuove il benessere sociale, si fronteggiano le malattie, le disabilità e il malessere. Essa include l'analisi della medicina, del sistema sanitario, delle pratiche terapeutiche, delle situazioni di malattia, disagio e malessere, dei comportamenti sociali, delle credenze e rappresentazioni sociali, delle pratiche di cura, dei fattori incidenti sul benessere sociale individuale e collettivo, dei modi in cui viene promossa la qualità della vita, delle politiche sanitarie e del benessere. “*La sociologia della salute e della medicina ha fra le sue aree*

applicative la sociologia clinica, l'educazione e la formazione alla salute, la promozione della salute, la comunicazione della salute, la valutazione della qualità dei servizi, la progettazione sociale finalizzata al benessere e ogni altro ambito scientifico, progettuale e operativo che utilizzi gli strumenti e le conoscenze sociologiche per conseguire finalità di prevenzione, formazione, promozione, cura, riabilitazione, intervento territoriale, organizzazione dei servizi e delle prestazioni, programmazione e progettazione del benessere a tutti i livelli." (Mara Tognetti. Nuovi scenari della salute).

E' chiaro, dunque, come la pandemia in corso abbia mostrato in tutta la loro fragilità la precarietà dei sistemi sanitari nazionali e abbia messo ancora più in luce la necessità di intervenire sul processo di umanizzazione delle cure nel rapporto tra medico/paziente. Ma il ruolo del sociologo della salute non si riduce solo ad una formazione del personale sanitario e parasanitario ad un metodo di diagnosi più "umano". L'**articolo 5 del Ddl Lorenzin** riforma gli Ordini professionali sanitari e istituisce l'area delle professioni sociosanitarie in cui il **sociologo figura come professione sociosanitaria** al pari dell'assistente sociale, dell'operatore sociosanitario e dell'educatore professionale. Le competenze trasversali e altamente scientifiche dal punto di vista progettuale del sociologo, gli consentono di intervenire in più settori. Nello specifico:

- **Dal punto di vista STRETTAMENTE CLINICO sul ruolo degli individui nel rapporto terapeutico** (ricerca e analisi interdisciplinare del bisogno, il rapporto medico/paziente come rapporto co-produttivo della terapia). Il rapporto tra professionisti e i loro pazienti è un importante argomento sociologico, proprio perché la relazione è alla base di questo rapporto. Un rapporto che si basa sulla cosiddetta UMANIZZAZIONE DELLE CURE ovvero affiancare il trattamento clinico all'ascolto a 360° del paziente.
- **Dal punto di vista EDUCATIVO E PROMOZIONALE sugli aspetti CULTURALI E PSICO-AMBIENTALI**, perché la prevenzione e la promozione della salute non possono limitarsi soltanto alla sola educazione alla

salute, ma è *un'azione sinergica* che vede coinvolte: istituzioni, ambiente, mondo associativo. Inoltre, bisogna tener conto delle disuguaglianze sociali all'accesso ai servizi e all'informazione, in modo da arrivare anche a quei gruppi di popolazione più a rischio. EDUCARE ALLA SALUTE significa insegnare ad apprendere quelle regole necessarie a preservare al meglio il nostro stato di salute, prevenendo tutte quelle situazioni che lo potrebbero alterare. Quindi, stili di vita fatti di corretta alimentazione, attività fisica, sane relazioni sociali. Ma è necessario anche informare sulla eccessiva MEDICALIZZAZIONE¹ E FARMACOLOGIZZAZIONE² della vita domestica, quindi evitare l'automedicazione e i continui accertamenti diagnostici superflui ma costosi. Il ricorso inopportuno a farmaci di conforto hanno ricadute non solo fisiche ma anche economiche; o ancora studi e INDAGINI SOCIALI per la raccolta di informazioni su atteggiamenti e bisogni della popolazione; PROGETTI EDUCATIVI DI PREVENZIONE. Si viene a costituire, in tal senso, una sorta di CITTADINANZA SANITARIA definita come quel processo di coinvolgimento dei cittadini nella costruzione del bene salute e nella sensibilizzazione verso chi è meno fortunato di noi – malattie congenite, disabilità, malattie invalidanti. È stato stimato che quanto viene stanziato per la promozione e la prevenzione costituisce quasi sempre un investimento redditizio per l'intera società. I dati statistici mostrano che tra salute della popolazione e guadagni finanziari non esiste contraddizione: *GOOD HEALTH IS A GOOD BUSINESS*. Gli ospedali, le Asp, la scuola sono non solo luoghi di erogazione di servizi, ma anche importanti ambiti di promozione della salute.

- **Dal punto di vista PROGETTUALE sull'intera area sanitaria:** per esempio valutare nei Piani Regionali i livelli di assistenza effettivamente assicurati in

¹ Il processo attraverso il quale problemi non di pertinenza medica iniziano ad essere trattati e definiti come medici. Negli ultimi trenta anni sono cresciute "le questioni della vita" trasformate in malattie, *disorders*, sindromi legate a comportamenti, stati psichici.

² La farmacologizzazione è un processo attraverso cui condizioni sociali, comportamentali o fisiche vengono trattate o considerate come bisognoose di trattamento con droghe mediche da medici e pazienti.

rapporto a quelli previsti e ai relativi costi; o ancora PROGETTI SPERIMENTALI SU PARTICOLARI SETTORI DELLA SOCIETÀ – anziani, persone con demenze, disabili-. Implementare nuovi MODELLI ORGANIZZATIVI E GESTIONALI IN SANITA' per sviluppare e gestire le infrastrutture di tecnologia informatica. L'organizzazione di un sistema sanitario è complessa e richiede interventi capaci di gestire l'interconnessione degli elementi che lo compongono. Il sociologo della salute con la sua progettualità applica un nuovo MODELLO DI GESTIONE DELLA SALUTE, promuovendo il BENESSERE SOCIALE.

In sintesi, il ruolo del sociologo della salute è fondamentale per attuare quanto previsto dall'OMS, nell'ottica del nuovo approccio bio-psicosociale e per ripartire, nell'era post-Covid-19, seguendo nuove linee-guida che tengano conto **dell'apporto pluri-paradigmatico del sociologo** all'interno delle definizioni delle politiche sanitarie.

PERCHE' LE STORIE DI VITA

Nella ricerca sociale, il ricorso alla metodologia di raccolta delle storie di vita ha inizialmente costituito un ostacolo, poiché questa era una metodologia non vista di buon occhio dal mondo accademico. In una fase successiva, il metodo è stato comunemente accettato nel quadro delle **metodologie qualitative** ed oggi rientra specificatamente a pieno titolo nelle metodologie scientifiche etnosociologiche.

Abbiamo scelto questa metodologia perché **il nostro intento non è tanto spiegare, quanto comprendere**, e la comprensione deve passare necessariamente per l'abbattimento di categorie concettuali e oggettivizzazione del sapere. Cosa si intende per oggettivazione? Significa che bisogna spingersi oltre, guardare le soggettività senza perdere di vista il sistema. Abbiamo ripreso un po' quello che suggerisce la sociologa Archer: struttura e azione vanno messi necessariamente in relazione. Il mondo sistemico è il contesto in cui avvengono le relazioni (*dimensione macro*), mentre il mondo sociale è rappresentato dalle attività degli individui in cui questo sistema si riproduce e si trasforma (*dimensione micro*). Non esiste un collettivismo né un individualismo, ma un continuo "avvolgersi" di entrambe le dimensioni.

Il momento storico che stiamo vivendo ci lascia intravedere delle concrete trasformazioni sia a livello macro e sia a livello micro. La politica e l'economia sono state costrette a rivedere i loro modi di operare, i quali molto probabilmente non potranno essere confinati temporalmente solo a questa situazione di emergenza: grandi industrie hanno riconvertito la loro produzione per fronteggiare l'emergenza, i Governi hanno dovuto rimodulare le loro politiche nazionali e comunitarie, le prospettive future in merito alle questioni ambientali tornano oggetto di dibattito.

In tutto questo emerge **l'agire degli individui che influisce sulla struttura**, struttura che a sua volta si trasforma determinando **nuovi modi di agire sociale**. In sintesi, emerge con prepotenza la peculiarità di una disciplina vasta e complessa: la sociologia che nel suo metodo e nel suo oggetto, è caratterizzata sempre dalla **circolarità**.

Ma la sociologia non ha solo il compito di OSSERVARE, ma ha soprattutto il dovere di CAMBIARE il mondo in cui vive, migliorarlo. Come ricorda il sociologo polacco Zygmunt Bauman: "*se la vocazione sociologica è in qualche modo utile al genere umano, lo è in quel servizio che essa rende nella battaglia che l'uomo intraprende quotidianamente per comprendere, per dare senso alla sua esistenza*". E, per ricercare il senso dell'esistenza umana, è necessario dialogare con l'umanità: sempre Bauman

ci ricorda: *“la sociologia trae nutrimento dal continuo dialogo con l'esperienza umana”*.



Noi, come gruppo di ricerca, abbiamo ricercato questo dialogo umano raccogliendo le storie di vita di uomini e donne come noi. Testimonianze e narrazioni di vissuti che diventano oggetto di analisi sociologica e si pongono come stimolo a ulteriori domande in ottica sociologica.

Del resto, la prospettiva etnosociologica a cui facevamo riferimento prima, ha proprio lo scopo di raccontare un particolare frammento di realtà storico-sociale, come può essere quella del Coronavirus in questo momento. E' interessante ricordare come, fino a non molto tempo fa, lo strumento per eccellenza in grado di contenere il sé narrante, fosse il diario: *“luogo dell'interiorità, anche religiosa, luogo di verifica morale, ma anche di divagazioni fantastiche, di citazioni, di micro narrazioni, di registrazione del quotidiano”* (Tarozzi 2012). Scrivere un diario, dedicarsi a raccogliere ricordi e sensazioni, rappresentava un esercizio del corpo e dello spirito, un lavoro interiore di analisi delle proprie **emozioni**, di **memoria del proprio quotidiano**. Un modo di *“leggersi dentro”* estremamente utile, addirittura consigliato ancora oggi come esercizio di analisi dai fautori dell'intelligenza emotiva.

I social network, luoghi virtuali in cui nascondiamo la nostra vera identità e spettacolarizziamo le nostre esistenze, non hanno la stessa profondità di un racconto scritto su un diario, poiché **su un social privilegiamo l'apparenza e non l'essenza**: maschere sotto forma di profili in cui ostentare la nostra vita perfetta, condividendo con una globalità sconosciuta solo ciò che, in realtà, ci conviene condividere. Nessun

lavoro interiore, nessun “partorirsi da sé”, nessuna maturazione, ma solo una scelta neppure tanto meticolosa su cosa esporre e cosa no.



Quello che i sociologi “cacciatori di storie” di questo gruppo di ricerca vogliono fare è, invece, trascrivere non solo le narrazioni dei soggetti, ma cogliere tutto ciò che vi ruota attorno: i **significati sociali, le rappresentazioni degli individui; tentare, insomma, di “comprendere in modo olistico come i nostri soggetti decostruiscono i propri costrutti”** (Strathern in Borowski 2000, p.253).

Il rinomato sociologo Ferrarotti, tra i principali teorizzatori dello strumento storia di vita, introduce una valutazione epistemica del lavoro del ricercatore che si pone nella prospettiva biografica: *“i racconti autobiografici coinvolgono l’atteggiamento morale metateorico del ricercatore. La loro raccolta esige la caduta e il superamento dell’asimmetria tra ricercatore e situazione umana indagata. Ho imparato che il ricercatore è sempre dentro, non fuori, dalla ricerca. Ho imparato, in altre parole, che il ricercatore è sempre, anche lui, un ricercato. Nel momento in cui interroga, si autointerroga. La ricerca cessa di essere una comunicazione a una sola via ovvero un procedimento essenzialmente autoritario in cui c’è chi agisce e chi subisce. Si trasforma in dialogo. Si fa con-ricerca”*³.

³ Ferrarotti, Tornando a casa, Edizioni Associate (2003)



E ancora:

“«Quello che chiamiamo società non è altro che un lungo racconto: nulla di congelato o di predeterminato; nulla di dedietizzato e di meccanicamente prevedibile; un flusso, solo un flusso magmatico e incessante, che sfida ogni costruzione sistemica che presuma di conoscerlo prima di averlo vissuto e accertato, un flusso polimorfo e polisemico, plurale e polidimensionale. [...] Il lungo ininterrotto racconto nel quale abbiamo ravvisato la trama della società non è dunque un “sistema naturale”, ciclico, biologicamente determinato, bensì una realtà in divenire storico costante, con un’incessante variazione di bisogni e di valori. Quindi, in positivo, esso è un complesso dinamico e magmatico, caratterizzato da ciò che chiamiamo istituzioni. [...] Le dichiarazioni autobiografiche, i documenti e i racconti biografici sono, come sapevano i classici, il materiale primario della ricerca⁴»

Diviene, allora, responsabilità del ricercatore raccogliere asetticamente, ma anche sensibilmente, il **vissuto individuale** come **aggregazione di presente, passato e futuro**, di osservare “in modo empatico” il fenomeno in una visione circolare tra teoria e ricerca sul campo.

L’approccio biografico, infatti, si sviluppa inizialmente negli Stati Uniti nel corso dei primi anni Venti del XX secolo all’interno della Scuola di Chicago, dove studiosi come W.I. Thomas e F. Znaniecki o come A. Small inventano strumenti di ricerca sociale peculiari, quasi sempre nel campo della devianza. Nasce, così, l’idea di raccogliere le narrazioni libere delle storie di vita degli attori sociali, dove il soggetto narrante

⁴ ibidem

costituisce esso stesso un documento storico della continua e quotidiana interazione tra interpretazione soggettiva, esperienza di vita e cultura di appartenenza.

Nella narrazione, quindi, emerge anche il contesto storico sociale in cui l'individuo è immerso, che costituisce il significante di tutta la storia e l'esperienza di vita narrata. In tale prospettiva epistemica, viene alla luce il concetto di cerchia sociale formulato da Florian Znaniecki che consente di conciliare la **profondità storica** del vissuto dell'attore sociale con la **contestualizzazione nel suo presente sociale e culturale**. L'uomo, in quanto parte di una cerchia sociale, condivide i valori della cerchia e quando narra, espone la sua biografia, parla di questi valori, esprime questi valori. La «sua storia» esprime il suo modello culturale di riferimento. Il suo «narrato» rappresenta, dunque, «il soggettivo dell'oggettivo», cioè il vissuto soggettivo della struttura oggettiva. La storia narrata, quindi, va a costituire la costruzione-visione del mondo dell'attore sociale che narra e che porta ad un'altra importante definizione teorica, quella del coefficiente umanistico di William Thomas introdotta proprio nell'opera "*Il contadino polacco in Europa e in America*" e che rimarrà alla storia come «il teorema di Thomas»: se gli uomini definiscono reali le situazioni, esse sono reali nelle loro conseguenze.

La verità sociologica, quindi, sarà data dal **legame tra significati**, non dal legame tra fatti descritti. La differenza tra sociografia e sociologia sta proprio in questo: la **sociologia è la scienza dell'interconnessione sociale** (Ferrarotti, 1999). L'individuo singolo, quindi, diventa parte di un *sociale-plurale*, e la storia da egli narrata non è altro che la descrizione di una relazione tra individuo e ambiente, tra individuo e società, tra individuo e il suo tempo, tra individuo e la sua interiorità (Ferrarotti, 2003).

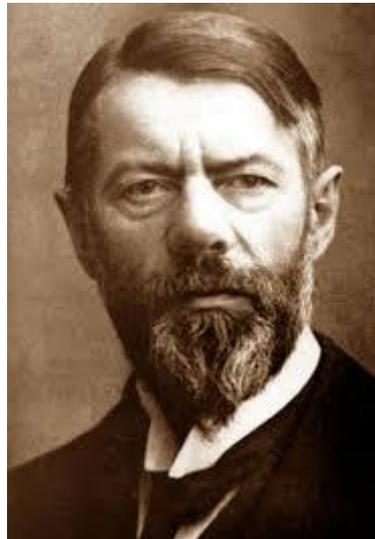
Nel caso della ricerca che presentiamo in questa breve pubblicazione, i racconti di vita prendono la forma di **interviste narrative**, interviste in profondità attraverso cui scandagliare **i pensieri e le emozioni dei soggetti intervistati**, chiedendo loro di raccontarci una parte della loro vita (non tutta la loro esistenza) in merito ad un particolare contesto storico e sociale, in questo caso facciamo ovviamente riferimento

all'esperienza vissuta durante l'isolamento forzato dovuto al Covid-19. Questo frammento di realtà storico-sociale, vuole svelare il significato dei legami sociali tra individui in un contesto singolare in cui sono proprio le interconnessioni ad essere vietate o, quantomeno, limitate.

METODOLOGIA D'INDAGINE

La metodologia di ricerca utilizzata si basa sulla raccolta interviste in profondità in cui i concetti teorici posseduti all'inizio dell'indagine possono essere utilizzati come *sensitizing concepts*, cioè concetti orientativi, che predispongono alla percezione (sensibilizzano il ricercatore) su cosa ritenere rilevante ai fini della comprensione del fenomeno osservato. La raccolta, cioè gli strumenti di rilevazione, non presenta una forte uniformità o standardizzazione, proprio perché è la **disomogeneità delle informazioni ad essere considerata come ricchezza di dati**. La natura dei dati, dunque, è definita *soft* in quanto **punta alla profondità più che all'oggettività**. Le scelte di carattere operativo (dove, come e quando raccogliere i dati, la quantità di soggetti da intervistare e in quanto tempo effettuare l'osservazione) non possono essere decise in anticipo, tant'è che definiamo questo lavoro come il punto di partenza di una ricerca ancora più ampia che potrà essere approfondita e arricchita con nuovi spunti teorici. Il nostro lavoro rappresenta piuttosto una sorta di **"risveglio"** su ciò che si presenta davanti ai nostri occhi **all'alba di una pandemia che ha scosso il mondo intero**. Ciò che abbiamo definito a priori per orientare il lavoro su campo, è stata ovviamente l'ipotesi della stessa indagine, la quale però è sottoposta anch'essa a continui riformuli e cambiamenti nel corso della ricerca empirica, in virtù della circolarità ermeneutica a cui facevamo riferimento nei paragrafi precedenti. Questo fa sì che il disegno della ricerca non sia preordinato, ma rimanga aperto e modificabile per tutto il corso dell'indagine, tenendo fermi: oggetto della ricerca, contesto spazio-temporale e finalità del processo di ricerca. Del resto, già Max Weber affermava nel suo "Il metodo delle scienze storico-sociali": *"La metodologia può sempre essere*

soltanto un'autoriflessione sui mezzi che hanno trovato conferma nella prassi, e l'acquisizione di una loro esplicita consapevolezza non è il presupposto di un lavoro fecondo più di quanto la conoscenza dell'anatomia sia il presupposto di una corretta andatura."



Ancora una volta, Franco Ferrarotti è tra i pochi sociologi ad essersi preoccupato di rafforzare l'impianto teorico-epistemologico dell'approccio qualitativo, lui che ha colto la rilevanza di una sociologia che faccia propria una **prospettiva "dal basso"**, utile ad affermare e rinnovare la ricchezza della ricerca qualitativa. Il ricercatore è chiamato a ricomporre i processi di interazione tra individuo e mondo sociale attraverso le enunciazioni di una memoria narrante. Come afferma Ferrarotti: *"Testo e contesto, storia di vita e ambiente di vita si confrontano, interagiscono. Non c'è, quindi, solo l'interazione fra ricercatore e ricercato, che apre e rende possibile la ricerca dotandola di un significato umano. C'è anche l'interazione fra testo e contesto, vale a dire il problema della contestualizzazione: perché l'interazione fra ricercatore e ricercato non ha luogo nel vuoto sociale. È datata, ossia socialmente situata."* (2005: 18)

Questa è una tensione intellettuale che porta Ferrarotti a considerare la soggettività non solo come fonte inesauribile di dati, ma come l'unica modalità di ricerca empirica che, **riumanizzando il ricercatore sociale**, umanizza finalmente l'indagine stessa (Giovanna Gianturco).

RESILIENZA, AMBIENTE E COSCIENZA



“Le avversità possono essere delle formidabili occasioni”

– Thomas Mann

Nelle scienze psicologico – sociali per **resilienza** si intende *“la capacità di una persona o di un sistema sociale di vivere e svilupparsi positivamente, in modo socialmente accettabile, nonostante le difficili condizioni di vita”*, o *“l’esito relativamente buono nonostante l’esperienza di situazioni stressanti o traumatiche ad alto rischio di sviluppo psicopatologico”*.

Il concetto di resilienza è cruciale per definire le traiettorie esistenziali di individui i quali, nonostante le problematiche che affrontano, proseguono il loro percorso di vita senza rotture irreparabili. Resilienza è, quindi, **trasformazione, resistenza creativa, reinventarsi**.

Il concetto di resilienza risale agli anni ‘80 grazie ad una ricerca condotta da Werner e Smith e dalla équipe dell’Università di Davis in California sull’isola di Kauai (Hawaii). Sono state studiate le vite di 698 bambini per circa 30 anni: 201 di questi presentavano alte possibilità di rischio per il futuro a causa di miseria, situazioni familiari caratterizzate da condizioni di alcolismo, violenza, litigi e malattie mentali. L’équipe di ricercatori ipotizzava quindi che alcune di queste situazioni precarie e negative, riproducessero lo stesso schema familiare di appartenenza. A seguito dell’esperimento sociale, emersero risultati che ribaltarono completamente i pronostici degli studiosi: gran parte dei bambini non avevano problemi tipicamente correlati ai rischi vissuti, anzi riuscivano addirittura a migliorare la loro condizione di vita. Furono molti gli esiti positivi in termini di relazioni sociali e intime stabili, di assenza di

disturbi psicologici, di autonomia lavorativa. Più di un terzo di questi bambini (72 su 201) cresceva senza difficoltà.

Le conclusioni a cui è pervenuta tale ricerca, ha consentito lo sviluppo di **nuovo paradigma interpretativo** capace di riconoscere *i percorsi resilienti* ed evitando **una visione monodimensionale dello sviluppo umano**. In questo modo, la resilienza è diventato un fenomeno che non riguarda solamente la fisica dei corpi, ma che interessa anche gli esseri umani, nella loro crescita e nel loro sviluppo psico-sociale. La resilienza nella fisica, infatti, è la capacità di un materiale di resistere a urti improvvisi senza spezzarsi e di riprendere la sua forma originaria. Non tutti i materiali hanno questa capacità e non tutti la posseggono allo stesso modo. Se il “materiale” con capacità resiliente diventa quello umano, passiamo dal campo della fisica a quello delle scienze sociali.

La resilienza, quale **concetto polisemantico**, riguarda diverse discipline (psicologia, pedagogia, neuroscienze, sociologia ecc.). Nella teoria riscontriamo due diverse correnti di pensiero: coloro che definiscono la resilienza in termini di “*outcome*” o esito, intesa come i risultati positivi ottenuti a seguito dell’evento traumatico; coloro che concepiscono la resilienza come *processo dinamico*, come insieme di fattori (genetici, individuali, familiari e ambientali) presenti prima, durante e dopo l’evento stressante, il cui funzionamento genera un risultato positivo. Del resto, anche George Eman Vaillant, psichiatra statunitense e professore nella Facoltà di Medicina ad Harvard, affermava: «*La resilienza non è una condizione ma un processo: la si costruisce lottando.*»

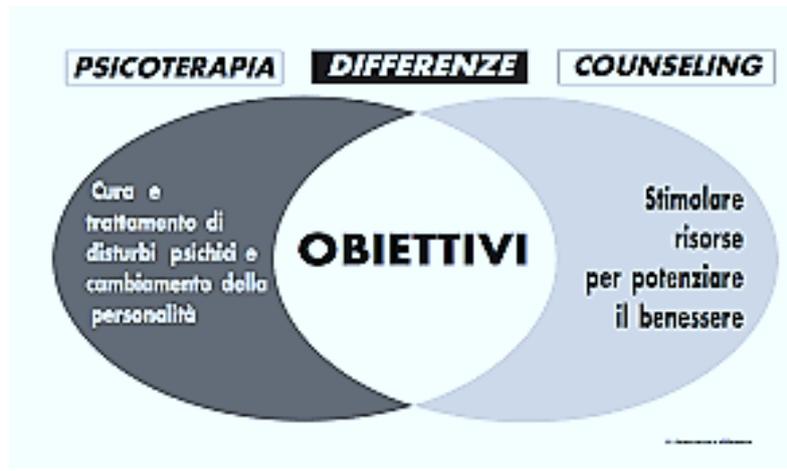
La maggior parte degli studiosi ritiene che sia opportuno definire la resilienza in termini di **processo** piuttosto che di **risultato**. Questo vuol dire che il processo di resilienza accompagna per tutta la vita l’individuo, permettendogli di far fronte alle difficoltà che incontra. Cyrulnik afferma: “*La resilienza è più che resistere, è imparare a vivere*”. La resilienza invita, dunque, ad abbandonare l’approccio lineare di causa-effetto e ad abbracciare l’imprevedibilità degli eventi, una visione più complessa e stimolante per lo sviluppo dell’essere umano.



Abbiamo scelto la **resilienza come concetto chiave di lettura della nostra indagine sociologica**, perché mai come in questo periodo gli esseri umani si sono trovati ad affrontare un evento traumatico globale che ha scosso le esistenze di tutti, trovandoli inevitabilmente impreparati. Questa resilienza sarà concepita come capacità sedimentata degli individui di rimodulare le proprie credenze attraverso le esperienze di socializzazione, nel tentativo di sviluppare nuove prese di coscienza, come spiegheremo nel paragrafo successivo.

La **percezione del rischio** durante la pandemia, sarà una delle discriminanti più importanti nella definizione dei processi di resilienza. La percezione del rischio si basa, infatti, sulle esperienze vissute, ma anche sulle informazioni recepite. Non a caso, in questi mesi di Covid-19, si è aggiunto al concetto di pandemia, quello di “**infodemia**” per fare riferimento al **bombardamento mediatico** che ha letteralmente travolto, sconvolto e confuso le menti degli italiani di fronte a un fenomeno per il quale erano in cerca di continui chiarimenti trovando, ahimè, valanghe di informazioni contraddittorie. Al contrario del materiale “fisico”, quello umano può non trovare in se stesso le forze necessarie a iniziare una ripresa. A seguito di una catastrofe come, ad esempio, un terremoto non si riedificano solo le case dalle macerie: si ricostruiscono identità, menti, coscienze turbate. Non a caso, lo *Sportello Online di Counseling Sociolistico ASI* è nato proprio per far fronte all'emergenza psico-sociale: **la devastazione degli individui che vedevano stravolte le loro esistenze, meritavano attenzione, meritavano ascolto.**

Da questo universo micro, anche la società globale vedeva vacillare molte delle sue certezze. Non solo l'individuo si trovava in balia degli eventi, ma la stessa economia, la società nel suo complesso nei mesi del lockdown, viveva una profonda sofferenza.



La parola d'ordine diventava allora: **adattarsi con creatività**. Adattarsi non significa assuefazione o rassegnazione. L'adattamento in biologia si riferisce alla facoltà degli organismi viventi di mutare i propri processi metabolici, fisiologici e comportamentali, consentendo loro di adattarsi alle condizioni dell'ambiente nel quale vivono. Piero Angela, in una sua citazione, afferma: *“La storia della vita sulla Terra è la storia dell'adattamento all'ambiente. Attraverso una serie di mutazioni e di selezioni, le specie vegetali e animali si sono continuamente adattate all'ambiente in trasformazione, trovando ogni volta le soluzioni giuste per sopravvivere nei climi più diversi. Chi non si adattava si estingueva”*.

Per anni l'uomo ha costretto l'ambiente e le altre specie viventi a piegarsi al suo volere. Questa prepotenza umana ha causato danni ambientali tali da far temere agli scienziati di giungere presto al famigerato *break point*: il punto di non ritorno, il punto da cui salvarsi non sarà più possibile. L'uomo per secoli non si è adattato, ma ha preteso l'adattamento altrui in nome di iper-egocentrismo storico e ideologico. Il diffondersi della pandemia mondiale ha posto un freno all'attività distruttiva umana e l'uomo ha dovuto cedere il passo alla Madre Terra: il mondo ha smesso di produrre, gli Stati in guerra hanno proclamato la cessazione momentanea di ogni forma di combattimento, la vita come valore primario ha scalato la piramide delle priorità sorpassando il Dio Denaro, il buco dell'ozono è arrivato ai suoi minimi storici, il tasso di inquinamento

mondiale si è drasticamente ridotto, i fiumi sono tornati limpidi, alcuni animali, scacciati dal loro *habitat* naturale dall'edificazione barbara e selvaggia dell'uomo, sono arrivati fino ai centri urbani. **Il Coronavirus che ha tolto il respiro all'uomo, ha donato un sospiro di sollievo al pianeta**, mettendo una volta per tutte l'umanità nella condizione obbligata di adattarsi ad un nuovo modo di vivere, seppur momentaneo.

Tale imposizione dovrebbe tradursi in un ripensamento da parte dei governi di tutto il mondo degli stili di vita, delle modalità di produzione, del funzionamento dei sistemi economici e finanziari. **Giorgio Vacchiano**, un ricercatore in gestione e pianificazione forestale dell'Università Statale di Milano, lavora per salvare i polmoni della Terra, tanto da essere indicato nella rivista *Nature* 2018 come uno degli 11 scienziati emergenti al mondo, ha formulato un progetto innovativo e interdisciplinare denominato "**One Health**", riconosciuto dal Ministero della Salute italiano e dalla Commissione Europea.



Vacchiano afferma che sono tre le grandi crisi del nostro tempo che incidono su ambiente, economia e benessere sociale: la prima è **l'inquinamento atmosferico**, la seconda è la **crisi climatica** (effetto serra, innalzamento della temperatura e del livello degli oceani, fusione dei ghiacci inabitabilità delle aree costiere), e la terza è quella la **crisi della biodiversità** ovvero la nuova estinzione di massa causata dall'impatto diretto delle attività umane sull'ambiente, la quale riduce l'*habitat* di molte specie animali e vegetali. Il concetto di *One Health* è che **salute umana, animale e dell'ecosistema sono interconnesse** e che, quindi la soluzione a questi problemi deve

pervenire dalla fusione di strategie condivise tra: medici, ambientalisti, sociologi ed economisti. Vacchiano afferma:

*“Come ha dimostrato la risposta al coronavirus, l’azione deve essere coordinata e simultanea, coinvolgendo regole, cittadini e comunità. (...) La quarantena permanente non è una soluzione praticabile e accettabile. Molte attività dovranno ripartire quasi da zero. Può essere il momento giusto per ripensarle in chiave di sostenibilità e di giustizia sociale: i governi ripensino la loro partecipazione attiva negli affari economici e si rendano protagonisti di un aumento del welfare e degli investimenti in spesa pubblica. Nel 2020 un **green stimulus** dell’economia può essere il motore della riconversione dell’umanità verso la sostenibilità”* (Millionaire, maggio 2020).

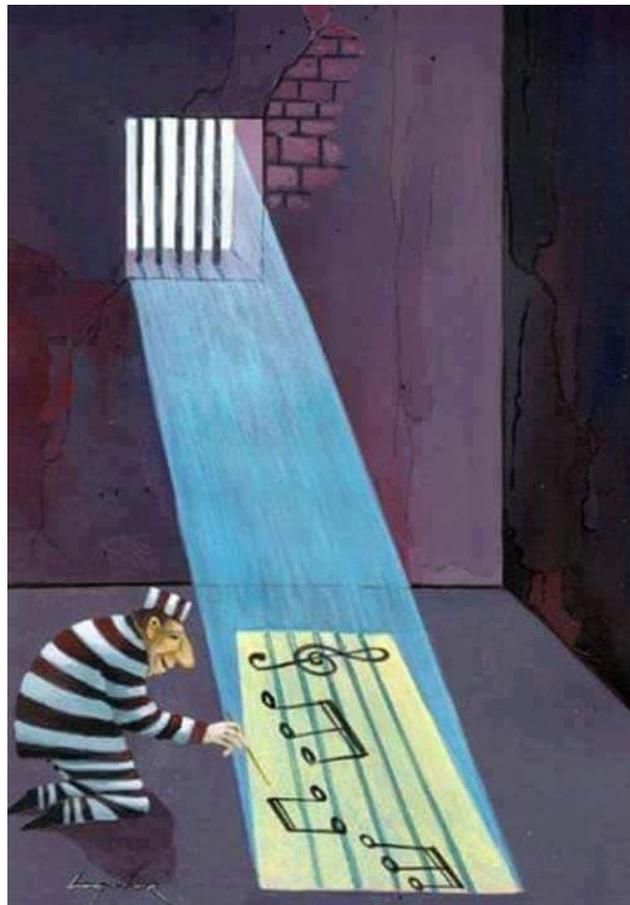
NUOVE NARRAZIONI E NUOVI SIGNIFICATI

*«Quando la vita rovescia la nostra barca, alcuni affogano, altri lottano strenuamente per risalirvi sopra. Gli antichi connotavano il gesto di tentare di risalire sulle imbarcazioni rovesciate con il verbo **resalio**. Forse il nome della qualità di chi non perde mai la speranza e continua a lottare contro le avversità, la resilienza, deriva da qui.»*

(Pietro Trabucchi)

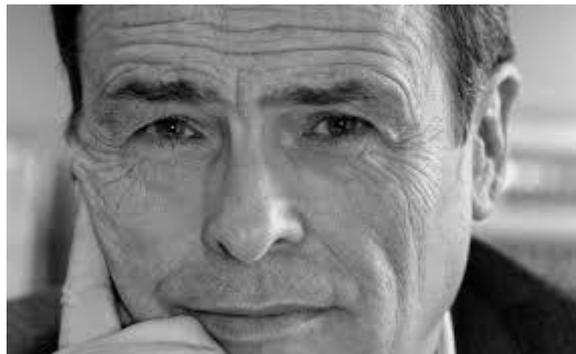
Il concetto di resilienza si collega senza ombra di dubbio a quello di **produzione di una nuova coscienza**. Piccola digressione: per quanto il saggio in questione sia frutto di una indagine scientifica (con tutte le attenuanti del caso, considerata l’evoluzione dell’oggetto della ricerca stessa), il nostro obiettivo come gruppo di ricerca è quello di rendere fruibili i concetti esposti ad un pubblico vasto, privilegiando una narrazione chiara e non artificiosa, al fine di evitare “accartocciamenti linguistici” che rimarrebbero solo di comprensione negli ambiti accademici. Noi concepiamo la sociologia come una *scienza delle persone, con le persone e per le persone*, che sia da stimolo per creare le basi di una società migliore e, questo nobile intento, è possibile solo se ci si rende **comprensibili a tutti**.

Ricapitolando, abbiamo detto finora che, nelle scienze socio-psicologiche, per resilienza si intende “la capacità di una persona o di un sistema sociale di vivere e svilupparsi positivamente, in modo socialmente accettabile, nonostante le difficili condizioni di vita”, o “l’esito relativamente buono nonostante l’esperienza di situazioni stressanti o traumatiche ad alto rischio di sviluppo psicopatologico. Ciò non significa superare semplicemente la difficoltà né rimuovere la sofferenza, ma per resilienza intendiamo la capacità di un soggetto di utilizzare le avversità come occasione per poter ricominciare, per sviluppare positivamente la propria identità e accrescere la propria umanità. L’uomo, nella sua fragilità, viene visto positivamente, in quanto l’essere fragili è espressione di una interiorità ancora “viva” e sensibile agli eventi.



Allo stesso modo, vedremo come la **paura**, una delle emozioni primarie comune sia all’uomo e sia al genere animale, veicolerà comportamenti contrastanti. La paura è definita da Galimberti come: *“Emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia. La paura è spesso accompagnata da una reazione*

organica, di cui è responsabile il sistema nervoso autonomo, che prepara l'organismo alla situazione d'emergenza, disponendolo, anche se in modo non specifico, all'apprestamento delle difese che si traducono solitamente in atteggiamenti di lotta e fuga". La paura, quindi, scaturisce dalla sensazione che ci sia una minaccia esterna alla nostra incolumità o a quella delle persone a noi vicine. Sarà la **percezione del rischio**, basata sulle esperienze vissute, a determinare il nostro grado di paura e ad essere una importante discriminante nel definire tempi e modi della resilienza. La pandemia in corso, sta costringendo l'uomo a re-agire, ad atti resilienti per non farsi sopraffare dagli eventi. Si tratta di nuove strategie di adattamento in un momento storico particolare che pone tutti nella condizione di rivedere le proprie disposizioni. Questa rinegoziazione delle proprie convinzioni, mette in atto principi di distinzione e differenziazione, proprio come ricorda l'*habitus* di Bourdieu.



L'analisi di Bourdieu presuppone la conoscenza di due concetti fondamentali: il campo e l'*habitus*. Il campo è una rete di relazioni oggettive tra posizioni, con autonomia relativa. I campi sono strutturati storicamente, per cui devono essere studiati nell'ottica temporale come casi unici; essi influenzano altri campi e lo stesso spazio sociale. In questo campo agiscono dei soggetti che occupano diverse posizioni a seconda del capitale (culturale e materiale) posseduto. Attraverso il concetto di *habitus*, invece, Bourdieu scopre come si costituiscono e sviluppano sia i **comportamenti individuali** che le **strutture sociali**. L'*habitus* è dinamico e creativo, non statica, per cui si trasforma e si temporalizza nell'atto stesso in cui si realizza. Cosa permette all'*habitus* di trasformarsi? Le **esperienze di socializzazione** che si accumulano nel corso della vita. L'*habitus*, quindi, non è un destino inevitabile, ma "un sistema di disposizioni durevoli non immutabili" (Bourdieu, 1979). L'*habitus* è inteso, quindi, come **struttura**

strutturata (perché frutto di pratiche sedimentate) disposta a funzionare come **struttura strutturante** (perché non immutabile nel tempo). Detto ancora meglio:

- ❖ *l'habitus* è *struttura strutturata* perché i modelli interpretativi interiorizzati dagli individui, rimandano a specifici spazi sociali e tempi storici (coordinate spazio-temporali),
- ❖ e *struttura strutturante* poiché si modifica attraverso le esperienze di socializzazione.

Alla luce di ciò, *l'habitus* può generare pratiche simili, diverse o anche opposte. Secondo Bourdieu la **presa di coscienza** dipende da due fattori principali:

- la struttura originaria dell'*habitus*;
- le condizioni oggettive del campo.

La conoscenza di tali meccanismi può rivelarsi funzionale nel prendere le distanze dalle proprie disposizioni, in virtù di una nuova consapevolezza. Ne consegue che **una presa di coscienza può produrre una trasformazione** che permette di ridiscutere le disposizioni dei soggetti. **Gli individui, dunque, col loro agire contribuiscono a produrre un senso nel mondo.** Nella teoria generale dell'azione, *habitus* e campo sono concetti relazionali, in quanto funzionali in modo complementare soltanto in relazione l'uno con l'altro. Pertanto, le pratiche e le interazioni sociali, oggetto delle scienze sociali, derivano dal nesso tra campo e *habitus*, tra condizionamenti oggettivi delle strutture dei campi e disposizioni soggettive delle strutture dell'*habitus*.

Da tenere presente che oggi le questioni esistenziali che portano alla presa di coscienza individuale, non si tracciano più sulle grandi ideologie del passato, ma su una sorta di *humus* "ideologico". Il mondo delle ideologie è caratterizzato da una struttura sociale che possiamo definire di classe (Santambrogio, 2013). Secondo Mannheim, le tre grandi ideologie della storia (conservatorismo, liberalismo e socialismo) sono state rispettivamente connesse a tre grandi classi sociali (nobiltà, borghesia, proletariato). La fine di queste ideologie significa **la fine di una netta stratificazione sociale** che non consente più di avere corrispondenze così nette tra **collocazione nel mondo e modo di pensare**. Dunque, assistiamo a una nuova modalità di produzione simbolica,

fatto di valori, simboli, idee, aspirazioni eterogenei e che portano alla costituzione di un universo simbolico differenziato, proprio perché non esiste più un unico soggetto di riferimento portatore di un immaginario specifico. Se l'*habitus*, come struttura strutturante, **produce nuovi modi di agire e modi di pensare**, allora nuovi modi pensare si traducono in **nuove consapevolezze** e prese di coscienza. Tali modi di pensare non appartengono più alle grandi ideologie, come abbiamo detto pocanzi, ma provengono da credenze rimodulate dalle esperienze di socializzazione. Nascono, allora, **microuniversi di senso da nuove narrazioni simboliche**. La pandemia in corso, sta costringendo Stati e individui a ripensare molteplici condizioni dell'esistenza umana.

Non è impossibile, operando una forzatura in prospettiva, che in un futuro i comportamenti resilienti, ripetuti nel tempo e condivisi dagli individui, potrebbero sedimentare nuovi *habitus* e produrre nuove consapevolezze, abbandonando la posizione antropocentrica in funzione di un equilibrato rapporto con l'ambiente. Ma non è questo il fulcro della nostra analisi.

Senza impelagarci nei tecnicismi scientifici, la semplice domanda che ci poniamo è: da quali **microuniversi di senso individuali** (credenze, pensieri ed emozioni) questi **comportamenti resilienti** degli individui, (pur sviluppandosi nell'isolamento sociale, nel bombardamento mediatico e sotto diverse percezioni del rischio), si sedimentano a dispetto di una costruzione globale del senso comune.

Il senso comune presuppone l'esistenza di una realtà indipendente dal soggetto, un sistema organico di certezze primarie e universali che rendono possibile ogni comunicazione intersoggettiva. Sono i valori a formare il senso comune, alcuni sono percepiti da soggetti come unici e insostituibili, altri sono frutto della storia e, quindi, mutevoli (Giovanni Padroni, 2007). Schutz, creatore della sociologia fenomenologica, per identificare il senso comune parla di "conoscenza a disposizione": noi riusciamo ad orientarci nel nostro ambiente biologico e socioculturale soltanto perché tale ambiente è stato già precedentemente preselezionato e preinterpretato grazie a un insieme di rappresentazioni della realtà. Senza tale conoscenza, saremmo disorientati:

“tutti noi entriamo in un mondo per un certo verso prefabbricato, dove alcune cose contano molto, altre meno, alcune per niente; un mondo soprattutto dove l'enorme massa di oggetti e di eventi è talmente evidente che non la vediamo più; non dobbiamo fare niente, neanche chiamarli per nome, per assicurarne la presenza nel mondo e perché essi continuino a garantire il mondo, quel tipo di consistenza e solidità che siamo soliti chiamare realtà” (Bauman, 2018).

Eppure questa realtà nel postmodernismo assume dei contorni sempre più sfumati. Quella che viviamo viene chiamata anche *epoca delle immagini* in riferimento al ruolo sempre più pervasivo che la comunicazione per immagini vi ha assunto. L'immagine tende a prendere il posto della realtà, l'apparire sostituisce la sostanza delle cose. Si sta perdendo la capacità di scorgere al di là della pletora d'informazione che riceviamo, la capacità di sentire oltre al vedere. Non sentire il proprio mondo interiore connesso con ciò che c'è fuori, amplifica il nostro senso di solitudine e confusione.

Secondo Hannah Arendt la nostra è, infatti, un'epoca dai caratteri difficilmente delineabili, in cui il progetto di realizzazione dell'università da parte della modernità è stato abbandonato: non ci sono sistemi di interpretazione infallibili e totalizzanti. La frammentarietà è percepibile socialmente nello sgretolarsi progressivo delle comunità di appartenenza, di carattere geografico, sociale, religioso, politico, un tempo punti di riferimento. Il partito, la chiesa, il paese, la cerchia di persone con le quali si condivideva la vita quotidiana, sono realtà comunitarie che si erodono ogni giorno di più di fronte all'urbanizzazione, alla diffusione dei mezzi di comunicazione di massa, all'omologazione e, insieme, all'isolamento della vita metropolitana (Moneti 2001). Crolla, nel soggetto postmoderno, la volontà di impegnarsi in un progetto globale. (Terenzi, 2002). Allo stesso tempo, l'individuo postmoderno ripone una fede cieca in una nuova religione che lo storico Harari chiama *Big Data*: la religione del datismo delineata dai nuovi guru dell'high-tech e dai profeti della Silicon Valley, i quali stanno appunto creando una *nuova narrazione universale* che legittima una nuova fonte di autorità ovvero gli algoritmi di intelligenza artificiale e i Big data. Dalla “*mano invisibile del mercato*” a cui credevano i capitalisti, si è passati alla “*mano invisibile*

del flusso dati”: “Come il sistema di elaborazione dati globale diventa onnisciente e onnipotente, così la connessione al sistema diventa la fonte di ogni significato. Il comandamento fondamentale di questo nuovo credo dice: “Se si verifica qualcosa – registralo. Se si registra qualcosa – caricalo. Se si carica qualcosa – condividila⁵”. Dunque, alla decadenza del Credo indiscusso nella Scienza e nella sua infallibilità, (nonostante la criticità del momento, in cui si tenta in tutti i modi di aggrapparsi a quanto esce dalla bocca di virologi, epidemiologi e scienziati di ogni sorta), si contrappone la fiducia cieca nella **tecno-scienza del datismo**.

In sintesi, il senso comune postmoderno è un *elogio all'incertezza*, caratterizzato sostanzialmente da:

- individualismo spinto: i punti di vista sono frammentati e molteplici e la differenziazione diventa principio fondamentale per distinguersi nella complessità.
- Celebrazione della tecno-scienza dell'informazione e dei Big Data, a cui affidiamo le nostre esistenze consapevolmente o inconsapevolmente.

Mettere in evidenza come, in presenza di eventi catastrofici e/o traumatici, l'autonomia individuale di pensiero sia preponderante rispetto alla costruzione di significati globali, è importante per comprendere meglio la rinegoziazione delle convinzioni degli individui nella definizione di comportamenti resilienti. Quali saranno, dunque, le “resistenze creative” che gli individui metteranno in atto?

⁵ <https://www.che-fare.com/datismo-religione-harari/>

SIAMO TUTTI UN PO' SISIFO

(di Tommaso Francesco Anastasio)

Questo lavoro, come indicato nelle pagine precedenti, non ha come obiettivo l'oggettività ma la profondità: vengono messi in risalto i microuniversi dei singoli. Pertanto il seguente capitolo bisogna intenderlo a mo' di "posa della prima pietra" con l'auspicio che lavori più corposi possano edificare una teoria o una riflessione più elaborata.

La curiosità e la mia deformazione professionale mi hanno portato a pormi queste domande:

Come stiamo affrontando la pandemia?

Che strategie di coping⁶ stiamo mettendo in atto?

Cosa promuove la **resilienza** e cosa la ostacola?

Alla base di queste domande vi è un approccio costruttivista alla realtà della Scuola di Palo Alto: ossia il mondo è la conseguenza dell'esperienza umana e non la sua causa e questo implica l'abbandono di una ricerca della verità oggettiva.

L'uomo è l' "inventore della realtà" (Watzlawick, 1981), un costruttore di significati e l'ambiente è inteso come universo di simboli e di esperienze.

I significati sono, dunque, frutto di narrazioni tipiche dell'essere umano che si creano sotto l'influenza della cultura e del contesto (Bruner, 1992).

Un altro autore che mi ha influenzato durante questo lavoro è stato Bandura⁷ e il suo concetto di "**agenticità**", ossia la capacità di un soggetto di considerarsi responsabile delle sue azioni e degli eventi che accadono, la sua percezione di averne il controllo e poterli influenzare o determinare.

I soggetti con elevato grado di agenticità riescono a cogliere le opportunità offerte dalle strutture sociali, a introdurre una variabile personale nelle rete che innesca un circolo triadico di risposte e influenze pur rimanendo all'interno delle coordinate già date.

Le persone con bassa agenticità tendono a comportarsi passivamente, farsi guidare totalmente dalle strutture e incolparle in caso di insuccesso personale.

Essere un agente attivo comporta compiere scelte autonome.

Durante questa quarantena abbiamo avuto contezza della nostra "agenticità"?

A volte sì, come si evincerà dalle storie che riporterò in seguito.

Ma prima una breve parentesi sulla resilienza.

⁶ Dall'inglese "to cope": fronteggiare

⁷ Autore della teoria social-cognitiva in cui promuove il concetto di "determinismo triadico reciproco", ossia la condotta è il prodotto di interazioni reciproche tra le seguenti variabili: Persona, comportamento, contesto.

COS'E' LA RESILIENZA?

La resilienza in ingegneria indica la **capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.**

E' la capacità di sopportare la fatica.

La storia ci insegna che gli esseri umani sono progettati per affrontare con successo difficoltà e stress.

Pensiamo a tutte le pagine tristi della nostra storia e a come le abbiamo sempre superate. L'aspetto interessante è che la resilienza oltre a essere innata nell'uomo può essere anche migliorata.

Per fare ciò esistono diversi "allenamenti".

Troviamo utile un pensiero partorito da Epitteto:

"La gente non è disturbata dalle cose in sé, ma dall'opinione che ha di esse."

Cosa significa?

Indica che lo stress dipende da come interpretiamo gli eventi e non dagli eventi in sé.

La valutazione cognitiva di un fenomeno è una nostra costruzione.

E' come il bicchiere mezzo pieno e mezzo vuoto: il bicchiere è lo stesso ma il pessimista tenderà a concentrarsi sulla parte vuota, mancante.

Le nostre convinzioni condizionano il risultato finale.

Se riteniamo un obiettivo impossibile da raggiungere, non lo realizzeremo mai.

Facciamo un esempio sportivo.

Il record del miglio.

Per tanti anni gli atleti cercavano di scendere sotto i 4 minuti, fallendo.

Roger Bannister era convinto di potercela fare.

E così fu.

Dopo tanta fatica e allenandosi strenuamente nel 1954 ottenne il record.

Ma il dato sensazionale è che nell'anno successivo furono realizzate da altri atleti circa 300 ripetizioni del record, sia da campioni, sia da studenti di college.

Ormai vi era la consapevolezza che il limite era mentale e non fisico.

Occorreva abbattere la barriera mentale.

Dobbiamo chiarire che non bisogna confondere l'ottimismo del resiliente con un ottimismo panglossiano.

Gli obiettivi che ci poniamo devono essere sempre reali, commisurati alle nostre capacità altrimenti rischiamo di incorrere nella "sindrome di John Henry"⁸.

A proposito di capacità, è necessario scomodare nuovamente Bandura e il suo concetto di **autoefficacia** : l'idea che abbiamo circa la nostra capacità di ottenere determinati risultati.

E' la capacità di riconoscere le nostre abilità.

Se non vengono inibiti da piccoli, gli esseri umani sviluppano una forte motivazione a impegnarsi nel controllare se stessi e l'ambiente, e ad acquisire sempre nuove capacità.

Il piacere di "farcela" è un piacere molto intenso, molto antico e più stabile e profondo di quello dato da "vincere".

E' stato dimostrato che il senso della propria autoefficacia rappresenta una fonte di piacere già tra i neonati di 7-8 settimane.

