



# **MEMORIE DI PANDEMIA**

**L'abilità di saper convivere  
con la pandemia**

di  
*Giancarlo Turchetti*

## **Giancarlo Turchetti**

Sociologo laureato presso l'Università popolare degli studi di Milano - Università di diritto internazionale.

Diploma di Naturopata, certificato.

Diplomato come tecnico dei servizi socio sanitari.

Ha partecipato come relatore in vari convegni nel campo delle medicine complementari.

Ha operato presso vari centri olistici come consulente del benessere.

Email: *turchetti.univerpop@libero.it*

In una visione salutogenica, cioè dello studio dei fattori individuali psicofisici ed emozionali, l'importanza delle relazioni sociali e con l'ambiente/natura appare assai significativo e di primaria importanza per il potenziamento ed una corretta modulazione di un equilibrio del nostro sistema immunitario.

Esso consiste in una condizione indispensabile e, tuttavia, non sempre sufficiente per affrontare una situazione come quella del Covid 19; credo quindi sia doveroso parlare di sociologia della salute, che radica le sue origini nell'incontro tra percorso di vita e salute individuale.

## **Stili di vita nel tempo di pandemia**

Il concetto salute e malattia richiamano alla mente una varietà di definizioni dal punto di vista biologico, psicologico, sociale e spirituale; esse non sono solo termini medici, bensì sono temi essenziali dell'arte, della filosofia, della teologia, della sociologia e della psicologia, nella nostra civiltà agglomerata, frenetica, ma al tempo stesso resa più atomizzata e frammentata dalle tecnologie digitali.

Tutto ciò rende difficile condurre una vita in equilibrio; inseguiamo il desiderio di vivere in modo da sentirci coerenti con noi stessi e intorno al nostro asse, ma spesso purtroppo quel nucleo viene perso per strada.

L'economicismo e la relativa lotta per un mantenimento dignitoso chiama al sacrificio di una continuità fluida della propria esistenza e della cerchia delle nostre persone care. Tutto ciò appare come un colossale effetto

distopico, generante sofferenza e malattia, rendendoci sempre più vulnerabili a varie patologie.

Torniamo a riappropriarci di un certo sentimento di fiducia e coraggio, nonostante le difficili prospettive; esso deve essere un moto nell'anima coltivato non solo a parole o indotto mediaticamente, ma coltivato e nutrito da una netta svolta di una comunità che si ricordi dei più deboli e di tutte quelle categorie sociali più vulnerabili.

Non dobbiamo far sentir solo nessuno; la paura con tutte le sue innumerevoli varianti è sempre stata il virus più temibile dell'uomo; esso si evidenzia nella storia in virtù di ciò dobbiamo lavorare sull'abilità di essere felici. Il fine non è altro che l'armonizzare le energie emotive e spirituali del nostro corpo.

L'abilità della società di rispondere a un qualunque cambiamento non preventivato genera solitamente panico e paura che talvolta ci paralizzano, negandoci la possibilità di integrare il cambiamento; ogni integrazione è un cambiamento radicale che, se realmente accolto, diventa un processo che ti permette di abbracciare ogni situazione.

Queste riflessioni emergono dal paradigma bio-medico insieme a quello co-relazionale; nella storia della sociologia sanitaria possiamo individuare diversi paradigmi che, sulla scia di alcuni importanti studi, hanno fornito una diversa interpretazione e lettura della salute/malattia.

Inizialmente la salute è stata considerata come semplice assenza di malattia, ma con l'emergere di nuovi approcci e soprattutto con la nascita della sociologia

della salute, ha assunto autonomia e centralità, diventando un concetto multidimensionale.

## **Conclusioni e riflessioni personali e consigli per integrare le emozioni**

È evidente che ogni storia e ogni vissuto di malattia sia diverso da persona a persona; capita, poi, che alcune emozioni, sentimenti, significati e vissuti si assomiglino e siano condivisi da più persone. Ma il Covid 19, seppur sia una patologia vissuta sempre da un maggior numero di persone e con una sintomatologia talvolta diversa si accomuna in alcuni stati d'animo di comune interesse su più nuclei di persone quali:

- ansia, preoccupazioni, panico
- incertezza sul futuro
- solitudine
- paura dell'ignoto
- fragilità.

Questo sono solo un cenno delle emozioni che possono emergere quando vieni colpito dal Covid 19.

Lo posso testimoniare in prima persona essendo stato colpito da questo virus 2 mesi fa circa. I giorni passano lentamente e sei sempre legato all'attenzione verso una serie di sintomi che ti aspetti da un minuto e altro, con l'incertezza se riuscirai a vincerli; sei sempre condizionato da una serie di paure che molte volte non puoi condividere con nessuno perché solitamente affronti solo

questo percorso, e la paura dell'ignoto che può mutare rapidamente.

Ciò ti paralizza se non impari a vivere il presente; è qui che devi tirare fuori il meglio di Te, qui che devi ricorrere alle tue forze innate, qui che devi giocare la partita convinto di vincere, qui che devi essere abile a saper integrare tutte le emozioni che solitamente si presentano, qui e solo ora e devi imparare a essere unico e non farti soggiogare dai pensieri.

Consigli :

1. impara l'abilità di essere felici
2. vivi il presente
3. impara a respirare e circolare per integrare l'emozione che si presentano
4. non avere aspettative e vai oltre.

Solo dei sintetici consigli estrapolati in parte anche da un vissuto personale, da poter applicare per migliorare la convivenza con il covid 19.

Tutto questo ci illustra l'importanza di una risposta equilibrata del sistema immunitario nella patogenesi dell'attuale patologia virale. La risposta del sistema immunitario è influenzata da vari fattori quali alimentazione, attività fisica, gestione dello stress, stati d'animo tanto che la risposta infiammatoria può comportarsi in modalità "double face" attivando o meno la tempesta citochinica.

Risulta, quindi, fondamentale supportare al meglio il nostro sistema immunitario attraverso consigli comportamentali e integrativi. La pnei da anni riesce ad avvalorare e sostenere questi meccanismi.

## 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*.



[www.sociologiaclinica.it](http://www.sociologiaclinica.it)

