MEMORIE DI PANDEMIA

Déjà-vu?

Alessandra Chirimischi

Anni di lavoro nella redazione di una rivista mensile a tiratura nazionale, hanno permesso ad Alessandra Chirimischi di maturare un'esperienza considerevole e poliedrica nell'uso della parola. Se a questo si aggiunge la passione per le scienze umane (sociologia e antropologia in primis) si ottiene un mix di conoscenze che la favorisce nell'intuire e re-interpretare le umane aspirazioni, in un dialogo costruttivo fra persone.

Laureata in Scienze politiche all'Università di Firenze, con tesi in Comunicazioni di massa, prima di cedere alla tentazione della carta stampata - che da sempre l'ha attratta - si è trovata impegnata nella formazione, affinando tecniche relazionali.

Oggi si occupa di comunicazione a più largo respiro, modulando la propria esperienza dalla narrazione clinica, per coadiuvare il dialogo nelle relazioni sanitarie, alla narrazione personale, come copywriter per diversi autori.

Oggi la mia vita è cambiata, all'improvviso il mio mondo – quel piccolo mondo fatto di rassicuranti certezze – si è fermato, ha iniziato a sgretolarsi dietro a un nuovo del tutto inaspettato, caduto nella mia vita dal nulla. Mi trovo naufraga, spersa nell'oceano mentre l'orizzonte si profila cupo, foriero di tempesta.

Non so bene cosa accadrà, ho però la certezza di dovermi preparare a un vivere insolito, diverso dall'abituale: l'imprevisto lo impone, se voglio avere la probabilità di sopravvivere alla tempesta che sta per investirmi, e che via via va definendosi nella sua complessità.

Non so come dovrò organizzare il mio tempo, cosa fare, come immaginare adesso le mie giornate per fronteggiare le difficoltà e la paura generata dalla precarietà del domani. Mi chiedo se sarò capace di vincere contro un nemico tanto inopinato quanto subdolo: e mentre i miei pensieri diventano un vortice alimentato da una spirale di dubbi, vedo riflessa nello specchio una persona sconosciuta che mi guarda, sorridendo.

Spontaneamente ricambio la gentilezza, a mia volta azzardo un sorriso, incerto ma sufficiente a spostare il fragore dei pensieri verso di lei: mi chiedo da dove arrivi, chi sia e perché riesca a trasmettermi una tale serenità da farmi scaturire prorompente la voglia di (*ri*)conoscermi in quella immagine.

Di certo c'è solo la consapevolezza che si stanno preannunciando tempi difficili, e la riflessione appena formulata fa naturalmente pensare a uno stato d'animo legato al periodo appena (*con*)vissuto con il Covid-19. Ma a ben guardare il discorso è molto più vasto, va a toccare ogni momento della vita in cui ci troviamo sottoposti a cambiamenti significativi,

quando si generano situazioni di stress che richiedono di mettere in atto strategie tali da consentire all'individuo di adattarsi alle mutate condizioni di vita che lo aspettano.

La domanda posta sopra (chi è la persona che mi sorride nello specchio?), per avere una risposta plausibile richiede alcune osservazioni preliminari.

Cominciamo col tornare di alcuni passi indietro nel tempo, lasciandoci andare fin dove l'immaginazione è capace di condurci, nel tentativo di esplorare il versante meno noto dei processi legati a quell'affascinante avventura che è la presenza umana sul pianeta Terra, un'avventura spontaneamente protesa alla ricerca di un "nuovo" che rendesse la vita ogni giorno migliore. Un'avventura che è, allo stesso tempo, individuale ma anche sociale, nella condivisione di idee e risorse.

Ogni corpo vivente è una macchina che lavora senza sosta allo scopo di mantenersi in stato di equilibrio con l'ambiente a lei esterno: un equilibrio che richiede armonia per star bene, perciò l'attivazione delle risorse necessarie a proteggersi, preservando il proprio stato di benessere.

Di conseguenza, ogni volta in cui si presenti una circostanza che potrebbe metterlo a rischio, il corpo reagisce per adeguarsi al cambiamento. Una reazione spontanea, che si manifesta in modo proporzionale al pericolo: tanto più consistente quanto più forte è la minaccia.