Credere di avere il controllo è più importante di averlo davvero.

Se siamo convinti di averlo, subiamo meno danni da stress.

Anche la **frustrazione svolge un ruolo importante**: ci spinge a cambiare le situazioni, a muoverci, a modificare la nostra vita.

Le frustrazioni sono dannose solo se eccessive e prolungate in quanto creano "un' impotenza appresa".

Henry Ford diceva che "l'insuccesso è la possibilità di ricominciare, in modo più intelligente."

⁸ La sindrome prende nome dall'omonimo gigantesco operaio americano che con la sua trivella a mano da sei pollici, sfidò nello scavo di una galleria una trivella d'acciaio a vapore. Chiaramente fallì nell'impresa.

Anche il senso dell'umorismo è un fattore resiliente.

Henry Ward Beecher ha scritto: “Una persona priva di senso dell'umorismo è come una carrozza senza molle che sobbalza su ogni pietra lungo la strada”.

Bisogna ribadire che la ristrutturazione cognitiva non significa valutare un evento negativo come un evento positivo.

Un evento negativo rimane un evento negativo.

Però possiamo utilizzarlo per cogliere un'opportunità, per ottenere capacità che ci aiutano ad affrontare situazioni stressanti.

Essere ottimisti conviene.

Tra i casi in cui la speranza ha sortito effetti “scientificamente” inaspettati vorrei ricordare quello di Mr. Wright, documentato dal Dr. Kopler in Psychological Variables in Human Cancer, Journal of Perspective del 1957.

Mr. Wright era affetto da linfoma maligno, un cancro dei linfonodi.

Tutte le cure erano state tentate, senza successo.

Ma Mr. Wright non era pronto a morire, non aveva perso la speranza: aveva letto di un farmaco sperimentale chiamato Krebiozen.

Si offrì come volontario.

Inizialmente l'equipe medica era contraria, ma l'insistenza di Mr. Wright fece in modo che potesse partecipare alla sperimentazione del farmaco.

I medici si aspettavano che non superasse il week-end.

Invece il lunedì successivo Mr. Wright si ripresentò con le proprie gambe e, sbalordendo il personale sanitario, i tumori si erano ridotti di circa la metà.

I miglioramenti proseguirono nei giorni successivi e, a 10 giorni dall'inizio del trattamento, Mr. Wright faceva registrare una completa remissione dei sintomi.

Era guarito.

Per un po' di tempo nessuno vide Mr. Wright in ospedale, se non per qualche controllo, fino a quando non iniziarono a circolare mezzo stampa degli articoli sul Krebiozen: era totalmente inefficace.

Pochi giorni dopo aver letto questa notizia, Mr. Wright ebbe una ricaduta molto violenta e dovette essere nuovamente ricoverato.^{[1][SEP]}

I medici però si erano resi conto che in qualche modo le oscillazioni della sua malattia erano legate al suo stato psicologico e decisero di tentare una carta disperata: informarono il paziente che avevano una nuova versione potenziata del Krebiozen e si offrirono di somministrargliela.^{[1][SEP]}

Mr. Wright accettò entusiasticamente e, nel corso di un cerimoniale medico molto pomposo atto ad aumentare le sue attese, gli somministrarono dell'innocua acqua sterile.

Ancora una volta si assistette a un miglioramento straordinario, con totale regressione della sintomatologia e immediate dimissioni.

Mr. Wright visse ancora due mesi lontano dall'ospedale.^{[1][SEP]}

Poi l'*American Medical Association* pubblicò un annuncio su diversi giornali nei quali informava il pubblico della totale inutilità per fini terapeutici del Krebiozen.^{[1][SEP]}

Mr. Wright si dovette ricoverare immediatamente: il suo corpo era pieno di tumori e morì due giorni dopo.^{[1][SEP]}

Negli anni successivi ci sono stati diversi studi sull'“**effetto placebo**”^{[1][SEP]}

L'Università del Michigan ha dimostrato che i placebo diminuiscono oggettivamente il dolore perché incrementano il rilascio di endorfine.^{[1][SEP]}

Dunque quello che pensa il nostro cervello, la valutazione cognitiva, condiziona la risposta fisiologica.^{[1][SEP]}

La buona notizia è che lo stile cognitivo si apprende, pertanto è modificabile⁹.

Chiusa questa piccola ma doverosa parentesi teorica, i protagonisti di questo capitolo sono le persone che hanno condiviso la loro storia su come stanno vivendo questo particolare momento storico evidenziando le **risorse** che **promuovono la resilienza** e **i fattori che la ostacolano**.

⁹ Cfr TRABUCCHI P., *Resisto dunque sono*, Corbaccio, Milano, 2007

DIETRO LE FINESTRE

ENZO: LA SEDIA

Iniziamo dalla prima risorsa resiliente, o meglio, **oggetto resiliente** che ho trovato nella storia di Enzo 80 anni, intervistato durante la pandemia COVID-19: **la sedia**

"E' di sicuro un fatto innaturale non poter uscire da casa e avere relazioni sociali.

L'uomo è un animale di compagnia.

Avendo un'attività al pubblico, seppure del tutto particolare, sono sempre andato a bottega! Stare a casa non è stato il mio forte. Ma, in questo triste periodo, tutto sommato, godendo di un buon sistema nervoso, ho accettato senza grossi problemi la chiusura. Chiaramente cercando di apportare dei correttivi alla inattività Mi sono quindi inventato dei lavori.

Ho organizzato un'asta di dipinti e sculture, il cui ricavato andrà alla Terra di Piero, e/o alla Protezione civile. L'asta si è ormai conclusa con successo; le offerte per le opere assommano a oltre quattromila euro.

Ancora, sto compilando un regesto di "Artists' Books-Geografia di cataloghi generali", per il quale ho avuto anche una prefazione da parte del critico-sociologo napoletano Maurizio Vitiello, e che spero di poter pubblicare.

*La relazione fisica con gli altri si mantiene solo con i familiari; poi ci sono varie telefonate giornaliere ad amici e tante tante mail. **Più sedia che divano.** Mi muovo spesso tra casa e giardino, mi stendo al sole sulla sdraio e prendo tanta vitamina D per le ossa.*

Con me stesso sto bene, per cui la pandemia non mi crea problemi.

Mi sembra del tutto ovvio che forte è il desiderio che tutto finisca, e si torni alle vecchie nobili abitudini; anche se...”

“Più sedia che divano”.

La storia di Enzo mostra, a mio avviso, quanto le categorizzazioni, i clichè, le etichette, possano mistificare la realtà.

Nel pensiero comune si ritiene che un uomo di 80 anni in isolamento passi un periodo mesto, malinconico, incentrato sui ricordi, sul passato, a rischio depressione.

Enzo ha mostrato che il pensiero comune si sbaglia.

Lui **vive nel qui e ora**, bevendo quella pozione magica che corrobora l'uomo nei suoi problemi esistenziali dalla notte dei tempi: **impegno**.

La sedia è l'impegno, la resistenza, il sostegno alla creatività e al lavoro.

Il divano, se abusato, è la rassegnazione, l'abbandono, la sconfitta.

Vi invito a porre attenzione all'ultimo periodo della storia:

“Mi sembra del tutto ovvio che forte è il desiderio che tutto finisca, e si torni alle vecchie nobili abitudini; anche se...”

“anche se...”

Cosa avrà voluto dire?

Io credo che Enzo non solo abbia attuato una strategia di *coping* pienamente funzionale attraverso l'impegno, la **gioia di vivere**, la **curiosità** e la **creatività** ma che abbia **“trasformato”**, come un esperto alchimista, questo periodo in un capitolo “oro” della sua vita.

GIOVANNA

Ma se l'impegno promuove la resilienza, i troppi impegni possono comportare il contrario, come il caso di Giovanna, 37 anni

“(…)

*Ecco il fatto che la Lombardia fosse stata “piegata” dal virus mi ha spaventata. **Paura per le persone over 60 vicine a me e anche per me. Nel senso credo che alla mia età si guarisce ma nel frattempo chi avrebbe “badato” alle mie figlie?***

La pandemia ha aumentato moltissimo il mio carico di lavoro.

Mio marito è dovuto andare a lavoro con un ulteriore aggravio della sua mole di lavoro per tantissime motivazioni. In più, nella fase “calda” della pandemia, ha limitato al massimo i contatti. Ha dormito in un letto a parte con un bagno tutto per se. Contatti fisici con le bambine limitatissimi per tutelarle.

L'azienda per cui lavoro non si è fermata.

Senza asilo, senza babysitter, senza nonni (soggetti sensibili da tutelare) la gestione dei figli è stata tutta a carico mio.

Oltre al lavoro in smartworking e alla gestione dei figli, c'era una casa da gestire e 5 pasti da offrire.

Come ho vissuto la pandemia nella mia identità professionale? Male perché non ero in grado di mantenere gli stessi standard lavorativi di prima. Ho chiesto di lavorare a giorni alterni e per il primo mese ho retto, ma poi la mole di lavoro è aumentata e non è stata più possibile.

Come vivo la pandemia nella relazione con gli altri? Con empatia, cercare di far sentire il più possibile meno soli i soggetti deboli come i nonni. Anche loro avrebbero bisogno di tempo... per chiacchierare, per parlare ma di fatto il tempo ti sembra sempre poco.

Come vivo la pandemia nella relazione con me stessa? Ti senti frustrata in quanto non riesci a fare nulla bene. Non ti senti una buona mamma, non ti senti una buona

moglie, non ti senti una buona professionista. La pandemia ti mostra tutta la tua fragilità e tutti i tuoi limiti.

Cedi nelle regole che tu stessa hai definito

Aumento nella visione della televisione per le figlie.

Abbassi gli standard di pulizia ...

Cerchi di responsabilizzare le figlie e di coinvolgerle nelle pulizie

Abbassi gli standard in cucina ... ti fai aiutare dai surgelati che in tempi normali rigetti con tutta la tua forza.

Sopravvivi.

Si è cercato di modificare poco la vita ordinaria da lun a ven. O lavoro o no, ci si sveglia (naturalmente) tutti per le 7/7:30 e si fa colazione tutti insieme. Ci si lava, si pettina e si inizia la giornata. Pranzo delle bimbe sempre verso le 12:30 e poi fanno un riposino.

Si svegliano, giocano, fanno merenda e magari vedono la TV fin quando mamma non finisce.

Quando mamma ha finito, si fa un lavoretto o si cucina insieme o mi aiutano a mettere in ordine. Oppure, da quando è consentito, si esce un po fuori a fare una passeggiata. In base agli orari del papà si decide se le bimbe cenano prima oppure insieme agli adulti.

Dopo cena si sta un pochino insieme, poi per le 21:30 si fa la ninna.

L'unica vera modifica è stata la ninna delle bambine ... su questo stiamo cercando di ritornare alla normalità... con tanta fatica. Le bimbe per 1 anno e mezzo hanno dormito da sole nella loro stanza. Ad inizio di Marzo, tra terremoto e pandemia le abbiamo fatto dormire con la mamma, poi nei loro lettini nella stanza della mamma e solo da meno di 2 settimane nella loro stanza (con grandissima fatica).

Altra differenza il cibo. Facendo la spesa una volta a settimana e non sentendoci sicuri sui freschi, abbiamo drasticamente ridotto l'assunzione di carne e pesce, magari li abbiamo presi congelati. Aumentato il consumo di legumi e verdure (c'è un

fruttivendolo vicino la farmacia e poi la verdura acquistata l'ho sempre ben lavata e cotta). Nella fase "calda" aumentato il consumo di alcol e dolci.

Non ho avuto molto tempo per seguire il BOMBARDAMENTO MEDIATICO. In televisione solo programmi per bambini. La sera mi sono sentita troppo stanca "mentalmente" per vedere le trasmissioni di carattere "culturale". Non ho seguito più Report o Propaganda Live (ho ripreso da poco). Solo nella fase "calda" ho visto alle 18 l'aggiornamento della Protezione Civile."

Come vediamo la pandemia non ha rallentato per tutti i ritmi di vita, ma in alcuni casi li ha resi più frenetici, con tutti i rischi che ne derivano, pensiamo ad esempio al fenomeno del *burnout*, ossia esaurimento emotivo.

La **paura** traspare da queste righe: paura di poter essere pericolosi contagiando i propri cari, paura di non essere capaci di prendersi cura dei propri familiari, paura anche per se stessi.

Nella storia di Giovanna pare siano aumentate le richieste dell'ambiente nel quale vive e pare sia difficile adattarsi e rispondere di conseguenza in modo funzionale.

Lo **stress** a cui è sottoposta Giovanna pare la portino a svalutarsi, a non sentirsi "adatta" nella sua moltitudine di ruoli:

"Ti senti frustrata in quanto non riesci a fare nulla bene. Non ti senti una buona mamma, non ti senti una buona moglie, non ti senti una buona professionista. La pandemia ti mostra tutta la tua fragilità e tutti i tuoi limiti."

Inoltre, la **percezione del rischio** nella famiglia di Giovanna pare sia elevata, vuoi per il lavoro svolto dal marito, vuoi per il bombardamento mediatico, vuoi per il sistema cognitivo dei singoli, e ciò ha comportato un disequilibrio familiare, vedendo compromessi gli spazi e le relazioni all'interno della famiglia:

*“Mio marito è dovuto andare al lavoro con un ulteriore aggravio della sua mole di lavoro per tantissime motivazioni. In più, nella fase “calda” della pandemia, ha limitato al massimo i contatti. **Ha dormito in un letto a parte con un bagno tutto per sè. Contatti fisici con le bambine limitatissimi per tutelarle**”*

Dalla storia di Giovanna apprendiamo che **il sovraccarico, un’alta percezione del rischio e un’alta dose di paura sono fattori che non promuovono la resilienza.**

VANESSA

Passiamo ora alla **storia molto resiliente** di Vanessa, 32 anni che nonostante un parto in piena pandemia ha trovato questo periodo una “Pasqua” (per citare le sue parole):

*“Non sono uscita di casa dal 9 marzo al 9 aprile. E il 9 aprile l’ho fatto per andare in ospedale, a partorire il mio secondo figlio. Poi, di nuovo, non sono uscita fino al 11 maggio, per portare il piccolo al controllo dal pediatra. **Paura del virus, penserete. No. Rispetto delle regole. Anche.***

Faccio l’avvocato, civilista, una professione fortemente toccata dalla situazione de quo. Udienze on line, verbali via polisweb, clienti ricevuti via whatsapp? Per i grandi studi, forse. Il nostro è un lavoro di incontri faccia faccia, difficile difendere come si deve un cliente senza la presenza in aula. E comunque la grande maggioranza dei tribunali non è attrezzata, quindi tanto rumore per nulla. Tutto rinviato, prima giugno, poi settembre, anche se sulla carta le udienze si possono tenere. Tanto, coi tempi della giustizia, non saranno 7 mesi a spostarci. Quindi, rispetto al mio lavoro, sostanzialmente vivo la chiusura come un periodo di pausa, in cui mettere in ordine le pratiche per il futuro.

Con me stessa sto bene, ho sempre apprezzato un po' di solitudine e trovato ristoro nei miei interessi, nei miei pensieri e progetti. Ora che ho una famiglia, si aggiunge

il ristoro meraviglioso dell'abbraccio di mio marito (ora in smart working) e di mio figlio, per cui la chiusura, da questo punto di vista, ha più dato che tolto.

Anche nei rapporti con gli altri è cambiato poco, poca era la vita mondana. Mancano un po' i parenti, forse, ma si è consapevoli che è solo un periodo. Le amiche si sentono per telefono.

*Quindi, una Pasqua questa chiusura per il coronavirus? No. Perché io il fatto che si sia deciso di non farmi uscire di casa, che io non possa mangiare un panino in un pub con mio marito nel weekend, che non possa andare nella mia casa in montagna a respirare, o fare una passeggiata in santa pace con mio figlio, proprio non mi va giù. Chiusura, lockdown, quarantena. Sequestro, sarebbe più indicato. Autosequestro indotto con la paura, inoculata elegantemente (neanche tanto) attraverso un uso dei mezzi di comunicazione a dir poco egemonico. Sono state toccate le corde emotive di tutti, dando peso ora a questa ora a quella notizia. **Tutti hanno un anziano, un bambino, una donna incinta da proteggere. E, attenzione!, che se vi ammalate e andate intubati e poi morite, morite soli, senza poter rivedere nessuno.** Roba da stato...cinese. Ho studiato il diritto perché nei diritti ci credo. Sono morte tantissime persone per darci quei diritti. E mio figlio è nato e il papà ha potuto vederlo dopo quattro giorni. Perché chi ci governa ha deciso che doveva proteggerci e per farlo doveva sospendere quei diritti. Un po' come il padre ansioso che rinchiude la bella figlia nella torre d'argento.*

*Invece di spiegarle quali sono i pericoli, e come affrontarli. Difficile affrontare il discorso più approfonditamente di così, qui, ma posso chiudere dicendo che la chiusura ha cambiato radicalmente la mia visione politica e rafforzato il mio **amore per la libertà.**”*

Nella storia di Vanessa, a mio avviso, troviamo le seguenti **risorse resilienti**:
troviamo una donna in **equilibrio, in pace con se stessa**:

“Con me stessa sto bene, ho sempre apprezzato un po' di solitudine e trovato ristoro nei miei interessi, nei miei pensieri e progetti.”

Che vive in una **famiglia** in cui si respira un'atmosfera piacevole:

“Ora che ho una famiglia, si aggiunge il ristoro meraviglioso dell'abbraccio di mio marito (ora in smart working) e di mio figlio, per cui la chiusura, da questo punto di vista, ha più dato che tolto.”

la domanda che mi pongo è se la famiglia comporta un buon equilibrio in Vanessa oppure se è il suo equilibrio a far sì che si respiri una bella atmosfera in famiglia?

ho abbandonato da tempo il nesso di causalità lineare (ossia A comporta B) abbracciando pienamente il **nesso di causalità circolare**, ossia una causa può sortire più effetti e un effetto può essere causato da più cause pertanto non mi sento di dare una risposta.

L'unica inferenza che posso fare analizzando le sue parole è che Vanessa parte da un suo benessere personale e il ristoro familiare si è aggiunto a questa sua situazione di base.

pertanto parafrasando Vanessa un buon equilibrio con se stessi influenzerebbe anche l'ambiente in cui si è inseriti.

Non troviamo forse in tale ipotesi il principio di **agentività** illustrato nella prima pagina di questo capitolo?

Probabilmente Vanessa ha introdotto una sua **variabile** (la pace con se stessa) innescando un circolo triadico di risposte e influenze che ha contribuito a creare un'atmosfera amorevole in casa sua.

Apprendiamo anche che Vanessa è un'amante della libertà, critica aspramente il bombardamento mediatico vedendolo come un tentativo di manipolazione all'emotività delle persone.

RICCARDO

Vediamo ora come la **capacità di adattamento** sia una **risorsa resiliente** come dimostrato da Riccardo, 32 anni:

“Ho affrontato la pandemia a livello professionale attenendomi alle regole che erano state diramate nell'ambiente in cui lavoro. Così facendo ho evitato di venire meno alle regole sociali e lavorative dell'ambiente che mi circonda.

Ho vissuto la pandemia in relazione con gli altri, mai trasgredendo le regole.

Tenendomi in contatto con loro con altre forme di comunicazione tipo: social email Smart phone ecc .

*come vivo la pandemia in relazione con me stesso? Diciamo che a volte **la specie che sopravvive non è quella più forte ma quella che riesce ad adattarsi meglio ai cambiamenti. In questo caso senza prendere il lato estremo della frase che ho appena citato, organizzavo la giornata come meglio potevo. Svolgendo esercizio fisico, ampliando le mie conoscenze con la lettura di libri o con la visione di documentari. Con la speranza che tutto quello che stava accadendo potesse finire il più presto possibile. Purtroppo però ahimé i media o dir si voglia a mio avviso hanno indotto le persone verso il tunnel del terrore. Lo definirei terrorismo mediatico psicologico. Ebbene informare le persone di ciò che sta accadendo è più che giusto e dovuto ma con i dovuti modi e i dovuti toni. Ricordiamo a queste persone che nel mondo non c'è solo il covid-19 alias (corona virus) ma guerre, fame, disastri naturali, e la lista sarebbe ancora lung . Pertanto cerchiamo di rassicurare le persone e non di terrorizzarle. “***

Per Piaget l'intelligenza è la capacità adattiva.

Riccardo ha messo in atto dei comportamenti funzionali per adattarsi al nuovo ambiente, cogliendo anche l'occasione per migliorare se stesso attraverso la lettura di libri e la visione di documentari.

Oltre all'adattamento il **pensiero critico** ha fatto sì che Riccardo ridimensionasse la gravità della situazione affrontandola con maggiore serenità.

NICOLA

Un'emozione che mi è sembrata trapelare da alcune storie è la **rabbia**, come nel caso di Nicola, 52 anni:

*“Sono un professionista nelle relazioni d'aiuto (psicologo counselor) e secondo la mia identità professionale **proteggersi significa preservarsi in modo intelligente, occupandosi prima di tutto della propria salute psicofisica. A restare chiusi ci si ammala, i disturbi mentali insorgono e questo da chi ci governa non è stato per nulla attenzionato.***

Siamo “animali” sociali; la relazione con gli altri è ora, per me quanto mai impellente. Altre persone, altri incontri, altri sguardi, altri sorrisi, e quella strana affinità di azioni, pensieri, suggestioni e commozioni che da tempo sembrano smarriti, sepolti sotto spesse stratificazioni di paura, prudenza, rispetto, senso del dovere, rassegnazione, sfiducia nel domani e diffidenza.

In questo momento ci viene chiesto di rinunciare alle nostre soggettive esigenze (io lo sto facendo), a favore delle singole esigenze soggettive di altri o peggio per rimediare agli errori degli incapaci che ci governano: non è egoismo anche questo?”

Nel racconto di Nicola vediamo come sia diversa la percezione del rischio rispetto a Giovanna.

Nicola, vuoi per deformazione professionale, vuoi per un sistema cognitivo sicuramente diverso da quello di Giovanna in quanto ogni individuo è unico, ha ritenuto più pericoloso “restare chiusi in casa” rispetto al rischio di esporsi all'esterno al COVID-19.

Ma la rabbia può servire alla resilienza?

La rabbia è un'emozione e come tale è provvisoria.

La rabbia però è influenzata dall'aggressività.

L'**aggressività** viene spesso guardata con sospetto, associata alla violenza fisica o verbale. In realtà si tratta di una pulsione fondamentale in quanto ci aiuta ad affermarci e ad affermare la nostra volontà.

Quando ben dosata, è sinonimo di determinazione e fermezza.

Il problema è nel saperla equilibrare, senza che si manifesti in modo eccessivo o, al contrario, insufficiente.

Calibrare l'aggressività è un processo che può durare tutta la vita.^{[1][2]}

Credo che Nicola abbia esperito della frustrazione a seguito della chiusura imposta dal governo ma pare che ciò non lo abbia portato a sdraiarsi su un divano ma a **reagire** grazie a alla sua determinazione.

E' la resilienza non è forse reagire agli urti della vita, assorbendoli, senza rompersi?

E la reazione non è forse elicitata da una moderata dose di aggressività?

ALESSANDRA

La pandemia è stata anche **un'occasione per rinascere**, come vediamo nella storia di Alessandra, 29 anni:

*“(...) Al momento dello scoppio della pandemia, infatti, ero cristallizzata in una situazione che mi provocava ansia. Da un lato ero ancora studentessa, bloccata da anni sulla stesura della tesi per concludere il mio percorso, dall'altro lavoravo in ambito legale con poca soddisfazione per la strada scelta. La quarantena mi ha dato modo da un lato di rimettermi in contatto col professore per portare a compimento gli studi, dall'altro mi ha dato l'occasione di ammettere a me stessa che devo rivedere la mia carriera, riorganizzandola o addirittura cambiandola. Materialmente, il lavoro ho potuto comunque metterlo in stand by e, sebbene mi rendessi disponibile quando ce ne fosse bisogno, lungo il periodo di quarantena non ho praticamente lavorato e tutt'ora sono in pausa. **La pandemia, in ambito lavorativo, per me ha rappresentato***

uno spazio di meditazione sufficientemente lungo da esaurire tutti i miei tentativi di non affrontare ciò che mi spaventava ammettere: che devo rivedere tutto. [L] [SEP]

Ho passato il periodo di quarantena in casa insieme a mia madre anziana con problemi polmonari. Erano solo pochi mesi che avevo cominciato una relazione sentimentale che sta diventando sempre più stabile e un po' per questo, cioè perché è un rapporto ancora all'inizio, un po' per il desiderio di non lasciare sola mia madre e di proteggerla accollandomi io i giri per la spesa ed eventuali commissioni, sono rimasta con lei. [L] [SEP] Durante la quarantena è stato molto difficile portare avanti un rapporto sentimentale così giovane, ma così siamo anche stati costretti ad affrontare in maniera velocissima diverse problematiche e ciò, paradossalmente, ci ha resi ancora più forti e più uniti. In particolare, abbiamo dovuto affrontare l'insicurezza che ci faceva pensare di disturbare l'altro, mentre entrambi in realtà desideravamo la compagnia reciproca. Ora, per fortuna, si possono rivedere i congiunti e godiamo dei frutti del nostro duro lavoro sulla relazione. [L] [SEP] In relazione agli amici, durante la quarantena in particolare, ho avuto occasione di ricevere supporto emotivo e psicologico e altresì di fornirlo a mia volta in un ricircolo costante. Mi sono così resa conto che la rete sociale che mi ero creata attorno nel corso del tempo era effettivamente funzionante.

[L] [SEP]

Tendendo a soffrire di disturbi relativi all'ansia e necessitando moltissimo di socializzazione (di norma la mia agenda è un vortice di impegni), per me il momento peggiore è stato quello della quarantena. Ho ripreso ad avere anche grossi problemi di insonnia che di solito tengo a bada con la routine. Rimanendo chiusa in casa, ho finito per ritrovarmi con il ritmo circadiano completamente sottosopra, addormentandomi alle prime luci e svegliandomi nel pomeriggio. Tuttavia, già con la riapertura alle visite ai congiunti ho cominciato a stare meglio avendo la possibilità di incontrare di nuovo il mio compagno. [L] [SEP] Ho avuto quantomeno l'occasione di riflessione che mi serviva per prendere il coraggio di ammettere che la mia vita necessita di cambiamenti, in particolare per quanto concerne l'ambito di studio e lavorativo. [L] [SEP]

*Non l'ho esattamente "fronteggiato" perché ho l'impressione di essermi fatta travolgere e trascinare dagli avvenimenti, o meglio, non avvenimenti. Al più, posso dire di averlo usato come periodo di riflessione e di riordino della confusione nella mia vita che non avevo mai il tempo di affrontare. **Per rendere più sopportabili i miei sforzi emotivi in tal senso, ho passato molto tempo connessa con amici e compagno online su Skype. Ognuno faceva le proprie cose (lavorare, studiare, giocare, altro...), ma ciascuno aveva gli altri connessi in video. In questo modo in qualunque momento si poteva parlare e avere un contatto umano e ciascuno nelle proprie sfide si sentiva meno solo (...)***

Alessandra era bloccata da anni nella stesura della tesi.

Che significato portava con sé questo blocco?

Alessandra, grazie alla pandemia, l'ha trovato: la strada intrapresa non era la sua e arrivare alla fine del percorso comportava assumere un ruolo, iniziare magari un lavoro che non le piacesse e che non le consentisse di essere se stessa.

Sembrerebbe che la pandemia abbia comportato per alcuni la possibilità di affrontare quesiti esistenziali che durante la frenesia quotidiana si "rimandano".

La quarantena è stata un'opportunità per trasformare la paura in coraggio: rispondere a domande per alcuni "scomode", come chi sono, cosa voglio fare?

Jung sosteneva che lo scopo dell'uomo fosse il **processo di individuazione**, ossia diventare ciò che si è.

Io credo che Alessandra abbia trovato la sua mappa per il tesoro che la porterà ad aprire lo scrigno segreto contenente la perla dell'autenticità, il proprio Sé.

Alessandra nell'affrontare la sua angst, condizione esistenziale secondo Kierkegaard, ha trovato supporto attraverso **rete**:

"Per rendere più sopportabili i miei sforzi emotivi in tal senso, ho passato molto tempo connessa con amici e compagno online su Skype. Ognuno faceva le proprie cose (lavorare, studiare, giocare, altro...), ma ciascuno aveva gli altri connessi in video. In

questo modo in qualunque momento si poteva parlare e avere un contatto umano e ciascuno nelle proprie sfide si sentiva meno solo (...)”

A dimostrazione che la resilienza si può servire non solo di risorse interne ma anche di risorse esterne come **la rete amicale, la quale, attraverso le relazioni che si dispiegano, svolge una funzione curativa, o almeno, lenitiva.**

ANNA

L'attività fisica, che la possiamo ritenere una forma d'impegno, è stata d'aiuto ad Anna, 32 anni:

“Sin dall'inizio della pandemia ha cercato di razionalizzare il tutto e ho cercato di fare tutte le cose che mi potessero far stare bene. Dopo un pò ho iniziato a fare qualunque cosa, come cucinare le cose più disparate, e addirittura lavori di ristrutturazione di mobili vari (che mai nella vita avrei pensato di saper fare). Mi sono anche data all'attività fisica (che sto continuando) che oltre al ballo non ho mai fatto prima perchè non destava in me nessun interesse. Il bombardamento mediatico è stato a volte anche troppo eccessivo, infatti quando mi rendevo conto che influiva sul mio stato d'animo immediatamente cercavo di fare altro trovandomi un'occupazione. Quindi alla luce di queste cose non è stato tanto il periodo di isolamento il problema, quanto le notizie che attraverso i media ci arrivavano anche perchè su ogni punto che potesse riguardare il covid-19 avevamo e abbiamo almeno due o tre versioni differenti da parte di scienziati, virologi e infettivologi. Per quanto riguarda me, il problema dunque è stata l'incertezza delle informazioni e le mille voci che su ogni cosa hanno imperversato.”

Come sappiamo, lo sport comporta diversi benefici, tra cui l'aumento del livello di endorfine nel nostro organismo, utili per migliorare l'umore.

Troviamo anche un'altra parola magica nella storia di Anna che possiamo citare tra le risorse che promuovono la resilienza: **razionalizzare**

Razionalizzare implica usare un pensiero e un linguaggio descrittivo ossia:
descrivere un evento imprevisto come un dato, senza giudizio positivo o negativo sull'accaduto.

Per fare ciò è necessaria una grande stabilità emotiva.

GIUSEPPE

La **speranza** sta aiutando Giuseppe, 46 anni, come racconta nella sua storia:

*“Sono sempre stato un tipo che si adatta alle circostanze. Queste sono circostanze straordinarie e non posso dire di essere pienamente adattato. Gestisco al meglio l'aspetto familiare e lavorativo ma sono desideroso della normalità. Non temo particolarmente la possibilità di contrarre la malattia, anche se di certo non la sfido, però **mi angoscia questo modo di vivere**. Comportarsi come se ogni individuo che si incontra possa essere un pericolo per noi stessi, come se tutto ciò che ci circonda possa farci del male, anche solo toccandolo, credo sia contro la natura sociale dell'uomo. Temo le ripercussioni psicologiche che tutto questo potrà avere se dovesse durare ancora per molto tempo.*

Poi, di contro, c'è un'altra parte di me che nutre una grande speranza e sta vivendo questo periodo epocale come se fosse il preludio di una rinascita globale.

La rinascita di un mondo e di un'umanità migliore.”

Anche in Giuseppe si trova l'angoscia ma è mitigata dalla speranza interpretando questo periodo come **l'ora più buia che precede l'alba.**

FRANCA

La storia di Franca, 34 anni, però ci ricorda che l'impegno, l'attività fisica, la progettazione, non sempre sono sufficienti ad affrontare con resilienza un evento imprevisto:

*“Per quanto riguarda il mio lavoro sono rimasta a casa dal 9 marzo fino al 18 maggio con varie conseguenze economiche (cassa integrazione e sospensione del mutuo). Inoltre il mio contratto di lavoro scadrà il 31 maggio e non so ancora cosa deciderà l'azienda. Tutto ciò comporta una sensazione di **notevole ansia e dubbio sul futuro**. A livello personale **ho vissuto le prime due settimane di quarantena molto male con senso di apatia, stanchezza, noia e insonnia. Dopo un po' è subentrata l'ansia da contagio e l'ansia delle multe se si usciva di casa. Pianificazione ossessiva per fare la spesa o altre cose necessarie. Ho finito 3 serie TV su Netflix ma ho continuato a sentirmi annoiata.***

Mi è mancato molto il contatto con le persone...contatto reale e non virtuale. Uscire abbracciarsi guardarsi negli occhi tutte cose perse per un mese intero se non di più.

Ho cercato di fronteggiare la pandemia facendo delle attività in casa: pulire, sistemare, pensare all'arredamento da comprare e ai lavori per sistemare casa, ho fatto attività fisica in casa. Nonostante ciò mi è mancata la socializzazione e i momenti di aggregazione e di svago con amici e amiche.

All'inizio guardavo tutti i giorni il tg e le notizie sui contagi ecc.

dopo ho smesso per la troppa ansia e la troppa confusione. Notizie sempre diverse e sempre allarmanti, articoli e social impazziti e ho letto le più disparate teorie sul virus. Ciò non credo che abbia aiutato nessuno.”

La reazione di Franca credo sia comune a molte persone ed è pienamente comprensibile.

La situazione lavorativa rappresenta un elemento contingente che può rappresentare un'ancora a cui aggrapparsi (quando c'è) oppure una forte preoccupazione (quando non si trova).

E' comprensibile che Franca non riesca a vivere pienamente nel presente in maniera soddisfacente, perché è fisiologico per un essere umano occuparsi anche di necessità fisiologiche, come l'approvvigionamento di cibo e quindi di risorse economiche.

Pre-occuparsi, ossia occuparsi prima, in maniera eccessiva non aiuta, la situazione pandemica ha aumentato in tanti il dosaggio d'ansia in quanto ha limitato le risorse esterne come la rete amicale, più volte richiamata da Franca nella sua storia e le risorse economiche.

Questo sembrerebbe confermare che, specialmente in mancanza di risorse interne, le risorse esterne potrebbero sostenere e mitigare il malessere dell'individuo in date situazioni di avversità.

LUCA

Nella storia di Luca, 43 anni, vediamo come, nonostante non stia vivendo un periodo in cui i guadagni siano assenti, sia riuscito ad affrontare con resilienza questo periodo attraverso **l'impegno, il vivere pienamente il presente e la famiglia:**

Vivo la pandemia senza particolare stress. Sono fortunato, non sono da solo ed ho uno spazio molto grande e vivibile, con un plus... Il giardino! Alla fine è una situazione assolutamente gestibile, con la mia compagna e con i genitori al piano superiore. Sono pochi i momenti di noia, basta sapersi organizzare. Dormo di più, "perdo tempo facendo colazione", durante l'anno prendo solo un caffè a casa, ho pulito il giardino, ho tagliato l'erba, ho spostato mobili, ho ripulito un grande garage pieno di oggetti inutili, accumulati negli anni, ho diviso questo grande spazio in due parti, ho pitturato le pareti, ho quindi creato una mia sala giochi ed uno spazio riservato ai miei pappagalli. Sono giorni di lavoro continuo, che mi portano ad essere impegnato e a non pensare all'assenza totale di guadagno, negli ultimi due mesi, salvo i miseri 600 euro concessi dal governo.

La quarantena gli ha fatto (ri)scoprire il piacere della lentezza, il piacere di essere pienamente presenti nel sorseggiare il caffè.

Come nella storia di Franca, traspare un problema di approvvigionamento di risorse economiche, però pare che il quid in più sia la presenza della **famiglia** a far sì che le reazioni di Luca e Franca siano state diverse, a parte il loro grado di agentività e il loro sistema cognitivo, evidenziando il ruolo importante ricoperto dalle risorse esterne

ALFREDO

Chiudiamo questo breve ciclo di storie con la risorsa resiliente per eccellenza: **l'ottimismo**, come ci racconta Alfredo, 46 anni:

“(...) Ottimista per natura, vivo questo periodo cercando di adottare strategie, comportamenti e azioni che facciano superare il momento con armonia e positività. Dal punto di vista professionale ho attuato comportamenti adeguati al momento. La mia attività rientra tra quelle che non hanno mai chiuso per decreto; nella fase iniziale ho lavorato senza ricevere la clientela, attraverso rapporti telefonici ed in videocall. Da qualche settimana ho ricominciato la “normale” vita di studio, dotandomi dei necessari DPI, attrezzando la struttura con barriere in plexiglass, predisponendo la cartellonistica, attuando il distanziamento sociale attraverso il rispetto delle distanze minime ed il ricevimento del pubblico su appuntamento. Tutto ciò comporta difficoltà nei rapporti sociali, ma nel contempo un nuovo “modo di vivere” la professione. La clientela risponde positivamente alle misure adottate, è puntuale nel rispetto degli appuntamenti, entra ordinatamente in studio con guanti e mascherina ed oggi, volendo tracciare un primissimo bilancio, posso affermare che gli elementi positivi superano quelli negativi. Le variegata e contrastanti informazioni ricevute dai media, da un iniziale stordimento e confusione, mi hanno fatto sviluppare la consapevolezza di dover affrontare la pandemia con comportamenti virtuosi che avranno una prevedibile lunga durata. Il covid ha comportato un isolamento forzato delle famiglie all'interno delle proprie abitazioni e, nel mio caso, tutto ciò ha determinato un ritorno a momenti di serenità, gioia e condivisione che la freneticità della “normale” vita pre-covid aveva allontanato. Con mia moglie ed i miei tre figli maggiorenni abbiamo goduto di molte occasioni di gioco (carte, risiko, ecc.), di visione di film e serie tv, di collaborazioni culinarie per la realizzazione di piatti complessi, dolci e pizze; non sono mancati gli interventi di bricolage e manutenzione della casa.”

Come descritto nelle pagine in cui abbiamo parlato della resilienza, **essere ottimisti conviene.**

Alfredo grazie anche al suo ottimismo ha colto una grande opportunità: godersi di più la propria famiglia, trasformando anche lui, come un esperto alchimista, il “ferro” della quarantena in un periodo d’oro con i suoi cari.

CONCLUSIONI

Questo lavoro l’ho realizzato grazie all’iniziativa di Sonia Angelisi, difatti rientra in una ricerca di più ampio respiro la quale parte da una domanda:

“Da quali microuniversi di senso individuali (credenze, pensieri ed emozioni) questi comportamenti resilienti degli individui, (pur sviluppandosi nell’isolamento sociale, nel bombardamento mediatico e sotto diverse percezioni del rischio), si sedimentano a dispetto di una costruzione globale del senso comune?”

La risposta a cui sono giunto è la seguente: vi sono delle **risorse** che promuovono la resilienza e possono essere **interne** come:

- la valutazione cognitiva, la gioia di vivere, la creatività, la curiosità, l’ottimismo, l’impegno (che si realizza attraverso una scelta del singolo), una moderata dose di aggressività per avere la giusta “pulsione” a reagire, il senso dell’umorismo, essere in equilibrio con se stessi, una buona capacità di adattamento, la speranza, vivere nel qui e ora, essere pienamente consapevoli, il pensiero critico, un buon controllo emotivo.

Oppure possono essere anche **esterne** come:

- la rete amicale, la famiglia, il contesto, le risorse economiche (come è emerso da alcune storie, il mancato guadagno per via della pandemia desta una comprensibile preoccupazione).

Quest'ultimi si rivelano molto importanti in caso di scarse risorse interne.

Se questo lavoro porterà a qualcuno un po' di sollievo, uno spunto interessante per fronteggiare meglio le difficoltà, avrà centrato il suo obiettivo.

In realtà, l'ha già raggiunto in quanto la possibilità di scrivere qualcosa su questo particolare periodo storico è stato uno dei tanti fattori che ha contribuito alla mia resilienza.

Credo sia doveroso spiegare il significato del titolo di questo lavoro, per fare ciò devo raccontarvi un piccolo episodio che mi riguarda.

Poco prima che scoppiasse la pandemia ho letto con entusiasmo il **Mito di Sisifo** di Albert Camus.

Personalmente ho interpretato questo evento come **un episodio di sincronicità**¹⁰, una coincidenza significativa, che mi ha dato dei suggerimenti su come affrontare la pandemia.

Come sappiamo, Sisifo fu condannato dagli dei a spingere un masso dalla base alla cima di un monte.

Ogni volta che Sisifo raggiungeva la cima, il masso rotolava nuovamente alla base del monte e, per l'eternità, Sisifo ricominciava da capo la sua scalata senza mai riuscirci.

Nel masso di Sisifo ci ho rivisto il “**coefficiente di avversità**” di Sartre, ognuno di noi ce l'ha: chi più, chi meno.

Tutti noi abbiamo un masso da spingere, qualcuno più di uno.

Il “masso”, quindi, pare sia una condizione dell'esistenza, ma **cosa spinge a Sisifo di iniziare da capo la scalata, ogni giorno, per l'eternità?**

¹⁰ E' un termine introdotto da Carl Jung nel 1950 per descrivere una connessione fra eventi, psichici o oggettivi, che avvengono in modo sincrono, cioè nello stesso tempo, e tra i quali non vi è una relazione di causa-effetto ma una evidente comunanza di significato.

Per Albert Camus **Sisifo ha uno scopo**: dimostrare agli dei che non molla, che resiste nonostante tutto e aggiunge che dobbiamo immaginare, per tale motivo, Sisifo felice. Spero che abbiate sempre uno scopo che vi farà sentire il masso più leggero.

ORA ET LABORA: IL LAVORO AI TEMPI DEL COVID 19

“Il lavoro allontana da noi tre grandi mali: la noia, il vizio e il bisogno.”

(A cura di Fabiana Barone e Maria Trapani)



UNA PANORAMICA DEL MERCATO DEL LAVORO

Sin da bambini, quando si prova ad immaginare il proprio futuro, ci si pone la domanda: “cosa farò da grande?”, interrogativo più che legittimo, al quale con facilità, nell’ingenuità infantile, spesso non si fatica a dare una risposta. Allora avremo

giovanissimi astronauti, medici in prima linea, attrici, cantanti e ballerine, nonché ricercatori ed egregi professori. Eppure tutto d'un tratto, non importa se dopo un lungo e strutturato percorso di studi oppure se si è avuta la fortuna di nascere al Sud o al Nord del Belpaese, ci si ritrova a fare i conti con il tanto temuto mercato del lavoro.



La sua stessa natura e il suo implacabile dinamismo fanno sì che il mercato del lavoro, sin dagli anni Novanta, facesse fatica a essere inglobato nel concetto stesso di “mercato”, attraverso definizioni generali, costruite su logiche economiche incentrate sulla cosiddetta merce.

“D’altro canto, secondo il senso comune è ovvio che vi sia qualcosa di speciale nel lavoro come merce di scambio, e di conseguenza nel mercato del lavoro. [...] Ma, tra economisti non è per nulla ovvio che il lavoro sia un bene sufficientemente differente dai carciofi e dagli appartamenti da affittare, tale da richiedere un differente metodo di analisi. Infatti, molti di essi considerano questa idea semplicemente bizzarra.” (R. M. Solow, 1994)

Se da una parte il mercato del lavoro presenta delle significative differenze rispetto agli altri mercati, pare chiaro che anche lo scambio che in questo avviene sia esso stesso *sui generis*.

“Contrariamente a quanto accade negli altri mercati, il venditore non cede pienamente al compratore il controllo sull’uso della merce venduta. La relazione sociale tra le parti non si esaurisce quindi al momento dello scambio ma prosegue nella fase di uso della forza lavoro nel processo produttivo, dove diventa relazione di forza, cioè di controllo o di conflitto sulle condizioni di erogazione della prestazione lavorativa.” (E. Reyneri, 2017)

Nonostante la sua peculiarità e complessità, il lavoro rappresenta il principale fattore di identità sociale, il più importante canale di socializzazione, la prevalente fonte di reddito diretta (retribuzioni) e differita (pensioni), ma anche il riferimento essenziale per l'accesso al welfare.

Nella società in cui viviamo, era in cui la stessa dis/in/occupazione può essere considerata “un fatto sociale”, siamo di fronte ad una profonda rivoluzione nel lavoro, caratterizzata da incertezza dell'impiego, insicurezza nell'accesso allo stesso, perdita dell'occupazione, precarietà del modello di sviluppo.

Se da una parte il mercato del lavoro regolare risulta incerto e frammentato, anche quello notoriamente conosciuto come mercato del lavoro sommerso, ovvero l'insieme delle prestazioni lavorative non regolari svolte senza il rispetto della normativa vigente in materia fiscale-contributiva, quindi non osservabili direttamente presso le imprese, le istituzioni e le fonti amministrative, risulta segmentato e per antonomasia poco sicuro e costante.

Rientrano nell'ambito delle attività lavorative non dichiarate le seguenti tipologie di prestazioni lavorative:

- Continuative, svolte non rispettando la normativa vigente;
- Occasionali, svolte da persone che si dichiarano non attive in quanto studenti, casalinghe o pensionati;
- Plurime, ulteriori rispetto alla principale, non dichiarate alle istituzioni fiscali.

“Il lavoro nero è quella quota di lavoro che a prescindere dalla sua totale o parziale irregolarità formale, si caratterizza per salari e condizioni di lavoro decisamente al disotto dei livelli minimi contrattuali” (Pugliese, Rebeggiani, 2004)



Il lavoro, dunque, considerato all'interno del suo mercato regolare o sommerso, a differenza di quanto affermato da R. M. Solow nel 1994, pare essere diventato una merce come tutte le altre, ovvero una merce "usa e getta". Ciò ha comportato, come ben sottolinea il sociologo Pierpaolo Donati, *una radicale mutazione dei nessi fra lavoro e agire sociale*, tali per cui diventa fondamentale interpretarlo attraverso la lente d'ingrandimento sociologica al fine di comprenderne dinamiche e relazioni.

L'ANALISI SUL CAMPO

Quest'analisi diventa improrogabile soprattutto ai tempi del Covid-19, pandemia globale che ci ha posto di fronte a tanti interrogativi relativi alla nostra condizione lavorativa, declinando non solo le nostre performance professionali, ma anche atteggiamenti e comportamenti customizzati sulla base del microuniverso individuale.



Dalla raccolta di storie di vita (circa 45 racconti), condotta su una popolazione non solo occupata stabilmente, ma anche precaria e impiegata nel sommerso su tutto il territorio nazionale, è stato interessante indagare come il sentimento di paura, in maniera tempestiva alla dichiarazione di stato di emergenza sanitaria, annunciato televisivamente dal Presidente del Consiglio, abbia riguardato la grande maggioranza degli intervistati:

“Ero a casa con mia sorella. Eravamo entrambe a casa sua, nella sua camera da letto. A un certo punto ci siamo date la mano; è stato istintivo, se ci penso ho ancora i brividi. Non ci siamo mai sentite così sole, non solo fisicamente intendo. Siamo abituate a stare lontano da casa (entrambe vivono a Milano per ragioni lavorative, ndr), ma in quel momento la paura ha preso il sopravvento. Volevamo tornare a casa dei nostri genitori, nel nido sicuro insomma.” (intervistata 8)

“Passeremo alla storia per il Coronavirus. Non ci piove su questo. Lo racconterò ai miei nipoti, me lo sento. Ma non saprò spiegare a nessuno la paura che, soprattutto all'inizio, ho provato. Sono una persona che ama il rischio, questo resti bene inteso, tanto è vero che più volte per i miei hobbies sfrenati ho rischiato la vita. Ma la paura che ho provato all'inizio del Coronavirus, io non l'avevo mai provata prima.” (intervistato 42)

Per il sociologo Zygmunt Bauman, l'uomo è tempestato da diversi sentimenti, tra cui la paura, ovvero un sentimento d'incertezza, legato a stati d'ansia che possono perpetuare nel tempo o percepiti in tempi brevi e limitati.



Si tratta di uno stato d'animo pervasivo, non sempre controllabile, difficile da gestire e da affrontare, un nemico invisibile che travolge e sconvolge la nostra vita quotidiana, senza chiedere il permesso. Esso scalfisce e condiziona le nostre azioni, il nostro modo di vedere e percepire le cose che fanno parte della nostra vita. Leggendo il fenomeno della paura da una prospettiva sociologica, possiamo affermare che questo stato d'animo che percepiamo dentro il nostro micro-universo in realtà è un elemento che viene generato dall'esterno. L'uomo ha paura soprattutto di ciò che non conosce, di ciò che non può controllare e spiegare.

“Paradossalmente quando hanno iniziato a dare delle regole mi sono tranquillizzata. Sapere che c'erano delle indicazioni chiare come la mascherina e i guanti mi faceva sentire più sicura. Certo non sappiamo tante cose ancora, ma almeno iniziamo a evitare i contagi.” (intervistata 5)

“Avevo i bambini terrorizzati i primi giorni, non riuscivano più a riposare. Nemmeno io ero in grado di spiegare i motivi di questa tragedia, mi hanno chiesto ripetutamente spiegazioni o indicazioni per l'eventuale data da attendere per ritornare alla cosiddetta normalità. Non sapere cosa rispondere non faceva altro che accrescere la paura e il timore. Da quando ci sono state le misure e le date dei vari sblocchi è stato tutto più facile, perché abbiamo deciso di fare una sorta di calendario dell'avvento a Maggio, in cui giorno per giorno barravano la data fino al giorno della successiva

conferenza di Conte. Erano più sereni, iniziavamo a sapere che poteva arrivare la fine.” (intervistata 20)

Un altro aspetto che ha sicuramente avuto un notevole impatto nella gestione della paura da parte degli intervistati, è stata la vicinanza fisica di familiari, amici e conviventi.

“Sono stata h24 in casa! Cioè, una come me per stare h24 a casa doveva per forza arrivare la pandemia. Non amo stare a casa, mi annoio un casino, però, essendo costretta dalla fase uno l’ho fatto soprattutto per il bene di mia nonna, che vive in casa con noi. Senza la sua presenza in casa e senza i suoi sorrisi questa pandemia sarebbe stata una tristezza, mi sarei sentita sola e depressa.” (Intervistata 10)

“Il lato positivo? Almeno non ero da solo ma insieme alla mia famiglia allargata” (intervistato 3)

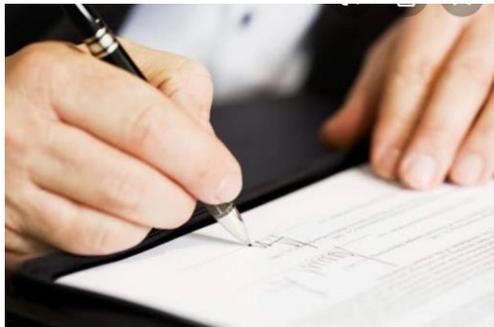
“Mi sono subito chiesta come fosse stato se ero all’estero. Panico. Qui almeno ho i miei amici e le coinquiline, la famiglia è lontana, è vero. Ma come si dice? Gli amici sono la famiglia che ti scegli.” (intervistata 7)

Vivere in un contesto caratterizzato da una rete sociale e familiare determina il sedimentarsi di una capacità di leggere l’atipica situazione che stiamo vivendo da altre prospettive. Siamo stati travolti da una nuova realtà, nuove abitudini, nuovi modi di vivere il quotidiano. A fronte delle numerose teorie affrontate dai padri della sociologia, resta centrale il processo di socializzazione, elemento caratterizzante che divide l’uomo dall’animale. Mentre nel mondo animale le azioni e i comportamenti sono trasmessi per lo più per via genetica attraverso un ingente bagaglio istintuale, il mondo umano ha bisogno di un lungo periodo di apprendimento, visto lo scarso bagaglio originario in suo possesso, per acquisire conoscenze che andranno poi a sostanziare azioni e comportamenti. L’uomo è dunque un costruttore sociale del suo sistema-mondo, a cui piace trasformare, inventare e reinventare nuove realtà, sempre

dinamiche e mai statiche. Ciò dimostra come l'uomo riesca ad adattarsi a nuove sfide, a nuovi contesti e scenari, e sia predisposto all'adattamento.

