

# La recessione sociale: affamati di umanità

**Mirko La Bella** psicologo psicoterapeuta, docente Master PNEI, Università di Torino, Sipnei Piemonte

Quella che, al vertice, appare come un'emergenza sanitaria rappresenta alla base una profonda e grave compromissione di tutte le aree di quel paradigma biopsicosociale e ambientale che caratterizza il nostro approccio. Tra le conseguenze causate dal coronavirus e dalle misure atte ad arginare i contagi, i problemi di salute mentale a breve e a lungo termine potrebbero rappresentare un'urgenza anche peggiore del contagio stesso. Se, come diceva Giovanni Liotti (2005), la dimensione della nostra coscienza è interpersonale, sarà facile comprendere che siamo stati toccati nel profondo della nostra essenza, della nostra stessa idea di noi e del nostro essere umani in quanto soggetti sociali. Stiamo vivendo quindi un paradosso: per continuare ad esistere come umanità dobbiamo fare proprio a meno di ciò che in fondo ci caratterizza cioè il nostro stare insieme.

## Paura e Trauma

Senza la paura, grazie alla sua funzione protettiva, ci saremmo estinti. Tuttavia è la paura "continua", come un terremoto che non finisce mai, a segnare le diverse fasi del tempo del coronavirus alimentando continuamente lo stato di allerta e la percezione di vulnerabilità sul fronte sanitario, sociale, personale. Uno degli aspetti più drammatici di tutto questo scenario è che l'"Altro" è contemporaneamente una necessità biologica ed una minaccia alla nostra sopravvivenza a causa della potenziale trasmissione del virus. Per affrontare tutto questo non basta cantare dai balconi. Occorre, alla luce dei morti in crescita, dei suicidi e dell'imminente crisi economica, rallentare e attraversare tutte quelle emozioni che abbiamo rinnegato sino ad oggi. Il dolore non è più nella lontana Cina e dobbiamo farci i conti.

## Rischi futuri

Dall'analisi delle precedenti pandemie pubblicati su Lancet il 26 febbraio 2020 è verosimile che, conclusa la parte di emergenza medica, assisteremo anche nel nostro paese ad una sempre, e più pressante, emergenza psicologica. La deprivazione sociale prolungata infatti potrebbe generare forme psicopatologiche anche molto serie come il Disturbo da Stress Post Traumatico caratterizzato da preoccupazioni eccessive, flashback, insonnia e permanenti comportamenti di evitamento. Questo isolamento forzato, poi, potrebbe peggiorare le condizioni del nostro sistema immunitario rendendoci più vulnerabili al coronavirus senza dimenticare di considerare i risultati mostrati da una metanalisi del 2010 di Holt-Lustand, Smith e Layton pubblicata su *plos medicine*, che rivelano la mancanza di relazioni sociali come un fattore di rischio importante sulla mortalità.

## Un nuovo Rinascimento?

"Non siamo in guerra, siamo in cura" come sostiene Guido Dotti, Monaco di Bose. La differenza con le condizioni di guerra è che le persone, in guerra, possono ancora mantenere un senso di comunità e dei legami. Ci serve equilibrio e consapevolezza. Winnicott nel 1970 diceva: "*salute mentale è la capacità di entrare nei pensieri, nei sentimenti, nelle speranze e nelle paure di un'altra persona*". Osservando come vanno le cose forse è il caso di ammettere che la salute mentale scarseggia a tutti i livelli visto che non continuiamo a comprendere come la nostra interdipendenza sia la base dell'esistenza stessa. Forse capiremo che il Mondo non ha bisogno di noi, che non siamo padroni ma ospiti. Capiremo che la cura deve essere estesa e gratuita per tutti.