Si attiva una sorta di "*istintualità del divenire*", che permette all'organismo vivente di adattarsi alle più disparate condizioni biologiche, salvaguardando così la propria sopravvivenza, ma anche originando un fenomeno di crescita che è allo stesso tempo fisica e intellettiva.

Di regola il cambiamento è graduale, così da assecondare in maniera armoniosa la crescita di corpo e mente nel

processo di formazione della personalità, attraverso processi di apprendimento che, al tempo stesso, formano la sua personalità individuale e sociale: processi di antropopoiesi per mezzo dei quali ogni essere umano diviene il prodotto di una certe cultura e, a sua volta, contribuisce a produrla (e *ri*-produrla). Processi di inculturazione e di socializzazione mediante i quali la persona si adatta e si integra nella struttura della società in cui vive.

Ogni individuo è, quindi, una macchina estremamente complessa, risultante di sinergie che fanno capo a quella "grande via di comunicazione" che è il sistema nervoso centrale, in cui le informazioni vengo accolte, processate e trasmesse nell'interazione mente-cervello, permettendo di adeguare le proprie aspettative di sopravvivenza a rinnovate necessità, offrendo nuove opportunità di ben-essere.

La plasticità neuronale di cui ogni individuo è dotato, favorisce l'adattamento permettendo di attingere a risorse spesso inaspettate. Il fisiologo Charles Sherrington affermava che «*Ogni giorno di veglia è un palcoscenico dominato, nel bene e nel male, sia esso commedia, farsa, o tragedia, da una* dramatis personae*, l'"io". E così sarà fino a che non scenderà il sipario. E quest'io è un'unità*», conferendo al corpo un considerevole spessore concettuale nella percezione di un "*sé*" che diventa appunto declinabile in funzione della cultura di appartenenza. Un "sé" che prende forma attraverso le "tecniche del corpo", ovvero per mezzo dei «modi in cui gli uomini, nelle diverse società, si servono, uniformandosi alla tradizione, del loro corpo» (Marcel Mauss, *Le tecniche del corpo*).

A questo punto torniamo alla persona riflessa nello specchio: se dobbiamo imparare a (*ri*)conoscerla, significa probabilmente che il nostro processo di apprendimento ha subito uno scossone rilevante, un trauma che – diversamente,

appunto, da quanto accade con il naturale e più lento mutare della vita – accelera bruscamente il cambiamento, in modo così violento da mettere in serio pericolo le piccole certezze su cui abbiamo costruito la nostra quotidianità, mettendo a dura prova l'equilibrio del benessere (fisico ed emotivo).

Se a originare la mutazione è stato un evento devastante, ecco che viene richiesto un impegno maggiore per superarlo. È questo il momento in cui ciascuno attinge alle risorse che gli sono proprie, quelle che nella maggior parte dei casi neppure immagina di possedere, ma che lo spirito di sopravvivenza attiva in tutta la loro potenzialità per permetterci di resistere alla "prova d'urto": e questo spirito di sopravvivenza diventa necessario sia quando il trauma è di natura strettamente personale, sia che riguardi la comunità in cui viviamo e di cui siamo parte.

Si possono individuare parecchie analogie nel subire un trauma individuale (come lo sono una malattia invalidante, la morte di una persona cara, difficoltà economiche, perdita del lavoro…) come sociale: la pandemia del coronavirus lo ha reso evidente. Come ha reso evidente che la globalizzazione sia un fenomeno da comprendere e imparare a gestire: imparando a riconoscere la diversità culturale come un valore.

Premesse forse scontate, sin qui, ma utili a focalizzare l'attenzione sul discorso da cui siamo partiti: almeno una volta nella vita sarà capitato a tutti di trovarsi in situazioni nuove, avvertendo però – se non altro nella nostra spiritualità più intima – un senso di "déjà-vu", un già vissuto del quale supponiamo di conoscere già l'esito finale e che per questo può provocare un senso di fastidio o di sollievo. Esperienze di vissuto in situazioni diverse, ma che possono orientare la scelta su come affrontare una difficoltà nascente: passivamente, rifiutandola, oppure attivamente, organizzandoci per essere noi a

condurre il gioco. Comunque possa andare a finire. Fatto sta che, consapevoli che nulla sarà più come prima (prima del del Covid-19, prima del cancro, prima dell'amputazione di un arto…), abbiamo però l'opportunità di decidere come reagire. Giusto per fare un esempio spicciolo, immaginiamo di trovarci sotto il sole cocente: possiamo stabilire se cercare uno spazio ombreggiato, oppure lamentarci per la calura restando immobili a farci arrostire. Sta solo a noi scegliere.