I LAVORATORI STABILI E IL CORONAVIRUS

“L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro. La sovranità appartiene al popolo, che la esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione”. Art.1., Cost.



“La Repubblica riconosce a tutti i cittadini il diritto al lavoro e promuove le condizioni che rendano effettivo questo diritto. Ogni cittadino ha il dovere di svolgere, secondo le proprie possibilità e la propria scelta, un'attività o una funzione che concorra al progresso materiale o spirituale della società”. Art. 4., Cost.

Il diritto al lavoro rappresenta uno dei capisaldi della nostra Costituzione. Non a caso il principio lavorista è richiamato in due dei dodici primi articoli in cui sono racchiusi i principi fondamentali della stessa Carta Costituzionale. Si tratta, in particolare, dei principi fondanti su cui poggia la vita dello Stato. Non sono modificabili, in quanto un loro cambiamento porterebbe alla sovversione dell'ordinamento stesso e all'istaurazione di un nuovo ordine nazionale.

Enfatizzare e richiamare l'importanza del diritto al lavoro dimostra come il sistema democratico abbia attribuito al lavoro un valore primario che va a sostituire un cessato sistema sociale basato sul censo e su condizioni sociali ereditate, in cui i diritti civili, politici e sociali venivano riconosciuti in base al proprio status ereditario-familiare.

Con l'evolversi dell'universo simbolico, i diritti divengono universalmente riconosciuti e garantiti prima della nostra nascita e appartengono all'uomo in quanto uomo.

Richiamando una "frase fatta" di comune senso per le società moderne, possiamo affermare che "il lavoro mobilita l'uomo". Attraverso la stabilità lavorativa, infatti, l'uomo ha la capacità e la possibilità di poter progettare e pianificare economicamente e socialmente il proprio futuro.

Dalle interviste è emerso che gli occupati stabili con contratti a tempo determinato e indeterminato, rispetto a una situazione surreale prodotta dal *lockdown*, sono riusciti a condurre una quotidianità "normalizzata" in virtù proprio della loro situazione occupazionale, producendo comportamenti resilienti per ciò che concerne altre dimensioni della propria vita sociale.

“Durante il periodo Covid-19 ho sempre lavorato e questo, per fortuna, non mi ha fatto percepire molto la quarantena, l’ho trascorsa abbastanza tranquilla come situazione. Ero in casa con il mio fidanzato con cui convivo da tre anni. Durante questo periodo siamo stati l’uno il supporto dell’altra, diventando più complici nelle faccende domestiche (cucina, pulizia ecc..). È stata una bella prova di solidità della coppia. Mi sono concentrata completamente sul nostro rapporto e sulla nostra vita quotidiana, ho dato meno importanza ad altre cose e ho assunto un comportamento più attivo per ciò che riguarda i rapporti relazionali, anche perché rispetto al lavoro ero abbastanza sicura della sua continuità in quanto lavoro nel settore alimentare. Inoltre mi sono presa cura molto più del mio corpo e della mia casa.” (intervistata numero 13)

“Ho lavorato senza sosta visto che lavoro per un supermercato. Finito il lavoro tornavo prontamente a casa. Il tempo trascorso a casa l’ho impiegato guardando serie tv, giocando alla playstation e facendo saltuariamente un po’ di allenamento fisico per provare a mantenermi in forma, quindi ho dedicato tempo anche al mio benessere fisico.” (intervistata n 1)

“La prima settimana ne ho approfittato per riposare, poi in seguito ho cercato di tenermi impegnata tra pulizie, lavoretti in case e un po' di sport. Ho guardato la televisione, sono stata con la famiglie e grazie alle videochiamate sono riuscita a stare in contatto con le persone che amo. In attesa della ripresa del lavoro ho dedicato tempo alle cose che amo, che per il poco tempo libero concessomi dal lavoro non riuscivo a fare.” (Intervistata n.6)

“Le mie giornate erano diventate programmate. Dopo il lavoro mi dedicavo a cucinare sperimentando nuovi piatti culinari, a far crescere le mie piante e a tener pulita ed in ordine la mia casa. Il mio svago era quello di passare del tempo con la mia ragazza e guardando film o serie tv.” (intervistato n.4)

I lavoratori stabili, in virtù della propria sicurezza economica lavorativa, hanno assunto comportamenti attivi e migliorativi per ciò che concerne la loro sfera emotiva e privata. Hanno impiegato il tempo per il loro benessere psico-fisico e massimizzato i rapporti affettivi e amicali.

Inoltre, malgrado gli stati d'ansia, con un livello abbastanza contenuto per la maggior parte degli intervistati, soprattutto per ciò che riguarda il proprio stato di salute, quest'ultimi hanno dimostrato un alto livello di positività nei confronti del loro futuro, la volontà di migliorarsi e di progettare. In alcuni casi è emersa la volontà di rivisitare e riorganizzare le proprie prospettive relative all'essere pronti in caso di una futura situazione analoga.

“Cerco di fare più attenzione alle piccole cose, di evitare il superfluo e provare a mettere da parte qualche euro per eventuali future emergenze. Per fortuna sono sempre stata un'entusiasta della vita, quindi non è stato il covid a farmi capire l'importanza delle piccole cose, dell'amore e della vita stessa. Anzi, mi ha dato quella spinta in più per fare dei passi importanti e voler "vivere" ancora di più”. (intervistata n.5)

“Il virus ha inciso molto nel mio modo di percepire le cose. Adesso ho capito realmente quanto sono importanti le cose semplici della nostra vita, anche prendere un caffè sotto casa con un’amica.” (intervistata n.7)

Anche a fronte di incertezze economiche e sociali, emozioni come la speranza di un futuro migliore e pensieri incentrati sulla “voglia di vivere”, sul credere in un domani migliore hanno dato origine a quei comportamenti resilienti che, uniti a una voglia di riscatto personale, consentono di non arrendersi di fronte alle circostanze che si presentano e a cui non sempre siamo preparati. Inoltre, a fronte del bombardamento mediatico, quest’ultimi hanno dimostrato di possedere un comportamento cosciente rispetto all’influenza psico-sociale causato dai media.

La società odierna post-industriale è definita come l’era del progresso tecnologico e comunicativo, in cui il senso comune viene identificato con il ricorso frenetico all’informazione laddove, in tal senso, gli strumenti mediatici innovativi, come Facebook, Instagram, Twitter, definiti new media, rappresentano l’apice del processo di globalizzazione. Il tema è stato trattato da note figure accademiche e scientifiche e l’interrogativo più comune è il seguente: quanto e in che modo i mass media influenzano la nostra vita quotidiana? Viviamo nella democrazia dell’informazione caratterizzata dal pluralismo dell’accesso alle comunicazioni informative in cui non vi sono barriere e tutti i cittadini hanno uguale accesso ai mezzi di comunicazione di massa.

L’informazione possiede la forza di sedimentare e creare opinione pubblica, modellando il nostro modo di pensare. Riflettendo nei termini del nostro tema, ad esempio, parlare di pericolo e di pandemia globale incute terrore e genera insicurezza in modo diretto, modellando e influenzando i nostri pensieri, nonché incidendo, di conseguenza, sui nostri atteggiamenti.

La potenza di alcuni di questi mezzi fu percepita già ai tempi dei regimi totalitari e attuata appieno dal dittatore nazista Hitler, dal fascista Mussolini nonché dal presidente

americano Roosevelt, che alla radio trasmetteva le famose “conversazioni al caminetto”.

Il tema della capacità, da parte dei mezzi di comunicazione, di influenzare le persone ha innescato una nuova consapevolezza nell’immaginario collettivo, ovvero l’attenzione a non subire in modo passivo l’informazione, non credere direttamente a tutto ciò che viene trasmesso, a ponderare e a equilibrare ciò che viene comunicato.

Le interviste hanno mostrato che i media e i social sono stati mezzo, per alcuni, di trasmissione di paura e angoscia; per altri non hanno rappresentato motivo di preoccupazione, mentre in molti hanno espresso l’opinione che i mezzi di comunicazione non sempre sono attendibili a causa delle numerose e riscontrate fake news.

“I social media non mi hanno causato numerose preoccupazioni, perché non ho dato peso a tutte le notizie a cui attingevo, sono consapevole che sui social vi siano molte notizie false e non veritiere, per cui la maggior parte delle volte li ignoravo completamente. Ho certamente dato molto più peso ai telegiornali poiché le ritengo fonti più attendibili, soprattutto quando vi erano le comunicazioni da parte del governo”. (intervistato n. 30).

“I social sono stati fonti di mille notizie non sempre vere o rincuoranti. nonostante ciò non mi sono lasciata prendere dal panico, anzi, sono stata tranquilla aspettando la fine della quarantena”. (intervistato n. 31).

Gli intervistati hanno inoltre mostrato un alto livello di positività nei confronti del loro futuro, la volontà di migliorare, di progettare e migliorare. In alcuni casi è emersa la volontà di rivisitare e riorganizzare le proprie prospettive, così dall’essere pronti in caso di una futura e analoga situazione.

“Cerco di fare più attenzione alle piccole cose, di evitare il superfluo e provare a mettere da parte qualche euro per eventuali future emergenze” (intervistato n. 32)

“Per fortuna sono sempre stata un’entusiasta della vita, quindi non è stato il covid a farmi capire l’importanza delle piccole cose, dell’amore e della vita stessa. Mi ha dato

però quella spinta in più per fare dei passi importanti e voler "vivere" ancora di più" (intervistata n. 33).

"Il virus ha inciso molto nel mio modo di percepire le cose. Adesso ho capito realmente quanto sono importanti le cose semplici della nostra vita, anche prendere un caffè sotto casa con un'amica" (intervistata n. 34).

Anche a fronte di incertezze economiche e sociali, emozioni come la speranza di un futuro migliore e pensieri incentrati sulla "voglia di vivere", sul credere in un domani migliore hanno dato origine a quei comportamenti resilienti che, uniti a una voglia di riscatto personale, consentono di non arrendersi di fronte alle circostanze che si presentano e a cui non sempre siamo preparati.

A tal proposito pare essere emblematica il tema del c.d. *coping*, tratto negli studi psicologici. In psicologia, il termine *coping* significa "strategia di adattamento o fronteggiamento e risposta efficace". Indica l'insieme dei meccanismi psicologici adattativi messi in atto da un individuo per fronteggiare problemi emotivi e interpersonali, allo scopo di gestire, ridurre o tollerare lo stress e il conflitto.

I meccanismi psicologici di *coping* sono generalmente chiamati strategie di *coping*. Le strategie dette adattive (cioè costruttive), hanno la funzione di ridurre lo stress. Mentre, al contrario, le strategie che tendono ad aumentare lo stress vengono definite disadattive.

Inoltre, con il termine *coping* ci si può riferire anche a strategie reattive, cioè alle risposte che seguono un agente stressante attraverso cui si tende a neutralizzare in anticipo un futuro agente stressante.

L'efficacia dei meccanismi di *coping* dipende da diverse variabili, quali: il tipo di stress, le caratteristiche dell'individuo e delle circostanze. Le risposte, infatti, sono in parte controllate sia dalla personalità, sia dall'ambiente sociale, nonché in particolare dalla natura dell'ambiente stressante.

Come argomentato in precedenza, l'uomo è un animale capace di adattarsi all'ambiente in cui vive in virtù di quel processo di socializzazione che gli consente di avere la consapevolezza di quelle che sono le proprie vulnerabilità e i propri limiti nelle

situazioni quotidiane, sviluppando e mettendo in atto, di conseguenza, le strategie più efficaci possibili per potervi far fronte. Nonostante siano state identificate numerose strategie di *coping*, una precisa ed unanime classificazione non è stata ancora decisa.

Di solito vengono effettuate distinzioni comuni sulla base del tipo di strategia adoperata. Sul punto, Weiten identifica quattro tipo di strategie di *coping*:

- adattivo-cognitiva, ovvero incentrata sulla valutazione e orientata alla sfida di ipotesi personali;
- adattivo-comportamentale, vale a dire incentrata sul problema e orientata alla riduzione o all'eliminazione degli agenti stressanti.
- adattivo-emotiva, incentrata sull'emozione e orientata al cambiamento delle reazioni emotive personali;
- adattivo-occupazionale, in cui le persone cercano risposte positive tramite soluzioni che tendono a fornire un'occupazione il più duratura e stabile possibile.

In particolare, le strategie concernenti la valutazione sono messe in atto quando la persona modifica il suo modo di pensare. Talune persone, infatti, alterano il modo in cui pensano a un problema, modificando i propri obiettivi e valori o ricorrendo all'umorismo in situazioni spiacevoli. A tal proposito, alcuni autori hanno suggerito che l'umorismo possa giocare un ruolo maggiore come moderatore di stress tra le donne rispetto agli uomini.

Le persone che adoperano strategie incentrate sul problema, invece, cercano di gestire in modo diretto la causa dei propri problemi, generalmente cominciando con il reperire informazioni sul problema per poi assimilare e imparare nuove abilità volte alla sua risoluzione. Quindi, in altre parole, il *coping* che focalizza il problema punta a cambiare o eliminare la fonte di stress, assumendone il controllo, ricercando informazioni e valutando i pro e i contro (Folkman e Lazarus).

Viceversa, il *coping* incentrato sull'emozione è orientato alla gestione delle emozioni che sorreggono la percezione dello stress, prevenendo o minimizzando le componenti emotive di un fattore stressante. Questa tipologia di strategia può essere messa in

pratica con varie modalità, ad esempio utilizzando l'autocontrollo, ricercando supporto sociale, valutando positivamente e accettando le proprie responsabilità. In particolare, l'obiettivo di questo meccanismo di *coping* è quello di cambiare il significato del fattore stressante o di trasferirne l'attenzione altrove.

In linea di massima, la resilienza può essere vista come una strategia di *Coping*, ma con delle differenze precise. La resilienza, infatti, può essere definita come la capacità di far fronte agli eventi in maniera positiva, riorganizzando la propria vita dopo un accadimento. È una soluzione spontanea, non appresa, non pianificata che, contrariamente al *coping*, non ha una dimensione negativa, non richiede particolari elaborazioni, quindi non ha bisogno di essere rielaborata e si muove sempre in senso ottimale.

Sulla scorta di quanto emerge dalle interviste, possiamo quindi affermare non solo che si tratta a tutti gli effetti di comportamenti resilienti, ma che quest'ultimi traggono origine dal comune sentire della voglia di riscatto. Sul punto, lo scrittore francese Anatole France scriveva: Per comprendere grandi passi, non dobbiamo solo agire, ma anche sognare, non solo pianificare, ma anche credere.

GLI INVISIBILI: IL LAVORO SOMMERSO

Gli ultimi dati Istat rispetto all'Economia non osservata, pubblicati ad Ottobre 2019, fanno riferimento agli anni 2014-2017. Solo per l'anno 2017, si registrano in Italia 3 milioni e 700 mila unità di lavoro a tempo pieno in condizione di non regolarità, di cui

in prevalenza (2 milioni e 696 mila unità) inseriti in qualità di dipendenti. Al netto dei giudizi di valore e delle lecite considerazioni personali, pare chiaro ed evidente che il lavoro sommerso probabilmente di “subissato” possenga solo il nome, in quanto i numeri e gli studi dell’Istituto Nazionale di Statistica parlano in maniera esaustiva dell’argomento all’opinione pubblica. Ciononostante, durante il periodo di emergenza sanitaria in corso dovuta al Covid-19, a differenza soprattutto dell’iniziale bombardamento mediatico avuto circa i lavoratori dipendenti e gli autonomi, si è preferito distogliere lo sguardo da questa tematica, da sempre taciuta in virtù della sua oscurità, la quale, però, possiede un rilevante peso economico e sociale per l’intera penisola.



Fino a poco tempo fa, quando si parlava di lavoro in nero, sembrava di raccontare una realtà nettamente separata dall’economia emersa, come ben spiegato dal professore e sociologo Petrillo in un articolo del “Riformista”: il sommerso era qualcosa di illegale, che andava contrastato e si riteneva non avesse connessione con l’economia legale ed emersa. In realtà il sommerso è stato parte integrante e decisiva anche della globalizzazione. Poter godere di retrovie produttive o anche di semplici luoghi in cui smaltire scorie dell’industria legale ed emersa a costi ridotti, poter godere di lavorazioni a costi ridotti o di manodopera facilmente ricattabile, non sindacalizzata e controllabile era parte integrante del sistema. L’industria legale e sommersa si integravano perfettamente; la nostra immagine del sommerso era legata a quella delle borse di false griffe vendute sulle bancarelle mentre, nella realtà, il sommerso era ben altro, una parte significativa dell’economia emersa che si reggeva in molti casi addirittura sul sommerso.

“Siamo sempre stati quelli che erano nella parte sbagliata al momento sbagliato. Tutti gli altri che lavorano in questo Paese hanno diritti e lo Stato li garantisce. Di noi invece si è dimenticato oppure semmai mai ricordato. Eppure secondo me non vuole conoscerci, non vuole sapere le nostre storie e le nostre ragioni. Non è corretto lavorare in nero, ci sta, ma nemmeno dimenticarsi dei cittadini che, anche se nell’illecito, contribuiscono all’economia è normale.” (intervistato 18)

“Sai perché ho chiesto più volte di mantenere l’anonimato durante quest’intervista?!? Perché mi vergogno tanto di lavorare in nero. Io ho provato a cambiare, a lavorare come tutti pagando le tasse, ma anche qui al Nord è difficile per il mio settore, nonostante siamo nel cuore dell’economia del Paese. Oppure forse proprio perché siamo nel cuore dell’economia del Paese.” (intervistata 41)

“Mi vergogno tanto di lavorare in queste condizioni però non riesco a trovare di meglio. Le uniche volte che mi sono trovato a dire di no di fronte ad alcune richieste di restare fino a tarda sera a lavoro, il giorno dopo non sono stata più chiamata, hanno preso una più giovane sempre disponibile. Questo è il problema, cioè questa situazione fa comodo soprattutto a chi comanda; prende persone che paga poco, poi vende il prodotto all’industria ‘seria’ che segue le regole ad un prezzo più basso di altri. Così ha guadagnato due volte, insomma.” (intervistata 31)

Ciò che, a riguardo, emerge dalla raccolta di storie di vita di lavoratori del sommerso, è proprio la consapevolezza che ci sia un legame, una interconnessione tra il sommerso e l’economia reale e legale. Il sentimento condiviso dagli intervistati rispetto a tale condizione, è senz’altro riconducibile a una consapevolezza, nonché a una rassegnazione ormai conclamata dal fatto che non riescono a uscire - in quanto singoli individui - dalla realtà nera.

“Non posso raccontare quante volte ho provato ad uscirne per iniziare a lavorare in maniera pulita, ormai ho perso il conto. Eppure la forza di volontà non mi è mancata,

ma le porte in faccia sono state tante. Io sono solo con mia figlia, la mia ex moglie si è innamorata di un altro e dall'oggi al domani ci ha abbandonati a noi stessi. Vorrei dare a mia figlia un futuro migliore, magari insegnandole le regole e la legalità. Ma se mollo il lavoro nero che ho oggi per un contratto a tempo determinato, chi mi garantisce che poi mi tengono per più tempo?!? Chi mi tutela?" (intervistato 24)

"I curriculum li ho mandati. A tutti si può dire, avevo messo in conto anche di guadagnare meno, ma volevo un contratto di lavoro e la possibilità di assentarmi se mi ammalavo senza perdere tutta la retribuzione. Ma nessuno mi ha mai chiamato. Forse perché a 17 anni già lavoravo e non ho studiato. Eppure anche i laureati stanno a casa. Come si può pensare di lasciare un lavoro anche se senza contratto per fare il mantenuto dello Stato?!?" (intervistato 42)

Queste dichiarazioni aprono la riflessione a un tema ancora più ampio, ovvero come la flessibilità del mercato possa rappresentare un'ulteriore difficoltà per uscire dal sommerso. La prospettiva di cambiare lasciando il certo - seppur sommerso - per l'incerto provoca un sentimento di paura legato al cambiamento e all'insicurezza di chi ha vissuto o vive all'interno di una collettività non riconosciuta dallo Stato, ma viva nel supporto reciproco. All'interno di tali comunità, si attuano pratiche riconducibili al principio della psicologia di comunità dell'*auto mutuo aiuto*, secondo la quale chi è parte del problema è parte della soluzione. I primi gruppi di auto mutuo aiuto nascono negli anni 30 in Stati Uniti e in Gran Bretagna, e si occupano di problemi di tipo sanitari e sociali, dando molta importanza alla responsabilità individuale rispetto al cambiamento e all'*empowerment*. I membri, infatti, condividono un medesimo problema, ricercando soluzioni comuni e concertate nel gruppo stesso, in cui tutti sono parte attiva, l'aiuto degli altri viene identificato come regola base. Le parole d'ordine sono reciprocità e condivisione, le quali rappresentano i principali fattori costitutivi del lavoro svolto. Le persone, dunque, si raccontano, esprimono le proprie esperienze di vita, soprattutto quelle traumatiche, perché grazie a questa modalità di condivisione la persona prende consapevolezza del proprio problema e può guardarlo da altre

prospettive e punti di vista. Il gruppo durante gli incontri focalizza l'attenzione più su quelle che sono le capacità dei suoi membri, sulle possibili prospettive future, sul sostenersi e sostenere gli altri in una prospettiva lungimirante di fiducia verso il futuro. Attraverso un doppio lavoro, ovvero su se stesso e verso gli altri, si concretizza il principio dell'*helper therapy*, secondo cui aiutando gli altri si aiuta se stessi.



“Quando ho avuto bisogno di una mano anche durante il Coronavirus, mi sono ritrovato persone non ricche ma che, come me, va avevano lavori precari e poco remunerati. Anche con un piccolo pensiero mi sono stati vicini, perché essendo uno studente fuori sede che lavora in nero, si può ben capire che durante la quarantena ad un certo punto i soldi sono finiti e ho iniziato a dover fare dei tagli per pagare spesa, affitto e bollette. Non mi andava di chiedere a casa, loro non se la passano benissimo e quindi non sapevo a chi rivolgermi. Poi d’un tratto è partito direttamente da loro, dai miei vicini, sono una coppia di giovani che non lavora stabilmente ma mi hanno dato una grossa mano, soprattutto con la spesa. Ricambierò appena possibile, hanno una bimba piccola e so quanta fatica fanno a tirare avanti.”(Intervistato 11)

“Tanto si sono lamentati delle casse integrazione e dei 600 euro che hanno dato ai lavoratori in p.iva eppure nessuno si è chiesto a noi chi ci ha aiutato. Probabilmente perché siamo nel torto e lo Stato ci vuole far pagare la scelta che abbiamo fatto. Sempre se di scelta si tratta, intendiamoci. Io onestamente non mi sono trovato a nessuno e per una questione di dignità a 50 anni non ho nemmeno chiesto. L’unica

persona che mi ha dato una mano è una povera disgraziata come me che mi ha anticipato dei soldi per l'affitto per non farmi andare in mezzo ad una strada” (intervistato 44)

Emergono dunque sentimenti di sfiducia nei confronti delle istituzioni per un senso di abbandono che ha radici più profonde del Covid-19. Ciononostante, alla luce di un radicato sentimento di sfiducia e un bombardamento mediatico sempre più stringente sulle prospettive future legate all'occupazione nel nostro Paese, sorprende la reazione e la voglia di riscatto con cui anche questi atipici lavoratori della nostra era abbiano reagito e lo stiano ancora facendo durante questo complesso periodo storico.

“Quando sentivo in tv dei dubbi e dei problemi che avrebbero riguardato i lavoratori di tutti i settori, ho pensato tra me e me, tanto a noi come non ci toccano i sussidi, non ci riguardano nemmeno queste preoccupazioni. Mi spiego meglio, non ci riguardano nella misura in cui già li viviamo tutti i giorni noi questi problemi. Quando non hai tutele, è come se il Coronavirus ci fosse sempre stato.” (intervistato 25)

“Si sa che si esagera sempre in televisione. Ho letto pure su facebook che non bisogna fidarsi di tutte le notizie, ci stanno quelle truccate. Ho cercato i primi mesi di non sentire molto la televisione. Ho cercato di pensare ad altro, di vedere il positivo in tutta questa storia. Mi ha spinto tanto anche il mio compagno a vedere le cose buone e alla fine una cosa buona ci è stata. Ho ripercorso tutta la strada che ho fatto fino ad oggi, in primis il motivo per il quale mi trovo qui, in questa città che tanto amo e tanto odio. Mi sono trasferita qua 6 anni fa perché avevo il sogno di laurearmi in Giurisprudenza, ma dopo appena 3 anni sono finita a lavorare in un pub a nero. Quando si è soli i soldi non sono mai abbastanza, non sono abituata a spendere tanto però dovevo mangiare anche io, pagare bollette, affitto e così via. All'inizio mi ero ripromessa di fare tutte e due le cose, ma con la gestione anche della casa era un casino. Dovevo per forza mollare qualcosa e per stato di necessità ho mollato proprio lo studio. Sai quante volte me ne sono pentita?!? Non sono mai più riuscita a

riprendere, i ritmi della vita sono troppo frenetici. Allora ho pensato in questa quarantena di provare a darmi un'altra possibilità: ho ripreso in mano i libri e appena possibile mi iscriverò nuovamente, riprendendo da dove avevo lasciato. Ci metterò più tempo è ovvio, sono preparata, ma che mi importa prima o poi mi chiameranno avvocato! (sorride)” (intervistata 2).

“Per molti anni ho lavorato come contabile in un'azienda seria, una di quelle vecchio stampo dove ci entravi da ragazzo e ci uscivi in pensione. Qualcosa però nel 2008 è andato storto, perché ci sono uscito in cassa integrazione. Per due anni ho ricevuto i sussidi statali e nonostante mi siano stati offerti tanti e tanti lavori in nero non ho mai accettato per una questione di rispetto; lo stato mi pagava nonostante fossi a casa, fregarlo così non era giusto. Allora ho iniziato ad attivarmi, informandomi su come si cerca lavoro oggi; ho scoperto che è tutto online, non sono più ammessi i porta a porta con i curricula. Ho iniziato ad adeguarmi a chiedere in giro, ma tutto taceva e dopo due anni di poltrona-divano, non ne potevo più. Ho sbagliato, ma ero disperato, solo chi prova quella situazione può capire. Oggi sono un magazziniere (in nero) niente più calcolatrice e camicia, sono entrato anche io nella schiera dei cattivi. Non l'ho mai accettata questa cosa con me stesso e probabilmente in questa quarantena ho avuto modo di rifletterci ancora di più. Ho iniziato a pensare e a vedere le cose diversamente, ho analizzato le mie scelte e quelle dei miei colleghi, per capire esattamente quale fosse stato il punto in cui avevamo sbagliato. Sono un uomo analitico, nonostante il mio essere diventato un semplice magazziniere, anche se ti dico che i magazzinieri sono molto più simpatici dei contabili (sorride). Non l'ho capito il dove abbiamo sbagliato, ma ho capito una cosa importante che non siamo noi a doverci vergognare. Si deve vergognare chi tutto questo lo consente e chi ci guadagna sul nostro sudore. Chi senza conoscere le nostre storie ci chiama furbi, perché non paghiamo le tasse. Nessuno però pensa a cosa voglia dire non potersi assentare quando si è malati, quando ti muore un parente oppure quando tuo figlio si laurea. Noi in quei giorni non è scontato che ci possiamo assentare e quando ci viene consentito ovviamente non

percepiano retribuzione. Noi siamo invisibili già normalmente, figurati ora con il Coronavirus. Allora ho pensato insieme ai miei colleghi di tirarci su, di darci anche un tono se così si può dire. Abbiamo pensato e stiamo progettando proprio in questi giorni di chiusura una sorta di comitato, che parta dal basso, da noi persone che questa condizione di sommerso e precarietà la viviamo tutti i giorni. Allo scopo ci stiamo lavorando, la volontà è quella di coinvolgere tutti i lavoratori in nero prima del nostro settore e poi via via di tutti gli altri per metterci la faccia ed iniziare ad aprire un dialogo. Devono sapere che esistiamo pure noi. (intervistato 9)”

Emblematiche e significative, le storie di vita dei lavoratori del sommerso fino ad ora raccontate mettono in luce la resilienza che gli individui, lontani dal ceco individualismo legato all’era post moderna e dalla piena fiducia nei confronti dei mass media. Gli intervistati dimostrano - ciascuno attraverso le proprie credenze e esperienze - di possedere **la capacità di sapersi adattare in maniera positiva alle avversità, resistendo all’impatto senza incrinarsi, mantenendo e potenziando le proprie capacità e facendo leva sulle proprie risorse che, proprio nel momento di maggiore difficoltà, riescono ad emergere.** I soggetti, infatti, raccontando la loro realtà e le dinamiche affrontate quotidianamente durante il *lockdown*, ci hanno reso partecipi dei sentimenti, spesso contrastanti, che li hanno spinti ad attuare **comportamenti tali da allontanarsi dal bombardamento mediatico e dei social, avvicinandosi a se stessi e ragionando sulla possibilità di emergere, oltre che dal sommerso, anche dall’invisibilità.**

CONCLUSIONI

Abbiamo deciso di intraprendere questo progetto di ricerca basando la nostra riflessione sui lavoratori ai tempi del Coronavirus. Il nostro intento è stato quello di concentrarci, oltre che sui lavoratori occupati stabilmente, anche su una fascia di invisibili e sommersi che contribuiscono indirettamente all'economia reale. Molti gli stimoli e gli spunti di riflessione emersi, tali per cui abbiamo provato in questa breve trattazione a sintetizzarne i principali. In questa analisi abbiamo indagato, così come da ipotesi di ricerca, eventuali comportamenti resilienti messi in campo dai soggetti intervistati. Inutile negare che sin dal principio la ricerca sul campo ha preso il sopravvento, ragion per cui, abbandonato qualsiasi preconconcetto e guidate dalle interviste svolte, abbiamo potuto anzitutto notare che, seppure in possesso di uno status sociale differente, sia gli occupati stabili che quelli precari e sommersi hanno messo in atto, anche se in forme diverse, comportamenti resilienti, osservabili dai racconti delle loro storie di vita. Come analizzato in precedenza, gli intervistati, condivisa a monte la non curanza legata al bombardamento mediatico e alle innumerevoli notizie girate attraverso i social, hanno superato il sentimento di paura iniziale verso un virus ignoto, con l'incontro interiore, conoscendo o riscoprendo se stessi, lontani dai riflettori della vita comune, ritagliandosi tempi di riflessione più dilatati e maggiormente proficui. A tal proposito, il sociologo contemporaneo Domenico De Masi, ci regala attraverso queste sue parole una vera e propria istantanea, relativa a questa delicata fase di *lockdown*:

«Sessanta milioni di italiani hanno fatto una “sterzata”, trovandosi in guerra contro un nemico invisibile. Non si era mai visto, nella storia umana, un esperimento corale di questa proporzione. Stili di vita, abitudini e costumi collettivi, nel breve giro di pochissimi giorni, sono stati modificati. Ricchi e poveri, giovani e vecchi, tutti sigillati in casa, in una dimensione in cui spazio e tempo hanno cambiato il loro significato. Così, la velocità, l'automobile, grandi icone della società industriale, non fanno più parte di noi, come se non ci appartenessero più; intanto stiamo imparando ad abitare il vuoto delle città e a ritrovare i legami con i gruppi primari: la famiglia, i parenti più stretti, il condominio e finalmente cominciamo a riascoltare i vecchi...».

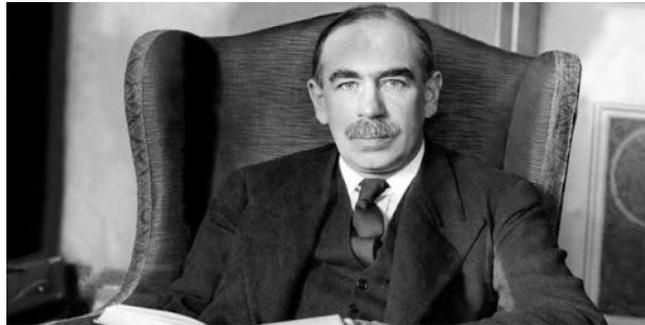


Il sociologo continua affermando che, durante la pandemia, *“bisogna dire che le reazioni razionali e positive hanno fortunatamente prevalso su quelle irrazionali e negative; in realtà è come se stessimo partecipando a un grande seminario che ci mette di fronte a un caso inedito e ci obbliga a ragionare e meditare”*.

Se da una parte, quindi, i lavoratori occupati stabilmente hanno avuto modo di prendersi cura di sé stessi e dei propri affetti, i lavoratori del sommerso, nonostante la precarietà del domani, hanno utilizzato questo tempo a disposizione come una finestra aperta sul proprio percorso professionale e umano, consolidando una presa di coscienza chiara e ben delineata. In molte storie di vita raccolte, si ripete il tema sulla riflessione professionale per coloro che appartengono al sommerso, i quali in questo percorso di cambiamento da un sentimento di vergogna conclamato sembrano essere traghettati su uno spirito di rivalsea nei confronti del mercato stesso, al fine di regolamentare la propria posizione lavorativa. Il lavoro, inteso come diritto così come è sancito dalla nostra Costituzione, da sempre tema centrale del dibattito socio-economico, *fil rouge* del nostro lavoro di ricerca, riveste un ruolo fondamentale nella vita di ciascun individuo, motivo per cui nella sua opera, Teoria generale, Keynes afferma:

"Facendo scavare a degli operai dei buchi nel terreno, per poi ricoprirli di nuovo, non ci sarebbe più disoccupazione e, con l'aiuto delle ripercussioni, il reddito reale della comunità e il suo stesso patrimonio aumenterebbero di un bel po'. Sarebbe certo più

ragionevole far costruire delle case o cose del genere; ma se ci sono delle difficoltà politiche o di ordine pratico, quanto sopra sarebbe meglio di niente".



Il messaggio dell'economista è chiaro e preciso, bisogna fare "qualsiasi cosa" per creare lavoro, perché il diritto lavorista va assolutamente sottobraccio con il concetto di dignità. Ciò che più spaventa i sociologi contemporanei rispetto al tema del lavoro è senz'altro la crisi del lavoro nel lavoro, concetto ben espresso dal noto studioso Pietro Piro:

"Questa crisi che stiamo affrontando è una crisi del lavoro e nel lavoro. Non nascondo le mie più profonde preoccupazioni per l'intero sistema produttivo. Le rassicurazioni del Governo non coincidono con gli andamenti reali dell'economia e con i sentimenti dei lavoratori. Chi soffre di più in questa fase? Quei lavoratori che hanno delle forme contrattuali instabili e precarie, chi vive "alla giornata", i lavoratori in nero, le piccole imprese a conduzione familiare, i piccoli commercianti, i ristoratori, gli addetti al turismo, i lavoratori stagionali, chi cerca un lavoro da tempo e chi un lavoro non l'ha mai avuto e lo desidera. Ancora una volta, in questa economia canaglia, i grandi hanno più speranze di sopravvivere mentre i piccoli rischiano di soccombere. Prevedo uno spaventoso aumento della disoccupazione perché interi settori produttivi espelleranno migliaia di lavoratori. Tutto questo avrà delle enormi conseguenze su tutto il sistema economico e sociale. Se prima trovare lavoro era difficile, d'ora, in poi sarà quasi impossibile."

Ancora una volta la classe di lavoratori più debole è anche quella maggiormente colpita. Come evidenziato dall'avvocato giuslavorista Giampiero Falasca, oltre alla questione puramente economica, questi lavoratori non hanno avuto l'opportunità di

utilizzare i cosiddetti strumenti flessibili messi a disposizione dalle aziende. Basta pensare al caso dello *smart working*: i lavoratori coperti da un contratto regolare hanno potuto spostare, con mille difficoltà e costrizioni, la propria sede di lavoro nell'abitazione personale, sperimentando una modalità lavorativa del tutto nuova per la gran parte dei lavoratori italiani. I lavoratori precari e sommersi, invece, hanno sperimentato una forma molto più brutale di lavoro casalingo: sono stati lasciati a casa, senza che ci fosse una minima rete di protezione, contrattuale o pubblica, in grado di attenuare il colpo. Senza dimenticare che molti di questi lavoratori sono stati lasciati a casa senza che valesse, per loro, il divieto di licenziare, tutela aggiuntiva introdotta dal *Decreto Cura Italia* per coprire solo i lavoratori già tutelati.

Nonostante un diffuso clima pessimistico, caratterizzato da sofferenza e mancate prospettive future, i comportamenti resilienti dei lavoratori sommersi e stabili, analizzati in precedenza, si sedimentano, al fine di affrontare un mutamento di stile di vita così repentino di cui nessuno possedeva il libretto d'istruzioni.

E se il Coronavirus fosse anche un'opportunità per fare emergere il lavoro sommerso e definire un nuovo mondo possibile, che superi le logiche capitalistiche?

Questa è una delle domande a cui solo la storia saprà dare risposta. Ciò che resta inteso è che non consentire ai "sommersi" di emergere, attraverso i comportamenti resilienti messi in atto, vuol dire consegnare, in alcuni casi per la seconda volta, nelle mani dell'illegalità intere famiglie, giovani e anziani, cittadini dai quali, siano le loro attività legali o illegali, lo Stato non può anche questa volta distogliere lo sguardo.

NELL'OCCHIO DEL CICLONE

(di Sonia Angelisi e Marino D'Amore)



“L’occhio del ciclone Dorian”, foto scattata nel bel mezzo di Dorian, mentre un aereo dell’aeronautica americana attraversa il suo centro calmo. La foto immortala il sole splendente al di sopra dell’uragano.

Fuori la tempesta. Dentro la quiete. Il nemico invisibile spezzava le vite una ad una, togliendo il respiro, privando dell’ultimo saluto, negando l’ultimo sguardo. Si moriva da soli annegando in se stessi.

L’umanità si rinchiuse nelle proprie case: l’unico posto apparentemente sicuro da cui guardare il mondo fuori.

Questo era l’occhio del ciclone.

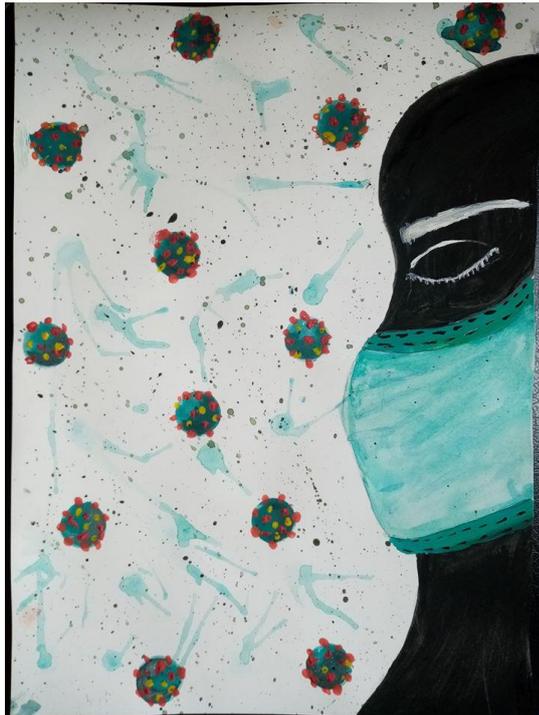
CORONAVIRUS: UN’INFOPANDEMIA CHE HA CAMBIATO IL MONDO E L’UMANITÀ

(Marino D’Amore)

Lo strumento fondamentale per la manipolazione della realtà è la manipolazione delle parole. Se puoi controllare il significato delle parole, puoi controllare le persone che devono usare le parole.

The basic tool for the manipulation of reality is the manipulation of words. If you can control the meaning of words, you can control the people who must use the words.

(Philip Dick, scrittore statunitense)



La pandemia vista da **Giorgia Nardi**, 11 anni: "*Il nero non indica il colore della pelle, è solo uno sfondo umano "universale"; il nero è la somma di tutti i colori, perché il Covid-19 ha colpito tutti....* ".

Il coronavirus rappresenta il grande nemico che il mondo sta affrontando in questi mesi. Una drammatica questione che si dirime tra misure mediche emergenziali e decisioni amministrative draconiane. Anche l'uso della terminologia appare confuso, dividendosi, soprattutto mediaticamente, tra influenza ed epidemia, sino all'ufficializzazione mondiale della pandemia.

In questo momento di profonda confusione alcuni punti si mostrano nella loro inequivocabile evidenza.

In primo luogo ci troviamo di fronte a un tipico caso di **infodemia** anzi di **infopandemia**: un sovraccarico d'informazioni sul tema, prima contrastanti, poi tranquillizzanti e infine giustamente allarmanti. Stimoli informativi che non chiariscono la questione e soprattutto neutralizzano la legittimità autorevole di ogni fonte: tale contrasto coinvolge e connota le differenti posizioni del mondo scientifico e di quello istituzionale. Esse rappresentano soprattutto una divisione interna al primo ambito, dove, per settimane, alcuni medici hanno smentito altri colleghi sulla reale gravità del virus, catalizzando una profonda sfiducia su tutto ciò che veniva detto e che proliferava, alimentato e diffuso dalle dinamiche piramidali del web. Senza contare le *fake news* che in un periodo di allarme sociale e di abbassamento dei filtri razionali di interpretazione trovano terreno fertile.

Le misure prese dal governo e dalle amministrazioni locali vengono raccontate e si sono palesate come strumenti di lotta disperata contro il virus, mentre avrebbero dovuto essere definite meglio come mere misure di contenimento dello stesso a causa della sua alta contagiosità, dell'assenza di farmaci dedicati e del fattuale pericolo di collasso delle strutture ospedaliere.

In questo caso anche un eccessivo presenzialismo mediatico dei rappresentati delle istituzioni ha alimentato l'allarmismo sociale e la psicosi conseguente.

Le parole fanno: epidemia, pandemia il richiamo a un epilogo catastrofista è evidente.

La commistione di questi elementi ha fatto sì che il messaggio, relativamente chiaro, che le istituzioni hanno diffuso, ossia quello di evitare contatti e rimanere a casa, molte volte è stato disatteso, soprattutto nella prima fase, causando, ad esempio, un'invasione dei supermercati nel cuore della notte, con effetti controproducenti e potenzialmente pericolosi in termini di contagio.

Il racconto iconografico dei mass media ha suggerito scenari apocalittici, amplificando il timore e gli effetti dei punti precedenti, ormonati anche dalla

serializzazione di un'ipercomunicazione caratterizzata da continui aggiornamenti che, di fatto, hanno acuito la percezione tensiva della situazione a causa dell'aumento delle vittime e dei contagiati, concentrati principalmente nel nord Italia. La situazione è stata ed è ancora molto seria, la sua gravità non è calcolabile se non nel breve periodo, tuttavia anche una **pseudo-normalizzazione**, soprattutto da un punto di vista economico appare ora inderogabile, nel rispetto della sicurezza e del bene comune.

Un palese sovraccarico informativo agisce per paradigmi di quantità e l'invasività di ogni immagine funziona meglio di qualsiasi altro contenuto, meglio della parola, edulcorando, in alcuni casi, la realtà e minando qualsiasi tentativo di soluzione ancora provvisoria, in attesa di rimedi terapeutici adeguati, ma fattuale.

Altro elemento da considerare è stato **il passaggio dell'Italia da paese contagiato a paese che contagia**: situazione che ha causato l'isolamento del nostro stato come focolaio principale, con tutte le conseguenze socioeconomiche che ne sono derivate e di cui ancora non riusciamo a valutare i contorni. Un isolamento che ha mostrato tutta la sua superficialità: il caso italiano avrebbe dovuto rappresentare un esempio emergenziale da seguire e, invece, ha fatto abbassare la guardia al resto dell'Europa e del mondo, disegnando poi, come abbiamo potuto notare, i drammatici contorni della pandemia. **Una pandemia combattuta secondo modalità diverse che, a prescindere da tutte le valutazioni possibili, negano, quantomeno, una volontà di approccio comune, sinergico**, valutato, ovviamente, secondo le possibilità e le dinamiche dei rispettivi sistemi sanitari.

Inoltre, è risultata evidente **l'illogicità caotica della comunicazione istituzionale** che è passata da una situazione epidemica a una **normalizzazione forzata** fino all'attuale stato pandemico in un tempo relativamente breve: confusione che ha condotto alla chiusura di alcuni luoghi di aggregazione, ad esempio le scuole e gli stadi tenendone aperti altri, soprattutto nelle fasi iniziali del problema, dove il contagio era ugualmente possibile per arrivare poi alla chiusura dell'intera nazione, delle sue attività e di ogni sua socialità. Misure necessarie e inderogabili, ma il risultato della volubilità

comunicativa delle istituzioni è stato quello di una totale perdita di credibilità che continua a creare sfiducia e tradisce inesorabilmente ogni tentativo di controllo. Alla drammatica incognita medica ed emergenziale che si è sviluppata, secondo dinamiche globalizzanti, attraverso il contagio si è opposta l'unica arma a disposizione: il **distanziamento sociale** (Bauman 2005).

La comunicazione che accompagna quotidianamente questa vicenda tuttavia continua ad apparire al contempo abnorme nella sua mole ma confusa e singhiozzante nei suoi contenuti. Un'ipercomunicazione, come detto, divisa tra aggiornamenti drammatici di decessi, presenzialismi televisivi, teorie complottiste e negazionismi di settore: elementi che alimentano dubbi e cristallizzano **una situazione di fluida incertezza baumiana**, che però, per ora, non vede una decisa inversione di rotta.

FAKECRACY E OVER-VERITÀ: FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA

La nostra era sembra essere il prodotto della **post-verità**, ossia una verità che rifiuta la certezza dei dati di fatto per veicolare **l'emozionalità populista** e retorica che sostituisce l'informazione. A mio modesto avviso questo ci ha condotto in una nuova stagione, sociale e comunicativa, che, come detto è quella **dell'over-verità o verità funzionale**, quella che offusca la verità stessa, la ingloba e la plasma secondo le circostanze, i relativi scopi e le contingenze politiche, economiche e sociali.

L'over-verità è un concetto fluido, figlio della modernità baumiana, una condizione che oltrepassa la realtà, ne mitiga l'importanza, relegandola nella condizione di evenienza collaterale.

Un *modus pensandi* che indirizza l'azione comunicativa e non teme la contraddizione, anzi la neutralizza negandola o semplicemente dimenticandola come se non fosse mai esistita.

Questa è l'over-verità, la verità funzionale adatta a qualsiasi situazione in cui il dato di fatto diventa accessorio, elemento non necessario, danno collaterale a volte da lasciar cadere nell'oblio.

Essa tuttavia non uccide il pluralismo informativo anzi lo amplifica, perché ogni attore comunicativo può costruirsi la sua versione dei fatti che smentisce quella dell'antagonista nel contraddittorio e affermare ciò che, in quel momento, è più utile alla sua causa. Tutto ciò rappresenta una sorta di gara di credibilità che cerca di fidelizzare più seguaci possibile, i quali, tendenzialmente, nell'ambito del proprio *confirmation bias*, saranno propensi a credere a ciò di cui sono già convinti, con buona pace del concetto di verità e trionfo dello stereotipo e del pregiudizio.

Un tale clima diventa il terreno ideale per le *fake news* e le *fake leadership*, ossia le classi dirigenti che veicolano quel tipo di messaggio, che aggregano e **fidelizzano il consenso attraverso l'uso strumentale di una comunicazione faziosa**, vettore di contenuti funzionali che, pur mostrando il semblante della veridicità, non corrispondono alla verità. Quest'ultima in questo modo smarrisce il carattere di oggettività che dovrebbe connotarla per diventare un'opinione, anzi più opinioni intese come proiezioni e riflessioni edulcorate riguardo a un determinato evento.

Diventa in questo modo opinabile anche il concetto di cultura che dovrebbe contestualizzare quello sopracitato e che diventa **un'entità effimera, liquida, proiettata verso una rapida scadenza che ne inficia l'efficacia**.

Il termine **cultura** deriva dal latino *colere* che significa **coltivare**. Quindi colto è colui che è stato coltivato e nutrito nell'animo e così istruito. Tra società e cultura esistono forti interrelazioni biunivoche e l'esistenza dell'una è strettamente correlata all'esistenza dell'altra. La cultura è caratterizzata dagli specifici sistemi di significati che usiamo per orientarci nel mondo sociale. Quando la cultura si basa sull'over verità ecco che a governare subentra la ***fakecracy***: un sistema basato sulla pseudo-conoscenza dei fatti che amplifica il conflitto superficiale e fine a sé stesso, ogni dicotomia manichea e costruisce il suo nemico del momento.

La **Fakecrazia** è la massima espressione di questa cultura e di ogni sua distorsione: **un sistema che ostenta legittimità e si palesa come detentore di ogni soluzione a cui adatta in ogni momento un'over-verità grazie all'intrinseca fluidità che le accomuna.**

Un modello di governo che si modifica in ogni situazione e elargisce al suo popolo ciò che chiede intercettandone le volontà inesprese, pronto a reinventarsi continuamente al pari dei contenuti che veicola.

Nell'epoca dell'over-verità e della fakecracy ciò che davvero conta è che tutto sia credibile ma non necessariamente vero.

SCENARI INTERNAZIONALI

Le statistiche lombarde del virus hanno inserito l'Italia nella categoria globale di paese a rischio. Il nord, da motore economico del paese, si è trasformato nella drammatica e sfortunata causa della sua ennesima crisi.

Attualmente ciò che si può vagamente percepire e valutare è la volubile geopolitica del virus, ossia quanto la sua diffusione muterà politicamente il fragile equilibrio delle relazioni internazionali e le dinamiche interne di ogni paese (Bauman 2011).

Prima del caso Wuhan la Cina era la protagonista di una marcia poderosa verso la conquista economica del mondo globalizzato, un mondo dove le imprese cinesi acquistavano porti, costruivano strade, dighe, basi militari nel Corno d'Africa e nello Sri Lanka e s'imponevano come paese egemone nel campo delle nuove tecnologie.

Dopo che questa vicenda abbia lasciato il posto alla tanto agognata normalizzazione occorre considerare come reagirà il resto del mondo all'inarrestabile espansionismo di un paese considerato come l'untore di quello stesso pianeta.

Il virus, essendo una realtà apolitica, possiede potenzialità che soverchiano le ideologie antropiche.

Esso è un pericoloso nemico sia per le dittature sia per le democrazie. Quando i governi non riescono a controllare l'epidemia, con essa, aumentano esponenzialmente le crisi politiche, secondo dinamiche meccanicistiche che esacerbano le paure delle società civili.

La terribile crisi economica che sembra essere l'ineluttabile conseguenza del lockdown, sarà, come è accaduto in passato, accompagnata da una crescita speculare dei populismi e dei nazionalismi, simulacro politico di ogni forma di distanziamento. Il vero rischio sta nella potenziale crescita di divisioni, esogene ed endogene, che, insieme al numero dei muri, continueranno a proliferare come conseguenza della diffusione del virus. In questo modo si delineerebbe uno scenario in cui burocrazia, esigenze dei bilanci ed egoismi nazionali porterebbero i paesi più immuni a relegare quelli più contagiati, a una condizione di sostanziale isolamento politico, economico e sociale.

Dall'altra parte dell'Atlantico, negli Stati Uniti, le criticità aumentano ulteriormente: il numero dei contagi e dei decessi in poche settimane ha condotto la nazione americana a scalare la drammatica classifica dei paesi più colpiti e a diventare lo scenario più rappresentativo delle divisioni sopracitate.

In primo luogo **la struttura del sistema sanitario statunitense si articola attraverso la disponibilità delle assicurazioni che permettono l'accesso alle cure.** Tale organizzazione inevitabilmente genera disuguaglianze evidenti su una mera base economica: è il denaro il vero discriminante per la guarigione e le necessarie terapie. Esso caratterizza un primo ordine di divisione che connota da sempre la società americana e le sue amministrazioni.

In secondo luogo **il presidente Trump incarna da sempre il prototipo del leader conservatore e populista che rifugge qualsiasi forma di inclusione sociale** come dimostra il muro eretto al confine con il Messico. In questo senso il virus appare come il naturale catalizzatore di queste tendenze sul fronte interno.

Per quanto riguarda il versante esterno, appare palese l'acuirsi di una tensione palpabile con la Cina, che, nel frattempo, sta trasformando la sua immagine pubblica da nazione

untrice a stato elargitore di aiuti economici e di assistenza per i paesi colpiti. Una parvenza assistenzialista che in verità nasconde i dati reali del contagio e la ripresa del suo espansionismo. Una ripresa che Trump cerca di ostacolare in tutti i modi, soprattutto ora, in una situazione che vede i due paesi divisi da differenti rapporti di forza a causa del virus.

L'emergenza Coronavirus, come ogni momento di crisi, spinge gli stati ad operare scelte cruciali in tempi brevi e a perseguire gli obiettivi più impellenti, in termini di sicurezza, per la propria comunità. Tali situazioni chiarificano interessi ed obiettivi e, conseguentemente, evidenziano i rapporti di forza vigenti in ambito internazionale, ma soprattutto i loro cambiamenti. In questo senso la diffusione globale del coronavirus cattura un'istantanea del mondo odierno.

Gli Stati Uniti, seppur tra mille difficoltà, continuano a mantenere un ruolo di leadership strategica nella proiezione geografica globale, attraverso la miriade di basi militari all'estero, la partecipazione ad alleanze e partnership in ogni regione del mondo. **Lo stato americano rimane il regolatore, ovvero il giudice e l'elemento di intermediazione tra le diverse realtà nazionali in materia di sicurezza.**

Nonostante il tentativo di erodere tale primato, le due potenze antagoniste in questa nuova guerra fredda, ossia quella cinese e quella russa, stentano ancora a eguagliare la potenza statunitense sotto vari aspetti: sia nella dimensione globale della loro presenza geografica e politica, sia nella proposta e nella partecipazione ad alleanze militari.

Inoltre, la pandemia ha lasciato emergere un'altra questione ovvero il delicato rapporto tra avere **le capacità di guida internazionale e la volontà di leadership.** Con l'amministrazione Trump sembra aggravarsi infatti il divorzio tra l'ordine internazionale e il suo nucleo propulsore, gli Stati Uniti, che non sembra essere più disposto ad accettare tutti gli oneri e i costi derivanti dal ruolo di guida e di garante. È evidente che tale, ulteriore divisione sia esacerbata dal fatto che oggi molti degli attori statuali di punta del sistema internazionale palesino tratti istituzionali che si distanziano dal modello democratico liberale di stampo occidentale. Come evidenziato dal report 2020 della Casa Bianca, inoltre, più della metà dei paesi che sono stati classificati come

liberi nel 2009 negli ultimi dieci anni hanno subito un declino netto che li ha condotti verso pericolose derive autoritarie. Insomma i rapporti euro-atlantici si stanno progressivamente indebolendo e stanno causando una progressiva divaricazione tra le due sponde dell'oceano.

Infatti, in questa emergenza, gli Stati Uniti hanno tardato a manifestare solidarietà nei confronti dei paesi europei e, ora, non sembrano intenzionati ad attualizzare un ampio sforzo internazionale per debellare il virus e guidare la ripresa economica una volta che il contagio si sarà arrestato. Hans Morgenthau spiega in modo esaustivo come i vuoti di potere siano uno dei fattori principali che spingono i paesi contendenti a farsi avanti, aumentando l'intensità della sfida (Morgenthau 1997).

La stessa frammentazione dinamica è rinvenibile in Europa dove il vano tentativo dell'Unione di procedere verso una maggiore integrazione continua a dimostrare la diversità degli interessi dei paesi membri e la fragilità della loro architettura giuridico-istituzionale. Un profondo distacco dimostrato esplicitamente dalle dichiarazioni della nuova Presidente della Banca Centrale Europea, Christine Lagarde, la quale, nel commentare gli effetti finanziari della crisi causata dal virus, ha negato di fatto qualsiasi possibilità d'intervento, affossando le borse europee e lasciando emergere chiaramente le differenze e la subalternità degli altri stati nei confronti della Germania di Angela Merkel.

Insomma, **appare evidente che la natura globalizzante del virus, paradossalmente, sembra mettere a rischio la globalizzazione vera e propria, quella omogeneizzazione economica, politica e socioculturale che si pone come sua prima finalità.** La chiusura dei confini cristallizza questa nuova parcellizzazione antropica che riesce ad essere alleviata solo parzialmente da una connettività digitale declinata in diversi ambiti: istituzionale, lavorativo e strettamente relazionale. Una connettività che però mette in pericolo l'interazione umana e le sue declinazioni anche nella fase post-pandemia, in cui le divisioni sopracitate saranno ancora più radicate. Insomma se si dovesse materializzare qualche aspetto di quello che David Wilkinson definisce come **unipolarismo senza egemonia**, ovvero una preponderanza americana nelle

dimensioni materiali del potere ma non in quelle dell'influenza e della legittimità, ciò sarà dovuto a momenti come quello presente, ovvero a crisi che muovono la geopolitica internazionale e la spingono alla trasformazione. In uno scenario del genere, si assisterebbe ad un polo dominante interessato e coinvolto in alleanze e conflitti contingenti, subordinati ai propri interessi, ma, al contempo, al proliferare di attori statuali che si presentano come centri estemporanei di influenza senza un reale respiro globale (Wilkinson 1999).

Altra questione fondamentale con indotti geopolitici è rappresentata dalla **corsa al vaccino**.

Attualmente ci sono 35 progetti in corso, nei diversi centri di ricerca del pianeta. Tuttavia appare ancora nebulosa e lontana dalla realizzazione una comune visione strategica da mettere in campo quando finalmente il primo vaccino sarà scoperto e testato. Date le circostanze imprevedibili in cui si trova il mondo quando i primi prodotti saranno validati dalla ricerca clinica saper gestire la partita strettamente geopolitica, relativa alle condizioni di accesso al vaccino, diventerà una questione imprescindibile per la comunità internazionale. Una questione che conferirà un grande potere allo stato che ne guiderà le sorti.

Anche in questo ambito **il livello di feroce competizione**, che neutralizza ogni collaborazione, fra Stati è stato messo in evidenza direttamente da Donald Trump, il quale ha cercato di acquistare il brevetto del vaccino in preparazione dalla casa farmaceutica tedesca *CureVac*, una grande azienda farmaceutica che annovera tra i suoi maggiori finanziatori la Fondazione Bill e Melinda Gates. Il presidente degli Stati Uniti, secondo fonti dell'intelligence, avrebbe offerto a *CureVac* un miliardo di dollari pur di ottenere l'esclusiva del vaccino e il potere che ne deriverebbe nella futura geopolitica mondiale.

A Pechino invece Xi Jinping visita costantemente il centro dell'accademia militare medica dove va avanti incessantemente la ricerca medica.

Il segretario generale comunista ispeziona continuamente i lavori dei laboratori incitando i ricercatori impegnanti nella corsa al vaccino a fare presto e mettendo a disposizione il massimo delle risorse.

Appare evidente come il vaccino capace di immunizzare dal Covid-19 diventerà il metronomo dell'equilibrio geopolitico nel prossimo futuro, uno concreto strumento di contrattazione e di ostentazione di potenza internazionale.

Cina, Stati Uniti, Unione Europea, Russia e Israele sono impegnati in questa nuova corsa nella difesa contro il virus. E quando il primo vaccino sarà pronto, molto probabilmente, all'inizio, sarà in quantità limitata e rappresenterà un'utile merce di scambio nelle numerose diatribe interstatuali ancora insolite. Il suo monopolio, realizzativo e gestionale, proietterà lo stato che lo avrà realizzato in una posizione egemone per i prossimi anni.

Il Covid-19 molto probabilmente non rappresenterà la fine del mondo globalizzato, ma sarà sicuramente un acceleratore di cambiamento e rottura con il recente passato. Un mutamento dove gli equilibri geopolitici, come detto, ne usciranno sensibilmente modificati e dove gli attori statuali potrebbero vedere mutate notevolmente le gerarchie che li hanno coinvolti finora sul palcoscenico mondiale.

IL DISTANZIAMENTO SOCIALE: FENOMENOLOGIA E DECLINAZIONI

Ogni generalizzazione appare anacronistica e poco corrispondente all'attualità tuttavia ciò che appare lapalissiano è che **il panico, così inteso, sia l'agente stimolatore di quel distanziamento che da mera misura sanitaria assume un significato squisitamente sociale.** *In primis* attraverso una percezione autoindotta della propria identità come sosteneva **George Herbert Mead** con la sua teoria sulla socialità della mente in cui l'aspetto simbolico della comunicazione umana è messo in primo piano. Per l'analisi della cultura e delle modalità di socializzazione egli identifica il processo sotteso nell'utilizzo di simboli significativi attraverso cui l'uomo si oggettivizza e s'identifica nell'altro, interiorizzandolo e sviluppando la propria capacità cognitiva.

La distanza evidentemente mitiga e muta inevitabilmente le relazioni. Il pensiero infatti, secondo il sociologo, non è il risultato di un'azione introspettiva, bensì di un processo interazionale che vede necessariamente più attori in gioco. Una solida strutturazione mentale e identitaria è figlia di una normazione universale che risponde alla costruzione di un modo di pensare comunitario. **Quest'ultimo diventa identità e poi intelligenza collettiva, parafrasando Pierre Levy.** Quando è quell'interazione a essere negata è lo scambio non solo verbale ma anche fisico che si neutralizza nella distanza sociale. Un concetto che vede la luce principalmente nella sociologia nordamericana degli anni '30 del secolo scorso, in particolare dalla Scuola di Chicago. Esso si struttura con una formulazione più completa grazie a Georg Simmel. L'idea centrale del sociologo è che la società stessa sia il risultato ultimo di processi evolutivi di distanziamento in cui la commistione di fattori socio-spaziali costituisce e caratterizza una determinata comunità di individui, con un particolare ordine relazionale tra i gruppi e gli individui stessi. Simmel afferma che la stessa costruzione dei gruppi sociali, e delle dinamiche a essi sottese, trovi la sua eziogenesi nei processi di distanziamento. I componenti di un corpus comunitario sono influenzati nella loro relazionalità da pregiudizi, atteggiamenti e dalla relativa interiorizzazione dell'altro generalmente inteso. Tali elementi caratterizzano i flussi interazionali tra i soggetti, aprendo o chiudendo possibilità di relazione, producendo, o meno, diversi livelli di distanza sociale tra loro. La cosiddetta geometria della distanza sociale, ossia le analisi delle modalità in cui l'organizzazione dello spazio fisico funge da catalizzatore di categorie attraverso cui attualizzare la percezione dell'altro, e dimensionare il suo distanziamento, significa anche prendere in considerazione il processo attraverso cui lo spazio simbolico può influenzare lo spazio fisico. I fattori fisici e quelli simbolici operano in costante sinergia: per esempio due soggetti che abitano in diverse zone di una città possono essere influenzati sul modo in cui interagiscono data la loro provenienza, ma, allo stesso tempo, esso può essere il risultato di una preesistente segregazione sociale esercitata nello spazio urbano. In questo senso la stratificazione sociale, e con essa la distanza in cui si esteriorizza, può essere intesa come dotata di

doppio ruolo: sia come costruttrice sia come costrutto della distanza sociale. Ma il distanziamento attiene alla percezione spaziale e identitaria dell'altro, al suo riconoscimento e al nostro, uno dei fattori più importanti per quanto concerne la creazione dell'identità. In tale contesto **la neutralizzazione dell'incontro può sfociare nell'indifferenza sociale, nella superficialità deresponsabilizzata che mitiga la componente emozionale e solidale in ogni forma di rapporto, fino ad arrivare potenzialmente all'isolamento e all'esclusione.** Secondo Bauman, nella vita liquida, **ogni relazione si contestualizza all'interno di un individualismo esasperato** che esteriorizza le sue attività all'interno di un altrettanto sfrenato consumismo. Quest'ultimo le contestualizza: qualunque rapporto di ogni essere umano assume i connotati dell'effimero, diventa presto obsoleto pronto a essere seguito dal successivo senza soluzione di continuità. Si tratta di una **bulimia consumistica** che non mira tanto al possesso quanto alla fruizione temporanea di oggetti e relazioni e alla soddisfazione del desiderio che li anima in cui immergersi e appagarsi. La diffusione esponenziale di tale individualismo può causare, secondo dinamiche recrudescenti, una sostanziale esclusione sociale appunto, possibile epilogo del distanziamento e dell'isolamento, stadi percepiti come potenziali passaggi intermedi di una realtà in cui l'unica certezza è il cambiamento. Un isolamento che come concetto rappresenta una parte importante del pensiero di Richard Sennet, soprattutto in ambito urbano dove le città sono teatro del distanziamento sopraccitato. Esse, secondo il sociologo, sono costruite in modo tale che ogni loro funzione sia separata dalle altre. Riflettono una realtà parcellizzata, un isolamento funzionale. E la stessa logica insulare si applica alle comunità che la abitano. Tutto ciò comporta **una crescente rigidità e burocratizzazione delle relazioni sociali**, che diventano superficiali, formali, povere, fredde. Siamo di fronte a città congelate, sovradeterminate, sia nelle loro esteriorizzazioni sia nelle funzioni sociali: ad esempio, la funzione commerciale è nettamente separata da quella pubblica, come se non ci dovesse essere commistione tra gli ambiti che le caratterizzano. Cessano di esistere spazi comunicanti che mitigano confini e divisioni attualizzando socialità. In questo senso si definiscono come

simulacro e, al contempo, postulato di ogni rapporto umano, negando ogni tipo di interazione, porosità o permeabilità relazionale.

Siamo di fronte a una **riconversione dei rapporti**, destinata a protrarsi, con un aumento delle relazioni digitali, soprattutto tra nativi e immigrati digitali, che in questo periodo hanno scoperto nuove e inesplorate potenzialità comunicative. Il distanziamento sociale, inoltre, potrebbe modificare in modo notevole le modalità lavorative *tout court*, virando verso una poderosa digitalizzazione e la nascita di nuove figure professionali, per esempio, legate alla telemedicina. Tale vicenda, altresì, ha evidenziato l'importanza di un sistema sanitario efficiente e la necessità di attivare istanze formative in grado di far fronte ad una eventuale emergenza sanitaria. Quando si affrontano queste epidemie occorrono conoscenze mediche, epidemiologiche, **ma anche sociali**: i *team* che lavorano su questi temi devono essere necessariamente **interdisciplinari**, attualizzando un processo conoscitivo che elimini una polarizzazione del comando o un'eccessiva modalità accentratrice del potere decisionale. Inoltre, secondo Billari, **quando si valutano misure restrittive da adottare, soprattutto se perpetuate sul lungo periodo, bisogna considerarne gli effetti sulla psiche degli individui, nonché sulla stratificazione sociale interna alle comunità.**

Qualsiasi ordine sociale è sempre molto fragile: si dà per scontata l'esistenza e la resistenza di una società, ma basta un virus sconosciuto per determinare una contrazione del sociale fino alla sua neutralizzazione temporanea. È quanto osserva il decano dei sociologi italiani **Franco Ferrarotti**, a proposito dei comportamenti eccezionali determinati dall'emergenza coronavirus come il distanziamento. **Quando quest'ultima sarà finita, secondo Ferrarotti, torneremo ad apprezzare l'ordine sociale che sarà percepito con una nuova vitalità perché sentiremo, nella nostra intima natura, il bisogno di rispondere alla morte con la vita, incentivando la natalità.** Nei momenti di prosperità, spiega Ferrarotti, si pensa di poter fare ogni rivoluzione, riformare l'ordine sociale, portare ogni istanza immaginifica al potere. Oggi, questa improvvisa stagnazione della nostra vita sociale, con tutte le limitazioni forzate che ci allontanano sotto molteplici punti di vista, impone una riflessione sulla

fragilità della nostra società e dunque, specularmente, spinge a farcela apprezzare, non dandola più per scontata ma considerandola una conquista umana da difendere. Tuttavia il ritorno alla normalità, anche solo accennata non sarà improvviso, ma neppure troppo rallentato: avrà il sembiante e l'effetto di una riscoperta. **Storicamente dopo ogni grande trauma sociale, come altre epidemie o le guerre, segue sempre e inevitabilmente una forte ripresa di vitalità**, anche demografica come detto: basti pensare al *boom* italiano del dopoguerra, alla trasformazione italiana in poco più di una generazione da paese agricolo a paese industriale. Tale vitalità non deve stimolare facili illusioni, ma essere accompagnata da misure politiche, economiche e sociali adeguate ed efficaci.

Insomma possiamo affermare che a una drammatica incognita medica ed emergenziale, declinata secondo dinamiche globalizzanti, si oppone una giusta nemesi: l'efficacia speculare di uno strumento strettamente sociale come il distanziamento.

La percezione e soprattutto la comunicazione che accompagnano quotidianamente questa vicenda tuttavia continua ad apparire al contempo abnorme nella sua mole ma confusa e singhiozzante nei suoi contenuti.

Un'ipercomunicazione, come detto, divisa tra aggiornamenti drammatici di decessi, presenzialismi televisivi, teorie complottiste e negazionismi di settore, elementi che alimentano dubbi e **crystallizzano una situazione di fluida incertezza baumiana, che però, per ora, non vede cambiamento.**

Le parole hanno un peso e sono uno strumento di potere e di responsabilità: il potere di essere ascoltati e guadagnare autorevolezza e la responsabilità di influenzare masse d'individui. La loro incomprendione arricchisce paradossalmente di significato altre manifestazioni umane autoindotte o imposte come, appunto il distanziamento sociale. Esso sembra essere l'unica arma a disposizione che certamente sta cambiando e cambierà ancora le nostre vite, le loro dinamiche relazionali, neutralizzando per lungo tempo l'unione e l'empatia del contatto. Una misura che, come detto, attiverà processi in cui la commistione di fattori socio-spaziali rimodulerà un particolare ordine relazionale tra i gruppi e gli individui stessi parafrasando Simmel. Secondo vari gradi

d'intensità potrebbe sfociare nell'esclusione sociale colma di risentimento preconizzata da Bauman o nell'isolamento funzionale di Sennett che si proietta nella parcellizzazione delle relazioni umane. Insomma esiste la possibilità di un necessario ripensamento del nostro *modus vivendi* e degli scambi a esso sottesi, come sostengono Liberti e Ferrarotti.

In questo momento sono proprio le parole a modulare, mitigandolo, un processo di distanziamento che da misura sanitaria potrebbe diventare una consuetudine comportamentale.

La comunicazione deve neutralizzare la frammentazione infopandemica che vive e ricostruirsi in una pancomunicazione che attualizzi una collaborazione sinergica, condivisa e partecipata tra tutti gli attori internazionali. Una comunicazione globalizzata, globalizzante e multidisciplinare, strutturata dal professionismo medico, istituzionale, psicologico e sociologico affinché concepisca e diffonda informazioni condivise guidate da un intento unitario.

Una pancomunicazione, europea e mondiale, che intacchi un potenziale isolamento e risvegli la voglia di comunità, della normalità di un quotidiano che non conti più vittime ma guardi intere comunità scendere dai balconi e tenersi per mano mentre procedono verso un futuro, faticoso ma indispensabile, di rinascita.

IL MUTAMENTO E' LA COSTANTE

(di Sonia Angelisi)



“Sono libero con gli occhi e con il cuore. Continuo ad ammirare il mio cielo, il mio mare e il mio presente.”

(Foto e didascalia di **Andrea Furgiuele**, fotografo professionista amanteano)

Viviamo un'epoca di cambiamenti repentini e continui ai quali l'umanità ancora non ha avuto modo di abituarsi. Tra i mutamenti principali a livello sociale degli ultimi decenni, assistiamo alla **caduta delle grandi narrazioni**, dalle ideologie dei grandi partiti politici in grado di tenere insieme le masse, alle storie aggreganti delle principali religioni monoteiste, come la religione cristiana radicata soprattutto nella cattolicissima Italia. La scomparsa di queste narrazioni ha lasciato spazio alla creazione di **piccoli universi di senso** che prendono spunto dai vissuti personali degli individui, i quali si intrecciano con una miriade di altre variabili in continuo divenire. La formazione delle nostre molteplici identità è talmente rapida da renderci confusi e poco consapevoli in merito all'origine delle motivazioni sottese al nostro agire nel mondo. A questo, aggiungiamo la circolazione di una quantità abnorme di informazioni che diventa complice di questo disorientamento al quale le istituzioni ancora non hanno

saputo rispondere in maniera adeguata. Basti pensare all'istituzione scuola, basata da sempre sul trasferimento di nozioni, che si ostina ad applicare programmi didattici improntati **sull'accumulo di dati e informazioni come se le società si fossero bloccate temporalmente al 1800**, anni in cui ancora era complicato avere una cognizione adeguata del vasto mondo. Il XXI secolo vede veicolata una smisurata quantità di informazioni a disposizione degli utenti, quantità volta per lo più a creare disinformazione anziché attenersi alla sua funzione informativa originaria. In un contesto del genere, l'ultima cosa che un insegnante o un genitore deve fare nei riguardi di un uomo o una donna del domani, è riempirlo di ulteriori nozioni (Harari, 2018). Le persone, oggi più che mai, necessitano di strumenti per interpretare le informazioni, per distinguerle, per attivare quella **capacità critica in grado di discernere il vero dal falso, l'attendibile dall'inattendibile**.

“ Nessun governo può sperare di bloccare tutte le informazioni che non sono di suo gradimento. E' invece pericolosamente facile bombardare il pubblico di documenti contraddittori e con volgari menzogne. In tutto il mondo basta un clic per accedere ai resoconti più aggiornati sul bombardamento di Aleppo o sullo scioglimento della calotta polare dell'Artico, ma ci sono anche una tale quantità di notizie contraddittorie che è difficile sapere a cosa credere. (...). Le decisioni che prenderemo nei prossimi decenni condizioneranno il futuro della vita e potremo operare tali scelte soltanto in base alla nostra attuale visione del mondo. Se questa generazione non riuscirà ad avere una visione complessiva del cosmo, il futuro della vita stessa sarà deciso dal caso¹¹”.

Capacità critica, comunicazione, collaborazione e creatività diventano le 4 C su cui un sistema educativo dovrebbe basarsi per insegnare a filtrare le informazioni.

È stato evidente, in questi mesi di Coronavirus, come il bombardamento mediatico si sia fatto pressante e come gli stessi utenti della rete andassero continuamente in cerca

¹¹ Harari Yuval Noah, 21 lezioni per il XXI secolo, Saggi bompiani, 2018

di informazioni in merito ad un evento inatteso e sconvolgente, che ha mutato radicalmente il nostro modo di vivere in pochissimo tempo. Si è fatta pressante l'urgenza di sapere, capire e di condividere le proprie opinioni in un periodo in cui condividere con gli altri era possibile solo attraverso i social network, preso atto dell'isolamento forzato a cui la popolazione è stata sottoposta.

Se da un lato i social divenivano àncore di salvataggio per non affogare nella solitudine inabituale, dall'altro divenivano causa di dipendenze per gli utenti inconsapevoli. Del resto, tutti i social sono concepiti per stimolare nel nostro cervello la produzione di dopamina, la molecola che regola le sensazioni di piacere. Il meccanismo è molto simile a quello delle *slot machines*. Ad esempio, quando riceviamo un *like* su *Facebook*, uno dei più popolari social network, il cervello rilascia dopamina e noi proviamo piacere. La scarica di dopamina ci porta immediatamente a cercarne un'altra e, quindi, a bramare un altro *like*. L'uomo diventa vittima della tecnologia restando incollato allo schermo di uno *smartphone* o un di un *tablet* solo per ricevere altri attestati di stima virtuali, postando nuovi contenuti e interagendo con gli altri. Tuttavia, in questo modo, alimentiamo una dipendenza e, allo stesso tempo, forniamo sempre più dati personali al network e ai suoi clienti¹².

Dalle storie raccolte da circa una cinquantina di soggetti, uomini e donne, di età compresa tra i 30 e i 50 anni, sparsi su tutto lo Stivale in modo da ottenere un campione relativamente omogeneo a cui somministrare la nostra intervista in profondità, è emerso questo **conflitto tra il bisogno pressante e urgente di sapere e comunicare** quanto accadesse in un mondo in piena pandemia e il **desiderio di isolarsi dalla valanga di informazioni contrastanti** e, il più delle volte, sconfortanti sul nostro futuro. Questa **solitudine** percepita nel **cyberspazio collettivo**, ha fatto in modo che la privacy, l'intimità delle proprie case e della propria interiorità diventassero rifugio, seppur nostalgico, in un mondo che non è più quello che era.

¹² Focus, Aprile 2020

“Prima del lockdown vivevo una vita scontata, sapevo che potevo andare a trovare i miei amici e conoscenti ogni volta che volevo, e questo faceva innescare lo strano meccanismo di non parlare più tanto al telefono, non essere molto di compagnia, perché queste cose erano a portata di mano. Come fanno i bambini con i loro giocattoli, le relazioni sociali rischiavano sempre di essere poste nel dimenticatoio, non le desideravo perché le avevo. Con la pandemia ho ritrovato il sapore della mancanza degli affetti, almeno quelli non familiari. Sento il bisogno che non sentivo prima di fare lunghi discorsi con amici, possibilmente guardandoli da una videochiamata in gruppo, chattare con persone conosciute anche solo una volta nella vita, così, per relazionarmi e far sentire loro la mia vicinanza.”

(intervistato 1)

Da chi ricercava la vicinanza anche solo virtuale di altri soggetti pur di non perdere il contatto col mondo, all'exasperazione di chi ricercava nell'ambito domestico il conforto che sentiva mancare dal mondo esterno:

“Il quotidiano "bollettino di guerra" di Borrelli, trasmesso in TV su ogni canale e ad ogni minuto, se all'inizio era diventato l'evento della giornata da non perdere per restare informati, si è pian piano trasformato nel motivo principale per il quale non accendo più la televisione. All'ottimismo, alla voglia di resistere, di cantare dai balconi tutti insieme per sentirci meno soli, è subentrato lo sconforto, la rabbia, la rassegnazione ad una situazione surreale che rischia di diventare la nuova "normalità".

Ho notato che nell'ultimo periodo il mio interesse per gli scenari politico/economici nazionali e mondiali si è amplificato. Sono sempre stata una persona attenta alle notizie di attualità, ma adesso mi aggiorno costantemente (non dalla TV) per conoscere bene le partite che si stanno giocando sui tavoli internazionali (BCE, Mes, Eurobond, ecc...). E' come se volessi approfondire le mie conoscenze non solo per farmi un'idea, ma anche per pensare ad una possibile soluzione. Ovviamente è

sciocco...ma credo che inconsciamente il mio aumento di interesse sia dovuto a questo: al bisogno di dare di più, di sentirmi parte attiva nel mondo per far sì che tutto vada bene... Come quell'hashtag #andràtuttobene...che adesso suona come una beffa, un'illusione. Sto iniziando a fare i conti con la consapevolezza che non sta andando e non andrà tutto bene....almeno non per i prossimi mesi.

Ma poi rifletto e mi dico che devo reagire. Non posso farmi abbattere e devo riconquistare piccoli pezzi di "vita pre-covid" che inevitabilmente ho perso, come ad esempio andare in palestra. Allora provo ad allenarmi a casa. Beh...non è la stessa cosa. Mancano gli stimoli, la voglia, la motivazione che chi è intorno a te, e sta sudando sette camice come te, ti trasmette. Nonostante tutto, però, cerco di essere costante e di allenarmi lo stesso...a casa...da solo. Sono piccoli rimedi psicologici per prendere in giro noi stessi.

Una mia amica che lavora in farmacia mi ha confessato che è cresciuta in maniera allarmante la vendita di antidepressivi e sonniferi. Questa notizia mi ha spaventato, anche se in fondo me l'aspettavo. Non è facile convivere con noi stessi! I mostri che vivono dentro di noi, e che prima venivano storditi con 2 mojito, 4 risate ed 8 amici, adesso prendono il sopravvento nei momenti di noia casalinghi. Sono mostri che ognuno di noi ha, ma non tutti hanno la consapevolezza della loro esistenza. Io ci convivo abbastanza bene, e la musica (mia grande passione) è terapeutica. Mi ricarica anima e mente. Non a caso ho scelto di comprare da poco un nuovo strumento musicale da imparare, così da poter dimenticare per qualche ora telegiornali, lavoro, mancanze affettive, preoccupazioni per il futuro.....per qualche ora esiste solo buona (?) musica.”

(intervistato 25)

Nuovi modi di rapportarsi che generano nuove alleanze e ne distruggono di vecchie:

“Questo è stato un po' quel periodo in cui, non avendo il modo di relazionarsi con gli altri in maniera diretta, ci siamo appoggiati un po' tutti ai nostri smartphone e alla

tecnologia (che per fortuna esiste, direi). Abbiamo postato un sacco di foto tratte da scene della nostra vita quotidiana, abbiamo sentito il bisogno di scrivere ad un amico o semplicemente ad una persona di nostra conoscenza giusto per la curiosità di sapere come stesse. E forse, in qualche caso, abbiamo dato un'occasione a qualcuno che prima "ignoravamo" probabilmente per mancanza di tempo! Oserei anche dire che in alcuni casi abbiamo anche effettivamente capito chi tenesse davvero a noi, chi di noi, invece, se ne fregasse ben poco e chi non ha mai fatto parte della nostra vita ma che in questo momento ha voluto esserci in qualsiasi modo, anche solo con un "Buongiorno" la mattina."

(intervistato 7)

La fragilità umana richiede di essere preservata:

"In questo contesto ho scelto spesso di non ricevere informazioni in merito a quello che mi stava succedendo intorno, per non perdere completamente la testa e per non abbattermi. E direi di aver fatto bene, visto ho avuto un periodo di down molto profondo nel momento in cui è stata annunciata la Fase 2: per me peggio dello stare chiusi in casa c'è l'aver una libertà limitata.

Ho molta paura per il mio futuro, per come dovremo vivere, per cosa dovremo ancora affrontare."

(intervistato 26)

La fiducia nelle scienze esatte sembra decrescere nonostante sia l'ancora a cui ci si aggrappa per cercare di comprendere quello che sta accadendo nel mondo:

"Ho smesso di guardare i telegiornali e di leggere notizie su facebook. A parte che finisco per litigare con tutti che ognuno dice la sua, ma poi chi ci capisce? Un giorno moriremo tutti, un altro moriremo a metà. Mettetevi d'accordo. La verità è che la

verità non la sanno, ma devono parlare per forza. E sto parlando di tutti questi scienziati che vanno in televisione”.

(intervistato 15)

“Non mi sento sicura per niente. Io penso che se le risposte non le hanno, non le devono dare per forza. I cittadini capiranno. Invece, questa corsa a chi la spara più grossa ha veramente stufato. Anche i medici che, per carità, ringraziamo per quello che stanno facendo, finiscono anche loro per litigare. Vedi quei due, uno di Napoli e uno di Milano, due medici che si fanno la guerra nord- sud. Dai!”

(intervistato 9)

L'incertezza, anche per chi riesce ad operare una distinzione critica, rimane un aspetto di questa pandemia con cui fare i conti:

“Al netto della difficoltà della stessa scienza ad affrontare un virus nuovo, mi sento di affermare, essendo per altro un giornalista, che il coro distonico dei tanti medici e delle istituzioni del paese (governo, istituto superiore della sanità, regioni, sindaci e quant'altro), abbiano contribuito fortemente a delineare uno scenario in cui, almeno nelle prime settimane, la confusione ha regnato sovrana. I drammatici numeri che con il passare dei giorni sono stati diffusi attraverso i media e i sopravvenuti decreti della presidenza del Consiglio, dai quali sono discese anche le prescrizioni nell'ambito della mia vita professionale, mi hanno via via fatto comprendere fino in fondo l'inaudita gravità della situazione, chiamandomi, tuttora, ad un impegno psicofisico straordinario. Non mi pesano, peraltro, solo le possibili conseguenze che un contagio avrebbe sulla mia persona ma quanto questa evenienza possa incidere sui miei affetti più cari. Come ogni esperienza umana anche questa si compirà, e tuttavia, avendo alle spalle studi di medicina, sono cosciente che la storia delle grandi pandemie del passato insegna che si tratta di processi lenti a risolversi completamente e, purtroppo, accompagnati da rischi connessi che possono essere drammatici. Sono anche certo,

tuttavia, che siamo meglio preparati e saremo capaci di affrontarli con armi scientifiche sempre più efficaci e sofisticate. Sono, insomma, fiducioso.”

(intervistato 2)

UNA SOCIALITA' SOSPESA

Il punto di vista lavorativo, è quello in cui emerge più chiaramente il bisogno di reinventarsi in un'ottica resiliente. In condizioni di normalità, le ultime generazioni di lavoratori sono ben consapevoli di come la discontinuità e la precarietà sia una costante nelle loro esistenze. Mentre in passato la vita si divideva sostanzialmente in due parti: la prima dedicata all'apprendimento e la seconda volta all'applicazione di quanto appreso per esplorare il mondo, integrarsi nella società e guadagnarsi da vivere, il XXI secolo ha totalmente stravolto questo processo lineare, scaraventando le vite umane nell'entropia. L'allungamento della vita e le trasformazioni accelerate, rendono obsolete le precedenti due fasi e schiacciano l'individuo verso una creatività spinta: reinventarsi, formarsi continuamente anche in campi completamente diversi, rendersi malleabili al mercato del lavoro, flessibili, interscambiabili. Tutto ciò genera ovviamente severe forme di stress poiché il cambiamento, già snervante di per sé, accelerato all'ennesima potenza **amplifica la percezione dell'ignoto**: non c'è tempo per fermarsi, per formarsi, per pensare, per programmare. Si è quasi in balia degli eventi se non si è capaci di cogliere le sfumature del cambiamento nei tempi e nei modi giusti.

A questo stato frenetico di comprensione velocizzata, si aggiungono le difficoltà legate all'età anagrafica degli individui: se per un ventenne è più facile investire nella propria formazione ed è un soggetto biologicamente e fisicamente più predisposto alla conquista di nuovi orizzonti, per un cinquantenne tali passaggi risultano più difficili, più pesanti sotto il profilo fisico e psicologico ed anche più complicati da attuare

quando non si è da soli a decidere delle sorti del proprio futuro, ma si sente la responsabilità di un nucleo familiare sulle spalle.

La pandemia di Coronavirus ha reso ineluttabilmente evidente questa necessità di rimodularsi in relazione a nuove condizioni di lavoro e di vita. Si è reso indispensabile, per la maggior parte delle persone, ripensare a come esercitare operativamente la propria professione attraverso modalità non concepite in precedenza, come lo *smart working*, un termine atto ad edulcorare una forma lavorativa che potrebbe rivelarsi molto rischiosa per la libertà degli individui. Se, infatti, recandosi sul posto di lavoro si ha la possibilità di socializzare, scambiarsi idee e opinioni, dialogare e comunicare attraverso il corpo, le espressioni facciali, il tono di voce, ecc., mettendo in atto una comunicazione a 360° (verbale, paraverbale e non verbale), si ha anche la contezza quantitativa del proprio **tempo lavorativo**. Con lo *smart working*, al contrario, si assiste ad una pericolosa fusione tra tempo di vita e tempo di lavoro, rendendo ulteriormente gravoso e stancante il lavoro di cura e generando sensi di colpa negli individui divisi tra lavoro e famiglia nel medesimo spazio sociale.

Per altri che vedevano completamente bloccate le proprie attività nel presente e, molto probabilmente, anche in una prospettiva di futuro prossimo, si mettevano invece in moto forme di promozione della propria attività allo scopo di rendersi comunque visibili, sempre “sulla piazza”, sia allo scopo di non spezzare il legame tra domanda e offerta di lavoro (sottolineando come si trattasse semplicemente di una postdatazione dell’inizio attività), sia per iniettare fiducia e speranza in se stessi cercando, al contempo, interstizi in cui far confluire la propria arte e le proprie capacità professionali. Questa necessità si è resa impellente soprattutto per coloro che offrono servizi che prevedono assembramenti, basti pensare agli animatori, gli intrattenitori, gli attori di teatro, i musicisti.

Anche nelle professioni che non vedono variare le loro condizioni di base *pre-lockdown*, si avvertono comunque delle difficoltà nell’espletare la professione, perché la vita cambia inevitabilmente per tutti e in tutti gli aspetti, una volta mutati i rapporti interpersonali.

“Sono un agente delle forze dell'ordine, il mio ruolo consiste nel contrastare le attività illecite e criminali, oltre a svolgere una funzione di prevenzione e controllo sul territorio. Tutto questo per tutelare la sicurezza dei cittadini. Il mio lavoro mi porta ad essere a stretto contatto con soggetti poco inclini al rispetto delle regole....i così detti "delinquenti". E questo non è mai stato un problema per me. Far rispettare le leggi è un mio dovere e sento la responsabilità di questo ruolo importante, che svolgo con soddisfazione (fine della premessa). Ma da quando è scoppiata questa pandemia, alle funzioni menzionate precedentemente, si è aggiunto il delicato compito di far rispettare i nuovi DPCM che, vista l'emergenza sanitaria, prevedono una forte limitazione delle libertà personali di tutti i cittadini. Se prima l'attività di "repressione" dei reati si orientava principalmente verso soggetti di dubbia morale, adesso mi ritrovo a dover richiamare ed eventualmente sanzionare onesti cittadini che combattono quotidianamente con la frustrazione di dover stare forzatamente a casa, per una situazione che loro non hanno scelto. Persone che subiscono le conseguenze di azioni che non hanno fatto. Nessuno voleva questa pandemia. Ce la siamo ritrovata all'uscio di casa. E' difficile per me dire ad un padre di famiglia, chiuso dentro da settimane, che non può portare il proprio bambino al parco. Sono cosciente del fatto che tutto questo è necessario per tutelare la salute delle persone, ma dopo 2 mesi di lockdown la gente inizia a mal sopportare queste limitazioni. Ad inizio marzo, nel pieno dell'emergenza, era semplice...tutti a casa! I numeri dei morti non avevano bisogno di altre parole o spiegazioni. Adesso, invece, mi ritrovo a dover applicare un principio di discrezionalità. Ma la legge non ammette discrezionalità...la legge è legge. Ci vuole indubbiamente buonsenso, soprattutto nel mio ruolo, ma sento forte la pressione della responsabilità nel poter dire "tu puoi uscire, ti capisco. Tu invece no! Sono 500 euro di verbale". A fine giornata mi chiedo sempre se ho agito bene. Se potevo essere più comprensivo (la gente è esasperata, le p.iva non lavorano, ecc...), o se al contrario dovevo essere più rigido (perché non è ancora arrivato il momento di abbassare la guardia).”

(intervistato 46)

“Beh per uno abituato ad essere in mezzo alla gente, a far divertire la gente, la vivo un po’ come un pit-stop forzato mentre ero in procinto di fare un bel giro veloce.

Marzo e aprile di solito sono un apripista per la stagione estiva che arriva.

Quest'anno invece è stato peggio che nei peggiori film thriller scientifici made in Taiwan. Ci siamo ritrovati chiusi dentro, nelle nostre belle case, a combattere, stando sul divano, un fottuto nemico invisibile. Intanto dal fronte arrivavano notizie poco rassicuranti, con vittime fino a mille al giorno. E noi inermi ad aspettare che la nostra cavalleria, nonostante le numerose perdite, sconfiggesse questo nemico.

Sta accadendo, finalmente.

Dopo due mesi forse ne stiamo venendo a capo, ma è tempo di contare i danni, leccarci le ferite ed aggirarci come Will Smith in un surreale territorio disastroso.

E del futuro che ne sarà? Innanzitutto è una fortuna averne ancora uno. Il futuro è sempre stato un'ipotesi, ma mai come stavolta nella mia quasi mezzo secolare vita, avevo visto questa ipotesi vacillare.

Ora bisogna capire che ne sarà di noi, di ciò che sappiamo fare e di come e quando poterlo fare. Il mio mestiere è di muovere le masse, farle stare bene assieme e farle divertire. Tutto ciò al momento è proibito. La musica dal vivo in un locale serve a portare gente: in questo momento si parla di ridurre la gente. Durante un matrimonio l'intrattenimento serve a coinvolgere le persone. Al momento è un argomento da evitare.

Aspettiamo e speriamo. Ora davvero di più non si può fare.

Nel frattempo aiuto mia figlia a crescere, dicendole che il virus non c'è più e che comunque "tanto è fuori", mentre noi siamo dentro al sicuro.

Per fortuna lei crede al suo papà.”

(intervistato 16)

Si viene anche a conoscenza di casi particolari in cui, chi già lavorava in *smart working*, vede addirittura aprirsi nuove porte sul lavoro. Fa un certo effetto la frase “sono in quarantena da 9 anni”, come a sottolineare l’assorbimento totale della propria vita davanti a un pc.

“Sono freelance da nove anni e da nove anni lavoro in smart working. La mia identità professionale non è cambiata molto con l'avvento del virus. A tutti quelli che mi fanno questa domanda rispondo " Che sono in quarantena da nove anni". Lavorare isolata, gli orari intensi, il carico del lavoro del weekend, la risposta alle urgenze è rimasto identico. Ho continui contatti con i capi servizio via mail o telefono e nel frattempo gli uffici stampa si organizzati per press day online e rispondere alle richieste per poter preparare i pezzi. Quindi, dietro a un pc ero e dietro a un pc sono rimasta. Non solo in pandemia ho iniziato anche una nuova collaborazione con una nuova testata giornalistica. Il che solo a pensarlo sembra quasi assurdo. Proprio mentre il mondo si ferma, il destino ha deciso di aprire una porticina per me. Se non solo segnali questi...”
(intervistato 9)

Altri continuano a lavorare normalmente perché operano in settori a basso contatto col pubblico; tuttavia, il timore del contagio è sempre presente e si porta dal luogo di lavoro fino a casa, proprio per la caratteristica subdola di un virus che si presenta ad elevata trasmissibilità:

“Il lavoro che svolgo è una attività per la quale i contatti personali sono ridotti al minimo, il distanziamento fra i settori produttivi limita allo stretto necessario le relazioni fra gli operatori. Le comunicazioni avvengono per lo più a mezzo documentale o elettronico. Pertanto almeno sul posto di lavoro non si avverte uno stato di tensione pari a quello magari presente durante le attività extra lavorative che comportano contatti con soggetti esterni. (...) La possibile presenza del virus anche su oggetti e superfici ha però ovviamente ampliato tale percezione ed è questo forse il

vero aspetto critico della pandemia: la paura di poter contrarre il virus attraverso canali che normalmente non ero abituato a controllare o considerare. La pulizia delle superfici, sia in casa sia all'esterno, ha raggiunto in alcuni casi momenti di maniacalità estrema.”

(intervistato 20)

Il sovraccarico subito delle donne e madri lavoratrici è stato uno dei punti su cui il governo ha cercato di intervenire con il famoso *Bouns Baby Sitter* che, in tempo di Covid.19, non è certo facile da mettere in pratica:

“Devo dire che, invece, la mia azienda ha affrontato questa emergenza non pensando solo ai guadagni persi e a come recuperarli, ma ha dato una grandissima importanza a noi impiegati permettendoci di restare a casa anche nel mese di Maggio, per una maggiore sicurezza, dandoci la possibilità di fare i tamponi e (prossimamente) le analisi sierologiche, creando un fondo di aiuto economico per i dipendenti in difficoltà e, last but not least, con continue call con il CEO dell’azienda che ci ha sempre aggiornati sull’andamento dell’azienda, sulle azioni in programma e sulla certezza del futuro dell’azienda. Tutto ciò ha sicuramente infuso tanta serenità e voglia di lavorare al meglio.

Anche se lavorare in casa, con figli piccoli che comunque richiedono sempre la mia presenza, non è affatto facile. Spesso il nervosismo e la stanchezza prendono il sopravvento, facendomi ritrovare davanti al computer di sera, quando tutti dormono, pur di terminare il mio lavoro.

Nella mia vita “normale”, ogni giorno per andare e tornare dal mio lavoro impiego circa 3 ore di viaggio, fortunatamente autonomamente, con un mio mezzo. Da quando sono a casa quel viaggio è una delle cose che mi manca di più, perchè era il mio momento di solitudine, passato a pensare, ascoltare musica e podcast, a ragionare e organizzare. Da due mesi e mezzo a questa parte non ho più un momento di sfogo necessario a “liberarmi” dei pensieri casalinghi per prepararmi a quelli lavorativi e

viceversa. E questo influisce non poco sul mio umore e, soprattutto, sul mio rendimento.

Mi sono scoperta una mamma nervosa, stanca, incapace di ascoltare i propri figli e di stare con loro, ma sicuramente capace di soddisfare i bisogni primari.

Sono tornata ad essere paranoica per la casa, che vorrei sempre pulita e in ordine. Cosa ovviamente impossibile, ma il mio cervello non si arrende al fatto che la pulizia della casa dipende soprattutto dai miei figli che da me.”

(intervistato 11)

Si percepisce anche un sentimento di abbandono da parte del Governo:

“La preoccupazione quotidiana e la paura l’hanno fatta da padroni in questo brutto periodo. La giusta chiusura di tutte le attività e l’incertezza di trovare una cura per il Covid19 ha creato non pochi problemi, sia professionali che sociali. Tutte le notizie che, vere o false, passavano attraverso i media e i social e l’angoscia di non poter avere un reddito stabile aggravavano lo stato d’animo già precario. I sostentamenti promessi dallo stato erano nulli. Cosa mangeremo domani? Come pagheremo le bollette? Ci sarà una ripresa per il mio lavoro? Queste erano le domande che mi tormentavano continuamente.”

(intervistato 8)

“Personalmente ho dovuto trovare una soluzione per fare in modo di continuare a lavorare anche da casa. Nel settore alberghiero e nel settore ristorativo purtroppo questo tipo di approccio non è affatto semplice. In pratica ho dovuto reinventare il lavoro, cercando soprattutto un piano strategico per ripartire nel momento in cui l’attività fosse stata riaperta. Tra le tante incertezze dettate dal governo, un vero e proprio piano strategico, in realtà non si è potuto strutturare. Questo ovviamente ha fatto sì che anche i tempi nella riapertura si siano allungati notevolmente.

Ad oggi ancora non ci sono delle linee guida ben definite e e quindi siamo ancora in attesa di capire come poter gestire la stagione estiva. Questo ha generato in me molta frustrazione nonchè senso di abbandono totale da parte dello stato.”

(intervistato 31)

“Voi non capite l’incubo che stiamo vivendo! Ci sono miei amici che oltre a non poter lavorare, non sanno dove sbattere la testa perché hanno contagiati in famiglia che devono stare in isolamento: A CASA! E dove vanno? Non abbiamo mica appartamenti sparsi per la città! Ma si rendono conto del rischio al quale ci stanno esponendo tutti? A volte penso che non ne usciremo mai. Ma poi, come mi dico sempre, tutto ha un inizio e tutto una fine e anche questo incubo finirà”

(intervistato 12)

INNOVAZIONI CREATIVE



“L’abbraccio 2020”, olio su cartone telato. “La speranza di riabbracciare le persone care. La dedizione e preoccupazione nei medici e negli infermieri. La musica, il mondo e la bandiera rappresentano l’unione. La paura e l’ottimismo delle persone in fila. Tutti diversi ma uguali. La mia Roma. Le rose in rinascita”. (Dipinto e didascalia di **Donatella Bruno**, artista romana).

Lo sforzo più importante compiuto durante questo *lockdown* che ci ha costretti nelle nostre case, è stato quello inerente all’introspezione, alla conoscenza di noi stessi. La casa è divenuto rifugio sicuro e prigione allo stesso tempo, in cui relazionarci 24 ore su 24 con i nostri familiari stretti, esasperando talvolta le relazioni e aprendo, altre

volte, alla scoperta di aspetti che ignoravamo o davamo per scontati in chi ci stava accanto.

Allo stesso modo, è stato sufficientemente lungo il tempo avuto per ripensare alle nostre aspettative, le ambizioni, i desideri, fare i conti con le fragilità, i difetti che non vorremmo mai vedere e mai mostrare. Tramite messaggi, videochiamate, *skype*, *social*, abbiamo avuto modo di operare una cernita delle nostre relazioni: distinguere i conoscenti dagli amici, scoprire tra le nostre conoscenze virtuali persone che avevano posizioni politiche e visioni ideologiche a noi completamente oscure fino a quando non si sono esasperate le condizioni di esistenza:

“Relativamente alle conoscenze purtroppo la pandemia mi ha reso per un periodo particolarmente intollerante e ho dovuto fare un lavoro su me stessa per non incorrere in conflitti. Le conoscenze e “gli altri” cui mi riferisco sono quelli che sui nostri profili sui social, in particolare Facebook, sono tra gli “amici” ma che in realtà sono conoscenti. Ebbene ognuno di noi ha una visione o in particolare una specifica opinione sui fenomeni e le occorrenze, su ciò che accade attorno a noi, che possa essere una decisione politico istituzionale, un fenomeno, la stessa pandemia, l’immigrazione, una cura, ma purtroppo molti miei conoscenti come del resto molte persone iscritte a Facebook, utilizza il social alimentando disinformazione alterando una costruzione di una opinione basata su fonti e fatti. La cosa che più mi fa stare in pensiero è che anche pagine di giornali riportano notizie completamente inventate o instillano alla polemica senza basarsi sul fatto sostituendo l’illazione al fatto o riportando una informazione non veritiera come vera. Oltre ciò ho notato come le stesse persone che prima della pandemia inneggiavano a ordine e disciplina, era un continuo lamento perché non potevano uscire o andare in palestra o al bar e identificavano le misure tutela della salute con la privazione della libertà personale di tipo dittatoriale correlandola di volta in volta a varie tipologie di complotti. Ho tolto per questi motivi alcune “amicizie” soprattutto quelle che divulgavano strutture narrative non basate su fonti e che non hanno compreso che le misure di controllo

sono legittimate dall'emergenza di tutelare la salute, il più alto bene meritevole da essere tutelato.”