Il sorriso nello specchio è foriero di speranza, di ottimismo, di una positività alla quale attingere la forza per trasformare il possibile dramma in risorsa che ci permetta di tirar fuori le energie migliori, così da trasformare una difficoltà in opportunità, per raccogliere la sfida assecondando la capacità del corpo di salvaguardare la propria vita, adattandosi alla nuova realtà.

Durante il periodo di forzata clausura da Covid-19 abbiamo potuto verificare come ognuno metta in atto in maniera personale le risorse di cui dispone: si tratta di risposte condizionate ciascuna dai codici sociali del gruppo di appartenenza e dal vissuto personale, ma anche dalle risorse materiali di cui poteva disporre, che hanno favorito alcuni e penalizzato altri (vivere la clausura condividendo 60 mq di appartamento non è certo come farlo in una casa con giardino).

Ma… non di solo Covid-19 vive l'Uomo, e qualunque sia lo stato di difficoltà che ci investe, la struttura culturale che ci è propria favorisce o limita la nostra capacità di reagire in maniera positiva, condizionando le opportunità individuali. Lo stato "ottimale" è quello che favorisce la *crescita post-traumatica*, ovvero la tendenza ad accettare il cambiamento – per quanto difficile possa essere – volendone cogliere, nonostante tutto, l'insegnamento di vita che offre. Considerare positivi i mutamenti (sia a livello personale, sia sociale) dopo aver

vissuto un evento traumatico non è certo facile ma è possibile, anzi utile: infatti, andando oltre i possibili effetti negativi che un trauma può comportare a qualunque livello (quindi psichico e fisico).

L'atteggiamento di crescita post traumatica è oggetto di attenzione da parte di studiosi, prevalentemente psicologi, secondo molti dei quali dopo un periodo di avversità molte persone riescono ad attivare forme di reazione positiva, in funzione della presenza di presupposti culturali che agiscono sia su risorse personali sia sociali.

Secondo alcuni studi è possibile che si verifichino ricadute positive del trauma sulla persona che lo ha subito, attivando lo sviluppo di un'importante crescita personale. Ma questo è possibile solo a patto che ci sia la disponibilità dell'individuo a porsi nella condizione mentale di voler trarre un insegnamento positivo anche dalla tragicità di una esperienza (penso ad Alex Zanardi, che invece di piangere sulle gambe amputate si è concentrato su ciò che ancora poteva fare).

Le scienze sociali propongono percorsi interessanti per comprendere e definire l'idea di "cultura": ne traccio di seguito un breve itinerario, dal mio punto di vista particolarmente significativo per quanto trattato in questa riflessione.

Quella coniata da Edward Burnett Tylor, è considerata la prima definizione di cultura in senso antropologico: "*La cultura o civiltà, […] è quell'insieme complesso che include la conoscenza, le credenze, l'arte, la morale, il diritto, il costume e qualsiasi altra capacità e abitudine acquisita dall'uomo come membro di una società*", una prima teorizzazione che configura un patrimonio di sapere collettivo acquisto dai singoli individui in quanto appartenenti a una determinata società.

Definizione ripresa e ampliata con Franz Boas, che delinea la doppia matrice fra eredità biologica ed eredità sociale, attribuendo al processo di apprendimento l'acquisizione dei meccanismi mediante i quali gli individui fanno propria una cultura, ma individuando anche la carenza di uno studio approfondito sulla pressione culturale cui un individuo è sottoposto, e che ne condiziona il comportamento nell'intento di assicurare stabilità e continuità alla conformità sociale attraverso l'apprendimento "automatico" di inculturazione.

Sarà la vivacità di Margaret Mead, una delle più brillanti allieve di Boas, a superare i limiti accademici che condizionavano il decollare della antropologia culturale con la ricerca su campo, o etnografia, destinata a rivoluzionare.