(intervistato 5)

Ma siamo stati anche capaci di **guardare con occhi nuovi un mondo altrettanto nuovo che si svelava nei sotterranei dell'etere, al riparo da ogni contagio, viaggiando su bit microscopicamente più infinitesimali di un virus.** Le occasioni per mostrare la nostra *“resistenza creativa”* sono state tantissime, basti pensare alle manifestazioni di solidarietà agli operatori sanitari impegnati costantemente, giorno e notte, a salvare vite negli ospedali, attraverso forme di arte: lettere e dipinti caricati sul web, brani musicali caricati su *youtube*, monologhi, ogni forma d'arte gridava la propria frustrazione trasformandosi in opera creativa, ognuno impegnato *ad esserci*, a non fermarsi pur essendo obbligato all'immobilità.



Frame del video prodotto dal videografo calabrese Mario Lucio Pati assieme ai cantanti e i musicisti denominati **A.A.A. (Amici Artisti Amanteani)** che hanno riproposto il brano *“Esseri Umani”* di Marco Mengoni, in segno di solidarietà e vicinanza in questo *lockdown*.

Questa è stata probabilmente la parte più affascinante nella raccolta delle storie di vita: frammenti di esistenza chi si proiettavano dall'interno, illuminando spazi inesplorati dell'interiorità.

“Così come nei rapporti sociali, inaspettatamente è migliorato anche il rapporto con me stesso. Mi sono ritrovato a fare molte più cose soddisfacenti per me che prima non facevo, sto imparando ad avere pazienza con le mie attitudini negative e a comprendere i miei punti deboli, cercando di rafforzarli. Ho amato sempre la mia solitudine, l'ho preferita sempre al rumore di una bella compagnia, questo periodo me ne ha dato la conferma, perché non mi sono abbattuto come al solito di fronte a questo problema, anzi ho reagito in maniera più attiva rispetto alla mia indole, che di solito si accosta più alla disfatta che alla vittoria.”

(intervistato 4)

Una delle pratiche creative di questo periodo sono stati i cosiddetti “aperitivi online” un modo per ritrovarsi e assaporare il gusto della convivialità:

“Vivere e convivere con gli altri attraverso meccanismi online Non può essere considerato un avere un vero e proprio rapporto. Da qui ho capito come il contatto umano sia fondamentale. Un semplice sguardo o una parola detta sottovoce hanno tutto un altro effetto dal vivo. Non nego che, anche in questo caso, per continuare a non perdere quelle abitudini e quelle azioni che svolgevo insieme ai miei amici, mi sono dedicato tantissimo sia ai social e sia agli strumenti che permettessero di effettuare delle videochiamate. La scena più simpatica è stata quella di fare l'aperitivo in video conferenza con altre persone una domenica pomeriggio. Ho potuto ammirare con loro i bellissimi tramonti che ho avuto la fortuna di poter vedere dal balcone di casa.”

(intervistato 41)

Questa pandemia ci ha allontanato fisicamente, ma ci ha uniti nel cuore. Anche se dovesse perdersi questa continuità nel dimostrarsi solidali e uniti, patriottici e ottimisti, sicuramente abbiamo vissuto un momento in cui più che di *distanziamento sociale* dovremmo parlare di *distanziamento fisico*, in quanto uomini e donne non hanno rinunciato alla loro socialità, seppur manifestandola in modi completamente diversi:

“Sono una persona molto espansiva. Il semplice fatto di non poter abbracciare un amico, un collega...è davvero frustrante per me. Per non parlare del fatto che i miei affetti (famiglia ed amici di infanzia) vivono a 900km da me. mi manca anche guardare il volto di una sconosciuta. Scambiare un sorriso di cortesia con qualcuno che incroci nel tuo cammino. Piccoli gesti che ci danno la sensazione di comunità. D'altro canto ho notato anche un aumento di empatia in alcune circostanze. Vivendo tutti insieme questo momento di difficoltà, ci sentiamo tutti un pò vittime della situazione, e si sa che nelle avversità (generalmente) ci si unisce un pò di più.”

(intervistato 39)

“Per quanto riguarda me diciamo che ho avuto una sorta di cambiamento di pensiero. Infatti se prima venivo assorbita dalle mie tante paranoie, dalle tante cose da fare, dal cercare una macchina nuova, un lavoro nuovo e, perché no, anche un nuovo ragazzo, ora sono stata presa principalmente dal cercare di capire un po' più me stessa.

Mi sono resa conto che non è affatto facile! Sicuramente a volte è più semplice dare le colpe agli altri se qualcosa non va, quando invece bisognerebbe davvero soffermarci un po' di più sui nostri di comportamenti.

Ammetto che è stato davvero difficile guardarsi dentro, non nego i momenti di sconforto, i momenti in cui tutto ciò di negativo che hai vissuto ti si è ripresentato presuntuoso nella tua mente e ti ha fatto cadere nel buio più profondo. Questo in me ha scatenato attacchi d'ansia, pianti improvvisi che puntualmente mi facevano

compagnia nel mio letto solitario intorno alle 2/3 di notte, dal momento che da subito ho avuto una profonda difficoltà ad addormentarmi. Ma poi fortunatamente pensavo a tutto ciò che di bello, in questo mio pezzo di vita, ho vissuto. Alla mia famiglia, ai miei nipoti che non vedevo l'ora di rivedere, alle mie amiche, ai viaggi che ho avuto la fortuna di fare e, perché no, a quella ragazza che ero stata fino a quel momento.”

(intervistato 6)

La pandemia ha permesso di fare i conti con i propri limiti, riconoscerli e affrontarli:

“Sicuramente ho sviluppato una sorta di paura nei confronti dell’altro, soprattutto nei momenti in cui esco per fare la spesa. E ho consolidato il mio “odio” nei confronti di chi non rispetta le regole, soprattutto perchè sento che mette limitazioni alla nostra libertà.

Poi c’è la parte di relazione con gli amici, e qui potrei scrivere un libro. Io soffro di FOMO (Fear Of Missing Out) ben prima che esistessero i social, e in questa quarantena non sono stata da meno.

Vedere le immagini di persone che ricevevano videochiamate, parole speciali, regali per alleviare le sofferenze della quarantena ha attivato in me il solito sistema “Calimero” nella quale inizio a sentirmi sola, ignorata, non voluta, non amata, non considerata.

Solo che le altre volte, mi bastava vivere la mia vita per non pensarci più e rientrare in carreggiata. Ora, chiusa in casa, ho dovuto affrontare spesso questa mia sofferenza, anche se ho capito di non avere gli strumenti per farlo.”

(intervistato 11)

“Per quanto mi riguarda, tutto questo, che ha da una parte agevolato le mie consuete attività intellettuali come la lettura, la visione di film, di documentari e di approfondimento, dall’altra ha messo in discussione radicalmente, così come per tutti gli italiani, le mie quotidiane occasioni di aggregazione, nel luogo di lavoro, in casa,

al ristorante, al bar. Credo davvero che l'auspicio più forte per tutti noi non sia solo il riprendere i livelli di libertà di movimento precedenti, quanto il ritrovare gli altri. L'uomo è per natura un animale sociale e questa caratteristica non la si può certo eliminare per decreto."

(intervistato 2)

Paura e intolleranza diventano oggetto di riflessione all'interno delle nostre case, proprio lì dove ci sentiamo al sicuro, scopriamo che fuori esiste un mondo dalle mille sfaccettature:

"Mi hanno sempre definito una persona socievole ed effettivamente mi piace stare con gli altri ma mi piace tanto stare anche con me stessa, prendermi cura di chi amo ma anche di me. Ho rafforzato la consapevolezza che sono dipendente affettivamente dai legami stretti già essere.

Ho rafforzato l'idea di me stessa come persona intollerante circa alcune opinioni buttate lì senza logica, palesemente non veritiera, contraddittoria, malefica. Dentro me mi dico che la verità è sicuramente una chimera ma una guida conoscitiva basata su logica e fatti dovrebbero guidarci in questa grande complessità che ci circonda e questo mi ha fatto pensare che a volte mi comporto in modo superbo e saccente. Ho riflettuto anche che in questo periodo che spesso sono intollerante non solo alla illogicità ma anche alla mancanza di umanità, di giustizi. Ho chiuso una comunicazione che degenerata nel conflitto con una cliente che in modo disarmante mi ha detto: - Perché non possiamo andare in giro tanto muoiono solo gli anziani!- . Ecco mi sono scoperta intollerante , ho compreso che devo fare un lavoro su me stessa."

(intervistato 4)

"Alcuni provano ad esorcizzare la paura ricercando la collettività anche quando questa è fortemente limitata:

Sono diversi i modi in cui possiamo vivere questa attesa: può essere vissuta non solo come

un aspettare inquieto di qualcosa che non si conosce e che si teme, ma anche come un tempo in cui

tutti desideriamo e corriamo verso un'unica meta.

L'antidoto più forte alla paura è il desiderio: impegnati in un progetto collettivo, come la protezione

personale e altrui attraverso il rigoroso rispetto delle norme sanitarie, pur ammettendo in sé timori,

paure e difficoltà, riconosciamo in ognuno di noi la forza per affrontarle e superarle.”

(intervistato13)

C'è chi ha visto nel *lockdown* anche un motivo per non ripetere più l'errore di farsi prendere dalla frenesia degli eventi quotidiani:

“Ho però avuto modo anche di fare una riflessione e di imparare una lezione. Nei periodi di

“normalità”, quando il tempo non bastava mai, mi ripetevo sempre: “Un giorno, quando avrò più tempo

per me, farò...imparerò...mi dedicherò...”

La verità è un'altra: solo una sana e costante determinazione consentirà di avere il “tempo libero” da

dedicare a sé...anche quando questo dovesse durare un solo minuto rubato ad una giornata frenetica.”

(intervistato 44)

Chi ha vissuto questa pandemia nelle zone rosse, ha sicuramente fatto fatica a trovare in se stesso la forza per affrontare con speranza ogni giorno:

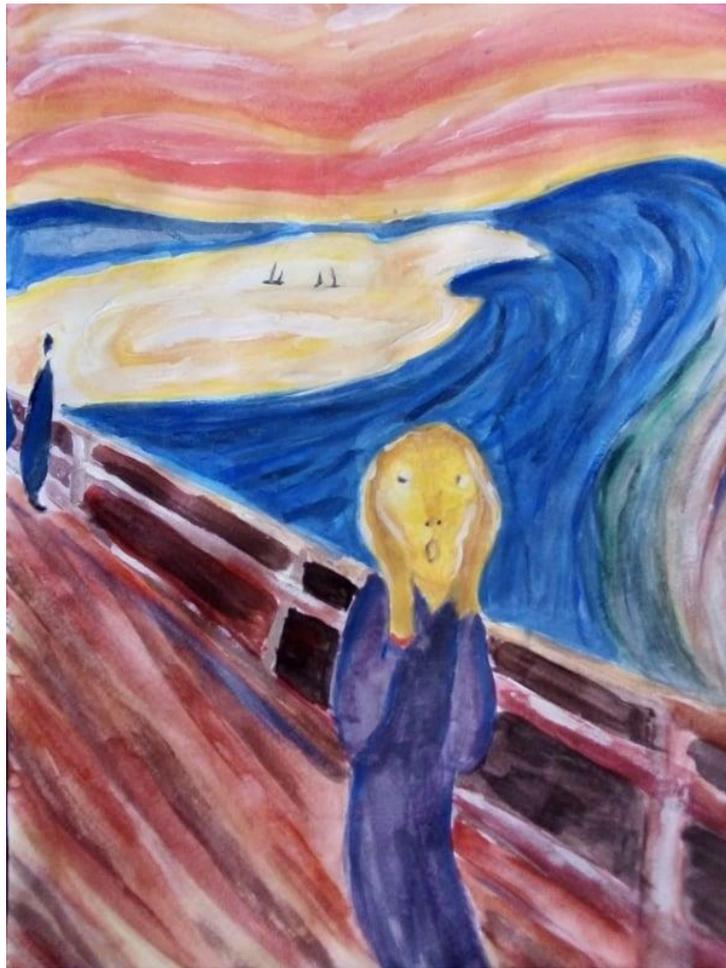
“Qui sentiamo ambulanze ogni giorno ad ogni ora. Ci sono persone a me molto vicine che si sono ammalate. Non sanno come, è questa la cosa che mi manda in panico. Ti prendi questo virus senza sapere come. Insomma, sono in bilico tra la vita e la morte. Non possono vedere nessuno. Il brutto è che queste persone sono a casa, li fanno andare in ospedale solo quando sono con un piede nella fossa. Chi si prende cura di queste persone sole in casa? Spesso mi viene lo sconforto. Poi guardo i miei figli, la mia casa. Noi siamo qui, almeno. Non siamo chiusi in un ospedale...e soprattutto siamo insieme. La solitudine di chi è malato non me la voglio nemmeno immaginare!”
(intervistato 5)

CONCLUSIONI

I soggetti intervistati hanno mostrato come ripensare le strutture profonde della propria identità e della propria personalità, sia diventato un imperativo a cui non è stato possibile sottrarsi. Rimanere rilevanti non solo economicamente, ma anche socialmente, ha richiesto sforzi, inventiva, creatività, spirito di adattamento, nella piena espressione della resilienza quale capacità di resistenza creativa. Per sopravvivere richiusi nelle proprie case, è stato necessario affidarsi ad una grande flessibilità mentale cercando, allo stesso tempo, di mantenere un equilibrio emotivo. E' stata proprio quest'ultima necessità a spingere gli individui ad affrancarsi dalla macchina dell'informazione. I social, luoghi non luoghi, spazi virtuali in cui confluiscono opinioni e notizie di ogni sorta, unico porto a cui attraccare il proprio vascello fantasma su cui si era obbligati a navigare da soli, sono stati oggetto di profondi conflitti interiori e incontri a intermittenza. Abituarsi all'ignoto, al non avere alcuna idea di cosa sarebbe potuto accadere domani, è stato l'esercizio più importante per temprare lo spirito degli individui resilienti. Quell'ignoto figlio del cambiamento accomunato all'isolamento forzato, ha obbligato gli individui a fare i conti con le proprie solitudini. La casa, i propri inquilini, sono diventati il contenitore e lo specchio delle nostre inquietudini e delle nostre infinite risorse. L'essere costretti ad affrontare ciò che veniva sempre

rimandato, a vivere rapporti verso i quali si era sfuggenti, a ripensare alle proprie relazioni, a immaginare e progettare il proprio futuro immerso in altri scenari, ha acuito la nostra capacità di introspezione. Un lavoro continuo, non sempre lucido ed equilibrato, ma certamente mai affrontato prima tanto si era assorbiti dalla frenesia quotidiana, che ha permesso ad ognuno di noi di conoscerci meglio. La conoscenza di se stessi è la chiave per il controllo sul cambiamento: più si ha consapevolezza dei propri limiti e delle proprie capacità, più si sarà in grado di trovare la giusta collocazione in un mondo in continuo divenire.

I comportamenti resilienti nascono nell'occhio del ciclone, l'unico posto di quiete nella tempesta, che gli individui cercano di preservare e proteggere da un nemico invisibile e sconosciuto. Tali comportamenti di resistenza creativa si connotano di una miriade di emozioni contrastanti, tra cui la paura. Le emozioni non sono passioni irrazionali, ma fenomeni intenzionali rispetto ad un oggetto esterno, elementi fondamentali di quella che viene chiamata intelligenza emotiva e che influenzano il contesto entro il quale viviamo le nostre esperienze.



Una rivisitazione de “L’urlo di Munch”, di **Giorgia Nardi**, 11 anni, che simboleggia in questo modo la paura dell’uomo di fronte all’emergenza Covid-19.

La paura, nello specifico, altro non rappresenta che il fallimento della modernità basato sull’obiettivo di liberare l’uomo dalla paura. Di fronte all’emergere di catastrofi globali, come può essere quella del Coronavirus, si crea uno stato diffuso di insicurezza causato proprio dalla dimensione globale dell’evento. E’ la perdita di controllo a generare negli individui ansia e senso di spaesamento. Da non dimenticare che l’uomo è l’unico essere vivente che possiede l’idea della morte e, di fronte a questa atavica paura, ha messo in atto strategie per esorcizzarla. Con la modernità muta la forma della paura che solitamente si identifica con *l’altro*, il *diverso da me*, e muta anche la risposta alla paura, la quale non viene più esorcizzata, ma razionalmente concepita: “*La risposta*

dovrà essere coscientemente e razionalmente trovata in prima istanza sul piano immanente e individuale da una soggettività che si scopre libera e capace di elaborare autonomamente strutture di difesa tese a garantire la propria libertà dalla paura” (Pulcini, 2016).

Con la diffusione del Coronavirus, la paura ha reso intollerabile la vita associata, le disposizioni dei governi alla luce dell’epidemia ha avuto l’effetto di uno choc emotivo che ha portato i soggetti alla consapevolezza di una urgente autolimitazione. Nel momento in cui questa paura si è trasformata in panico, l’elemento della ragionevolezza è venuto a mancare mostrando quei comportamenti che tutti conosciamo (come ad esempio, l’esodo incontrollato da Nord a Sud pur consapevole di poter veicolare il virus nelle case dei propri cari). Questa stessa paura si è trasformata anche in angoscia, con i suoi effetti imprevisi e difficili da controllare, come ad esempio il desiderio irrazionale di esporsi e di esporre gli altri al contagio, in preda ad una confusa disperazione.

Dalla paura “produttiva”, dal lavoro introspettivo, dalla riscoperta degli affetti, dei rapporti veri, dall’abbandono della frenesia quotidiana, hanno origine i comportamenti resilienti dei nostri soggetti.

Il carattere intenzionale delle emozioni, cioè il fatto che queste siano rivolte sempre verso un oggetto esterno, fa sì che diventino il punto di partenza della nostra analisi: *“le emozioni implicano giudizi su cose importanti, giudizi nei quali, nel considerare un oggetto esterno importante per il nostro benessere, riconosciamo il nostro essere bisognosi e la nostra incompletezza riguardo a cose del mondo che non controlliamo pienamente”* (Marta Nussbaum, L’intelligenza delle emozioni, 2004). IN questo senso le credenze sono necessarie per costituire un’emozione, la quale ha una oggettività indipendente dalla sua verità. Questo significa che anche se i criteri attraverso cui esprimo giudizi sul mondo non sono veri, ciò non significa che l’emozione che queste credenze suscitano in me non siano reali (Santambrogio, 2013). Le credenze esprimono il nostro modo di dare importanza a mondo e sono in relazione alla nostra soggettività. Dalle credenze diamo forma alle emozioni. Possiamo, allora, avanzare l’ipotesi che ci

sia un collegamento tra sistema di credenze ed emozioni, tra vita emotiva e vita cognitiva. Il periodo che stiamo vivendo, caratterizzato da forte incertezza e timore per il futuro, fa nascere negli individui emozioni ancora più forti, vista la nostra incapacità attuale di organizzare il nostro rapporto col mondo ed risentendo di una maggiore vulnerabilità. Tali emozioni forti si producono anche quando *“la presunzione di un modello cognitivo coerente e organizzato di vita impatta inevitabilmente con l’imprevisto, con l’inaspettato e la nostra certezza sembra dissolversi come neve al sole”* (Santambrogio, 2016).

Da queste premesse, possiamo comprendere i forti e, allo stesso tempo, contrastanti sentimenti di solidarietà, paura, indignazione che si sono manifestati in questo periodo di isolamento forzato da Covid-19. Ridiscutere le proprie credenze, le proprie convinzioni, in un mondo in un rapido mutamento sotto la minaccia di una epidemia globale, ha richiesto a noi stessi una forza resiliente in grado di aiutarci a non perdere l’equilibrio, o meglio, a ritrovarne uno nuovo in base alle nuove condizioni di vita imposte.

Se questo Coronavirus avrà mostrato all’uomo la carta giusta da giocare, è qualcosa che vedremo nel corso degli eventi. La pandemia per ora continua, la vita subisce ancora una metamorfosi e sarà il futuro a svelare realmente quanta memoria avremo conservato per costruire un domani migliore.

RACCONTANDO LA PANDEMIA

(di **Federica Ucci**)

Quando un tema diventa di moda rischia di impoverirsi e diventare banale, il delinarsi di un universo incerto non è un'invenzione contemporanea, nel corso della storia umana ci sono stati altri accadimenti catastrofici che hanno minacciato la vita.

Sicuramente, il ripetersi di un evento come quello dell'attuale pandemia sta obbligando l'individuo ad utilizzare regole di un gioco sociale sempre più mutevole, aprendo la strada a un intero cosmo di ansie, paure, incertezze ma anche di speranze e progetti.

Questa ricerca è di tipo esplorativo ed è stata condotta attraverso l'analisi dei racconti di un gruppo di 57 persone che provengono da percorsi caratterizzati da attese e modelli di programmazione della propria vita molto differenti ma accomunate dallo stesso vissuto di tumultuose trasformazioni messe in atto dal coronavirus. Il target prevalente risulta essere composto da donne over 50, che vivono sole e con Istruzione Media Superiore. Ho voluto considerare in buona parte anche la popolazione anziana per poter dare voce ai custodi della nostra memoria, in quanto categoria che più risente dell'isolamento sociale in generale. Tuttavia, ho scelto di non riservarle una trattazione a parte ma di integrare i dati in maniera omogenea, creando un unico discorso che includa tutti.

L'obiettivo è mettere a fuoco progressivamente questa nuova realtà per conoscere meglio le dinamiche di reazione all'emergenza dell'essere umano. La speranza è quella di stimolare, in chi legge, degli spunti riflessivi inediti sul riuscire a padroneggiare un presente sempre più caleidoscopico per poter progettare il futuro.

Le tabelle riportate di seguito riassumono le informazioni riguardanti il campione di riferimento:

TOTALE PARTECIPANTI		57
Maschi	10	
Femmine	47	
ETA'		
20-29	3	
30-39	11	
40-49	12	
50-59	6	
60-69	6	
70-79	1	
80-89	14	
90-99	4	
LUOGO DI RESIDENZA		
Provincia di Chieti	53	
Provincia di Pescara	2	
Provincia di Pavia	1	
Germania	1	

STATO CIVILE	
Celibe/nubile	17
Coniugato	20
Separato	2
Convivente	3
Vedovo	15
COMPOSIZIONE NUCLEO FAMILIARE	
1 persona	24
2 persone	14
3 persone	6
4 persone	11
5 persone	1
6 persone	1

TITOLO DI STUDIO	
Licenza Elementare	12
Licenza Media Inferiore	5
Licenza Media Superiore	22
Laurea/specializzazione	18
PROFESSIONE	
Professione libera	5
Professione sanitaria e di cura	8
Insegnante	4
Impiegato	7
Studente	2
Artigiano	1
Casalinga	8
Pensionato	20
Altro	2

In una prospettiva di osservazione longitudinale che tiene conto anche della profondità temporale dei percorsi individuali, ho utilizzato il metodo biografico che consente di raccogliere informazioni anche sulle motivazioni dell'intervistato, sull'immagine che ha di sé e sull'origine dei suoi atteggiamenti.

La raccolta delle narrazioni è di tipo misto in quanto sono stati impiegati diversi strumenti e i casi sono stati individuati attraverso campionamento non probabilistico, avvalendosi dei canali social o prendendo contatti direttamente con le persone.

Le interviste sono state condotte in maniera "partecipativa" favorendo l'espressione verbale e scritta delle rappresentazioni della realtà e sollecitando gli schemi di interpretazione da parte degli intervistati, permettendo loro di fare introspezione ed autoanalisi per arricchire ulteriormente la "comprensione profonda" tipica delle metodologie qualitative.

TIPOLOGIA DI INTERVISTA	
Videointervista	4
Intervista telefonica	25
Vocale	11
Email	9
Chat mista	4
Scritto a mano	4

La tabella a sinistra riassume la distribuzione delle tipologie di intervista.

Principalmente l'intervista narrativa, o in profondità, si è concentrata su come le persone hanno vissuto la pandemia, tenendo in considerazione la sfera personale, la sfera privata e quella professionale, tutte profondamente intrecciate fra loro. L'indagine è stata condotta attraverso l'uso del telefono per le persone che si sono trovate più a loro agio esprimendosi meglio a parole, ma sono stati utilizzati anche altri canali come le chat di facebook e whatsapp, anche con l'impiego dei messaggi vocali, le videochiamate e la forma del racconto scritto per coloro che invece hanno trovato più agevole mettere nero su bianco le proprie esperienze.

Una particolarità di questo momento di raccolta dati è stata la ricezione di fotografie dei racconti scritti a mano, inoltre la maggior parte dei partecipanti ha poi dichiarato di aver trovato utile esternare i propri pensieri per avere maggiore chiarezza delle proprie emozioni e fare ordine dentro di sé.

Dalle diverse modalità di partecipazione sono giunti materiali altrettanto variegati: più dinamici quelli orali, in cui spesso manca uno schema preciso di narrazione, più concisi quelli dei messaggi vocali e più ordinati quelli scritti, che hanno giovato forse di un maggiore tempo per poter riflettere su cosa dire.

In questa sede vorrei evidenziare il "valore aggiunto" che queste narrazioni hanno al loro interno, perché durante questa esperienza è emerso che esprimersi non è stata un'azione scontata per tutti, alcuni hanno compiuto uno sforzo e hanno messo veramente molto impegno per esternare il proprio vissuto, anche coloro che normalmente sono abituati a condividere i propri pensieri in maniera abbastanza estroversa sui social. Attraverso l'intervista narrativa è stato chiesto a ogni persona di

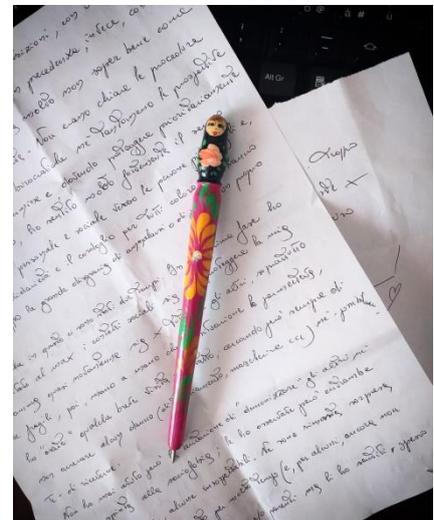
raccontare tutta o una parte della propria esperienza vissuta, prestando particolare riguardo ai momenti in cui vengono portati alla luce “azioni in situazione”, cioè azioni individuali di rilevanza sociale.

Il racconto biografico consente di enucleare dalla narrazione ciò che ha più segnato l’attore narrante, generando svolte e cambiamenti che lo hanno condotto ad apprendere maggiormente rispetto alla situazione cognitiva e comportamentale precedente al periodo di riferimento.

Gli intervistati, oltre ad essere narratori che forniscono informazioni sono attori sociali che narrando la propria storia consegnano al ricercatore la visione del proprio mondo sociale, ossia del mondo secondo la loro esperienza. Quindi, al di là dell’atteggiamento individuale emerge anche la rappresentazione sociale, l’immagine socialmente e collettivamente condivisa della pandemia.

Nel condurre questa indagine l’interesse si è focalizzato sul concetto di traiettoria individuale, cioè il percorso seguito dal singolo in questa particolare esperienza e su quello di traiettoria di appartenenza, considerando le relazioni familiari, sociali e professionali.

Un’evidenza è che le singole traiettorie individuali sono interdipendenti e costituiscono il sistema di rapporti sociali degli individui, perciò il singolo non dipende solo dai propri sistemi di significato ma anche da quelli di coloro con i quali la propria traiettoria si incrocia e si interseca: non solo i modelli di comportamento di ogni persona sono influenzati dai



cambiamenti sociali e ambientali del tempo storico in cui si trovano, ma producono a loro volta cambiamento sociale (Matilda White Riley, 1979).

Nel restituire i risultati di questa ricerca, i racconti dei miei interlocutori hanno costituito la guida per tenere presente l’emotività che affianca la razionalità in condizioni reali.

Trattandosi di realtà “vive” che quotidianamente interagiscono, la ricerca qualitativa è stata utile per superare il limitarsi a ridurle in semplici numeri ed eventualmente per individuare fragilità e potenzialità.

Ho effettuato un’analisi sia verticale, storia per storia, che orizzontale tra tutte le storie per realizzare una raffigurazione d’insieme del fenomeno e ho scelto di citare quelle espressioni emerse spontaneamente durante le conversazioni per tentare di coglierne le percezioni o per spiegare meglio dei concetti senza avere la pretesa di arrivare a una visione troppo rigida o esaustiva.

Infine, ho cercato di lasciar trasparire le emozioni e le riflessioni circa alcune esperienze vissute attraverso la selezione di alcune storie riportate integralmente.

Attraverso la scrittura non è possibile rendere la totalità dei pensieri raccolti nelle routine, nei ricordi, nelle speranze e negli sfoghi dei partecipanti, tuttavia essi offrono sia un frammento di un’epoca in cui le certezze ideologiche e professionali stanno velocemente perdendo di senso, sia un punto di partenza utile per riconoscere le cause sociali di alcuni malesseri individuali.

MAGGIO 2020, DUE MESI DOPO

Dal punto di vista personale, chi ha partecipato alla ricerca ha vissuto un vero e proprio *shock* diluito nel tempo. Inizialmente infatti, la notizia di un virus che ha iniziato a circolare tra la popolazione riguardava la Cina, perciò la situazione era percepita come molto lontana dal proprio paese.

L’eventualità di una diffusione anche in Italia ha iniziato a concretizzarsi prima al nord, la distanza ha iniziato a diminuire progressivamente e, all’improvviso, ci si è ritrovati tutti in una situazione non solo completamente inimmaginabile e inaspettata, ma anche realmente pericolosa.

L'incubo, perché così è stato definito da molti, si materializza con la comunicazione del Capo del Governo della chiusura di tutte le attività e con la dichiarazione dello stato di pandemia mondiale, la società intera si è vista così imporre all'improvviso una riconsiderazione delle sue regole e modelli di vita.

Questo è stato l'inizio di un cambiamento epocale nella storia dell'umanità e di un nuovo tempo esistenziale per l'essere umano, che si ritrova su delle montagne russe emozionali praticamente all'istante.

In questa storia uscita dal campo delle infinite possibilità della vita sopravvivere diventa la cosa fondamentale, l'organizzarsi nell'immediata quotidianità ha generato panico: bisognava andare a lavorare, svolgere ognuno le proprie attività, pensare ai propri progetti. Ma per continuare a farlo la regola numero 1 diventa evitare di essere contagiati dal virus, perciò inizia la ricerca dei dispositivi di protezione: guanti e mascherine per tutti e poi, in base alle necessità dettate dalle contingenze esterne di ognuno, come ad esempio il lavoro, anche altri accessori come tute, visiere e mascherine più specifiche.

L'ansia e la paura, fin da subito, sono state fedeli compagne di viaggio per tutti in questa avventura, perché dei dispositivi già prima c'era poca o nessuna disponibilità ma a marzo era diventata un'impresa eccezionale trovarne anche a prezzi esorbitanti.

La vita quotidiana è iniziata a cambiare ancora prima che se ne prendesse piena coscienza, l'isolamento è diventato una realtà che non permetteva alternative di scelta, così all'interno delle persone inizia a lavorare il meccanismo della reazione, come si evince dai racconti raccolti durante la prima metà di maggio 2020.

“Questa pandemia la sto vivendo in due tempi... adesso, con l'allentarsi delle restrizioni, con un senso di sollievo e positività, in precedenza, invece, l'ho vissuta con una certa ansia: mi preoccupava molto non sapere come fare le cose materialmente. Non erano chiare le procedure sanitarie, né quelle burocratiche, né tantomeno le prospettive a breve e a medio termine e, dovendo proteggere prioritariamente un genitore anziano, ho sentito molto fortemente il senso di responsabilità personale e

sociale verso le persone più fragili e con esso, il cordoglio per tutti coloro che purtroppo hanno avuto la grande disgrazia di ammalarsi o di perdere un proprio caro.”

(Francesca, 49 anni)

Il primo dato che emerge dalle narrazioni dei partecipanti è che ritrovarsi di colpo in balia degli eventi ha lasciato tutti spiazzati. Al caos iniziale è seguito un progressivo modellamento della razionalità dinamica sui sistemi prescrittivi: questi due aspetti hanno iniziato a convivere in maniera fluida e la quarantena è stata vissuta in un regime di rigoroso rispetto delle regole.

Normalmente non ci si può sottrarre completamente alla consuetudine che permette il risparmio energetico delle azioni umane ma in questo momento particolare osservare le misure restrittive sembra anche essere l'unico rimedio efficace da adottare nell'immediato contro il contagio.

Il vissuto personale cambia a seconda che si viva in famiglie numerose, di piccole dimensioni oppure monopersonali per scelta o per circostanza, come nel caso di chi è rimasto vedovo.

Stare in famiglia, anche se comporta fare attenzione nel relazionarsi all'interno delle mura domestiche, è un gran sollievo, inoltre la divisione dei compiti fra i membri del nucleo, oltre a favorire la collaborazione, aiuta anche a passare il tempo.

“A livello personale la sto vivendo in modo sereno perché a casa ognuno ha i propri compiti, e nonostante io esca solamente qualche volta per questioni lavorative, qui l'umore è tranquillo. Nel senso che comunque ci teniamo attivi, facciamo attività, io per esempio mi sono data a fare i fiori di carta per decorare un centro tavola, mia sorella va al lavoro ma comunque anche lei fa le sue attività e cerchiamo di tenerci sempre svegli: si cucina, si fanno le faccende di casa, diciamo che è molto tranquilla come cosa, non mi sta pesando.”

(Cristina, 29 anni)

Esistono differenze legate anche all'età: chi è giovane e magari studia ancora è in qualche modo "calibrato" a restare più tempo chiuso in isolamento, come spiega Alessandra, 24 anni:

“Penso che noi giovani, soprattutto dai 20 in poi e soprattutto noi universitari, la stiamo vivendo, cioè, la stiamo “patendo” di meno questa cosa. E’ vero che ci mancano gli amici, che ci manca la nostra vita, insomma il divertimento, però è pure vero che come tutti gli universitari noi passiamo molto tempo in casa, molto tempo a studiare, quindi diciamo che ci abbiamo fatto un pochino il callo. Parliamoci chiaro, a noi ogni sessione d’esame è così!”.

Il non riuscire a seguire la propria tabella di marcia preparata già prima della pandemia ha suscitato anche un po' di nervosismo, non senza rassegnazione. Marianna, 33 anni, mi precisa:

“Io non ho sentito tutta questa esigenza di dover uscire, dover fare, eccetera, eccetera. Comunque con le persone mi ci sento al telefono quindi non l’ho vissuta molto male perché non uscivo neanche prima, quindi per me non è cambiato granché. L’unica cosa che mi ha infastidita è stata che a livello professionale e di studio mi hanno bloccato tutti gli esami. Non ho potuto sostenere quelli che dovevo sostenere, questa è una cosa che sì, mi ha scocciato parecchio! Mi ha un po’ distrutto i piani che mi ero fatta riguardo la scuola, ma va bene, aspettiamo!”

Chi è stato toccato in prima persona dal coronavirus ha mostrato una grande reattività, una voglia di sfogarsi e di razionalizzare tutto ciò che è successo. Nel caso di positività al virus, ci si è sentiti abbandonati a se stessi nel gestire una situazione tanto difficile quanto delicata, visto che nulla si conosce di approfondito di questo “nemico

invisibile”. Inoltre, in questi casi a volte è stato sperimentato anche il sentirsi additato come “untore”, soprattutto in caso di più persone contagiate nella stessa famiglia.

“Purtroppo è andata così, non sono un tipo che si abbatte per ciò che è successo, ma per tutto il “contorno” Non capisco le persone che ti attaccano come se tu ti stia divertendo ad infettare la tua famiglia, purtroppo chi non ci passa non lo può capire. Si scade nei pettegolezzi, nella cattiveria, ma noi ci siamo capitati perché “è capitato.”

Perdere un familiare in conseguenza di contagio costringe anche a fare i conti con i sensi di colpa, con la rabbia e la tristezza del non aver potuto vedere un’ultima volta il proprio caro e del non avergli potuto dare un degno saluto con il funerale. Alice, 30 anni, continua il suo racconto:

“Di quel giorno ricordo che mia nonna è stata presa e portata via, non ho la percezione di ciò che è successo, non ho visto una salma, non l’ho vista seppellire, non ho visto nulla, è sparita così.”

In generale, sopportare un lutto senza poter condividere il dolore con le persone più vicine ha gettato nello sconforto intere famiglie, in particolare quelle con membri residenti fuori regione o all’estero, che non potranno fare rientro prima di diverse settimane.

Per chi è anziano, tornando indietro con la memoria e ricordando tante altre catastrofi vissute e superate, la pandemia appare come l’ennesima prova della vita da affrontare. Chi da giovane ha svolto un certo lavoro, sembra predisposto a razionalizzare meglio le difficoltà, la signora Luciana, 89 anni, al riguardo è stata molto chiara:

“Io ho lavorato per il recupero delle turbe psichiche e comportamentali dei ragazzi in equipe con psichiatri e psicologi, questa cosa mi ha aiutato molto nell’affrontare i problemi della vita, mi attivo subito per non scoraggiarmi a pensare con l’ansia. Forse perché ho lavorato con gli psicologi e conosco il rischio del transfert che ragiono così.

So che la forza la devo trovare in me stessa, non me la faccio venire la depressione e se serve piango, è l'unica cosa che mi permette di scaricare la tensione.”

Gli anziani che hanno ascoltato le esperienze di chi è rimasto coinvolto in questa situazione perché si è ammalato o ha perso un familiare sono rimasti molto scossi, soprattutto se conoscevano personalmente le persone in questione.

La signora Nicoletta, 82 anni, mi racconta delle storie nella storia:

“Una signora che abita vicino a me si è trovata al nord perché le è morto un parente, ha visto il forno crematorio, molti morti avvolti nelle lenzuola senza cassa. Lei e i suoi famigliari sono stati gli ultimi ad uscire dal cimitero di Milano, dopo il funerale del suocero lo hanno chiuso perché è scoppiata la pandemia. Se avessero avvertito da Natale che questo virus era nell'aria molte vite sarebbero state risparmiate. Un'altra amica con cui andavo al mare a marzo mi chiama per dirmi che era morta la madre..è venuta a trovarla una parente dal nord e ha preso il coronavirus. Non l'ha potuta rivedere ne fare il funerale, se di questa cosa i cittadini fossero stati avvisati, quella parente che non sapeva niente nemmeno lei, che poi si è ammalata ed è morta pure lei, non sarebbe scesa giù. Per fortuna non si è infettato anche il resto della famiglia! Io ancora adesso in casa non faccio entrare nessuno.”

Episodi come questi hanno portato i soggetti più fragili e già esposti ad altre patologie ad avere maggior timore del virus, qualche anziano ha ripercorso con la mente i precedenti mesi invernali, sviluppando persino il dubbio di averlo contratto senza accorgersene.

“Ricordo che a inizio febbraio sono dovuta andare dal medico e ho fatto una fatica perché mi sentivo ancora debole. Ho preso l'autobus senza mascherina tutto l'inverno e anche quando andavo al centro anziani, eravamo tutti raffreddati, cosa ne so io che girava in quei giorni? Se ci ripenso adesso a queste cose sospetto di averlo avuto in

forma leggera, perché una cosa del genere non mi era mai capitata. Mi è durata dodici giorni di fila, di solito i farmaci mi fanno effetto in pochi giorni invece questa volta non mi passava e sentivo che respiravo a fatica. Ho avuto pure sintomi mai avuti, mi è venuto da vomitare per strada.”

(Enza, 82 anni)

Considerando i loro problemi di salute, il tema legato all'autosufficienza tocca particolarmente le persone anziane. Ciò nonostante l'abitudine a sopportare grandi prove legate o a contingenze esterne oppure a situazioni personali li rende pazienti e plasmabili su questa vicenda, con una consapevolezza quasi scontata che le difficoltà vanno necessariamente accettate e superate perché potrebbe esserci sempre qualcosa di potenzialmente peggiore.

“Noi abbiamo superato cose durissime, la guerra, la fame, la miseria. Si supererà anche questo, non mi lascio sopraffare perché ho sempre accolto i miei problemi con pazienza e quindi la vita la voglio affrontare così, non è che mi rassegnò ma seguo l'evento. Con tutti i problemi anche di salute che ho avuto in passato e con tutte le difficoltà superate già da bambino, per me ogni cosa è sostenibile.”

(Romano, 88 anni)

Chi è anziano sta vivendo questo periodo storico viaggiando sui binari paralleli del passato e del presente.

Si tratta di persone che necessitano di aiuto per la casa, sia attraverso l'assistenza sociale che attraverso familiari e badanti privati. Spesso vivono soli e parlando dei loro cari che non ci sono più, non riescono a trattenere le lacrime mentre raccontano.

Quando viene a mancare un punto di riferimento, come un marito, o un figlio, o un fratello, o un genitore, quel vuoto che si crea difficilmente si riempie.

Vale per tutti, ma per loro che hanno accumulato più perdite, queste possono diventare insostenibili e far passare anche in secondo piano il timore del virus.

La signora Anna, 80 anni, piange mentre ricorda:

“In questi giorni in cui si sentono solo notizie tristi il mio pensiero va a mia figlia che è morta, era così giovane.. mi sembra ieri, invece sono passati anni. E’ il mio pensiero fisso, il non poter andare al cimitero a portarle i fiori mi fa impazzire. Già da quando mi ha lasciato lo penso, ma adesso di più, penso che se il virus mi prende almeno potrei andare vicino a lei.”

Verso la morte l’atteggiamento degli anziani è di accettazione di fronte a un qualcosa di inevitabile, avendo alle spalle la maggior parte della vita andata riescono a riflettere su questa questione più coscientemente, anche se non necessariamente questo vuol dire desiderare di morire o rassegnazione passiva ad accogliere la morte a braccia aperte, perché, come afferma ridendo la signora Giuliana, 80 anni:

“Personalmente sto tranquilla perché ho preso atto che è così, ho passato la guerra, con quelle paure forti noi ci siamo fortificati con queste cose, io la mia vita l’ho fatta! La morte è brutta ma bene o male così va, però sto attenta eh! Ho paura! La morte fa paura anche a cent’anni!”

Alcuni anziani ti contagiano col buon umore e la loro positività, fortunatamente c’è anche chi riesce a reagire in maniera serena e a sdrammatizzare su ciò che sta succedendo facendo ironia, come dimostra la metafora usata dalla signora Filomena, 93 anni:

“Sono sempre dovuta andare avanti a “cazzotti” anche per farmi una famiglia. I miei figli adesso sono lontani, fuori regione e li sento per telefono, quindi continuo a combattere anche adesso! Se vuoi andare avanti devi fare a cazzotti! sorridi alla vita e andrà tutto bene, perché è come un sacco da boxe, c’è dietro l’angolo sempre un cazzotto da tirare, e tu tira! tira! tira con coraggio!”

L'esperienza della pandemia è stata condizionata anche dagli ambienti di vita. Chi vive all'interno di palazzi, soprattutto con molti piani e con l'ascensore, è stato più attento ad indossare i guanti, a utilizzare il disinfettante per mani e superfici ed è uscito di meno dalla porta di casa. Chi ha un balcone o un terrazzo si è accontentato di poter respirare un po' al sole. Chi ha un giardino o del verde sotto casa ha approfittato per prendere un po' d'aria anche con i più piccoli, ma sempre con le dovute precauzioni, mentre chi vive in campagna è stato meglio ed è più sereno perché può dedicarsi agevolmente al giardinaggio e all'orto.

Tutti si sono ritenuti "fortunati" per le loro abitazioni che consentono abbastanza libertà di movimento e comodità nel portare avanti la vita.

"Io sto bene da sola, ma è la forzatura che mi pesa, amo la libertà e vorrei decidere io quando mi devo muovere e quando no. Molto dipende anche dall'ambiente dove vivo, mi sono trasferita qui da quasi un anno e mi sto ambientando, vivo vicino al mare e mi ci stavo abituando, mi piace poterlo almeno guardare dal mio balcone, mi dà un senso di conforto! Non so se nella casa dove abitavo prima avrei affrontato così questa situazione, sarebbe stato peggio, perché lì era tutto un quartiere chiuso e antico."

(Anna, 89 anni)

Attualmente la modifica degli stili di vita e di comportamento delle persone è immediatamente riscontrabile all'interno della casa, la quale è diventata l'unico ambiente che rende possibile proteggere la vita e soddisfare il bisogno di sentirsi al riparo.

La contemporaneità ha trasformato l'abitazione in un simbolo di "castello sicuro", se prima per vivere si doveva spesso uscire fuori per andare a lavorare, ad istruirsi, a socializzare, adesso la realtà sociale circostante è stata trasferita quasi tutta all'interno delle mura domestiche.

I bisogni reali dell'individuo al loro interno vanno al di là del ripararsi, riposarsi e nutrirsi, ora si parla anche di bisogno di organizzazione dello spazio, di separazione di compiti, di rapporti sociali e di esigenze lavorative.

In precedenza, racchiudendo uno spazio, la casa creava distinzione tra interno ed esterno, due luoghi contrapposti, oggi le cose stanno cambiando.

Il mondo esterno, nel suo significato più ampio rivela un macrouniverso (che entra nelle case attraverso i media) fatto a sua volta di microuniversi di relazioni, come quelle sociali e di lavoro e di conseguenza anche di potenziali tensioni.

La casa è invece un microuniverso in cui dovrebbero regnare ordine e tranquillità poiché ha il compito di contenere e ricomporre le contraddizioni esterne attraverso la realizzazione di un sistema di valori privati.

In questo momento storico essa è diventata completamente permeabile da parte del mondo esterno, col rischio di diventare cassa di risonanza di tutte le frustrazioni che quest'ultimo genera.

All'interno dello stesso nucleo familiare è stata prestata attenzione al distanziamento fisico tra i componenti, ma soprattutto alla continua sterilizzazione dell'ambiente, facendo attenzione a pulire dopo ogni rientro in casa, a lavarsi spesso le mani e ad utilizzare prodotti disinfettanti anche per le pulizie casalinghe che sono state fatte un po' più a fondo dalla maggioranza delle persone.

Accudire la famiglia non comprende solo cucinare, altra attività che è andata per la maggiore, anche attraverso la sperimentazione di nuove ricette mai provate prima.

Chi ha bambini è stato impegnato ad aiutarli con le lezioni a distanza e con delle attività per far passare loro il tempo. Per le famiglie numerose o comunque affiatate condividere molto tempo tutti insieme per un po' è stata una bella esperienza, una sorta di parentesi dalle brutture del mondo e soprattutto i bambini piccoli, ignari della pandemia, sono stati felici di avere mamma e papà tutti per loro.

Tuttavia, si sono sollevate delle problematiche riguardo alle dinamiche relazionali perché i bambini sono quelli che risentono maggiormente della mancanza del contatto con gli altri.

Per i genitori questo aspetto è stato motivo di preoccupazione perché è difficile spiegare ai più piccoli come trattenere le loro dimostrazioni d'affetto.

Anche se siamo al telefono, sento sorridere Adele, 43 anni:

“Meno male che ho i miei bimbi, loro mi danno la forza di non far uscire le mie preoccupazioni, perché altrimenti lo percepiscono ed io non voglio turbarli. Anna ha 15 mesi, è piccina ed è più gestibile, chi ne risente di più è Antonio, che ha due anni e mezzo. Lui è il mio grande campione perché dalla mattina alla sera si è trovato chiuso in casa solo con noi e la sorellina, senza amici, senza nonni, senza zii, sta solo con noi dal 4 marzo. Questa cosa mi fa di una tenerezza unica: quando mi dice “Mamma, non ci sono i bimbi? non c’è nonna? nonno? zio Marco?”, lui se ne rende conto di non vederli, ma non gli si può spiegare minimamente cos’è il coronavirus, alla sua età non lo capisce. Nel dirti questo mi si spezza il cuore, mio figlio sono circa dieci giorni che mi prende la mano con la sua manina, mi porta vicino alla porta e mi dice: “Mamma, ti prego apri la porta!”. Io rabbrivisco quando mi prende per mano. Ecco come ne risentono i bambini! Sono preoccupata per loro in fase 2, come si fa a farli uscire e mantenerli distanti tra loro? Antonio correrebbe con gli altri, li abbraccerebbe e io non posso farglielo fare, questo sarà un trauma, sono preoccupata di come lui dovrà affrontare tutto ciò. Lui vuole l’abbraccio dei nonni, come glielo spieghi che non si può? Anche per il fatto di vedere le mascherine, noi ce le mettiamo fuori dalla porta quando usciamo per andare al lavoro perché i piccoli hanno paura a vederci così. Abbiamo provato anche col gioco a spiegarglielo, ne abbiamo messa una al Ciccio Bello, niente da fare, si spaventano lo stesso.”

Per arginare i potenziali effetti negativi delle restrizioni, alcuni genitori hanno scelto di limitare da subito le uscite in modo da non abituare i piccoli ad avere aspettative al riguardo. Altri, con pazienza, hanno cercato di spiegare ai propri figli la situazione in maniera semplice, attraverso le filastrocche, per far abbassare loro le difese e le paure

nei confronti della mascherina, ma soprattutto per evitare gli shock legati all'impossibilità di lasciarli esprimere liberamente.

Per chi è risultato positivo al virus e si è ritrovato isolato con dei bambini in casa la situazione è stata ancora più avvilente, perché privare i propri piccoli del contatto umano che loro tanto ricercano per un genitore è straziante.

Dalle varie narrazioni è chiaro che le persone più ansiose e fobiche hanno sperimentato un vissuto più timoroso e ansioso, soprattutto chi vive con parenti che hanno problemi di salute ha risentito di un certo stress emotivo più o meno costante.

“Sapere che è comunque tutto fermo e tutto chiuso è snervante perché se hai bisogno di qualcosa, di un ospedale comunque ci ripensi... e quindi, magari, ecco... cominci a partire di testa e tutto il resto, insomma! E' il dubbio di ammalarti, è quello che ti fa paura e poi avendo anche dei genitori anziani, ma proprio per tutte le persone anziane in generale è una sofferenza, è proprio una sofferenza!”

(Silvia, 48 anni)

Avere particolari criticità nella propria vita quotidiana, però, sembra essere anche un fattore che in qualche modo distoglie l'attenzione continua dalla pandemia.

Oltre a guardare la televisione, le attività svolte in casa dalle persone sono state la visione di film e documentari, la lettura di libri e giornali, la scoperta di nuovi hobby, ascoltare musica, divertirsi con giochi di società e cucire mascherine per i membri della propria famiglia.

Alcune persone si sono dedicate a dei corsi online di formazione professionale o di aggiornamento e a dei corsi di bricolage ed artistici.

Non solo le persone anziane, ma anche i più giovani hanno trovato molto conforto nella preghiera, la spiritualità in generale è stato un valore particolarmente riscoperto ed apprezzato.

Tutti hanno risentito del non poter camminare all'aperto, quindi i più volenterosi hanno iniziato a fare attività fisica in casa o in giardino seguendo delle lezioni online oppure dei video su *youtube*.

La presenza di animali domestici è stata molto importante per alleviare tensioni e agitazione, chi ha perso il proprio amico a quattro zampe ha sentito particolarmente la sua mancanza durante il periodo di isolamento, Marco, 61 anni, mi racconta la sua attenzione, attraverso *facebook*, verso una sua nuova amica pelosa:

“Durante questi mesi ho seguito attraverso foto e video che mi arrivavano le vicende di una cagnolina randagia che seguivo e a cui portavo da mangiare prima della pandemia. In questo periodo è stata accalappiata e portata in canile, in un ambiente anche per lei protetto, visto che ha dato alla luce anche una cucciolata. Con la possibilità di una riapertura limitata del canile, nei prossimi giorni andrò di nuovo ad incontrarla cominciando i preparativi per accoglierla successivamente in casa come erede del mio precedente amico a quattro zampe.”

Gli animali sono stati di gran conforto per tutti i proprietari, sono stati motore di speranza, generatori di buon umore e a volte, anche motivo di critiche da parte dei più rigidi osservatori delle regole di limitazione degli spostamenti.

“L'unico momento d'aria della durata di dieci minuti è quando alle 12:00 porto fuori i miei amori pelosi a fare i bisogni (le altre uscite le fanno con mio marito). In questo momento a volte mi sono sentita additata...” ecco, tutti con il cane!”. Ma dico io, mi vedete con il cane anche con zero gradi e sotto il diluvio!? I miei amori pelosi sono fondamentali, mi sono sempre accanto e dormire con loro equivale al più potente calmante esistente.”

(Paola, 57 anni)

I benefici che derivano dalla *pet therapy* gratuita fornita inconsapevolmente dagli amici animali non vanno sottovalutati, soprattutto per le persone più emotive, come racconta Gabriella, 68 anni, con grande entusiasmo:

“In casa siamo tutti distanziati tra di noi, mia figlia, che lavora in ospedale, quando torna dal turno si spoglia fuori e va subito a farsi la doccia, ha preso l’abitudine di passarsi l’alcol anche sui capelli e li ha tutti secchi. Anche lei ha molta paura, soprattutto per noi genitori che abbiamo una certa età. Non vediamo nessuno di amici e parenti, ma ci sentiamo regolarmente con la videochiamata, di domenica ci organizziamo sempre in gruppo per vederci tutti insieme e passiamo un po’ di tempo ad aggiornarci. Il mio grande conforto in questo periodo in cui non si possono avere contatti umani nemmeno dentro casa se non così distanziati, sono i miei gatti. Devo dire che in queste settimane li ho amati ancora di più. Soffro d’ansia e di attacchi di panico, ho paura di contagiarmi e loro mi fanno sentire subito meglio e sono gli unici che ancora mi posso sbaciucchiare, ne ho uno in particolare che lo riempio proprio di baci!”

Oltre ad essere un potente antidepressivo per i proprietari, i cani in particolare sono stati anche strumento di solidarietà tra vicini di casa anziani. Ad esempio la signora Gina, 80 anni, mi racconta:

“Il pomeriggio mi vengo a prendere un po’ il cane dentro al giardino qua sotto, perché mi manca il mio cane che è morto e il vicino mi ha lasciato la chiave del cancello. Io prendo lilli e me la porto a fare la passeggiata qua intorno, me la porto pure a casa. Mi fa un po’ compagnia visto che mio marito è ricoverato presso una struttura e non poterlo andare a trovare mi fa stare veramente molto, molto male. Non la tengo troppo dentro però, perché lei dopo un po’ vuole tornare nella sua cuccia.”

Avere un cane rappresenta anche un impegno quotidiano e una motivazione per mettersi in movimento, essendo una responsabilità contribuisce non solo alla socializzazione delle persone ma anche a stimolare in loro attività.

“Dalle 16.30 alle 18 vado alla panchina per prendere un po’ d’aria alla piazzetta mentre Snoopy va in giro.. prima eravamo in quattro a darci appuntamento con i cani, adesso con questa pandemia non ci vediamo più per niente, mi manca molto questo. Hanno chiuso anche il parchetto pubblico col lucchetto, era un’occasione per vederci ogni giorno e scambiare una parola, eravamo contenti prima! Almeno adesso mi è rimasto lui per passeggiare un po’, in attesa di poterci rivedere tutti insieme!”

(Giovanna, 89 anni).

Chi vive da solo e chi in generale riesce a stare bene con se stesso, non ha avuto impazienza per tornare alla normalità perché ha i propri interessi e non ha modificato troppo le proprie abitudini.

Soprattutto quando si può lavorare da casa si è molto motivati e si riesce a passare il tempo senza avvertire grandi malinconie.

La condizione di single sembra essere un antidoto contro l’irrequietezza del sostenere lunghi periodi in solitudine e fa stare relativamente più tranquilli anche dal punto di vista della sanificazione ambientale.

Le persone che si definiscono *solinghe*, anche non vivendo necessariamente da sole, hanno raccontato di essere abbastanza a loro agio nel vivere l’isolamento dal punto di vista relazionale.

“Non è che mi pesa stare a casa perché sto bene e sono solitaria di mio, mi manca tanto camminare e fare passeggiate, prendere un caffè e fare shopping quello sì. E sono cose che di solito faccio anche da sola, senza problemi! La mattina a casa mi passa più in fretta, anche perché con mia madre che non sta bene, aiuto mio padre e ho sempre delle cose da fare. Un po’ di angoscia ce l’ho ma non esagero più di tanto,

io sono chiusa di carattere e quindi non riesco nemmeno ad esternarlo troppo il malessere. Ogni tanto questo mi pesa, anche per il fatto che non posso uscire per starmene un po' per conto mio fuori da casa. Questo periodo, però, mi ha cambiata in maniera positiva, ho pensato più a me stessa al posto di pensare sempre prima agli altri, ho cercato di gestire lo stress in maniera positiva, ho capito che sto benissimo da sola!"

(Lorenza, 37 anni)

Durante la quarantena anche la solitudine ha rivestito un ruolo indiscusso, non solo per chi l'ha sofferta ma anche per chi l'ha sentita come una necessità fisiologica non vivendo da solo. Esiste la solitudine positiva, che fa scoprire se stessi e porta soddisfazioni, è quella che sa riempire il tempo, che porta all'intraprendenza personale, fa riflettere e fa scattare la progettualità. Quando invece può produrre blocco della progettazione e quando diventa un effetto del sistema sociale, economico e culturale, diventa negativa.

La solitudine è uno stato d'animo, ne è un indizio non tanto l'isolamento residenziale quanto l'interconnessione tra vivere da soli, essere isolati e sentirsi soli.

"Sono una casalinga e quindi il mio lavoro è stare in casa, lavorare per il mio partner, anche se in questo momento di pandemia anche lui è confinato in casa e per due mesi non è stato facile affrontarlo. Passare sempre il tempo chiusi certe volte è difficile, non sai come impiegarlo, a volte coinvolgo anche lui, altre volte però ognuno ha bisogno dei suoi spazi, un po' perché si possono creare delle tensioni e un po' perché per staccare la spina serve anche il silenzio e un momento tutto per te. Ci sono anche dei giorni che magari, anche se sei in compagnia è come se ti ritrovi da solo lo stesso."

(Cristina, 64 anni).

Si può distinguere tra lo stato soggettivo di solitudine e lo stato di isolamento oggettivo, che si può misurare osservando nei comportamenti degli individui la frequenza e il tipo dei loro interscambi sociali.

La solitudine non è un semplice risultato diretto di circostanze sociali, ma una risposta individuale a una situazione esterna: ci sono persone isolate che non si sentono sole e chi, anche se sente tutti i giorni qualcuno può provare un senso di isolamento (Peter Townsend, 1979).

Chi è abituato a condividere anche solo delle parti della propria giornata con gli altri si è scoperto meno preparato ad affrontare i momenti difficili legati a far passare lunghe giornate che minacciavano di susseguirsi tutte uguali per un periodo di tempo indefinito.

Qualcuno ha esagerato con le sigarette oppure ha mangiato di più, qualcun altro si è sentito davvero spossato, fuori dal tempo e ha avuto problemi di sonno, altri ancora hanno avuto difficoltà di concentrazione anche nello svolgere attività legate al quotidiano.

Il Covid ha fatto emergere la realtà del tempo umano in maniera dilatata, esso è diventato programmabile senza più orari prescritti ed è stato percepito in maniera soggettiva.

Qualcuno lo ha vissuto come meritato riposo e come un cullarsi per ritrovare se stesso, qualcun altro come occasione per migliorarsi e qualcun altro ancora, come una scelta imposta da una causa di forza maggiore.

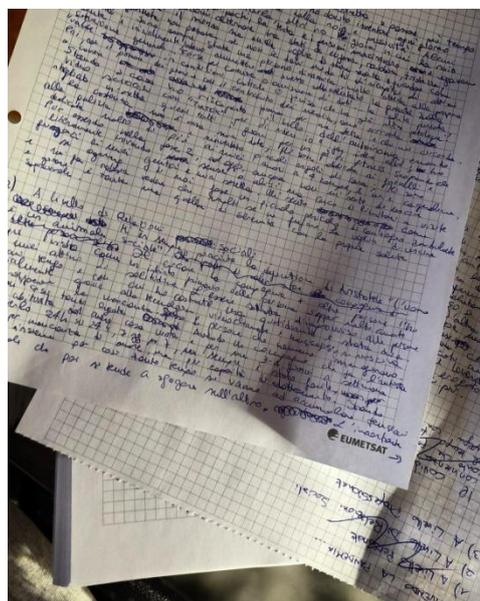
Per alcuni il tempo è volato, per altri non passava mai se non si era in grado di mantenere la propria routine organizzata. In questi casi la voglia di fare tante cose molte volte c'era ma poi capitava di sperimentare inspiegabilmente dei blocchi e di avvertire frustrazione non riuscendo a trovare una motivazione nel fare qualcosa di coinvolgente o interessante.

“Il covid-19 mi ha costretta a passare più tempo con me stessa. Con la quarantena ho dovuto inventare ogni giorno nuovi modi per non essere assorbita dalla noia e

passività. Alcuni giorni è stato facile, altri no. Nei giorni in cui la noia aveva il sopravvento, seppure pochi, la testa e i pensieri viaggiavano, un po' ovunque, spesso trascinandomi in vortici di paure, rabbia, ansie per il domani, tristezza alternati in botte di euforia, estroversione e voglia di reinventarmi e spaccare il mondo. Sono sempre stata una persona dinamica e con questa "clausura forzata" ho scoperto che, spesso, tendevo ad usare il mio "non stare ferma" per coprire il rumore delle mie ansie, della paura del nulla, dell'andarmi a coricare con il senso di nullafacenza."

(Isabella, 29 anni)

Vedersi come succubi della situazione, se si accetta questa etichetta, fa abbassare l'autostima perché si vive questo momento difficile solo come impedimento e risoluzione passiva. Quando c'è incapacità di vivere serenamente ozio ed inattività ci si sente quasi in colpa e questo prova anche che il coronavirus ci ha posti di fronte al dato di fatto che bisogna sempre dimostrare di fare qualcosa, non ci si può fermare, i ritmi frenetici del mondo sono entrati nelle nostre case ma contemporaneamente ci si è chiusi in un guscio che può essere egocentrico, narcisistico, oppure ancora paranoico.



Raccontare o raccontarsi la propria storia può essere utile non solo per fare chiarezza dentro se stessi, ma anche al di fuori, nelle cose da fare. Che sia un'attività svolta parlando oppure scrivendo, il più delle volte ha un effetto rilassante e "drenante" a livello emotivo, come hanno specificato molti dei partecipanti alla fine dell'interazione. La memoria, cioè il resoconto del proprio percorso di vita fatto fino ad oggi, permette di orientare l'autostima su ciò che si è in grado di affrontare e addirittura di potenziarla sulla base di quella già esistente.

DALLA SFERA PERSONALE A QUELLA SOCIALE: IPER-CONNESSIONE A DISTANZA

La prima fase di *lockdown* non ha limitato fortemente solo le attività quotidiane, ma ha costretto a modificare drasticamente anche la vita di relazione sentimentale, sociale e lavorativa.

La fase due non sembra prospettarsi troppo diversa, c'è preoccupazione perché si teme un ritorno dei contagi, generalmente lo stare isolati nelle settimane precedenti ha fatto sentire al sicuro e i dispositivi di protezione individuali sono stati completamente accettati, tanto che adesso si guarda con diffidenza chi non li utilizza o anche chi esce troppo spesso in giro con le scuse più svariate.

Le regole del distanziamento sociale e della limitazione alle sole uscite per necessità sono state osservate da tutti, un fattore che ha rafforzato questo comportamento è stato anche il verificarsi di contagi tramite contatti con persone asintomatiche.

“Mi dispiace dire che ci siamo abituati, anch'io la mattina indosso la mascherina, mi porto i guanti nella borsa nel caso debba entrare in un negozio, prendo la mia cagnolina Maya ed esco. Non ho paura, nonostante il numero di morti pazzesca che ogni sera ascolto al comunicato. L'abitudine fa questo effetto e fa abbassare la guardia, c'è più gente in giro, eppure anche nella mia città sono morte alcune persone, personalmente mi comporto come le prime settimane, esco il minimo indispensabile e sto in casa con la mia famiglia, l'unico vantaggio di questa pandemia è di avere il mio nucleo familiare unito. La vita di tutti noi è cambiata e io sinceramente non voglio abituarci a questo stato ma sarà possibile tornare alla vita di sempre?”

(Antonella, 58 anni)

Per fare la spesa ci si è limitati a un'uscita settimanale, in caso di presenza di genitori anziani che vivono soli, i figli hanno provveduto a portare loro alimenti e medicine,

lasciando tutto fuori casa oppure portando mascherina, guanti e restando a distanza nei casi in cui bisognava necessariamente entrare per aiutare o accudire il familiare.

Il progressivo invecchiamento delle reti di parentela da un lato indebolisce le capacità di sostegno dei membri che le compongono, infatti la cura dei grandi anziani tende a gravare solitamente sui figli, che sono anziani a loro volta.

“Io potrei andare a fare un po’ di spesa per le cose più necessarie, ma dico la verità, ho preferito ricorrere alla consegna al domicilio almeno per il periodo iniziale della quarantena. Quando hanno sospeso il servizio, siccome i miei figli hanno anche loro una certa età e le loro patologie, è venuta una mia nipote a portarmi una bella scorta in modo che per un bel po’ sono a posto. Mi ha fatto anche piacere rivederla, però mi ha lasciato tutto fuori dalla porta, ci siamo salutate io dal balcone e lei mentre rientrava in macchina.”

(Grisolina, 80 anni)

La presenza di nipoti in generale, e di quelli più piccoli in particolare, ha rattristato parecchio i nonni a causa della lontananza fisica. Non potersi circondare dei propri affetti suscita un dispiacere mitigato a quel grande senso di responsabilità verso la tutela della salute che ha “normalizzato” la relazione a distanza.

L’assistenza domiciliare messa a disposizione dei servizi comunali oppure gli assistenti familiari privati rappresentano per chi è anziano opportunità di entrare in contatto con qualcuno, quindi normalmente sono occasioni piacevoli per socializzare.

Rivedere qualche viso anche se solo per pochi minuti, fa sempre piacere e la contentezza di aver potuto salutare un nipote dalla finestra o sull’uscio della porta si è avvertita anche nella vibrazione della voce durante il racconto telefonico.

Tuttavia, con l’inizio della fase due, tra gli anziani il timore nel far entrare persone in casa è rimasto costante, qualcuno ha evitato di riattivare i servizi scegliendo di attendere ancora un po’, mentre chi non può farne a meno utilizza i dispositivi di sicurezza e il

distanziamento per tutto il tempo in cui è necessaria la presenza dell'assistente o dell'operatore.

“Per l’assistenza domiciliare ho avuto qualche pensiero un po’ brutto, ho paura di rischiare a far entrare dentro casa le persone, perché le operatrici, poverine anche loro, devono girare più case. Però da una parte mi fa anche piacere scambiare una parola con qualcuno, stare sempre dentro con queste ansie continue è stato molto pesante per noi vecchietti, adesso mi faccio forza e mi metto le protezioni, tanto anche loro verranno “sigillate” nelle tute. Ci teniamo a distanza e passa la paura!”

(Anna, 95 anni).

I servizi telefonici di sostegno psicologico e orientamento ai servizi sono stati molto graditi nelle settimane di quarantena perché hanno consentito di fare delle lunghe chiacchierate a ruota libera, di avere informazioni sugli accadimenti nel territorio e sui servizi messi a disposizione per fronteggiare l'emergenza.

Essendo un periodo di “ipocondria generale”, il contatto telefonico è stato molto utile per tranquillizzare chi tende ad andare in agitazione ai primi dubbi o sintomi, veri o presunti.

La vita dei più anziani è condizionata dalle loro patologie quasi inevitabilmente e spesso consultare il medico o recarsi a fare visite specialistiche è un ulteriore modo per fare vita sociale. Chi deve andare a fare dei controlli periodici in ospedale ha trovato molte difficoltà, soprattutto chi ha bisogno di un accompagnatore, sia per la situazione di distanziamento e sia per il divieto di assembramento.

La paura di recarsi in ospedale o in ambulatori vari ha accomunato tutti, dai più giovani ai meno giovani, anche chi non ha particolari problemi e la diffidenza ha portato diverse persone a rinunciare alle visite già prenotate.

Avendo una vita scandita dalla somministrazione delle medicine, gli anziani più attivi hanno continuato a provvedere da soli all'acquisto dei farmaci ed anche dei beni di

prima necessità più freschi, nonostante il timore del virus sono stati coraggiosi e determinati a fare un minimo di movimento fisico.

Gli anziani sono attaccati alle loro abitudini e alle loro case, per questo hanno sopportato la solitudine e rinunciato ad andare a stare con i figli, qualcuno però ha alternato periodi in famiglia e periodi per conto proprio per una questione pratica e più agevole per tutti.

L'ambiente domestico è stato anche scenario di eventi festosi, come la Pasqua, la laurea, il compleanno che sicuramente saranno ricordati come realmente alternativi sia da chi li ha vissuti in prima persona, sia da chi vi ha preso parte.

“Ieri ho fatto il compleanno, sono stata qua a casa ma sempre al telefono, mi hanno chiamato tutti, pure le amiche, anche se non stavano vicino a me mi sono sentita un po’ in compagnia. Abbiamo ricordato il passato, mi sono andata a rivedere qualche foto, mi sono stupita di aver ricevuto chiamate da persone che non sentivo da tanto tempo. Mi sono chiesta come hanno fatto a ricordarsi del mio compleanno! E’ un brutto momento ma non bisogna abbattersi! Bisogna pensare ai morti che ci sono! Ai miei tempi ci sono state molte altre cose brutte e periodi duri di guerra e povertà, è tutto passato poi c’è stata una ripresa e dopo un po’ è successo qualcos’altro di brutto. Penso che il mondo non è più quello di ieri, questa cosa mi sembra più brutta e ci metterà più tempo ad andarsene, a me dispiace per i giovani, il mio tempo ormai è quasi finito. Ma finché c’è vita c’è speranza e perciò ci ricorderemo anche di questo!”
(Citra, 96 anni)

Anche i rapporti di vicinato sono stati coinvolti durante queste settimane di isolamento: alcuni vicini si sono mostrati intolleranti verso la vivacità dei bambini chiusi in casa o verso la musica troppo alta condivisa magari dal balcone, con altri invece si sono create reti di solidarietà e vicinanza anche emotiva.

Alcune persone hanno trovato conforto nel chiacchierare a debita distanza, nello scambiarsi consigli e favori per quanto riguarda gli acquisti più urgenti, talvolta organizzandosi a turno per andare dal panettiere o in un negozio specifico.

Per quanto riguarda le relazioni sociali con le persone che non appartengono al proprio nucleo familiare, quindi parenti e soprattutto gli amici, la tecnologia ha rappresentato l'unico modo per tenersi in contatto con gli altri. Non c'è stata persona che non abbia utilizzato il telefono, che si è rivelato il *medium* universale per mettere in relazione tutti, dalle persone più anziane ai bambini.

Immediatamente seguono le videochiamate, che hanno permesso di sostituire la comunicazione faccia a faccia in presenza con quella a distanza e sono state molto utili per far comunicare tra loro i bambini e i nipotini con i nonni.

Anche i social sono stati utilizzati per la condivisione di varie esperienze, spesso sono stati creati gruppi per scambiarsi consigli su libri, film e sulle proprie passioni, ad esempio documentando con le fotografie la quarantena. Sono stati organizzati incontri anche in video con gli amici, condividendo un aperitivo in diretta, oppure decidendo argomenti di conversazione a tema, come le spiegazioni dei canti della divina commedia sul proprio canale *youtube* per gli amici appassionati di Dante.

Qualcuno ha realizzato anche video divertenti, sia per i suoi amici che assieme ai suoi amici, montando le varie immagini insieme per cercare di tirare un po' su di morale i propri contatti, anche quelli con cui magari prima non ci si scambiava nemmeno un saluto via chat.

La nuclearizzazione delle relazioni sociali che ha delimitato gli spazi personali dentro le mura domestiche ha quindi portato definitivamente alla ribalta la comunicazione mediata da schermi e strumenti elettronici, la quale ha favorito anche la formazione di legami che vanno oltre quelli soliti, e che, essendo più deboli e numerosi, hanno permesso di compensare e di prevenire l'incorrere in vuoto relazionale.

Un altro grande merito della tecnologia in questo momento storico così difficile è che sta contribuendo a far sopravvivere i rapporti e a rafforzarli, sempre in vista di un futuro in cui ci si potrà riabbracciare e creare volutamente un "assembramento", alla faccia del virus.

“A livello di relazioni sociali si è incrementato come per tutti l’utilizzo dei mezzi informatici, ci stiamo attrezzando prevalentemente con la videochiamata di whatsapp, ci si sente così con i familiari e poi ci sono le altre piattaforme, più utili a livello scolastico. Da una parte si è intensificato il rapporto perché ci si sente di più per compensare, se prima in famiglia ci andavi una volta a settimana adesso li senti quasi tutti i giorni e paradossalmente si parla più di prima. Per compensare si cercano anche più persone di prima, io personalmente mi ritrovo a scrivere anche a persone che non vedo da un po’, magari vuoi anche sapere come la stanno vivendo gli altri per condividere. Da una parte sono diventata più socievole.”

(Francesca, 36 anni)

Anche chi non era molto social si è sforzato ed è riuscito ad adattarsi, persino gli anziani stanno familiarizzando con le attività online superando l’iniziale diffidenza.

“Con gli amici podisti, la famiglia e i nipoti e tutti quelli che conosco ci sentiamo tutti i giorni al telefono, sto sempre con questo in mano adesso! Ho imparato a usare whatsapp ma me lo riempiono di foto e non le so scaricare, mio nipote mi ha iscritto pure su “feibùk” e quello mi piace molto per vedere le notizie che succedono tutti i giorni, non mi ci volevo mettere ma adesso devo dire che mi è utile per vedere cosa succede in giro.”

(Oreste, 82 anni).

A prescindere da tutte le svariate esperienze condivisibili di cui si ha nostalgia, come le uscite, le cene o le gite, il particolare che manca di più è il chiacchierare con l’altro, sentirne la vicinanza, specchiarsi nei suoi occhi mentre si parla. Che si tratti di persone giovani, con una vita sociale vivace oppure di persone più mature, come pure gli anziani, che risentono molto della mancanza dei centri di aggregazione, questo bisogno di empatia accomuna tutti.

Le persone oggi sono iper-connesse e nonostante questo fornisca opportunità di socializzazione più frequenti, il bisogno di uno spazio comune per sviluppare una relazione realmente “empatica” resta una costante per tutti gli esseri umani. Dai racconti delle persone è chiarissimo che lo stato di pandemia non ha affatto eliminato la necessità di compresenza, la tecnologia fa percepire le relazioni sempre un po’ filtrate e la comunicazione faccia a faccia con l’altro è definita insostituibile.

Tra le diverse attività sociali svolte, quelle legate al “sentirsi utili” in qualche modo agli altri occupano una posizione importante perché contribuiscono al benessere personale. Sia persone giovani e adulte, sia persone più mature, quando non svolgono già attività di volontariato che si occupano di tematiche come la donazione di organi o sangue o assistenza alle fasce più deboli della popolazione, hanno messo a disposizione il loro tempo per fare qualcosa verso il prossimo.

Anche dalla propria abitazione sono state svolte attività online per fornire sostegno psicologico e di orientamento tramite ordini professionali ed associazioni oppure attività legate alla formazione, all’istruzione o all’approfondimento di argomenti di interesse.

L’amore per il proprio lavoro e il bisogno di aiutare l’altro sopravvivono anche quando arriva il momento della pensione. Paolo, 89 anni, mi racconta:

“Io ho coraggio da vendere, paura non ne ho mai avuta. Ho lasciato il volontariato solo perché mio figlio ha insistito, altrimenti un paio di giorni a settimana sarei continuato ad andare, ma tanto la mensa per i poveri riapre del tutto il 1 giugno, quindi potrei sempre tornare in campo. Mai farsi intimorire nella vita, nemmeno da un virus, mai!”

Domenico, 73 anni, che nel periodo appena precedente l’inizio della pandemia (quello in cui non c’era ancora un minimo di organizzazione per fronteggiare un’emergenza imminente) prestava occasionalmente il suo servizio, mi racconta le sue disavventure dovute all’impossibilità di starsene fermo a godersi il tempo libero:

“Devo dire che mi sono anche dovuto fare la quarantena volontaria, mi sono autodenunciato alla asl perché sono entrato a contatto con due pazienti presunti e poi proprio covid dichiarati e mi hanno fatto isolare in attesa di un eventuale quadro di positività. Mi sono rinchiuso in una stanza di casa, non dormivo più con mia moglie e lei e mio figlio mi lasciavano da mangiare fuori dalla porta, sempre guanti, mascherina e continuo disinfettare dappertutto. Passavo il tempo con giornali, televisione, solitari con le carte, avevo il bagno per conto mio. Per me è stata un’ansia continua nel timore che mi venisse la febbre e avevo sempre davanti l’immagine di quei due pazienti dove andavo a fare la terapia, sono riuscito a tutelarmi ed è stato importante, perché lì l’ambiente era sicuramente pieno di virus. Io arrivavo, li salutavo da lontano, con tutti i dispositivi di protezione, facevo la terapia e risalutavo da lontano, li sentivo tossire forte.. penso di essere stato protetto dalla mascherina a questo punto, perché poi sono risultato negativo. Durante quel periodo, chiamavo a volte il call center asl perché nessuno mi chiamava per avere notizie sul mio stato, in attesa del tampone. Quando ho completato la quarantena ho chiamato io per chiedere cosa fare e mi hanno detto che ero libero di uscire. So che molti tamponi sono andati persi, a uno era uscito negativo ma il quadro era da covid-19. Molti sono stati bravi da soli a isolarsi.”

LAVORARE IN EMERGENZA

L'utilizzo forzato della tecnologia si è reso indispensabile anche per poter continuare a lavorare e a studiare e questo ha portato alla luce delle criticità, come la mancanza di strumenti da parte di alcune famiglie, la non sufficiente quantità di dispositivi informatici da parte dei nuclei con più figli, il *digital divide* e la poca dimestichezza nel lavorare da remoto.

Dal punto di vista professionale, per chi non ha potuto usufruire dei permessi e dei congedi oppure per chi svolge attività che rientrano in quelle necessarie e non possono essere svolte in *Smart Working* ci sono state diverse problematiche.

In presenza di bambini è stato difficoltoso organizzarsi, all'interno della coppia genitoriale ha prevalso l'alternanza nella cura dei più piccoli oppure la richiesta di aiuto ai nonni, quando possibile.

Il *bonus baby sitting* ha generato perplessità sia per la difficoltà di trovare qualcuno disponibile sia per la diffidenza verso persone sconosciute, l'atteggiamento di circospezione è stato amplificato dalla presenza delle regole di distanziamento sociale e di divieto di assembramento.

Chi lavora col pubblico ha dovuto sostenere anche delle preoccupazioni legate alla propria sicurezza, a causa di clienti poco attenti alle prescrizioni di distanziamento o all'utilizzo di mascherine e guanti. Anche la loro stessa gestione è stata causa di stress, perché le persone a volte si sono mostrate irritate oppure lamentose per i disagi legati alle file o agli appuntamenti.

Nel proprio piccolo, esulare dalle proprie competenze professionali per ascoltare un po' di più le persone ha fatto sentire più utili nell'aiutare il prossimo a gestire la situazione di pandemia e questo dimostra, ancora una volta, la necessità umana di empatizzare con i propri simili.

Necessità che è stata messa a dura prova soprattutto per chi lavora in ospedale o in strutture sanitarie, come racconta Debora, 33 anni:

“Il prendersi cura diventa tutto in forma "teorica". Non più una carezza che aiuta la persona (perché usare la parola paziente, non mi piace) a sentirsi accettata al di là della malattia, non un sorriso per dare coraggio, per via della mascherina.. devi basarti esclusivamente sulle nozioni teoriche che hai appreso durante gli studi. Spero vivamente che presto passi tutto, perché la voglia di abbracciare e far sorridere la persona che ha bisogno di te in quel momento, è la cosa che mi manca di più. Faccio il possibile per far star bene chi ho davanti...se ti trovi in un contesto ospedaliero, prima delle cure hai bisogno di sorrisi e amore, ancor di più se parliamo di strutture per anziani.”

Sabina, 41 anni, è andata in preoccupazione già da quando aveva sentito che un virus stava iniziando a circolare lontano, tanto da iniziare ad indossare spontaneamente la mascherina, schernita dai colleghi.

Dal suo racconto emerge come sia forte il desiderio di scendere in campo per aiutare i pazienti e come questo abbia condizionato la sua vita privata:

“Un senso di forte angoscia prese il sopravvento su di me ma nello stesso tempo avevo una forte voglia di partire e di essere di aiuto alle tante persone affette da questo terribile virus. Mi immedesimai immediatamente nella situazione in cui stessero vivendo i colleghi e provai una profonda tristezza nel pensare di non poter essere di aiuto. Nel frattempo il governo cominciò a chiedere task force infermieristiche e pubblicò un bando sul ministero della difesa per 300 infermieri maresciallo. Mi prodigai subito a fare domanda con la voglia di partire ed andare ma ad un certo punto mi fermai a riflettere su me stessa e pensai che in fin dei conti anche nella nostra regione i malati avrebbero avuto bisogno di assistenza e quindi non inviai più la domanda. Il pensiero dei colleghi si faceva sempre più intenso e dopo quindici giorni di congedo parentale tornai a lavorare anche perché mio marito era in cassa integrazione tre giorni alla settimana. Mi feci forza e coraggio e tornai a lavoro con la paura soprattutto di infettarmi e di infettare i miei cari. Usai tutti i dispositivi di

protezione possibile e ogni volta che rientravo e rientro a casa mi svesto fuori dalla porta e corro subito a farmi una doccia. Il bambino piccolo piange ogni volta che mi vede rientrare ma per il bene suo è meglio evitare e attuare tutte le precauzioni possibili. Anche dentro casa cerco di usare tutte le precauzioni, mi asciugo con una asciugamano a parte, ho cercato anche di dormire in un'altra stanza ma con un bimbo di 17 mesi è impossibile mantenere le distanze. Vivere comunque ogni giorno con la paura di poterci infettare è una cosa veramente angosciante ma d'altronde non si poteva fare altrimenti.”

Le tensioni accumulate al lavoro, sommate alle problematiche legate alla necessità di continuare a lavorare e alle esigenze dettate dalla vita familiare, possono far soffrire psicologicamente le persone, come racconta Maria, 42 anni:

“Sto lavorando in una struttura dove ci sono stati tanti pazienti covid positivi, è stata letteralmente bombardata. Ci sono giorni in cui mi sento come una guerriera e giorni in cui sopravviene l'agitazione e prevalgono paura, ansia e sentimenti negativi. Ho molto stress accumulato, sommando diversi problemi in famiglia, tutto un insieme di situazioni, ogni tanto si crolla. In questi momenti mi sento molto sottotono, non solo sul lavoro.”

Eppure, si trova anche sollievo nel poter continuare a lavorare, soprattutto quando si svolge un lavoro che si ama particolarmente, come scrive a penna Manola, 36 anni:

“A livello professionale facendo questo tipo di lavoro, un po' di timore c'è e devo dire però, che questa situazione, per quanto riguarda me e i miei colleghi, ci sta veramente unendo e sta migliorando i nostri rapporti (anche perché sono le uniche persone con cui ho contatti in questo periodo). Siamo consapevoli che il rischio effettivo c'è, ma questo è il mio lavoro, la possibilità non mi farà cambiare idea, questo è ciò che voglio fare, mi sentirei una persona “inutile” altrimenti.”

Tra i lavoratori ci sono stati anche quelli che hanno alternato casa e lavoro, chi ha potuto adottare la modalità in *Smart working* inizialmente ha trovato un po' complicato adattarsi al cambiamento, ma col passare dei giorni si è acquisita sempre più confidenza con videoconferenze, lezioni e piattaforme per svolgere riunioni.

Nel complesso tutti sono stati ben disposti anche verso corsi di aggiornamento e formazione professionale.

Tra chi insegna, oltre alle modalità di lezione più istituzionali, come il preparare le dispense da mettere a disposizione per i propri alunni, non è mancato chi ha dato libero sfogo alla creatività per spiegare in maniera più coinvolgente, utilizzando il gioco per stimolare la riflessione critica o organizzando delle lezioni particolari, come mi spiega Cristiano, 49 anni, in videochiamata:

“Cerco di fare al meglio e poi vedremo! Cerco di incoraggiarli e coinvolgerli usando anche gruppi di discussione ed esempi concreti durante le lezioni, consigliando la visione di film e libri. In una classe due ragazze hanno spiegato tutto da sole un canto di Dante, altre hanno spiegato quattro sonetti e una canzone di Petrarca, altri studenti spiegheranno ulteriori argomenti per i compagni. In questi momenti io spengo tutto e mi metto in ascolto insieme al resto della classe, è bellissimo far fare lezione agli studenti per gli studenti. Le lezioni durano un'ora ma dietro ci sono molte più ore di studio per prepararsi e questo lo spiego ai ragazzi quando ascoltano i loro compagni, in modo da renderli più attenti, partecipi e anche rispettosi l'un l'altro.”

Conversando, in generale è emersa una sensibilità verso i più fragili, che sono anche i bambini e i disabili.

In particolare, chi lavora a contatto con loro si è trovato spesso a riflettere su quali saranno le conseguenze di tutti i cambiamenti avvenuti in questo periodo, anche dal punto di vista dell'apprendimento.

“Mi sento molto soddisfatta della rapidità con cui i bambini si sono adattati a questo nuovo modo di fare scuola. Mi piace, inoltre, sottolineare sia il senso di responsabilità e la maturità con la quale hanno affrontato questo tipo di situazione del tutto nuova per loro, sia la proficua collaborazione dei genitori. Un’ulteriore criticità riguarda i soggetti “deboli”, cioè gli alunni con disabilità e le loro famiglie, per i quali questo isolamento forzato comporta una rilevante interruzione o perdita, dal punto di vista psicologico, di rapporti interpersonali indispensabili.”

(Assunta, 64 anni)

Rimodulare il lavoro in *Smart Working* ha fatto riscontrare delle difficoltà anche dal punto di vista delle persone destinatarie di un servizio, come racconta Lucio, 63 anni, medico di base che ha da subito iniziato ad utilizzare la tecnologia per facilitare soprattutto la ripetizione delle ricette:

“L’aspetto strettamente organizzativo dell’ambulatorio necessita di una revisione completa delle modalità del lavoro, che è un lavoro che richiede il contatto fisico, il contatto umano. Spesso questo contatto è rivolto verso persone fragili, anziane, che non hanno modo, tempo, voglia di adeguarsi a nuovi strumenti e questo è un problema, perché per me è stato relativamente semplice, come per colleghi più giovani è stato ancora più semplice, ma il problema è per i pazienti e per il nostro rapporto con loro.”

Tra i lati positivi dello *Smart Working* troviamo il risparmio sugli spostamenti e sui pasti fuori casa, la possibilità di organizzarsi meglio con i tempi di lavoro conciliandoli con quelli di vita e la possibilità di avere occasione sia di impiegare il tempo in casa, sia di relazionarsi con qualcuno.

Chi lavorava già da casa, ad esempio dedicandosi ad oggettistica o svolgendo lavoro in remoto non ha risentito di cambiamenti importanti.

Tra gli aspetti negativi, oltre alle difficoltà legate alla disponibilità di strumenti o all'alfabetizzazione informatica c'è stata anche la diminuzione dei fatturati o delle ore di lavoro retribuite.

Per chi deve ripartire con le attività, inoltre, ci saranno anche costi maggiori dovuti alla sanificazione degli ambienti.

Ci sono persone che sono andate in cassa integrazione oppure lavorano in ambienti totalmente fermi, come quello dei trasporti o della ristorazione.

La preoccupazione per l'imminente crisi economica che è pronta ad esplodere riguarda ormai tutti, non solo chi è in cerca di lavoro o non lavora affatto.

Questo momento difficile però, è stata anche una molla per spingere qualcuno a sforzarsi di partire con nuove attività e progetti lavorativi, impegnandosi a cercare nuove opportunità.

Ha inoltre portato a riflettere sul proprio lavoro e a chiedersi se attualmente quello che si svolge è davvero quello che si vuole fare.

PERCEZIONE DEL RISCHIO E VIOLENZA SIMBOLICA NEI MASS MEDIA

In una prima fase della pandemia c'è stata una sorta di "compulsione" informativa per capire cosa stava succedendo nel mondo, su tutti i canali mediatici il coronavirus ha fatto passare in secondo piano tutte le altre notizie. Da come sono state riportate le vicende, alcune persone hanno maturato la convinzione sul fatto che questa cosa si sapesse già da prima ma sia stata messa a tacere inizialmente per non procurare allarmismo e successivamente per creare un gran rumore in modo da distogliere l'attenzione sulle cose più importanti.

Questa opinione è stata rafforzata dalle immagini dei decessi passate continuamente soprattutto in tv che hanno contribuito a consolidare l'idea della pericolosità caratteristica di questo virus rispetto alle epidemie passate.

“Da bambina ho vissuto la guerra, ho vissuto tante cose ma questo virus, con questo panico e la paura che sta mettendo spaventa di più. La sto vivendo peggio perché c'è da avere molta paura per i tanti morti che sta facendo. Purtroppo c'è sempre qualcuno che la prende più alla leggera e non si rende conto del pericolo, la tv ha diffuso molta angoscia e ha messo ko le persone, soprattutto quelle più ansiose.”

(Ivana, 80 anni)

Nei discorsi, frequentemente veniva portata come esempio la vista delle tante bare trasportate sui mezzi militari o dei morti seppelliti in fosse comuni.

Questi particolari hanno lasciato dei segni nella memoria di tutti, soprattutto nelle persone più sensibili che hanno avuto problemi e ripercussioni psicologiche anche durante il sonno.

“Penso che qualcosa hanno combinato, non ci vedo niente di positivo in tutto questo, ha fatto più morti della guerra, non si capisce come si prende ma ti fa morire! Dico io, solo a vedere quelle scene di Bergamo, vi volete mettere la mascherina? A me vedere seppellire i morti sotto terra mi è rimasto impresso, non mi faceva dormire, mi tornavano in mente quelle scene. Quindi.. via la televisione! Una volta al giorno al massimo.. non so come fanno quelli che girano continuamente da un telegiornale all'altro, da un programma all'altro e da una notizia all'altra.”

(Rosa, 55 anni).

La morte è entrata in scena in maniera imprevedibile e persistente, creando un trauma condiviso ha prodotto facilmente la percezione di una catastrofe psicologica senza precedenti in quanto ha toccato emotivamente in prima persona molti soggetti.

Il dolore del lutto è stato sperimentato da comunità intere, persone che in passato potevano credere che un cataclisma non le potesse riguardare da vicino hanno sperimentato il contagio o ancora peggio, la perdita di un familiare, di un amico, di un collega.

La destabilizzazione è stata molto pesante per tutti, al punto che spesso spegnere la tv e dedicarsi ad altro, come la preghiera, il ricorso alla fede in un momento in cui si pensava che tutto fosse perso, si è rivelato un rimedio immediatamente più efficace per alleviare le tensioni.

“Purtroppo la mia salute mi costringe a stare seduta per tutto il tempo in poltrona. Durante il giorno passo il tempo guardando la televisione. Pure mi mette l’angoscia sentire parlare sempre di malattia e problemi ma non posso fare molto, quindi o cambio programma oppure spengo tutto e mi metto a dire le mie preghiere, mi aiuta molto a stare più tranquilla.”

(Elia, 86 anni)

Col passare del tempo, oltre che sui morti, l’attenzione ha iniziato a concentrarsi sulle ipotesi di qualcosa che è sfuggito dai laboratori cinesi e sul complottismo, tanto che il confronto tra gli scenari dei vari paesi mondiali ha assunto le sembianze di una sorta di partita a *risiko* immaginaria.

Per quanto riguarda i decreti e le misure economiche adottate dal Governo, le opinioni si sono divise tra chi ne ha giustificato bonariamente l’operato, riconoscendo l’effettiva eccezionalità della contingenza attuale e chi ha criticato perché i politici pensano solo a litigare tra loro ma non si immedesimano abbastanza nelle reali problematiche delle persone.

“Per quanto riguarda i mezzi di comunicazione c’è un eccesso, non so se dire così ma mi è difficile spiegarlo con qualcos’altro. Necessariamente si va sempre a finire a parlare di coronavirus esagerando nel trasmettere ansia, perciò la tv non la guardo

moltissimo. Vedo solo notiziari per aggiornarmi ma non seguo la politica o altro perché servono a ben poco, sembrano solo pollai per battibeccare, non fanno analisi approfondita di nessun argomento, nessuno parla seriamente di tematiche senza usare slogan che lasciano il tempo che trovano.”

(Romeo, 47 anni).

I canali di informazione in generale continuano ad essere utilizzati per aggiornarsi sugli sviluppi delle varie problematiche connesse allo stato d'emergenza, come ad esempio lo stato di avanzamento nella scoperta del vaccino, la situazione politica e soprattutto l'imminente crisi economica.

Progressivamente è diventato necessario iniziare a selezionare le notizie per non lasciarsi travolgere dalle apprensioni, l'informazione è comunque utile e con tutti suoi limiti resta un importante strumento di orientamento per le persone.

L'accorgimento che si sta facendo strada è quello di imparare a non affidarsi ad un'unica fonte di informazione ma di confrontare diverse notizie di diversi canali.

Le persone fanno notare come la comunicazione dei media abbia il potere di condizionarle in modo pervasivo, non solo quando si stanno informando ma anche in altri contesti.

“Adesso non sto guardando la tv ma sto parlando con te, se escono delle “parole chiave” come “risultato”, “contagio” mi si innesca l'ansia automaticamente perché i media ci hanno bombardato, anche con le musiche di sottofondo che scelgono quando parlano di certe cose. L'ho notato anche nelle pubblicità, sono cupe, inquietanti.”

(Rosella, 56 anni)

Gradualmente la credibilità verso il sistema informativo sta scemando perché il sentire spesso pareri discordanti e differenti tra loro sta aumentando la diffidenza delle persone sulla veridicità di ciò che viene comunicato.

Le persone ammettono di essere innervosite anche dalle “paranoie” e dalle lamentele che si leggono sui social, distaccarsi mentalmente da questo argomento fa sentire più tranquilli, non se ne può più di sentir parlare di catastrofi.

Anche le aspettative nutrite all’inizio circa il patriottismo e la propensione verso il prossimo, dopo settimane di emergenza, stanno risentendo di un abbassamento dell’ottimismo al riguardo perché il “terrorismo mediatico”, a prescindere se sia giustificabile o meno, ha instillato la diffidenza verso l’altro.

Questo aspetto è stato avvertito anche da chi si trova attualmente o ha passato molto tempo in altri paesi, dove la situazione è stata percepita come più tranquilla e meno allarmante rispetto a quella italiana.

“Premetto che parlo da italiana all’estero, perché da un anno e quattro mesi vivo in Germania. Qui la situazione era abbastanza critica, però non c’è stato diciamo, da parte anche forse delle istituzioni, degli ambiti, un certo panico che credo in Italia sia stato fatto, purtroppo, a livello mediatico. Qui non ero assolutamente preoccupata perché noi abbiamo adottato tutte le misure di sicurezza che comunque ci hanno chiesto di adottare e nonostante all’inizio ci fosse la possibilità di potersi vedere con un massimo di tre persone della stessa famiglia e cinque delle persone conoscenti, comunque abbiamo evitato. Io ho cercato di tutelare tutti, me stessa, le persone dove lavoro e anche le persone della nostra famiglia. Questo periodo è durato comunque un mesetto, perché già dopo il 20 di aprile è uscito un nuovo decreto, perché qui è un po’ tutto diverso e un po’ più veloce, e praticamente piano piano abbiamo ricominciato a rivedere anche i nostri amici e conoscenti, sempre adottando le misure di sicurezza.”
(Flaviana, 38 anni)

L’azione dei media esercita un effetto proporzionato alla loro capacità di manipolare le strutture precostituite della mente delle persone. La relazione comunicativa per quanto possa essere attenta alle attese del ricevente implica un’imposizione culturale

arbitraria, come dimostra anche il fatto che, paragonando come le notizie vengono presentate in Italia e come negli altri paesi, si percepiscono delle differenze.

I mass media per la loro stessa struttura comunicativa influenzano la percezione della realtà facendosi portatori di una visione non falsa ma che maschera l'aspetto di una forma di violenza invisibile, che svolge un ruolo importantissimo in molte situazioni e relazioni umane e che il sociologo francese Pierre Bourdieu chiama "violenza simbolica".

La violenza simbolica legittima qualcosa di particolare e storicamente condizionato, suggestiona in maniera impercettibile la coscienza del soggetto, il quale accetta questa dinamica in maniera tacita.

In altre parole, si crede di accedere **all'informazione nella sua universalità** ma invece vi si accede in una forma del tutto particolare: il sistema informativo riesce ad imporre certe categorie di pensiero che diventano strutture mentali attraverso le quali l'individuo percepisce il mondo sociale.

Per violenza simbolica si intende quindi inculcare forme pensiero arbitrarie e storiche, contingenti, che plasmano la mente rendendola disponibile a effetti di imposizione attraverso la riattivazione di queste categorie.

E' una violenza di tipo cognitivo perché può funzionare solo appoggiandosi sulle strutture cognitive di chi la subisce, in particolare su quelle strutture inconsce e non profondamente strutturate, per cui il soggetto è inconsapevole di stare annullando la propria libertà di opposizione.

Fin dall'inizio della pandemia da Covid-19, sia i governi nazionali che il sistema dei media hanno utilizzato un linguaggio denso di metafore belliche, riportando alla memoria anche episodi legati al periodo dei grandi conflitti mondiali.

Nei discorsi di molte persone infatti, è frequente ascoltare aneddoti che si riferiscono a quei contesti, anche nel confronto tra le grandi epidemie del passato.

Oggi il dolore di massa riguarda chiunque ed è su questo che si fonda l'accettazione della metafora di guerra, la quale sollecitando la paura si è infiltrata nelle strutture

inconsce dell'identità nazionale, legittimando i sacrifici delle privazioni sperimentate in queste settimane.

Attraverso la sollecitazione ininterrotta delle leve emotive la maggioranza dei cittadini ha "interiorizzato" con un consenso spontaneo delle misure molto rigide di limitazione alle libertà, in maniera prolungata ed estesa a ogni ambito della vita quotidiana.

Questa "normalizzazione" è evidente in quella che può sembrare una sorta di accettazione rassegnata e passiva delle regole. Il fatto che ciò sia percepito anche come un diritto-dovere civico, una forma di responsabilità sia individuale che collettiva per proteggere la salute, sembra lasciare spazio però, anche a una certa autonomia decisionale della persona.

E' la consapevolezza di scegliere di accettare una restrizione che rende il soggetto autonomo rispetto al contesto, possiamo affermare che c'è un intreccio tra una strategia vincente che ha visto enfatizzare a livello mediatico l'eroica assimilazione popolare di queste nuove modalità di relazione e la scelta consapevole delle persone di "subire attivamente" quel dovere percepito, comunque, come mancanza di libertà.

LA DISPOSIZIONE RESILIENTE DEL SINGOLO E DELLA COMUNITA'

Leggendo tra le righe di queste storie è chiaro che la pandemia ha posto le persone di fronte a una serie di prove costringendole a darsi da fare per superarle, facendo loro compiere anche un percorso di ricerca di senso e di collocazione all'interno della loro storia individuale prima solo per se stesse e poi per condividere con gli altri, dai più vicini ai più distanti.

Facendo chiarezza nella propria storia individuale si diventa sensibili anche a quelle altrui, il nuovo stato di realizzazione personale raggiunto grazie alla criticità affrontata

rappresenta un punto di forza ma si può imparare anche dagli altri, attraverso quello che a loro volta raggiungono.

Di fronte a una difficoltà si attivano le proprie risorse interne, oltre che quelle dell'ambiente circostante e la capacità di affrontarla porta al raggiungimento di un equilibrio nuovo e superiore rispetto a quello di partenza.

Biografie individuali e trasformazioni collettive si intrecciano costantemente e portano alla luce la resilienza contemporanea mettendola in collegamento con le sue radici sociali e culturali.

La resilienza intesa come capacità di resistere creativamente, senza opporre una vera e propria resistenza, ma adattandosi in modo che venga garantita la propria sopravvivenza, può trovare forza nella vicinanza e nella presenza realmente “sentita” delle persone significative. Gli affetti possono essere considerati dei talismani che veicolano gioia e vitalità e danno la forza di trasformare la sofferenza e la preoccupazione in voglia di andare avanti.

“Non ho avuto grandi botte da questo punto di vista a livello emotivo, quello che mi ha fatto più reagire è stato l’aver mia mamma qui vicino che stava da sola, quindi io dovevo essere positiva per lei, sorridere per lei, perché le persone di una certa età sono più fragili e hanno bisogno di un supporto maggiore e più mirato. Quindi l’unica cosa che ho potuto fare è cercare di essere il più possibile positiva e felice anche per lei perché altrimenti si sarebbe preoccupata e questo mi ha spinto a non abbattermi mai.”