È a questo patrimonio che l'individuo attinge per fronteggiare un trauma, riformulando la propria esistenza in una sommatoria di avvenimenti biografici che con ricordi, emozioni, relazioni scrivono la storia di quella persona: unica e irripetibile.

Per chiudere questa breve disquisizione ritengo necessario porre l'attenzione su un altro aspetto, fortemente legato a quando affermato finora e che i fatti vissuti, o anche soltanto conosciuti, durante la pandemia ha fatto emergere con forza sconvolgente: il Coronavirus è entrato prepotentemente nelle nostre cellule, si è replicato e diffuso senza preavviso, con violenza finora a noi sconosciuta ha spazzato via migliaia di vite.

Ci siamo dovuti confrontare con una nuova idea della morte, che non ci ha permesso di tenere la mano alla persona cara mentre esalava l'ultimo alito di vita, quella che non ha lasciato spazio per darle l'ultimo saluto, quella che non ha lasciato spazio alla ritualità che permette di dare rispetto e dignità al fine vita.

Sotto questo profilo – diversamente da quanto considerato finora – si è aperto un baratro molto profondo sulla percezione della "morte", in tempo di Covid-19 rispetto a prima. Tutto è cambiato, si è aperto un mondo tanto sconosciuto quanto ancor più faticoso da accettare, visto che ci priva di un gesto centrale come è quello di accompagnare una persona cara alla sua pace eterna.

In questo richiama Platone e il suo mito della caverna: l'uomo che liberato inizia un percorso di apprendimento, che si eleva fino a percepire il mondo a lui esterno da una prospettiva diversa che dimostra come il "risveglio" post traumatico possa poter essere positivo. Ma come accade a quell'Uomo – che dopo l'esperienza del fuori e dell'oltre percepisce una diversa verità – succede che il nuovo può essere difficile da comprendere a chi non voglia intravvedere nuove vie di conoscenza e di saggezza.

Non è facile accettare il "nuovo" quando questo procura sentimenti negativi, ma dobbiamo prendere atto che la realtà non sempre corrisponde a ciò che vorremmo. Piuttosto, è necessario indirizzarci verso percorsi adeguati a "fare cultura" nel senso prima accennato, vale a dire considerare il complesso dei saperi caratterizzanti l'individuo, senza dimenticare la necessaria *ri*-modulazione dei valori indotti dai mutamenti che dobbiamo fronteggiare.

Il déjà-vu, il noto, l'intuibile, l'esperienza simile già vissuta… sono tutti elementi rappresentativi di una ricchezza da intendere come risorsa, come anticorpi che rendono più forte l'individuo ponendolo nella condizione di vivere con maggiore consapevolezza l'oggi.

Per riuscirci, si tratta di mettere in atto dei criteri idonei a stimolare la capacità critica e di elaborazione di processi decisionali che, all'interno della sempre più articolata varietà

di opzioni e attività del vivere comune, possano indirizzare verso la scelta di atteggiamenti propositivi.

Lasciamo che l'essere umano resti umano, perennemente a metà del guado nella scelta di orientarsi fra bene e male, con le proprie debolezze ma anche con la forza che può contraddistinguerlo quando riesce ad attingere alla razionalità di creatura senziente in grado di armonizzare quell'unione fra anima e corpo che lo consegna alla dignità del vivere.

MEMORIE DI PANDEMIA

Questa collana di piccoli quaderni non è una iniziativa editoriale, ma uno strumento per dare voce a coloro che, a partire dal loro ambito di lavoro sociale, vogliono dare voce a sensazioni, riflessioni, prime elaborazioni provocate dalla estesa e drammatica situazione prodotta dalla pandemia da Covid-19, non solo in un tempo breve, ma di lungo periodo.

In questa prospettiva si è ritenuto di condividere quanto viene messo a disposizione di tutti, nel contesto della rete di comunicazione e di cooperazione che si sta sviluppando con il *LAB di sociologia applicata pratica clinica*.

LABORATORIO DI SOCIOLOGIA PRATICA: APPLICATA E CLINICA

www.sociologiaclinica.it