(Pieranna, 37 anni)

Dai racconti è possibile notare quanto i confini tra l’identità personale e quella professionale siano sfumati, alcune persone hanno parlato di sé attraverso il loro lavoro. Questa rappresenta una delle distorsioni dell’era post-moderna in cui il tempo di vita diventa sempre più tempo di lavoro e la realizzazione personale coincide con quella professionale.

Dalle loro parole si intuisce anche la sensibilità e l'immedesimazione verso situazioni di difficoltà meno evidenti all'interno della società.

"...come assistenza sociale stiamo fronteggiando tutte le situazioni difficili che stanno emergendo in questo momento, quelle pregresse ma anche molte nuove che comunque prima non c'erano, di tante famiglie magari ecco, come le nostre, che comunque adesso si trovano a fronteggiare questa crisi socio economica."

(Assunta, 40 anni)

Poter continuare a lavorare durante la quarantena è stato visto come una "fortuna" sia per portare avanti la propria vita e sia perché ci si è tenuti impegnati per una parte della giornata. Ha inoltre fornito occasioni per relazionarsi con qualcuno e per continuare a sentirsi utili, ha permesso di condividere il senso di paura, di risolvere problemi confrontandosi con gli altri e di esprimere solidarietà offrendo il proprio aiuto.

"Non si è soli, non siamo soli perché ci siamo noi professionisti del settore ma ci sono anche semplicemente persone umane che, comprendendo la situazione supportano in primis se stesse e così facendo supportano anche gli altri. Quindi "riscoprirsi", anche dando supporto agli altri perché ci fa star bene è un po' la parola chiave che io mi sento di donare a queste mie riflessioni riguardo questa emergenza sanitaria, per il benessere psicologico di tutti e della nostra società."

(Marina, 36 anni).

Essere resilienti vuol dire anche essere capaci di uscire rafforzati se non addirittura trasformati da una situazione difficile: **in queste storie si parla di pazienza e ponderazione, perché la situazione non cambia restando in balia della disperazione che può raggiungerci in certi momenti.**

L'abitudine a convivere necessariamente con il virus ha fatto generare delle riflessioni sulle piccole cose quotidiane, sulla loro importanza rispetto al continuo lamentarsi e ha stimolato a riconsiderare la propria scala di priorità.

La grande lezione di questa pandemia è che tutto il dolore che ha portato resterà un promemoria per apprezzare le cose più semplici e questo è un pensiero che ha fatto anche chi ha trovato più lati negativi nella vicenda, soprattutto il pericolo che si diventi non solo più distanti, ma anche più competitivi, giudicanti e verbalmente aggressivi.

Fare introspezione a livello profondo ha generato una tendenza a cercare degli insegnamenti utili al proprio arricchimento interiore, a sforzarsi di trovare anche lati positivi e legati ai valori di altruismo e solidarietà, sia a livello micro, partendo dalla propria cerchia sociale più prossima che a livello macro, riguardante contesti più ampi, fino a ricomprendere anche la natura.

Contribuire alla protezione di tutti semplicemente rispettando delle regole e comprendendo che questo è l'unico modo ad oggi realmente efficace per tenere lontano il virus, non è solo voler sopravvivere a tutti i costi ma essere anche capaci di usare l'esperienza acquisita da una difficoltà per salvare la possibilità di poter continuare a costruire il futuro della società.

L'approccio biografico ha consentito di trovare una spiegazione alla fattualità dei comportamenti e ha portato alla luce una resilienza che non si limita a metabolizzare la pandemia come un ostacolo improvviso, ma come una condizione che ormai fa parte della quotidianità e in qualche modo si è già sedimentata in un recente passato, da questo presupposto iniziano a manifestarsi i primi segnali di voglia di riprendere in mano le redini della propria vita.

Pensare al futuro è una leva potentissima per trovare stimoli verso l'evoluzione e il miglioramento personale, trovare un obiettivo e impegnarsi per realizzarlo risveglia la motivazione per ripartire, perché con le sue nuove abitudini, riflessioni, riorganizzazioni e consapevolezze l'essere umano, senza accorgersene, sta piantando i semi del nuovo futuro a livello individuale ma anche collettivo.

Attraverso la condivisione di valori ed intenti, che hanno un ruolo fondamentale nel processo di riproduzione culturale e di sviluppo in cui il futuro affonda le radici, si possono porre le basi per una comunità resiliente, intesa come luogo di produzione di azioni positive per fronteggiare le emergenze.

Il capitale sociale, inteso come insieme di risorse che si ritrovano all'interno delle relazioni familiari e nell'organizzazione sociale più ampia, contribuisce allo sviluppo degli individui.

Esso è incorporato nelle loro relazioni che producono valore materiale e simbolico, relazioni fiduciarie e di reciprocità, forti e deboli, interconnesse in modo da favorire la capacità di riconoscersi e capirsi, di aiutarsi e cooperare per fini comuni. Sono relazioni che ampliano la capacità d'azione dell'attore individuale e collettivo, man mano che si estendono ampliano anche la capacità d'azione del sistema sociale.

Il capitale sociale coinvolgendo direttamente gli attori sociali li stimola ad agire verso la condivisione di un percorso di sviluppo teso al raggiungimento dell'obiettivo comune di ridefinire un nuovo sistema di bisogni che è stato destabilizzato da un evento molto critico. Esso ha senso quando riesce a differenziarsi continuamente dagli obiettivi che persegue e ha valore solo quando è in movimento dinamico nella continua ricerca del benessere: la componente sociale, valoriale, culturale e relazionale può rappresentare il moltiplicatore del benessere, senza il quale qualsiasi intervento, decisione, soluzione e così via può essere sterile.

Finché le persone sono portatrici di quei bisogni di insicurezza, incertezza e insoddisfazione che sono anche effetti della "violenza simbolica", il processo di ricostruzione della comunità non può iniziare, è necessario che esse assumano un atteggiamento di "sopravvivenza" per mettere in moto il meccanismo di resilienza.

“In tutto questo caos che si è venuto a creare non possiamo fare molto perché non possiamo capire quando il virus si sta avvicinando e questo ti fa vivere in maniera proprio strana. Ci vuole la resilienza, tu ti devi modellare sulla situazione, è come un

navigatore che quando sbagli strada ti dice “ricalcolo” e quindi devi cambiare percorso e cercarne un altro!”

(Venere, 50 anni)

CONCLUSIONI

All'interno delle narrazioni è possibile scoprire come gli individui sembrano aver interiorizzato, lungo il loro percorso biografico confinato nella pandemia, una particolare predisposizione resiliente e la agiscono anche in molti ambiti, soprattutto in quello professionale. L'età adulta delle persone intervistate, evidenzia la loro visione matura sul mondo, fatta di pazienza: persone abituate all'attesa, all'attendere tempi migliori senza farsi prendere dallo sconforto.

Attraverso l'analisi delle narrazioni di questa tipologia di persone, ognuna con diverse posizioni ma tutte accomunate dalla condivisione di un comune spazio sociale, ovvero quello all'interno di uno stato di pandemia e di isolamento, è possibile riconoscere il collegamento tra le biografie individuali e le più vaste dinamiche sociali ed economiche. Lo spazio sociale comune agisce da collante nella nascita di nuovi comportamenti che devono far fronte alla discontinuità degli eventi.

Il condizionamento dei mass media si fa più pressante rispetto ad altre categorie analizzate dai miei colleghi nell'ambito di questa indagine esplorativa.

Il bombardamento mediatico destabilizza e allo stesso tempo allontana i soggetti da una fonte che incute timore, alimenta l'incertezza e si rende incomprensibile. Decidendo come e quando far diventare un insieme di fenomeni un problema di rilevanza nazionale, i mezzi di comunicazione tendono a creare un discorso pubblico intorno a determinate questioni e ad imporle anche all'attenzione della classe politica.

In questa cornice, gli individui accettano, complice il condizionamento dell'informazione di massa, delle regole fortemente limitanti della loro libertà, **facendo della paura una funzione produttiva, costruttiva** (Hobbes, 1897).

Gli individui accettano passivamente quanto imposto, cercando nelle mura domestiche di resistere all'isolamento e scivolando nella cosiddetta "caccia all'untore" a causa della frustrazione che inevitabilmente emerge in una situazione di "cattività". Al pericolo della contaminazione, gli individui danno una risposta che è difensiva e, alle volte, aggressiva: la ricerca di una immunità che sfocia nella contrapposizione Noi/Loro e in forme di conflitto, convergendo in una sorta di *blaming* collettivo, con l'attribuzione di responsabilità e di colpa.

A queste distorsioni nel rapporto con l'altro, si intervallano momenti di autoriflessione, i quali conducono alla consapevolezza delle privazioni della libertà alle quali ci si arrende, il percorso tracciato dalla coscienza critica, o agire consapevole porta ad attivare le proprie risorse individuali.

Concentrandomi sui soggetti della Terza Età, i quali rappresentano la fetta più corposa dei miei intervistati, è opportuno sottolineare come essi già vivano una sorta di distacco dal mondo, distacco non voluto ma obbligato da una società che privilegia soltanto chi è produttivo. La tarda età anziana è fortemente contraddistinta dall'emergere di limitazioni di varia natura, le quali possono causare radicali cambiamenti nell'ordine del vivere quotidiano. Le diverse limitazioni possono investire contemporaneamente più ambiti di vita. Secondo Caradec (2004, 2007) le principali limitazioni che si manifestano nella vita quotidiana dei grandi anziani possono essere fatte risalire ai seguenti fattori:

1. il peggioramento della salute fisica e funzionale;
2. l'abbassamento dell'energia vitale;
3. la rarefazione delle opportunità di impiego
4. la contrazione della vita di relazione;

5. la consapevolezza ormai piena della finitezza della vita.

Questi fattori, combinandosi in modo differenziato da soggetto a soggetto, concorrono a ridurre lo spazio fisico e sociale della persona e ad alimentare una **sensazione di un allontanamento del mondo**. Da sottolineare che, nella vecchiaia avanzata lo spazio extradomestico si trasforma in una fonte di ansia, per questo motivo lo stare a casa non ha pesato molto sugli anziani. Piuttosto, hanno sofferto l'invasione mediatica con il suo carico di ansia e di confusione, e la lontananza forzata dai propri affetti più cari, unica testimonianza del loro vissuto pieno e autonomo. Sarebbe infatti un errore concludere che l'età avanzata sia caratterizzata da carenze affettive. Le relazioni familiari restano, per fortuna, solide.

Riguardo alle emozioni principalmente percepite dall'anziano, riscontriamo un sentimento di **vulnerabilità**, dovuto in primis ad un indebolimento della propria identità e a una caduta della stima di sé conseguente all'età, e acuito soprattutto dal diffondersi di una epidemia in cui loro si sentono spaesati, soli, fragili, affidando tutte le loro speranze a Dio. L'essere vulnerabili, porta ad aver paura e a stigmatizzare chiunque rappresenti per noi una minaccia.

Tuttavia, non bisogna dimenticare come le persone anziane siano abituate a sviluppare da molto prima dell'emergenza Coronavirus, uno spirito resiliente, proprio loro vittime di una rappresentazione negativa della vecchiaia, con perdita parziale dell'autonomia e decadimento della gradevolezza secondo i canoni di bellezza imposti dal mercato. L'anziano è improduttivo e poco piacevole allo sguardo, secondo le rappresentazioni sociali, un peso per la società che si sta trasformando in occasione di guadagno (basti pensare ad esempio alle RSA, proprio quelle RSA che sono state covo del virus, in cui stipare infetti, inconsapevoli dei rischi che a cui si sarebbe andati in contro). Questi sono gli anziani che vivono e sopravvivono all'ostracismo, all'esclusione e alla condanna, ancor prima di combattere contro l'invisibile Covid-19.

“Secondo la **teoria della abbandono**, per poter continuare a mantenere la “presa” sulla sua vita, la persona anziana può scegliere tra una grande varietà di soluzioni: può ricorrere ad aiuti tecnici o ad astuzie per adattarsi alle difficoltà che deve affrontare; può sostituire delle attività che non riesce più a praticare (ad esempio: quando non è più possibile raggiungere la chiesa si assiste alla messa in televisione); può praticare le attività abituali ad un ritmo più basso o con una minore frequenza (ad esempio continuando a guidare la macchina, ma per dei tragitti più brevi; mantenendo un’attività di giardinaggio, ma per una superficie più limitata); può tralasciare certe attività per intensificarne altre; può sforzarsi di conservare il più a lungo possibile gli impegni importanti. Il concetto di abbandono presenta evidenti analogie con il concetto di “ottimizzazione funzionale” elaborato in ambito psicologico da Paul Baltes (1991, 1997). La teoria dell’“ottimizzazione funzionale” si fonda sul presupposto che la chiave per un buon invecchiamento non consiste nel contrastare il declino fisico, ma nel suo padroneggiarlo affettivamente e cognitivamente. Per fronteggiare con successo il decadimento fisico la persona anziana può ricorrere a tre strategie: la selezione, l’ottimizzazione, la compensazione. La selezione consente di ridurre il numero delle attività svolte dalla persona anziana a quelle più significative. L’ottimizzazione consiste nell’impegnarsi di più e nel dedicare sforzi particolari per eseguire al meglio le attività selezionate. La compensazione conduce ad adottare delle procedure o delle tecniche che permettono di nascondere le deficienze nella loro esecuzione.”¹³

Ripensare alle condizioni in cui versa il mondo, il pericolo imminente, la fine intravista all’orizzonte, l’avvento della pandemia concepita come castigo per le violenze che l’umanità infligge all’ambiente in cui vive, fa sorgere quindi anche negli anziani nuove consapevolezze: gli individui sono costretti alla riflessione introspettiva e al ripensamento del loro ruolo nel mondo. Se tali consapevolezze si traducevano in comportamenti ripetuti e sedimentati attraverso le pratiche di socializzazione,

¹³ <https://journals.openedition.org/qds/595>

potremmo immaginare la nascita di una sorta di *habitus* globale, figli di una resilienza necessaria. A prescindere dai condizionamenti strutturali, gli individui non smettono mai di interrogarsi e di mettere alla prova la loro realtà affrontandola criticamente. E' proprio la capacità di agire del soggetto che lo conduce a reagire consapevolmente e a riprendere il controllo della propria autodeterminazione, essere resilienti non vuol dire resistere passivamente, ma soprattutto essere coraggiosi nel mostrare la propria fragilità e canalizzarla come opportunità verso un nuovo proprio equilibrio.

DI STORIE NELLA STORIA

Di seguito sono pubblicate integralmente delle storie che ho scelto di far “parlare” senza la mediazione della ricerca sociale, in modo da fornire ad ogni lettore la possibilità di riflettere liberamente su alcune delle tematiche che hanno caratterizzato la configurazione così eterogenea dello scenario di questa pandemia. Ogni singola persona ha contribuito in maniera genuina e curiosa, a prescindere dalla modalità di narrazione scelta, spero di essere riuscita a rendere il grande coinvolgimento e soprattutto la voglia di condivisione e comunicazione di tutti, me compresa.

“Fino a pochi mesi fa ci sembrava impossibile che nel terzo millennio qualcosa potesse modificare totalmente la nostra vita. Siamo sempre concentrati su noi stessi, sulle nostre singole esigenze, sui nostri desideri ed ambizioni che raramente ci soffermiamo a pensare “E se un giorno tutto questo non avesse più alcun significato? Se improvvisamente il mondo cambiasse radicalmente e tutto ciò che ora inseguiamo diventasse improvvisamente inutile e superficiale?” E se anche questi pensieri si dovessero affacciare alla nostra mente, prontamente li scaccieremmo pensando sia impossibile che succeda, sono scenari solo per sceneggiatori di film. Invece, improvvisamente, senza essere preparati in alcun modo ti risvegli un mattino ed inizi

a capire che la tua vita, quella dei tuoi affetti, dei tuoi amici, dei tuoi simili non è più quella che hai lasciato ieri sera prima di addormentarti. Tutto è cambiato. Senza preavviso. Ciò che fino a ieri era normale, banale forse anche monotono ora è diventato impossibile, addirittura illegale. Ma come è possibile? Cosa faccio ora? Niente di speciale.. continui a vivere adattandoti alla nuova situazione e continuando ad alimentare la speranza che tutto possa tornare come prima, meglio di prima.

A me è successo veramente questo.

Mi chiamo Debora, ho 49 anni e vivo a Vigevano, in Lombardia. Sono andata a dormire una sera di fine febbraio e mi sono svegliata il mattino seguente con uno scenario stravolto. La mia città era rientrata a far parte della cosiddetta “zona rossa”, ossia zona altamente contagiosa con presenza di un numero considerevole di individui contagiati dal Covid-19. Covid-19? Ma non era il virus fortemente infettivo diffuso in Cina, che mai sarebbe arrivato in Italia? Il virus che aveva causato migliaia di morti in pochi giorni? Sì, era proprio lui ed ora stava bussando alle porte delle nostre case. Un virus silenzioso, invisibile, talvolta addirittura asintomatico. Che fare ora? Ho iniziato la fase che definisco di bulimia informativa. Avevo bisogno di sapere, conoscere, informarmi e quindi ingurgitavo a più non posso informazioni, dati, pareri di vari esperti. Un enorme data-base di nozioni specifiche, di pareri tecnici, di indicazioni comportamentali hanno in poche ore riempito la mia testa. La preoccupazione e la paura di essere contagiati e di contagiare erano alte. Leggevo ed ascoltavo tutto ed il contrario di tutto. Gli esperti esprimevano opinioni discordanti tra loro. Le raccomandazioni erano o eccessivamente precauzionali (limitate gli incontri e copritevi sempre naso e bocca con mascherine) o estremamente rassicuranti (ma si tratta di una normale influenza, nulla di più).

Nel frattempo mi accorgevo che il mondo attorno a me stava velocemente mutando. Le preoccupazioni si stavano trasformando in fobie o addirittura in psicosi. Dovevo assolutamente escogitare un piano di salvataggio psicologico o sarei finita in un turbinio di pensieri ed angosce che non mi avrebbero aiutato a vivere e superare ciò

che si stava svolgendo sotto i miei occhi e non sarebbe stato di aiuto nemmeno ai miei affetti.

E' iniziata così, per caso o per necessità di sopravvivenza, la fase della totale reclusione casalinga. Complice il fatto che anche mio marito ora era a casa dal lavoro, abbiamo deciso di seguire scrupolosamente le norme comportamentali che erano state suggerite: nessuna uscita se non motivata da questioni di salute, di reale emergenza o assoluta necessità. Si usciva una volta ogni 10 – 15 giorni per le provviste alimentari e si tornava a casa.

Uno stravolgimento delle mie abitudini, dei miei ritmi ed ovviamente dei miei pensieri. Mi sono ritrovata a dover reinventare le mie giornate ed il mio modo di pensare. Niente più passeggiate fra la natura, niente pranzi domenicali dai miei genitori, niente incontri con amici o parenti, niente più auto o persone che passassero sotto casa, niente rumori della città, niente di ciò che rappresentava la mia quotidianità.

In pochissimi giorni tutto ciò che mi circondava era mutato e ciò che mi ha principalmente colpito era l'assoluto silenzio. Un silenzio totale, continuo, penetrante rotto solo dal passaggio delle ambulanze che urlavano di giorno e di notte la loro fretta e la loro rabbia. Più di una volta mi sono trovata sul balcone a seguire con lo sguardo il loro percorso, assalita da mille sensazioni. Stavo vivendo una situazione irreali, epocale e dovevo affrontarla con positività, senza superficialità ma imparando ad apprezzare ciò che realmente contava, la vita!

La casa era diventata il mio rifugio certo. Il posto in cui potevo abbassare le mie difese. Qui non era necessario lavarsi le mani continuamente, indossare guanti e mascherina, fare attenzione a chi incontravo e a che distanza mi era. Arrivata a casa disinfettato tutto e chiusa la porta mi sentivo al riparo. Il mostro era stato chiuso fuori.

Ho iniziato a “non organizzarmi” le giornate. Sì, per troppo abbiamo avuto tutto il tempo perfettamente cadenzato da impegni ed orari. Ora tutto questo non aveva più senso perché il tempo si era dilatato e potevo assecondare in piena libertà le mie esigenze, dedicarmi alle mie passioni, ai miei hobbies ed anche alla noia. Talvolta la noia è una buona compagna. E' una perfetta traghettatrice e ti conduce in spazi

dimenticati o abbandonati della tua anima. Riporta a galla sensazioni, emozioni, ricordi che non pensavi di conservare o di avere e, se ben ascolti, ti regala gli strumenti per conoscerti ancora meglio. Ecco, alcune ore della mia clausura sono state dedicate alla noia.

La maggior parte del tempo veniva trascorsa leggendo, guardando film con mio marito, cucinando assieme, ascoltando musica, riordinando casa, armadi, cassette ed anche ricordi. Perché se è vero che nella prima fase ero avida di informazioni, è anche vero che ho quasi da subito imparato a fare una severa cernita delle stesse. L'argomento Coronavirus non doveva riempire le mie giornate ed ossessionare la mia mente. Si era già preso tanto di tutti noi, non dovevo alimentarlo inutilmente. Era giusto conoscere ma senza diventare ingordi di dati, numeri, storie etc. Il tempo che avrei speso davanti alla TV ho preferito investirlo in telefonate, video-chiamate con parenti ed amici.

I rapporti sociali sono sempre stati fondamentali per me. In tempo di Covid-19 non potevo interrompere la linfa vitale che alimenta il mio essere. La moderna tecnologia mi aiuta ed io ne approfitto. I pomeriggi di questa lunga quarantena sono stati caratterizzati da lunghe chiacchierate con amici, parenti, con la mamma ed il papà (anche loro giustamente segregati dall'altra parte della città). Alcune chiamate sono diventate appuntamenti fissi e quotidiani per raccontarsi come si trascorreva il tempo, scambiarsi ricette, per scherzare ed anche per rincuorarci vicendevolmente. A chi si lamentava per le eccessive restrizioni ricordavo sempre che eravamo molto fortunati. Eravamo a casa nostra, eravamo in salute e circondati dalla nostra vita. Purtroppo molte persone, alcune a me vicine, non avevano questa fortuna. Vivevano giorni di vera angoscia. Vivevano la paura e la disgrazia sulla loro pelle.

Non le vedevano raccontate in TV o lette in articoli giornalistici, le respiravano costantemente. Non temevano la noia o la ricrescita bianca dei capelli, ma alimentavano la speranza di rivedere e risentire i loro affetti. Questa era la vera tragedia.

Fortunatamente anche nelle disavventure più incresciose un segnale positivo può essere colto e la comparsa del Coronavirus ha fatto riemergere valori e principi assopiti.

Mi sono commossa nel vedere tanta umanità e solidarietà solo apparentemente celate. Nel momento di massima desolazione e sconforto, centinaia di persone accorrevano in aiuto ai più bisognosi. Ognuno offriva quel che aveva o poteva: un pasto, una spesa, un sostegno psicologico, un sorriso, il proprio tempo, addirittura la sua stessa vita per soccorrere e salvare gli altri. Ecco, questo è ciò che voglio conservare con maggiore intensità nel mio cuore, la capacità di sostenere chi in difficoltà anche nei momenti peggiori, perché le avversità della vita sanno anche unire.

L’augurio che faccio a tutti noi è che ciò che di buono abbiamo saputo donare e ricevere durante questa terribile pandemia, rimanga indelebile nelle nostre menti e che la magia creata in questa manciata di giornate appena trascorse non venga inutilmente distrutta appena si ritornerà alla normalità.”

“Quando è iniziato ufficialmente il periodo di lockdown, o per meglio dire di quarantena, io ero già in ferie da due giorni. Ero tornata a casa dei miei genitori per trascorrere qualche giorno di relax, a prescindere dagli eventi che si sarebbero sviluppati di lì a breve.

Lavoro in un contesto molto bello ma allo stesso tempo a volte difficile. Ho sempre difficoltà ad ottenere le mie ferie o i permessi, in quanto siamo sotto con il personale. Faccio dei turni che mi impegnano quasi sempre anche durante le domeniche e nei giorni festivi.

Ero molto stanca e dal punto di vista di lavoratrice, ho quindi, paradossalmente, vissuto molto bene il periodo di “fermo”. I miei genitori hanno una villa in aperta campagna e per il primo mese è stato un ritorno alle origini, a tutto quello che non credevo nemmeno mi mancasse così tanto dopo anni di vita in “città”. Mi sono riappropriata dei miei spazi in una casa così grande. Inizialmente lo era quasi troppo, mi sentivo stranita e non completamente al mio posto.

Poi piano piano ho iniziato a rivalutare le cose semplici come il risveglio con il canto degli uccellini in un marzo stranamente caldo, poter uscire fuori in giardino oppure passeggiare in aperta campagna senza infrangere nessuna regola, poiché abitiamo molto isolati. Poter vedere fiorire e sfiorire gli alberi in giardino, e tra poco ne raccoglieremo i frutti. Ciliegio, mandarino, pesco. Un turbinio di colori e profumi che mi hanno rimessa in pace col mondo, il mio paradiso naturale. Ciò di cui avevo bisogno.

Era quasi una vacanza, ho vissuto lo stacco lavorativo come un dovuto e meritato riposo dopo aver dato tanto (forse troppo!) al lavoro negli ultimi anni. Un riappropriarmi anche di quel tempo per me stessa e per i miei interessi che solitamente il lavoro, con i suoi ritmi ed i suoi orari, mi toglie. Non è sempre stato facilissimo riadattarsi alle regole di casa, dei genitori. All'inizio il mio "meccanismo di reinserimento" nelle regole familiari strideva, ero abituata a pensare e a provvedere solo a me come singola identità, nel bene e nel male, e non anche all'altro. Poi pian piano ho iniziato a sentirmene nuovamente parte. Quando è iniziato questo lungo periodo ero alla fine di un rapporto sentimentale molto tossico, una storia fatta di alti e bassi. E dopo tre anni e troppi tentativi, siamo arrivati alle battute d'arresto poco prima del periodo di isolamento. In quei primi giorni di "reclusione" non ero neppure davvero convinta fosse realmente la fine. Quindi i miei stati d'animo, in generale, sono stati molto oscillanti e instabili. All'inizio prevaleva la rabbia nei confronti di questo ragazzo, il mio volerlo sentire ad ogni costo nonostante lui avesse alzato dei muri insormontabili, che non sarei riuscita ad infrangere. Credevo che almeno davanti ad una pandemia, una emergenza senza precedenti, lui sarebbe tornato da me dicendomi che gli mancavo e che aveva capito cosa conta davvero nella vita: me.

Ovviamente non è stato così e questo ha messo a dura prova la mia stabilità emotiva e il mio rapporto con me stessa. Mi sono sentita inconcludente davanti al fatto che a 34 anni sono sola, con la storia in cui ho investito più energie nella mia vita, andata in frantumi. Il cuore a pezzi e l'autostima sotto i piedi.

Ho un'età in cui avrei dovuto costruire invece mi trovo sola a casa di mamma e papà. Un fallimento personale non avere una famiglia tutta mia. Mi pesava enormemente essere ancora "figlia" essere ancora in una dimensione di subordinazione, di avere la percezione di essere ancora la ragazzina che ero 15 anni fa. Inesperta e sprovvista e non la donna che sono diventata e con la sua vita altrove. Essere trattata con l'apprensione e la premura che caratterizza ogni genitore. Con tutto l'amore del mondo, ma ero io a sentirmi inadatta, sentirmi meno di ciò che realmente sono.

Poi però ho capito, o meglio ho riscoperto, che la mia famiglia di origine è un bene inestimabile e non tutti possono vantare una famiglia così unita. Grazie alla loro presenza costante ho capito che dovevo imparare a guardare la ricchezza di quello che ho invece di ciò che al momento non ho, ma non è detto non avrò mai. Lavorando in un'altra città, infatti, mi manca spesso il tempo da trascorrere con i miei genitori e mia sorella, lavoratori anche loro e presi, come tutti, dalla frenesia del quotidiano. Mi ero dimenticata quanto invece siano persone che possano arricchirmi e quanto sia bella la loro compagnia. Mi sono abituata negli anni, e non con poco dolore, a stare senza di loro, a lavorare le domeniche e a non passare i giorni di festa "come tutti". Poter nuovamente assaporare questo tempo prezioso è stato una grande ricchezza per me. Ho imparato ad accarezzare i loro difetti, a giocare con le parole, a sentirmi nuovamente parte integrante con piccoli ma grandi gesti che ci uniscono in quanto famiglia.

Abbiamo giocato a carte in maniera quasi esasperante senza mai esserne annoiati, giocatori incalliti e divertiti. Ci siamo presi in giro, abbiamo scherzato. Abbiamo discusso, abbiamo alzato la voce, ci siamo abbracciati, abbiamo pianto. Mi sono riscoperta amante del buon cibo e anche del prepararlo..grazie alla collaborazione di mia madre che cucina divinamente, mi sono messa alla prova e ho sperimentato tante ricette sfiziose che sicuramente per me costituiscono un grande bagaglio che porterò dietro alla fine di questa quarantena ed è sicuramente un asso da giocare appena avrò ospiti a cena o comunque appena tornerò a vivere da sola. Ho dedicato tantissimo tempo a me stessa, al recupero di me stessa, ad assaporare

ogni mio momento. Adoro sopra ogni cosa leggere e ho letto oltre una decina di libri rannicchiata nel mio ritaglio di giardino preferito oppure sotto le coperte nei giorni piovosi e nevosi! Eh si, in questi quasi due mesi abbiamo visto cambiare il tempo da un giorno all'altro...sono cambiate due stagioni, quasi tre! Ed è stato bellissimo osservare da vicino i cambiamenti ciclici che porta la natura. Che sempre si rinnova, mai stanca, noncurante del covid19 che attanagliava le nostre vite umane. La natura ha continuato ad esplodere nella sua bellezza. Coi suoi fiori. Ricordandoci che si va avanti.

Ho vissuto perennemente in pigiama e in tuta, in ciabatte o sneakers, comoda, senza gusto estetico. Non ho toccato make up per due mesi apprezzando la mia pelle fortunatamente non troppo piena di difetti. Mi sono depurata in tutti i sensi. È stato sicuramente difficile spegnere i pensieri negativi che affioravano anche abbastanza spesso. Il ricordarsi che di fatto se eravamo lì "rinchiusi" c'era un motivo. E anche grave. La paura per l'emergenza sanitaria, lo stato d'animo di angoscia ha caratterizzato tutto il periodo di isolamento. C'era la preoccupazione costante e tangibile che il virus entrasse in casa, nonostante le tante accortezze. Papà che ha sempre lavorato quindi esposto ai pericoli, il pensiero fisso a lui a contatto col pubblico. Ma anche il sollievo di vederlo ogni sera rientrare con la luce negli occhi per godere, stanco, della nostra compagnia.

Sentirsi, d'altra parte, inutili davanti alle perdite vissute da persone care ma anche davanti alle immagini mostrate dai telegiornali o dai racconti di amici che vivono nelle zone rosse. Uno sgomento difficile da gestire.

Il telegiornale mostrava solo carneficine con numeri in continuo aumento. Questo bombardamento mediatico, per quanto necessario all'inizio per capire la situazione che stavamo vivendo, si è poi rivelato eccessivo da sopportare a livello emotivo. Quella curiosità quasi maniacale che c'era all'inizio, ha lasciato poi spazio al non voler essere costantemente sottoposti a quel tipo di stress. Abbiamo deciso di seguire un solo telegiornale, serale.

È stata una quarantena solitaria, quasi spirituale, dedicata al recupero. Ho curato la mia anima dedicandomi alla preghiera, unico vero appiglio per affrontare un momento così delicato. Unica ancora per non perdersi nei troppi PERCHE' di ciò che ci stava capitando. Unica vera forza per andare avanti col sorriso. Ho sentito costantemente gli amici più stretti. Messaggi e qualche telefonata. Ma non ho abusato di skype calls o altro. Non ho davvero sentito la mancanza di nessuno. Sarà anche che immaginavo tutti chiusi in casa come me, quindi la necessità di uscire e vedere gente, sapendo che era impossibile, non è stata poi così forte. Gli affetti più cari, le vere amicizie, le ho confermate. Siamo sempre stati in contatto in maniera reciproca, solidale. Sicuramente la quarantena è servita anche da scrematura per qualche rapporto sterile, così come invece ne ha rinforzati altri che nel tempo avevo trascurato.

Mi sono tristemente stupita di quanto nulla della "precedente" vita mi mancasse in maniera feroce. Avevo tutto ciò che per me era necessario. Mi sono attaccata all'essenziale godendone. La nonna è l'unica persona che mi è mancata tanto. Era vicina ma non potevo andare da lei. E sapevo quanto anche io mancassi a lei. C'è da un lato un po' di preoccupazione ad uscire dalla zona di comfort e tornare alla vita vera. È ora di mettere in pratica i buoni propositi e applicare ciò che questa lunga quarantena ci ha lasciato e fatto capire. Dall'altro lato invece c'è anche tanta voglia di ricominciare. In senso letterale. Tornare alla vita vera come sfida, ripartire al meglio, rinnovati, da zero quasi. Un nuovo capitolo, una pagina bianca. E chissà che il nuovo periodo che ci aspetta, nonostante i piccoli grandi disagi e restrizioni ai quali andremo incontro, possa riservarci qualche bella sorpresa e possa essere migliore di ciò che abbiamo lasciato a marzo!"

Emanuela

"Se dovessi descrivere con pochissime parole la mia quarantena queste sarebbero sicuramente dolore e ingiustizia, forza, solidarietà e amore.

Questa pandemia ha totalmente stravolto la mia vita soprattutto negli affetti.

Sono ancora chiusa in casa in isolamento con mia mamma dal 27 marzo, due giorni dopo dalla morte di mio papà. Mio padre aveva 69 anni e tanti problemi di salute, non usciva più di casa per la sua disabilità da tanto tempo e proprio per questo mai avrei immaginato che potesse contagiarsi con il coronavirus.

Pensiamo sempre che certe cose non possano accadere proprio a noi eppure quella notte di febbraio papà è caduto in casa, si è fratturato il femore e si è ricoverato in ospedale. E' stato ricoverato in ospedale per più di un mese, ogni giorno aggiornavamo papà sull'avanzare del coronavirus, ci sdrammatizzavamo su, eravamo sì prudenti ma anche ottimiste e speranzose di poterlo riportare a casa presto dopo l'operazione e la riabilitazione. Io ero davvero convinta che l'ospedale fosse un luogo sicuro, mi ripetevo che in fondo da noi non c'erano casi. Purtroppo non è stato così, la mattina del 20 marzo, come al mio solito, mi sono messa a scorrere velocemente le notizie su Facebook e ho letto una notizia che non avrei mai voluto leggere: alcuni dottori e infermieri del reparto di papà si erano messi in quarantena già da diversi giorni perché positivi al Covid-19 ma nessuno aveva pensato di informare i pazienti e noi parenti. Quanta paura per papà e per noi nei giorni successivi, i dottori e gli infermieri giravano quasi sempre senza mascherine, nessuno aveva fornito loro i dispositivi di protezione e soprattutto nessuno ha pensato di chiudere e sanificare il reparto. Papà, già un po' debole, in pochi giorni si è aggravato e non ce l'ha fatta.. dopo due giorni l'esito del suo tampone era positivo, come quello di tanti altri pazienti e infermieri.

Quanto dolore abbiamo provato in quei giorni io e mia mamma per papà e per la situazione.. le misure restrittive per il covid hanno inciso parecchio sul nostro modo di reagire e di elaborare a tutto questo, niente funerale, niente cimitero, nessun abbraccio di conforto dalle persone a noi care.

Oltre al dolore ho provato anche un forte senso di ingiustizia.. comprendo benissimo che questa emergenza ha stravolto tutti, soprattutto gli ospedali che si sono trovati

davanti qualcosa di sconosciuto ma penso continuamente che se chi di dovere avesse chiuso e sanificato il reparto forse tutto questo non sarebbe successo.

Ovviamente in seguito siamo risultate positive anche io e mia mamma. Questa volta ho provato a far sentire la mia voce, dopo settimane di attesa per i tamponi e per i risultati e mia mamma con febbre e tosse, ho trovato un coraggio e una forza che non immaginavo di avere, ho scritto ai politici e ai giornali per fare sentire la mia voce e quella di chi stava vivendo il nostro stesso dramma!

Da qui incomincia la parte più speranzosa del racconto della mia quarantena.

-La mia quarantena e il mio rapporto con gli altri.

Siamo sole in casa fisicamente da 45 giorni, ma posso dire che amici, parenti e persino semplici conoscenti non ci hanno mai lasciate sole. Abbiamo ricevuto tanto amore e tanta solidarietà da persone che neanche immaginavamo con parole e gesti concreti: diversi amici si sono impegnati in prima persona per denunciare quanto ci stava accadendo e poi lettere, messaggi, telefonate, pacchi di viveri, libri e pensieri di ogni genere per confortare i nostri cuori...erano tutti lì con noi... il mio fidanzato che non vedo l'ora di rivedere (che mi ha dato prova di un amore profondissimo e senza

misura)... i nostri amici... i nostri parenti  ...ho capito così che dovevo incominciare a trasformare il mio dolore in amore e voglia di vivere!!!!

Io credo che l'empatia e la solidarietà possano smuovere le montagne e NOI da soli non possiamo andare da nessuna parte...perché dai nostri personali comportamenti dipende la vita degli altri...l'esperienza vissuta in questi giorni nel mio piccolo mi ha portata a ritenere che i cittadini questo lo hanno capito. Voglio essere ottimista e pensare che questa emergenza ci abbia cambiato, ci abbia migliorato nell'aiutare il

prossimo (ovviamente non tutti lo so, ma sono una inguaribile romantica ).

- la mia quarantena e il rapporto con me stessa.

Non nascondo che avere fede nel Signore mi ha aiutata tanto.

Così in questi giorni segregata in casa, seppure con tanti momenti di ansia e paura e inevitabile nostalgia di papà, ho cercato di programmare le mie giornate, non mi sono lasciata andare, ho sfruttato il tantissimo tempo a disposizione per fare cose che nella frenesia di tutti i giorni non riuscivo mai a fare. Con riguardo ai Mass Media ho dovuto ricalibrare la visione dei tg solamente a pranzo e cena, leggendo maggiormente giornali e articoli con riflessioni, analisi e testimonianze meno enfaticizzate, perché non potevo ascoltare 24 ore su 24 notizie catastrofiche che mi infondevano ansia.

Riordinando le cose di mio padre sto scoprendo anche dei lati del suo carattere che non conoscevo....quelli più intimi.

Ho incominciato a pensare al futuro, a tutto quello che voglio fare una volta uscita da qui.....e perché no anche a cambiare e non avere paura di evolvermi, aiutare più concretamente il prossimo e restituire tutto il bene che ho ricevuto in queste settimane. Poi aver affrontato tutto questo con mia mamma mi ha aiutata molto perché lei è molto forte è una roccia... speriamo che non crolli emotivamente proprio adesso che stiamo per riuscire.

Una mia cara amica in questi giorni di isolamento mi ha regalato un puzzle di Klimt esortandomi a riattaccare un pezzetto alla volta la mia vita sbriciolata e riavere finalmente una visione d'insieme della stessa...il puzzle è quasi finito..

- la mia quarantena/ pandemia e gli effetti sull'ambito professionale.

Io sono una giovane avvocatessa, già prima della pandemia facevo tanta fatica a far quadrare i conti... Diciamo che l'arrivo del coronavirus ha solo peggiorato la situazione. Per una serie di motivazioni mi stavo già guardando attorno lavorativamente parlando. Ho investito tanto in termini di studio in questi ultimi anni anche per entrare nel mondo dell'insegnamento.. non come ripiego ma veramente come un'opportunità per infondere il seme della legalità nei più giovani e insegnare loro quanto sia bello ragionare con la propria mente come è stato insegnato a me. Il mio desiderio di evolvermi dopo tutto quello che ho affrontato in questi mesi necessariamente dovrà passare anche dal lavoro e dal mio futuro professionale.”

Giovanna, 33 anni

“Purtroppo il coronavirus mi ha fermato in tutto, questo periodo me lo sto vivendo da disabile in tutti i sensi, perché non mi posso sfogare in nessun modo! Ti dico solo che circa tre mesi fa ho cambiato la batteria alla mia carrozzina ma adesso sono due mesi che non la carico perché esco solo fuori davanti casa e ogni tanto per fare la spesa, quando non ci va la donna che abbiamo in casa per assistere anche mia madre. Vivo sul computer per la maggior parte del tempo e sto decidendo se a settembre iscrivermi all’università telematica. Diciamo che mi sto programmando mentalmente, dipende da come usciamo da questo momento, il problema sarà in inverno quando ai primi freddi può tornare questo virus. Ho paura per la fase 2, ma ci vuole senso di responsabilità, è inutile trasgredire, tutti abbiamo diritto di uscire, soprattutto i bambini.. bisogna semplicemente mettersi mascherina e guanti, osservare le regole. Purtroppo dopo un po’ inizi a farci l’abitudine, il telegiornale ormai non mi fa più effetto, la cosa più brutta che mi ricorderò per sempre è stata vedere i militari che portavano via le casse a Bergamo. Penso che un’immagine peggiore di quella difficilmente mi ricapiterà di vederla. Non voglio fare il filosofo, ma se si riflettesse su questa cosa già si vivrebbe meglio, non ci si può preoccupare tanto di uscire quando c’è gente che è morta e sta morendo. Mi preoccupa tutta questa gente che si rimetterà in circolazione, se dovesse esserci una seconda ondata poi dovremmo ricominciare tutto come all’inizio. Penso che sia una cosa troppo complessa da risolvere in poco tempo, i politici qualunque cosa fanno sbagliano, ma in senso buono perché la situazione è così delicata che gestirla è difficile per chiunque. Per le relazioni sociali è un casino, per tutti. Ad esempio la nostra badante è rimasta qui a casa nostra, non è potuta tornare in Romania a trovare la sua famiglia, mio fratello vive fuori regione ed era abituato a tornare ogni tanto e sono 3 mesi che non può venire da noi. Mi manca uscire per fare una passeggiata, ma le persone che voglio sentire le sento per telefono, le vedo sui social, non mi voglio lamentare nemmeno. Secondo me il coronavirus cambierà sicuramente i rapporti tra le persone, prima c’era più spontaneità, adesso la gente in qualunque tipo di situazione esterna si ritroverà, ci ripenserà due volte a relazionarsi,

soprattutto con chi non conosce. Io vivendo con mia madre 91enne sono stimolato, ogni tanto se ne va un po' di testa e mi fa arrabbiare perché non vuole mangiare, però sono persone anziane e ci vuole pazienza. La solitudine non bisogna farla vincere, devi essere bravo tu, anche se sei a terra ti devi impegnare ogni giorno a trovare qualcosa di bello e sentirti bene. C'è gente che muore per il coronavirus, mica posso pensare ad arrabbiarmi per le cavolate!"

Pasquale, 59 anni

"Sono Lucia, ho 62 anni e volevo raccontarvi come ho vissuto lo stato di pandemia dovuto al coronavirus, in una profonda solitudine poiché sono vedova da molti anni e vivo sola, anche se ho due figli coniugati e cinque nipoti che hanno riempito le mie giornate con le video chiamate.

Il coronavirus è considerato un nemico invisibile il quale ha provocato numerosi morti in tutto il mondo, ma ci ha fatto comprendere come la stupidità umana ha rotto il frenetico vortice delle illusioni e degli obblighi che hanno impedito di alzare gli occhi al cielo, guardare le stelle, ascoltare il mare, sorridere ad un animale ed assaporare la bellezza della Natura.

La Terra spesso ci ha comunicato la propria sofferenza e ci ha chiesto di soffermarci a pensare ai traumi che sta vivendo a causa della nostra negligenza, condizionati dalla vita frenetica di tutti i giorni, incapaci di guardare al futuro del nostro Pianeta, ma pronti a soddisfare solo le esigenze consumistiche del presente. Infatti non ci siamo fermati nemmeno di fronte alle tempeste di fuoco che hanno bruciato i polmoni della terra nella Foresta Amazzonica, né di fronte allo scioglimento dei ghiacciai nell'Antartico.

In un ecosistema così malato l'Umanità si è trovata ad affrontare una dura prova: il coronavirus, che ha infiammato i polmoni di milioni di persone causandone la morte e di conseguenza la pandemia tra le popolazioni con il distanziamento sociale e le precauzioni da seguire per evitare il più possibile il contagio.

In questa pandemia, mi sono trovata spesso ad ascoltare il silenzio della mia anima e a cercare di capire perché l'uomo di fronte a tanta bellezza della Natura diventa così avido di potere.

Il questi mesi il sistema mediatico, con le notizie talvolta distorte, non veritiere e i messaggi troppo violenti ha spesso turbato la mia sensibilità e perfino il bollettino di guerra, a fine serata, trasmesso in TV dalla protezione civile, sui dati dei decessi e dei contagi sembrava quasi surreale e assurdo e varie volte mi sono detta: tutto questo si poteva evitare spendendo in modo oculato le risorse economiche a disposizione, evitando sprechi sia per la sanità, sia per il lavoro; purtroppo le classi politiche che ricoprono certi ruoli pensano solo ad accaparrarsi pieni poteri e all'arricchimento di pochi, incuranti delle classi operaie e dei poveri che in tutto il mondo ricoprono una grande percentuale.

Lo Stato dovrebbe assicurare a tutti gli individui i beni di prima necessità: sanità, lavoro rispettando la dignità di ognuno, la nazionalità, la religione..

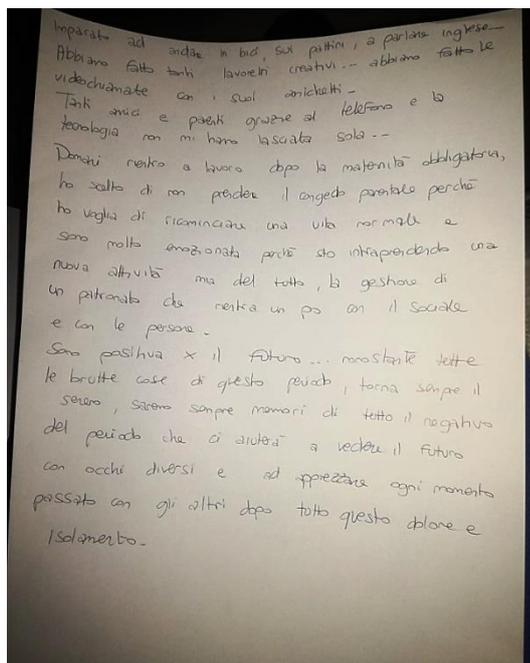
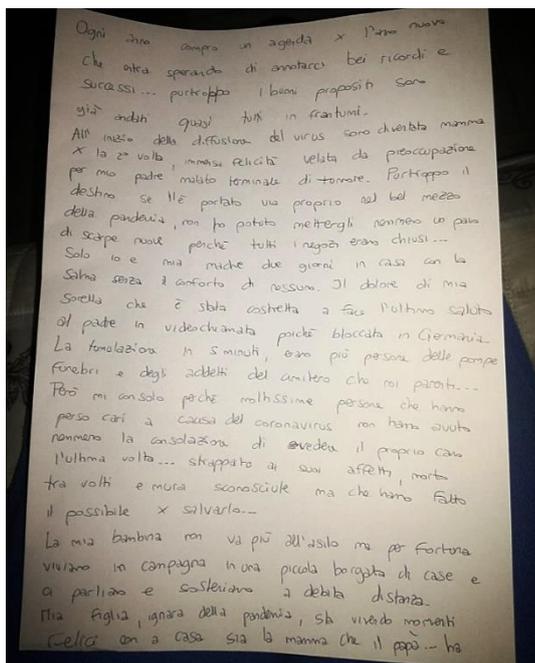
In questo stato di pandemia ci sono persone che vivono in baracche senza i generi di prima necessità, senza acqua, cibo, in container come dimora da post terremoti e nemmeno i politici si sono prodigati di mettere fine a queste storture preoccupandosi di continui litigi nelle sale del Parlamento.

Nello stato emergenziale si son fatti molti errori e persino l'OMS ha dettato disposizioni errate, divulgando in ritardo l'arrivo del virus, non imponendo con tempestività le misure precauzionali da seguire.

Spero che tutti i morti del coronavirus, seppelliti senza neanche un ultimo saluto, non siano solo un lontano ricordo, ma che ci facciano comprendere l'importanza e lo scopo dell'uomo sulla Terra.

Tutto ciò mi rattrista molto, perché vorrei offrire un Mondo migliore ai giovani, i quali sono menzionati come il nostro futuro.

Questo virus mondiale ci dovrebbe far riflettere perché ha cambiato il nostro modo di vivere, allontanandoci dagli affetti più cari, dagli amici e quando tutto finirà si dovrà ricominciare dalla bellezza della Terra”.



Igina, 40 anni

“Una premessa che ha inevitabilmente condizionato tutta la mia percezione dell'isolamento è che ho ripreso a lavorare ,dopo quasi due anni di progetti da autonomo, come dipendente, in una realtà che non cercavo e nella quale mai mi sarei immaginato di vivere professionalmente.

Ho ripreso a lavorare il primo Aprile, esattamente nel periodo di massima espansione della pandemia, per la tipologia del lavoro che svolgo mi sono trovato quindi a girare per uffici e incontrare gente, anche se in un numero ridotto per le opportune assenze del personale in ferie o in smart working. È ovvio che soprattutto agli inizi, all'inevitabile stress accumulato per il nuovo inizio, il trovarmi catapultato in una realtà completamente nuova come ambiente e struttura si è unito a quello dovuto alla paura del contagio. Fortunatamente però questa situazione non mi ha complicato eccessivamente la sfera lavorativa. Ho condiviso la paura con i nuovi arrivati, confrontato approcci e esperienze e alla fine mi sono trovato arricchito anche da

questo punto di vista. Messo da parte il discorso lavorativo, a livello di relazioni sociali distinguerei tra sfera familiare e rapporti con gli amici. Non ho una compagna quindi non ho avuto la possibilità di condividere il periodo di "quarantena" con altri, vivendolo totalmente a casa, da solo. La preoccupazione per i miei genitori, entrambi avanti con gli anni, è stata la principale fonte di disagio. Fortunatamente godono entrambi di buona salute e non escono spesso.

Ho un senso molto selettivo delle amicizie, vanto diverse conoscenze ma pochi li definisco amici. Nel primo periodo il distacco sociale l'ho sofferto relativamente poco, anzi è stato occasione per staccare un po' e cercare di risolvere il rapporto con la solitudine che è sempre stato, ed è, particolarmente complicato. Le videochiamate hanno parzialmente attutito il distacco, ma passando il tempo esso è iniziato a diventare pesante e oppressivo. La routine della clausura iniziava a farsi sentire e la necessità di socialità iniziava a diventare ossessiva. Fortunatamente l'inizio dell'attività lavorativa ha contribuito ad attutire il senso di isolamento.

Quando la solitudine è volontaria la tollero, anche se in periodi limitati, quando è imposta, per qualsiasi motivo, il mio livello di gestione diminuisce sensibilmente.

Soffro l'introspezione che deriva da una solitudine forzata, perché spesso mi porta fuori strada ma questo è un altro discorso.

Non ho mai avuto particolare timore per me stesso, pur essendo da un po' di tempo abbastanza ipocondriaco.

La pandemia è arrivata in un periodo già impiegato alla ricerca di bilanci, personali e lavorativi, in una fase di progettazione professionale, con le relative ansie ed insicurezze, poi parzialmente mitigate dall'inaspettata opportunità di cui parlavo sopra.

Il blocco produttivo e delle attività mi preoccupava anche in relazione agli sviluppi dei progetti che avevo, ed ho, in mente.

Nella sfera strettamente personale, la ricerca di un equilibrio era sicuramente più complicata, o almeno più di quanto non fosse abitualmente. Complicata da un preponderante senso di incertezza, dalla difficoltà di capire come e quanto questa

pandemia avrebbe cambiato le persone, i modi di vivere e come sarei riuscito a relazionarmi ad essi.

Questa domanda è ancora senza una risposta.

Ho letto (meno di quanto avrei voluto), mi sono immerso in serie TV che avevo lasciato in sospeso, mi sono fatto intrattenere dalle tante attività online di artisti amici e non, ascoltato e ripreso la ricerca musicale che avevo lasciato in preda alla pigrizia.

Ho una presenza attiva sui social, sia per interesse lavorativo sia perché continuo a ritenerli un fantastico strumento di condivisione in mano a pochissime persone in grado di usarlo con cognizione di causa. I fenomeni che ho potuto notare per quanto riguarda il bombardamento mediatico cui siamo stati tutti sottoposti sono in realtà amplificazioni di fenomeni già esistenti prima della pandemia, ovvero scarsissima comprensione di cosa si legge e si condivide, una campagna ansiogena della maggioranza degli "editori affidabili", tanta confusione, tanta disinformazione.

In una fase particolare e socialmente dalle conseguenze tuttora imprevedibili, questa è una grande fonte di preoccupazione.”

Fabio, 45 anni

CONSIDERAZIONI E RINGRAZIAMENTI PERSONALI

Questa è anche la mia storia, lungo il sentiero a volte intricato e a volte snodato della mia ricerca ho passato delle preziose ore in compagnia di tante persone comuni, ognuna col suo fagotto personale di esperienze e riflessioni. In questo momento presente, fatto di luci e di ombre a condizionare le infinite sfumature del bellissimo paesaggio che è la vita, ad orientarmi nella turbolenza c'è stata la sociologia, una piccola grande lanterna in grado di illuminare la strada lastricata di contraddizioni della nostra contemporaneità.

La pandemia sta influenzando inevitabilmente anche la nostra professione, è un momento di grande dibattito sulla posizione che il sociologo occupa sulla scena sociale, la quale presenta al suo interno meccanismi a volte sottili di esclusione.

Io ritengo che avere lo spettro del non ruolo che incombe sul nostro lavoro debba essere uno stimolo in più a farci impegnare sia di mente, attraverso il confronto e sia di braccia, con il senso pratico di scendere sul campo insieme alle persone, in mezzo alle persone, come abbiamo fatto, seppur virtualmente con questa ricerca.

La sociologia sembra ancora troppo poco valorizzata e compresa, ma al di là delle polemiche, ciò che possiamo fare nell'immediato noi sociologi è "essere sociologi". La passione che ci muove per ciò che abbiamo studiato ovviamente ci porta a prendercela quando ci sentiamo sminuiti rispetto ad altri professionisti, ma la parte più bella di noi, che non dobbiamo mai perdere di vista, è che non ci arrendiamo.

Noi esistiamo e continuiamo a portarci dietro il nostro bagaglio professionale "specifico" anche quando siamo sottoimpiegati e ci occupiamo di altro. Abbiamo la sociologia stessa ad essere garanzia di un ordine professionale e nel mentre che ci preoccupiamo a trovare il nostro posto nel mondo del lavoro, continuiamo a mettere impegno in tutto ciò che facciamo, la motivazione è il nostro carburante.

Ringrazio l' *Associazione Sociologi Italiani*, che nell'ultimo anno mi ha fatto scoprire una realtà vivace e laboriosa, fatta di collaborazione e dialogo, di condivisione e creatività.

In particolare, ringrazio il Presidente Dott. Antonio Latella, una persona meravigliosa in grado di coinvolgere le persone e di offrire sempre degli spunti interessanti per stimolare la partecipazione.

Un ringraziamento speciale va al mio gruppo di lavoro: a Sonia Angelisi per avermi permesso di farne parte, a Tommaso Francesco Anastasio, Fabiana Barone, Marino D'Amore, Francesca Santostefano e Maria Trapani per aver condiviso la stessa "cassetta degli attrezzi" tutti insieme in questa avventura.

Infine, ringrazio tutte le persone che hanno partecipato: 57 volte grazie per tutte le risate, le lacrime ed emozioni che hanno dato letteralmente “vita” e che hanno permesso a questo studio di materializzarsi concretamente.

Grazie a tutti per aver arricchito la mia quarantena, siete stati parte delle mie relazioni sociali e professionali nel periodo più difficile di un anno, il 2020, che tutti ricorderanno per qualcosa e che io ricorderò anche per questa pubblicazione.

LA CURA E LA PAURA AI TEMPI DEL COVID-19

(di *Francesca Santostefano*)

Il periodo complicato dal punto di vista economico, sociale e sanitario che tutto il mondo ha tristemente vissuto e che purtroppo ancora si accinge a vivere, ha messo in risalto l'emergere di sentimenti spesso contrastanti fra di loro; uno fra questi è stato inequivocabilmente un senso di timore e di paura nei confronti degli altri. In particolare questo **disagio si è materializzato nei confronti dell'altro** catalogato, nella percezione e nel sentire comune, come la fonte principale di minaccia. Tali sentimenti sono stati esacerbati da un lato dalle norme di distanziamento sociale imposte dal Governo, dall'altra riflettono paure inconsce scaturite dal percepire il corpo dell'altro come fonte di contaminazione primaria del virus, insidioso e minaccioso per la nostra incolumità salutare.

L'excurus da cui voglio dare inizio a questo approfondimento si focalizza su alcuni aspetti precipui dei processi di socializzazione, i quali sincronizzano ed intrecciano tra dimensione pubblica e privata, facendo emergere il paradosso che connota ogni società umana: quella dell'instabilità nella sua forma aggregativa. L'uomo pur essendo un animale sociale, ha difficoltà nella convivenza che presuppone eterogeneità dei suoi membri, soprattutto in quella che definiamo era postmoderna, in cui l'individualismo e l'atomizzazione delle posizioni fa da padrona. Per una sua naturale predisposizione l'essere umano è spaventato da ciò che non conosce o da ciò che non riesce a comprendere ossia ciò che è dissimile ad egli (appunto universi sconosciuti, ignoti), tenendo presente che ognuno di noi rappresenta l'altro, il diverso, il dissimile per qualcun altro. La consapevolezza acquisita in questo periodo ha sancito una separazione da noi stessi verso gli altri imponendo una paradossale linea di demarcazione "immaginifica" in quanto l'altro propriamente pensato è percepito come una fonte di intimidazione. Altresì è radicata nel pensiero comune l'ideologia di come l'altro possa essere visto come il principale portatore ed "untore" di rischi sociali

all'interno della comunità civile, in quanto minaccia la sicurezza sociale, conclamandosi come la causa principale di tali rischi sociali e non solo, spesso essi non prevedibili dalla Ratio o dall'agire umano.

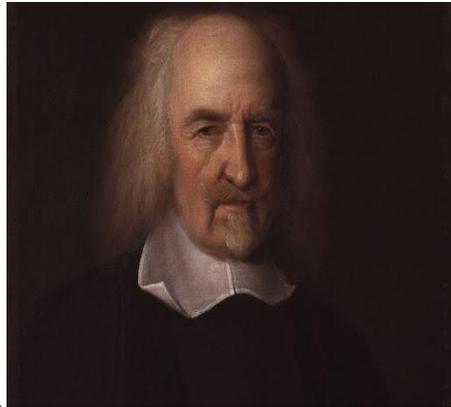
Il coronavirus ha senza dubbio aperto nuovi scenari all'interno di quel determinato spazio sociale di cui l'essere umano si accinge a comandare. Quando un semplice e scontato abbraccio contava più di mille parole e che adesso, in termini piuttosto semplici, desta non solo timore ma induce verso una sorta di angoscia quasi esistenziale, l'angoscia di stare accanto agli altri.

L'ALTRO DA SE', L'ALTRO DA NOI

La società del Ventunesimo secolo pone al centro del sistema l'individuo inteso come essere a sé stante, il quale ha bisogno di protezione in quanto individuo che non dispone da solo delle risorse necessarie per assicurarsi la propria indipendenza. Nel pensiero di *Flora Inzerillo*, quando si parla di "altro" concepito in termini psicologici/psicodinamici, si fa riferimento a quelle parti ombra che per certi aspetti ci appartengono e con le quali spesso sorgono le maggiori conflittualità proprio a causa del loro mancato riconoscimento. A tal proposito si parla di una vera e propria cultura dell'altro concepito sempre più spesso come un limite per contro come una risorsa ponendosi come un'alternativa a noi. La causa di questo sentimento è riconducibile a vari fenomeni sociali radicati da un lato nell'epoca postmoderna, poco predisposta ad un allenamento introspettivo e che ha fondato il proprio vivere quotidiano su meccanismi di difesa finalizzati a respingere e proiettare all'esterno la paura del diverso. Dall'altra la generalizzazione e le difficoltà di individuare la vera fonte della paura: la paura è generalizzata, erga omnes, l'unica discriminante è la diversità, ciò che non riconosciamo come appartenente alla nostra zona di comfort.



Elena Pulcini ne “*La cura del mondo*” fa molto riferimento agli stati di angoscia e desolazione che inducono gli individui ad avere paura nei confronti degli altri, ora accentuata più che mai dall’esplosione pandemica di un virus di cui conosciamo molto poco. La Pulcini, partendo da concetti filosofici, focalizza la sua attenzione in una sorta di sfida paradossale che l’uomo moderno sta attraversando nell’età globale. Da un lato si presuppone l’emergere di una sorta di individualismo esacerbato, frutto per certi aspetti della naturale predisposizione umana all’egoismo, alla fama di potere e di risorse primarie radicato il tutto nell’aforisma Hobbesiano



“*Homo homini lupus*” ,

e dall’altra la nascita di forme di comunitarismo “endogamico” (l’uomo come individuo costruttore di se stesso, libero e razionale, determinato a difendere la propria esistenza nel mondo e il proprio interesse (l’*homo oeconomicus* di Hobbes), si trasforma in un Io globale, narcisisticamente incentrato sul rispecchiamento del sé. L’Io in un’accezione globale si configura come un “Io” insicuro che possiamo riconoscere bene **nell’indifferenza dello spettatore e nell’onnipotenza del cosiddetto “homo creator”**. In tal senso parlare di comunità o per meglio dire di senso

di comunità è errato; **il noi avviene solo opponendoci ad un loro come nemico antagonista.**

Mirando ancora alla filosofia Hobbesiana, la Pulcini sostiene che la figura dell'altro perde la certezza per assumere i contorni inquieti del diverso; questo implica angoscia piuttosto che paura, si parla appunto di una sorta di **paura globale che innesca meccanismi di difesa di fronte al pericolo**, pertanto può sfociare in risposte irrazionali dettate dall'istinto. **L'insicurezza è data dal configurarsi dei casi provocati dai rischi globali ed il fenomeno inedito della contemporaneità investe e compromette zone della quotidianità cambiando interi stili di vita** (mutamento delle modalità di socializzazione imposto dal *lockdown*).

Mai come oggi nell'epoca moderna il senso di insicurezza è tale da compromettere qualsiasi progetto per un futuro quanto più mai prossimo, che ne rivela di volta in volta la *hybris* e l'insicurezza.. Si potrebbe supporre che la convivenza forzata e prolungata possa aver esacerbato situazioni di preesistenti difficoltà relazionali, con sviluppo di tensioni, emozionalità negativa, ansia e anche fenomeni di aggressività, in particolare in determinati categorie di soggetti quali minori od anziani, ma non sembra essere questa la verità che emerge dalla nostra ricerca sul campo.

Altra categoria concettuale importante che la Pulcini pone alla nostra attenzione è la paradossale costituzione di un principio di identità che si impone come nozione organizzativa del *network* societario: una disconnessione tra la rete e gli individui,

Altro concetto importante che si relazione con la caccia all'untore a cui spesso abbiām assistito durante questa pandemia, è quello di *blaming*. Le vittime, spesso, si trovano a cadere in un vortice di vittimizzazione che li porta inconsapevolmente alla colpevolizzazione di loro stessi per atti di cui non sono causa, una efferata lacerazione psicologica logorandoli in quell'atteggiamento noto come "*Victim Blaming*" (la colpevolizzazione della vittima consiste nel ritenere la vittima di un crimine o di altre sventure parzialmente o interamente responsabile di ciò che le è accaduto e spesso nell'indurre la vittima stessa ad auto colpevolizzarsi. Proprio il cosiddetto mito della

comunità attraverso il quale la costruzione inclusiva di un Noi auto difensivo e totalizzante, questo *noi* che presuppone inevitabilmente la difesa



dall'altro poiché senza dubbio ci farà del male. La paura, dice la Pulcini, ci consente di descrivere e misurare gli effetti di questa trasformazione epocale, pertanto è universale la funzione di descrivere in paure particolari a seconda dei pericoli di volta in volta emergenti e avvertiti come priorità. Ogni epoca è caratterizzata da una sua paura. Dal mondo premoderno emergono paure dalle calamità naturali, soggezione al potere del decoro che l'età moderna supera grazie alla fiducia del progresso scientifico e grazie all'emergere della sovranità dell'individuo. Infine l'analisi della Pulcini si rifà al paradigma Hobbesiano il quale sostiene che la paura universale è condizione di uguaglianza tra gli uomini. L'uguaglianza fisica o mentale è così radicale da far sì che il più debole possa distruggere il più forte che si presenta come la causa stessa del dominio come mezzo per soddisfare i propri desideri ed ottenere i propri fini. La paura è l'intenzione incerta a costituirsi, in termini hobbesiani, il fondamento del diritto naturale di ricorrere a tutti i mezzi possibili per evitare la morte ed ottenere sicurezza. La perversione della dinamica emotiva e cognitiva che si verifica nell'epoca globale dà origine alla coesistenza di assenza di paura ed eccesso della morte.

Il rischio assume rilevanza sociale solo con la modernità quando viene introdotta l'idea della calcolabilità di possibili conseguenze di determinate azioni umane, i rischi della



teoria della modernità come sostiene Ulrich Beck hanno nuove connotazioni e gli uomini sono artefici dei rischi che oggi minacciano di compromettere l'autoconservazione degli individui. Una fonte di inesorabile pericolo non è solo scaturita dai rischi sociali ma, come detto in precedenza, dall'*altro*, l'antagonista per eccellenza di noi stessi, poiché la lotta si basa sulla pretesa di uguali diritti e passioni, con cui Hobbes restituisce un'immagine di immediata fisicità e materialità del conflitto. **L'*altro*, dopo Hobbes, è diventato sempre più la presenza inquietante e minacciosa da tenere fuori dai confini territoriali, ha assunto in modo ricorrente il ruolo di capro espiatorio spesso fronteggiando questi l'isolamento e l'esclusione sociale.**



Secondo il sociologo Goffman, sono le categorie sociali ad articolare la società: a ciascuna di queste categorie sociali appartiene una molteplicità di individui accomunati dalla condivisione di usi e costumi, pratiche, mansioni, caratteristiche molto simili ed in comune fra di loro. All'interno della sua famosa opera "*Stigma. Notes on management of spoiled identity*" (1963) egli introduce il concetto di **stigma sociale**. Uno stigma sociale è causato dalla rottura tra l'identità sociale virtuale e l'identità attualizzata di un individuo e si origina in **un'asimmetria tra ciò che "sembra" e ciò che "davvero è"**. Quello che nasce, in

sostanza, è un pregiudizio, concetto spesso utilizzato come sinonimo di disprezzo in un'accezione totalmente negativa poiché non lascia spazio al confronto, alla verità, al diritto di esprimersi attraverso la conoscenza dell'altro. Il concetto di stigma inoltre vuole indicare un genere speciale di rapporto tra l'attributo e lo stereotipo. Stigma, appunto, riferendosi a determinate categorie sociali le quali non condividono caratteristiche in comune con altri soggetti della popolazione, ritenuti "strani" "diversi".

I mutamenti radicali frutto della globalizzazione, hanno causato una incertezza dominante che si situa proprio al confine fra conosciuto e sconosciuto. La globalizzazione produce delle patologie che si inseriscono nella torsione tra individualismo spinto e radicalizzazione del comunitarismo locale. L'individuo sembra essere ridotto ad una forma passiva e impotente vittima del suo agire, consumatore vorace di un mondo in cui, però, è anche capace di influire sulla produzione. All'individualismo si contrappone il desiderio di appartenenza e di condivisione: il bisogno di comunità. Questo bisogno, però, nasce da insicurezza e paura e dà origine a comunità basate sull'assolutizzazione delle differenze. Queste sono le derive patologiche della sfera del sentire, un sentire distorto, non in sintonia con i valori di condivisione e cooperazione propri di una società del benessere. Si va dall'assenza di pathos dell'individualismo, all'eccesso di pathos del comunitarismo. Questa mancanza di equilibrio, disorienta ed esaspera la paura nei confronti dell'altro indeterminato. **Si origina, così, una paura globale distruttiva e improduttiva (a differenza della paura concettualizzata da Hobbes), che scatena risposte irrazionali e inefficaci di fronte al pericolo.** Basti pensare, in questo periodo di Coronavirus, all'esodo incontrollato di migliaia di persone dal Nord, considerato zona rossa ad alta contagiosità e presenza del virus, verso le zone del Sud. Un comportamento dettato proprio dal panico, da questa paura incontrollata a cui neanche le istituzioni e la scienza erano in grado di dare risposte chiare e rassicuranti.

La paura globale diventa un'emozione incontrollata verso qualcosa che è esterno a noi, a differenza dell'angoscia che non è altro che paura senza oggetto. La paura

globale è una metamorfosi in negativo della paura produttiva di Hobbes, che mette in atto meccanismo di difesa di fronte al pericolo che sfociano in risposte irrazionali, come il diniego e l'autoinganno, che riattivano strategie persecutorie come la ricerca del capro espiatorio.

Cos'è l'autoinganno? I soggetti si costruiscono delle convinzioni a dispetto delle informazioni a disposizione, per far coincidere i loro desideri con la visione della realtà; questo meccanismo inconscio induce a comportamenti diversi da ciò che il giudizio razionale suggerisce, generando ulteriore confusione e preoccupazione. Basti pensare all'uso disordinato di mascherine e di guanti che si è fatto in questo periodo, perché recepiti da alcuni come strumenti inutili di contenimento del contagio, a fronte di una visione complottista della pandemia stessa.

Alla vulnerabilità e alla paura dell'altro e della tecnica (considerate come le due fonti principali della paura), la responsabilità non è più la "risposta a qualcosa", ma la "risposta a qualcuno": solo se mi relazio con un altro soggetto posso essere responsabile.

Come uscire dall'impasse? George Bataille parla di "apertura al possibile", ovvero la possibilità di individuare potenzialità emancipative nelle pieghe del presente e cercando di focalizzare l'attenzione degli individui non sui fattori negativi, ma sui positivi: cosa possiamo fare per migliorare il presente, per correggere le patologie dell'era globale? Riconvertire la paura in una metamorfosi produttiva, vorrebbe dire allora accedere alla **consapevolezza della propria vulnerabilità**, la quale ci traghetta direttamente verso un'altra cura: **la rinuncia al principio di immunità**. Rinunciare alla propria immunità significa essere consapevoli di una contaminazione in una sua declinazione positiva: accetto di contaminare il mio spazio con le differenze dell'altro. Quanto detto, secondo la Pulcini, rimanda alla definizione di un nuovo mondo basato su una creazione dotata di senso: **il senso del mondo risiede non solo nella coesistenza, ma nel riconoscimento di una pluralità di coesistenze**.

CONCLUSIONI GENERALI

FONDAMENTA SOLIDE E TETTI TRASPARENTI: LE NUOVE STORIE POSTMODERNE

(di Sonia Angelisi)

“Oggi, ad un bivio cruciale nella storia dell’umanità, abbiamo bisogno di nuovi concetti, nuovi valori, ed una nuova visione per guidare i nostri passi verso un futuro umano e sostenibile. La consapevolezza deve innalzarsi e trasformarsi da locale ed ego-centrica a globale e di dimensione planetaria. La nuova coscienza richiede una visione olistica di noi stessi, delle nostre società, della natura e del cosmo.

(Ervin Laszlo)

L’epoca storica che stiamo vivendo sta portando alla luce una serie di riflessioni importanti. Una delle principali, riguarda il senso di incertezza che deriva dal vacillare delle scienze cosiddette dure. Virologi ed epidemiologi non riescono a trovare un punto di incontro e, la comunicazione stridente tra pareri scientifici spesso completamente opposti, non fa altro che alimentare il profondo senso di insicurezza sociale. Probabilmente è la prima volta in cui si scorge in maniera più o meno evidente la debolezza delle *hard science*, proprio quelle scienze esatte che dovrebbero darci dei risultati incontrovertibili, così come il metodo scientifico sperimentale comanda, quel metodo sacro su cui è stato costruito il tempio del sapere scientifico. È chiaro che la scienza ha bisogno di tempo per arrivare alla definizione di esiti frutto di riproduzioni in laboratorio e di dimostrazioni matematiche. Tuttavia, le continue predizioni e previsioni divergenti da parte degli scienziati su quello che sarà il nostro vivere (anche

in termini anche non strettamente scientifici) non sta producendo effetti positivi nell'opinione generale.

Verosimilmente è giunto il momento che scienze dure e le cosiddette scienze molli inizino a parlarsi in maniera assennata. È impensabile, infatti, credere di poter attutire i violenti e inaspettati colpi della pandemia in corso, solo con un approccio biomedico. Oggi più che mai è necessario seguire le direttive dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) sul nuovo *Paradigma Olistico della Salute*, il quale si identifica con l'approccio **bio-psico-sociale**: un metodo di ricerca e di sperimentazione che coinvolge tanto le scienze dure quanto quelle molli. Biologia, sociologia, psicologia, medicina, economia, **un enorme cervello multidisciplinare al servizio dell'umanità**.

Questa esigenza si fa sempre più viva non solo a livello globale, ma anche a livello microsociale: un malato di Covid-19 che sente di annegare dentro se stesso vede, allo stesso tempo, svanire come in una foto sbiadita i suoi affetti più cari. Lontani, irraggiungibili, desideratissimi. In maniera analoga, i familiari annegano nel dolore di una distanza coercitiva e disumana che non permette un addio, un ultimo sguardo. Chi fortunatamente non viene colpito da questo nemico invisibile vive le situazioni più disparate, tutte dentro le mura di casa.

Da società globali siamo diventati una moltitudine di solitudini ingabbiate.

Quanto un intervento esclusivamente medico-scientifico può fornire soluzioni valide ad una moltitudine di solitudini?

Il genere umano, che non è stato salvaguardato dalla fede nel libero mercato né dalla fede nelle grandi religioni, aveva trovato, già a partire dal secolo scorso, nuova linfa dalla comparsa di una straordinaria rivoluzione: l'umanesimo. La **rivoluzione umanista** capovolge quello che fino a poco tempo prima le religioni ci avevano fatto credere ovvero che l'uomo aveva un senso solo se il suo agire era inserito in un grande progetto cosmico. L'umanesimo ribalta questa concezione: il disegno cosmico ha senso solo se ci sono degli uomini a farlo. **Sono le narrazioni degli uomini a costruire un senso**, sono le esperienze degli umani a conferire un significato all'universo (Harari

2017). Questo vuol dire che ci interroghiamo costantemente sulla nostra vita per capire quale sia il suo senso e qual è il senso che dà al mondo. I sentimenti rivestono di significato non solo le nostre vite private, ma anche i processi sociali e politici. L'umanesimo concepisce la vita come un processo graduale di cambiamento interiore, un sentire costante rivolto all'universo sconosciuto dentro di noi. **Esperienze e sentimenti si forgiavano a vicenda, l'una maestra dell'altro e viceversa** in uno scambio continuo di informazioni. Di conseguenza, non esiste solo un **sé autentico** (quello esclusivamente interiore), ma esiste anche un **sé narrante**: le mie attuali opinioni politiche, le mie preferenze, i miei gusti, le mie ambizioni riflettono, di fatto, le mie origini e il mio vissuto finora (dove sono nato, cosa ho studiato, chi ho frequentato, ecc.). Questa riflessione induce a riconsiderare la nostra **condizione umana non solo come frutto di una interiorità, ma anche come risultato di un contesto**. Mettere l'uomo al centro ha prodotto una serie di implicazioni sia sul piano della coscienza, sia sul piano delle relazioni. Harari afferma:

“Prima che prendesse forma il villaggio globale, il nostro pianeta era una galassia di culture umane isolate che potrebbero aver favorito lo sviluppo di stati mentali oggi estinti. Realtà socioeconomiche e pratiche quotidiane differenti alimentavano differenti stati di coscienza. (...) Inoltre, molte culture premoderne credevano nell'esistenza di stati superiori di coscienza, che sarebbe possibile raggiungere attraverso la meditazione, le droghe o le cerimonie rituali. Gli sciamani, i monaci e gli asceti esploravano sistematicamente i territori misteriosi della mente, da cui facevano ritorno carichi di storie mozzafiato.”

Lo **spettro della mente**, come lo chiama il filosofo indiano prima citato, è vastissimo e si crea a partire dai diversi modi di conoscere il mondo (ecco nuovamente il concetto di esperienze e sentimenti/mondo interiore che si costruiscono a vicenda). **La percezione che noi umani abbiamo della realtà è limitata ai nostri sensi** che sono molto diversi, ad esempio, da quelli di un pipistrello il quale fa esperienza del mondo attraverso l'ecolocazione: emissione rapidissima di ultrasuoni (ben al di là della banda udibile umana) per captare e ricostruire con gli echi di ritorno le immagini di ciò che

incontrano. Il mondo dell'ecolocazione è totalmente differente dal nostro fatto di udito e vista, con conseguenti stati mentali diversi e inesplorati per l'uomo. Ma il nostro modo di conoscere il mondo non è stato sempre uguale.

Per migliaia di anni l'*Homo Sapiens* si è evoluto come membro di piccole comunità; l'evoluzione verso città, regni e mondo globale ha causato la perdita di sensi importanti per la conoscenza dell'ambiente intorno a noi:

“Per esempio, gli umani preistorici probabilmente usavano moltissimo il loro senso dell'olfatto. I cacciatori-raccoglitori sono in grado di fiutare a distanza la differenza fra diverse specie animali, individui umani e persino emozioni. La paura ha un odore differente rispetto al coraggio. Quando un uomo è spaventato secerne sostanze chimiche diverse da quelle che secerne quando si sente coraggioso. (...) Man mano che i Sapiens si organizzavano in gruppi più grandi, i nasi perdevano molta della loro rilevanza sociale, perché sono utili solo se si ha a che fare con un numero ristretto di individui. Non si può annusare la paura statunitense nei confronti della Cina. Di conseguenza, le potenzialità olfattive degli umani vennero dimenticate.”

Lo stesso avvenne per altri nostri sensi, oltre che per la abilità di prestare attenzione alle nostre sensazioni. Il *sentire* ha fatto posto al *fare*, un fare costante e frenetico. La velocità ha preso il posto della lentezza. La relazione umana ha ceduto il passo all'iperconnessione. E, in questo contesto troppo grande e troppo rapido, **l'umanità si è ammalata di quella che con un acronimo viene definita FOMO (Fear Of Missing Out) cioè la paura di essere tagliati fuori.** Paradossalmente, abbiamo più scelte, ma meno possibilità di scegliere la cosa giusta perché **abbiamo perso l'abilità di prestare attenzione.** Rincorriamo la velocità, ma non è di questa che abbiamo bisogno, ciò di cui abbiamo bisogno è recuperare il *sentire*. Alcuni recenti studi di psicologia umanista hanno sottolineato come gli individui in situazioni di pericolo spesso non vogliono la soluzione più rapida, ma quello che cercano è **attenzione, ascolto.** Mostrare un atteggiamento empatico calma la paura. Per quanto si indirizzi la mente umana a

diventare sempre più abile sotto il profilo del calcolo e del ragionamento per ragioni politiche ed economiche, questo probabilmente non si rivelerà un miglioramento della specie umana, poiché stiamo operando un **taglio netto tra esperienze e mondo interiore**. Nonostante la vita sia fatta di decisioni risolutive e scelte istantanee, stiamo tranciando il collegamento tra noi e tutto il resto dentro e fuori di noi.

“La maggior parte delle persone vive una paura inconscia molto profonda: la paura di non esistere, di non essere se non si definisce. Per dire chi siamo spesso raccontiamo cosa facciamo. Confondiamo molto spesso il fare con l’essere. E proprio per paura di non essere, ci identifichiamo con quello che facciamo, perdendo la nostra vera identità”

(Daniel Lamera)

La seconda rivoluzione cognitiva denominata **tecno-umanesimo** che si appresta a trasformare gli uomini in ingranaggi perfetti di una macchina perfetta attraverso l’evoluzione spinta all’ennesima potenza della tecnica e della scienza, potrebbe impoverire irreversibilmente il nostro **Essere Umani**. Del resto, il progresso tecnologico non vuole che prestiamo ascolto alla nostra interiorità, ma vuole piuttosto controllare la nostra interiorità. Harari sintetizza questo possibile scenario con una frase eloquente: *“Per anni siamo stati scimpanzé evoluti. In futuro, potremmo diventare formiche di taglia gigante”*.

Arriviamo, allora, a delle conclusioni parziali in merito alle narrazioni soggettive: la prima di tutte che è necessaria una comunanza di intenti e di studi le diverse discipline, in modo che la tecnica spinta non causi la perdita di ulteriori strati di coscienza all’interno dello spettro della mente. È di fondamentale importanza **riconnettere le esperienze sociali ai vissuti interiori**, imparando nuovamente a prestare attenzione a noi stessi e all’altro. Riconoscendo l’altro, impareremo a conoscere noi stessi in uno scambio empatico estremamente produttivo. Se abbiamo perso la capacità interiore di dare giudizi alla nostra esistenza, di qualificare obiettivamente chi siamo e di cosa

abbiamo bisogno (capacità chiamata scientificamente nell'ambito del counseling *Processo Valutativo Organismico*), è proprio perché è stata minata la comunicazione tra il sé autentico e il sé narrante, tra ciò che sono e ciò che gli altri mi dicono che io sia. Solo ripristinando questa abilità riusciremo a comprendere quali sono le nostre esigenze, ricercandole all'esterno, dall'ambiente che ci circonda alle relazioni con gli altri, **trasformando finalmente la nostra gabbia di solitudine in una moltitudine consapevole.**

Questo *lockdown* ha permesso a tutti noi di ragionare in maniera più o meno consapevole sulle nostre esistenze. Per comprendere come lo abbiamo fatto, non possiamo estromettere dall'analisi scientifica la dimensione emozionale. Per molto tempo, anche le scienze umane si sono affidate alla dualità del paradigma cartesiano per screditare categorie concettuali importanti nell'analisi sociologica, come la dimensione emozionale. Dopo anni di valorizzazione unidirezionale dell'emisfero razionale, nella seconda metà degli anni '70 si assiste ad una rivalutazione della sfera emotiva, considerata come elemento socializzante e rivelatore nell'agire degli individui (Cattarinussi, 2000). Dai racconti dei nostri intervistati emergono tutte le contraddizioni del nostro tempo: fragilità, insicurezza, perdita dei riferimenti del passato, rifiuto di adattarsi a nuove grandi narrazioni. Si affievolisce lo spirito individualista, pare infatti che l'isolamento forzato abbia riacceso la fiamma della socialità: desiderio di stare insieme, di condividere non più solo virtualmente. Riguardo al mondo virtuale, rileviamo una certa insofferenza alla iperconnessione *social*, o meglio, al suo uso sterile e passivo. Si ricerca l'affidabilità delle informazioni, l'equilibrio nel loro uso e si desidera condividere solidarietà, vicinanza in un momento in cui la paura e l'angoscia per il futuro diventano i sentimenti predominanti. La paura, nello specifico, altro non rappresenta, come abbiamo detto in precedenza, che il fallimento della modernità basato sull'obiettivo di liberare l'uomo dalla paura. Di fronte all'emergere di catastrofi globali, come può essere quella del Coronavirus, si crea uno stato diffuso di insicurezza causato proprio dalla dimensione globale dell'evento.

I due mesi di *lockdown* sono vissuti con sofferenza per quanto vediamo accadere intorno a noi: morte, dolore, caos. Ma questa sofferenza è causata anche dalla riflessione introspettiva coercitiva alla quale siamo stati sottoposti. Il tempo passato in casa non è stato improduttivo, è servito a ripensare il nostro ruolo nelle relazioni interpersonali e nel più ampio progetto cosmico. Questo Coronavirus, probabilmente, è venuto a noi proprio per indurci a **riflettere sull'equilibrio che manca**. Tante le riflessioni sul cambiamento climatico che desta nei nostri intervistati non poche preoccupazioni, sulle ideologie discriminatorie che disintegrano la nostra idea di umanità e fratellanza, sullo stress quotidiano delle nostre vite frenetiche che riduce i tempi dedicati alle relazioni familiari, sulla frammentazione dei legami umani sempre più sostituiti da contatti virtuali. Il virus ci strappa il calore di un abbraccio, di una semplice stretta di mano, la possibilità di stare insieme, di condividere una cena, di brindare a un'occasione. E' in questa cornice che si sviluppano comportamenti resilienti: continuiamo a vivere nella speranza, facendo esperienze di socializzazione e di condivisione seppur limitate, districchiamo nodi delle nostre esistenze, scriviamo finali a storie lasciate troppe volte in sospenso, ci ricordiamo di quanto godere dei nostri affetti valga più di quanto portiamo a casa e ci rendiamo anche conto di come non vogliamo vivere, quello che non sopportiamo, che ci indigna. Una demistificazione parziale delle nostre catene, di quella che ci propinano come libertà. Le storie dei nostri anziani, dei nostri lavoratori sommersi, della nostra gente di Calabria, degli italiani da nord a sud, sono **le testimonianze di un mondo in movimento** anche quando questo è costretto all'immobilità. Ci si riscopre non più così individualisti, ci si rimprovera di aver abbandonato disegni comuni di resistenza e di evoluzione. Emerge la volontà di aggregarsi attorno a valori comuni di autenticità e solidarietà. **Il "sentire" diventa quella dimensione che la religione dei Big Data non potrà mai contemplare.**

Per un attimo, siamo diventati tutti simili ai cosiddetti *Creativi Culturali*, coloro che si oppongono al paradigma materialista-capitalista e che intendono il sistema sociale come un sistema interdipendente in cui lo scambio di informazioni con l'ambiente è di primaria importanza: non siamo uno più uno, ma siamo un insieme di individui

connessi tra loro e inseriti in un contesto a sua volta legato agli individui stessi, in cui l'azione di uno si ripercuote e influenza l'azione dell'altro. **Così la dimensione corporea non può essere separata da quella mentale, emozionale e spirituale.** L'essere umano non può essere oggetto di una **scienza divisa in compartimenti disciplinari**, ma deve essere osservato nella sua complessità e nella sua **totalità**. *Non esiste una medicina senza anima, una psicologia senza coscienza, un'economia senza etica* (Montecucco, 2009). La qualità della vita, di conseguenza, non può essere un mero prodotto economico, ma deve essere la risultante di un equilibrio globale tra i diversi bisogni dell'essere umano. Questo paradigma olistico non nasce da una ideologia organizzata, ma dalla **spontanea rivoluzione della coscienza quotidiana di milioni di persone** di tutto il pianeta: una trasformazione sociale e individuale che tende ad assumere una dimensione planetaria.

Sarebbe bello se, quanto maturato in questo periodo di *lockdown*, continuasse ad evolversi per arrivare alla formazione della cosiddetta "massa critica" in grado di realizzare il cosiddetto *worldshift*, ovvero un salto quantico, un mutamento mondiale importante, una rivoluzione/evoluzione della società prima che l'umanità raggiunga il *Punto del Caos*, il punto di non ritorno caratterizzato da irreversibilità degli eventi catastrofici. Cos'è una Massa Critica? La massa critica è una minoranza attiva che raggiunge un certo grado di numerosità o intensità (Cheli, 2009). Un esempio spesso utilizzato per spiegare il concetto di massa critica è il "**fenomeno della centesima scimmia**". La scimmia giapponese Macaca fuscata, è stata osservata allo stato selvaggio per un periodo di oltre 30 anni. Nel 1952, sull'isola di Koshima, alcuni scienziati davano da mangiare alle scimmie delle patate dolci sepolte nella sabbia. Alle scimmie piaceva il gusto delle patate dolci, ma trovavano la sabbia assai sgradevole. Un giorno una femmina di 18 mesi chiamata Imo, scoprì che era in grado di risolvere il problema lavando le patate in un ruscello vicino. In seguito insegnò questo trucco a sua madre. Anche i suoi compagni di gioco impararono a lavare le patate e lo insegnarono anche alle loro madri. Questa innovazione culturale fu gradualmente accolta dalle varie scimmie mentre gli scienziati le tenevano sotto osservazione. Tra il

1952 e il 1958 tutte le scimmie giovani impararono a lavare le patate dolci per renderle più appetitose. Solamente gli adulti che imitarono i loro figli appresero questo miglioramento sociale, gli altri continuarono a mangiare le patate sporche di sabbia. Poi accadde qualcosa di veramente notevole. Possiamo dire che nell'autunno del 1958 vi era un certo numero di scimmie sull'isola di Koshima che aveva imparato a lavare le patate, non si conosce il numero esatto.

Supponiamo che un dato giorno, quando il sole sorse all'orizzonte, vi fossero 99 scimmie che avevano imparato a lavare le loro patate. Supponiamo inoltre che proprio quella mattina, la centesima scimmia imparò a lavare patate. A quel punto accadde una cosa molto interessante: alla sera di quel giorno praticamente tutte le scimmie sull'isola avevano preso l'abitudine di lavare le patate dolci prima di mangiarle. L'energia mentale aggiunta di questa centesima scimmia, andò a costituire una "massa critica" ed aprì in qualche modo una sorta di varco ideologico. La cosa più sorprendente, osservata da questi scienziati, fu il fatto che l'abitudine di lavare le patate dolci attraversò rapidamente il mare. Infatti colonie intere di scimmie sulle altre isole ed anche gruppi di scimmie a Takasakiyama cominciarono a lavare le loro patate dolci. Sembra perciò che quando viene superato un certo numero critico di elementi che raggiungono una nuova consapevolezza, la medesima viene passata da una mente all'altra. Sebbene il numero critico possa variare, il *Fenomeno delle "Cento Scimmie"* indica che quando vi sono poche persone che conoscono qualcosa di nuovo, questo nuovo concetto rimane di loro esclusiva proprietà e fatica molto ad estendersi. Ma se a loro si aggiunge **anche una persona in più**, e si raggiunge il *numero critico*, si crea una idea così potente da poter entrare nella consapevolezza di quasi tutti i membri di quel gruppo anche a distanza, una sorta di *macroshift* che causa un cambiamento improvviso e radicale. **La centesima scimmia rappresenta la soglia di innesco del cambiamento**, significa che se un numero sufficiente di persone cambia in meglio un comportamento o realizza una nuova consapevolezza, si crea una massa critica che catalizza in una società una trasformazione quasi istantanea. La goccia del mare che si aggiunge alle altre gocce

formando un oceano. Per questa ragione la nostra azione individuale è importante. Ma non basta! **FARE RETE** è l'unica strada che potrebbe portare alla formazione di una Massa Critica. E' necessario coordinarci con gli altri intorno a noi e mettere in atto un'azione sistemica di resistenza alla immobilità. Questa è la speranza che, da scienziati sociali e da esseri umani nutriamo, per il futuro.

D'altro canto sappiamo anche che *“L'universo non funziona come una narrazione”* dice Harari (2018), le narrazioni sono finzioni su cui si basano le nostre identità individuali e le nostre istituzioni collettive, narrazioni alle quali crediamo ciecamente perché ci fa paura credere che non esistano. Le narrazioni, in sostanza, servono ad assegnarci un ruolo nel mondo, ma non per questo significa che siano vere.

“La maggior parte delle storie è tenuta insieme dal peso del suo tetto piuttosto che dalla solidità delle sue fondamenta. Prendete la narrazione cristiana, per esempio. Poggia su basi molto fragili. Quale prova abbiamo che il figlio del Creatore dell'intero universo sia nato sotto forma di vita organica duemila anni fa? (...) Nonostante la vaghezza di tali assunti, enormi istituzioni globali sono state costruite sulla base di questa narrazione, e il peso di queste istituzioni è tale da mantenere la plausibilità della storia. (...) Una volta che identità dei singoli e interi sistemi sociali sono costruiti attorno a una narrazione, diventa impensabile dubitarne, non a causa della fragilità delle prove che la sostengono, ma perché il suo collasso innescherebbe un cataclisma individuale e sociale. Nella storia della nostra specie, qualche volta il tetto è più importante delle fondamenta.”¹⁴

E allora di fronte al fallimento delle grandi narrazioni schiacciate sotto il peso del loro tetto, dovremmo costruire nuove azioni globali, che non siano frutto dalla finzione di schemi mentali precostituiti dalle narrazioni universali, ma che nascano dal “sentire” e sentirci come parte di un Tutto. **Osservare** diventa la parola d'ordine: osservare se stessi e il mondo che ci circonda, perché osservare aiuta a demistificare la realtà e sviluppa nuove consapevolezza. Solo in questo modo, l'uomo potrà edificare **nuove**

¹⁴ Harari, 21 lezioni per il XXI secolo, Bompiani, Milano 2018, p. 412

narrazioni dalle fondamenta solide e i tetti trasparenti, parafrasando Harari, ovvero delle storie in cui le fondamenta siano rappresentate dalla consapevolezza di una interiorità riconosciuta come parte integrante del “mondo che emerge e si crea attraverso la nostra azione” (come ricordava nelle sue lezioni Osvaldo Pieroni), al di là degli individualismi esasperati e del comunitarismo dal *pathos* ingombrante; mentre i tetti trasparenti rappresentano la capacità degli individui di vedere oltre le grandi narrazioni imposte dalle *lobbies* di potere. Osservare, confrontarsi, cooperare, decostruire la realtà per riedificare in rete nuovi modi di concepire la vita, individuando le fonti disgregative del potere, le delegittimazioni, i subdoli meccanismi di controllo, potrebbe essere l’inizio del *macroshift quantico* di cui parlavamo pocanzi. Solo in questo modo, le storie che racconteremo saranno forti delle loro fondamenta senza morire schiacciate sotto il peso del loro tetto.

RINGRAZIAMENTI

Questo lavoro di ricerca, svolto con pazienza, impegno e passione, riflette il *modus operandi* dell'ASI (*Associazione Sociologi Italiani*) presieduta dal **Dott. Antonio Latella**, che ringraziamo pubblicamente per la gentilezza e la disponibilità che manifesta quotidianamente ai suoi associati. Il motto ASI, di fatto, è stato sin dall'inizio: *NATI PER FARE*, motto col quale, in qualità di socia fondatrice ASI, ho pensato di battezzare questa nuova "*creatura*" che il Presidente Latella mi ha concesso di vedere sin dalla sua nascita. Una associazione di categoria che mira, *in primis*, a **tutelare la figura professionale del sociologo**, fin troppo bistrattata e umiliata dal mercato del lavoro. Una associazione che si manifesta in tutta la sua bellezza come "*creatura creativa*" nel momento in cui realizza lavori come quello in questione, fatto di serietà, professionalità, spirito di iniziativa, coesione e partecipazione.

Per questa ragione è doveroso ringraziare i colleghi che hanno sposato la causa e non hanno esitato ad accettare la mia proposta di trasformarci per un attimo da sociologi a "*cacciatori di storie*" per poi ritornare quelli che siamo: studiosi, professionisti, soci di una realtà che ci rende orgogliosi. Per cui ringrazio: **Tommaso Francesco Anastasio, Fabiana Barone, Marino D'Amore, Francesca Santostefano, Maria Trapani e Federica Ucci** per il grande lavoro svolto con professionalità e per i momenti di spensieratezza che anche noi, malgrado tutto, siamo riusciti a ritagliarci in due mesi di isolamento forzato.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- A. Petrillo e C. Tarantino (a cura di), 2015, “Pierre Bourdieu, La miseria del mondo”, Mimesis.
- A. Pocecco (a cura di), 2019, “Memorie del presente. Luoghi, oggetti e culture della società globale”, Franco Angeli, Milano.
- Aronson E. (2006), *L’animale sociale*, Apogeo Education
- Bauman Z. (2008), *Paura liquida*, Laterza
- Bauman Z. (2011), *La modernità liquida*, Laterza
- Bauman Z., (2005), *Globalizzazione e glocalizzazione*, Armando editore, Roma.
- Bauman Z., (2011), *Modernità liquida*, Laterza, Bari.
- Bauman Z., (2013), *Danni collaterali. Diseguaglianze sociali nell'età globale*, Laterza, Bari.
- Bauman, *Il disagio della postmodernità*, Laterza, Roma, 2018
- Berger P.L., Luckmann T. (1997), *La realtà come costruzione sociale*, Il Mulino
- Bourdieu, La distinzione. Critica sociale del gusto*, Il Mulino, 1983
- C. Saraceno (a cura di), 2001, “Età e corso della vita”, Il Mulino, Bologna
- Cattarinussi B., *Sentimenti, passioni, emozioni. Le radici del comportamento sociale*, Franco Angeli 2006.
- Cerulo, Crespi, *Emozioni e ragione nelle pratiche sociali*, Orthotes, 2013
- Chiurazzi G., *Il postmoderno*, prima ed., Bruno Mondadori, Milano 2002
- D. Demaziere, C. Dubar, 2000, “Dentro le storie. Analizzare le interviste biografiche”, Raffaello Cortina, Milano.

Donati P. (2001), *Il lavoro che emerge*, Bollati Boringhieri

E. Cioni, 2005, “Solidarietà tra generazioni”, Franco Angeli, Milano.

E. Spedicato Iengo, 2003, “Senilità e dintorni”, Casa Editrice Rocco Carabba, Lanciano

Harari, *Homo deus. Breve storia del futuro*, trad. di Marco Piani, Giunti Editore S.p.A./Bompiani, 2017

<http://www.vita.it/it/article/2020/04/30/lavoro-cittadinanza-dignita-in-un-mondo-che-cambia/155275/>

<https://www.che-fare.com/datismo-religione-harari/>

https://www.ilriformista.it/il-naufragio-dei-diritti-dei-lavoratori-al-tempo-del-coronavirus-lallarme-del-sociologo-petrillo-66291/?refresh_ce

<https://www.istat.it/>

<https://www.leurispes.it/coronavirus-e-il-ritorno-dello-stato-de-masi-cambiamento-necessario/>

<https://www.open.online/2020/04/24/precari-e-irregolari-i-soggetti-deboli-del-mercato-del-lavoro-sono-i-piu-colpiti-da-covid-19/>

<https://www.prometeocoaching.it/blog/che-cose-il-coping-strategie-coping/>

Inzerillo F. *La paura dell'altro ai tempi del Coronavirus*.

Keynes J.M. (2013), *Teoria generale dell'occupazione, dell'interesse e della moneta*, UTET.

Lastand.org., (2017). *Erving Goffman, Introduzione allo stigma sociale*.

M. Moneti, *L'etica nel dibattito contemporaneo*, in *La filosofia italiana in discussione*, Mondadori Milano 2001

- McLuhan M (1964), *Understanding Media: The Extensions of Man*, The Mit Press, Cambridge.
- Mead G. H. (2011), *La socialità del sé*, Armando editore, Roma.
- Mearns, Thorne, Counseling centrato sulla persona, Erickson, 2006.*
- Morgenthau H., (1997) *Politica delle nazioni*, il Mulino, Bologna.
- P.Roveda, 1999, “Aggressività e intercultura”, Editrice La Scuola, Brescia.
- Padroni G. *Aspetti della complessità e sensibilità postmoderna nelle dinamiche organizzative e del capitale umano*, Giuffrè editore, Milano 2007.
- Pitch Tamara., (2006). *La società della prevenzione*, Carocci Editore, Roma.
- Pugliese E., Rebeggiani E. (2004), *Occupazione e disoccupazione in Italia. Dal dopoguerra ai giorni nostri*, Edizioni Lavoro
- Pulcini E., (2009). *La cura del mondo. Paura e responsabilità nell’età globale*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Reyneri E. (2017), *Sociologia del mercato del lavoro*, Il Mulino
- Simoncelli .I, Sicmoncelli F., Atlante concettuale della salutogenesi. Modelli e teorie di riferimento per generare salute, Franco Angeli 2015*
- Solow R.M. (1994), JOURNAL OF ECONOMIC PERSPECTIVES VOL. 8, NO. 1, (pp. 45-54)*
- Terenzi Paolo, *Per una sociologia del senso comune. Studio su Hannah Arendt*, Rubbettino 2002.
- Wilkinson D., (1999) *Unipolarity Without Hegemony*, *International Studies Review*, Volume 1, Issue 2 1999, pp. 141–172.



associazione sociologi italiani

CACCIATORI DI STORIE

Narrazioni ai tempi del *Coronavirus*

Il saggio in questione rappresenta il lavoro di apertura di una serie di incontri trimestrali che l'ASI (Associazione Sociologi Italiani) ha deciso di offrire ai professionisti in scienze sociali e agli appassionati di sociologia in generale. Questo lavoro di ricerca fa da apripista, dunque, ad un ulteriore momento di condivisione, di conoscenza e di approfondimento scientifico che si inserisce nella collana di pubblicazioni di scienze sociali denominata "kAiroS", in supplemento alla già nota e rinomata rivista scientifica ASI "Sociologia On Web". Le pubblicazioni *kAiroS* intendono porsi come una lente sociologica attraverso cui leggere e comprendere le trasformazioni che accadono nel mondo, interpretandole come mutamenti da cui si originano nuovi universi di senso. "Cacciatori di Storie" raccoglie le testimonianze di uomini e donne ai tempi del Coronavirus, vittime di uno scollamento tra ciò che era la loro quotidianità prima della pandemia e quella che si trovano a vivere adesso, alle prese con un continuo bombardamento mediatico e con l'isolamento forzato. Quali saranno le "resistenze creative" che metteranno in campo? Nuovi scenari, ancora in divenire, che i cacciatori di storie provano a guardare con l'occhio critico e curioso dello scienziato sociale.

