

Il virus nella mente

di Stefano Cavalitto

Il fatto che si parli e si scriva molto (forse troppo) dell'argomento *corona virus* porterebbe a prendere in seria e saggia considerazione l'ipotesi di tacere a riguardo. Però, sappiamo che non è una soluzione praticabile.

Mi soccorre allora l'idea di proporre non un *vademecum* o una trattazione salvifica su comportamenti preventivi in ambito sanitario, ma di condividere alcuni punti di riflessione che dal vertice psicologico ed introspettivo possiamo cogliere e mettere a coscienza. Il primo - forse il più importante - è quello che tutta questa vicenda insiste su di una dinamica fondamentale della nostra psiche. Il conflitto puro-impuro. O se preferite, sano-malato, ma anche per estensione, giusto-sbagliato, fino alle categorie universali di bene-male.

D'altronde quando parliamo di fondamentalismo religioso (o politico) stiamo parlando del medesimo substrato, cioè della tentazione diabolica (letteralmente dal greco antico: dividere in due) di separare nettamente le due categorie. Tentazione che porta alla perdizione, alla lacerazione, alla scissione.

Nella situazione attuale, di possibile esplosione pandemica, abbiamo tuttavia l'esigenza di porre dei confini, dei limiti. E tali confini, tra bene e male, ce li pone nel nostro caso la prescrizione decisa dalla medicina preventiva e dell'immunologia. Più volte abbiamo sentito dire da esponenti qualificati per farlo che, ad esempio, non dobbiamo stringerci la mano, come abituale gesto di saluto. Modificare un gesto per certi versi molto banale, ma così radicato nell'usanza quotidiana non è cosa da poco.

Capiamo bene che andare a toccare i comportamenti, le prescrizioni che insistono su tali comportamenti vuole dire entrare in contatto con i processi cognitivi che li

determinano e soprattutto con le dinamiche affettive che li animano. Vuole dire toccare il nucleo della nostra psiche e della sua regolazione per la sopravvivenza, non solo mentale, ma in questo caso anche fisica, biologica. Che corpo e mente siano due facce della stessa medaglia lo sentiamo ripetere ormai spesso, senza peraltro la dovuta attenzione ai livelli di riflessione scientifica ed epistemologica a cui riporta.

In ogni caso, torniamo al *corona virus* e a ciò che ci sollecita, partendo da quanto detto sopra. Sappiamo bene tutti, in quanto esseri ragionevoli e ben pensanti, che in linea di massima gli stili di vita sani promossi dall'organizzazione mondiale della sanità ci aiutino a vivere meglio e più a lungo, quanto certe abitudini – ad esempio – alimentari possano essere salutari per il nostro benessere. Ebbene, la tentazione per molti di noi è spesso forte e non ci rende sempre fedeli alle direttive emanate in materia.

Qualcosa del genere è facile che stia succedendo anche rispetto alle raccomandazioni in materia di prevenzione e contenimento dal contagio del virus arrivato dalla Cina. Sappiamo qual è la cosa giusta da fare, ma... non sempre sentiamo il vincolo di necessità che ci lega a tale comportamento.

Se un lato quindi l'astinenza da determinati comportamenti ci avvantaggerebbe nella lotta contro l'espandersi del virus, per comprendere meglio la dinamica, dobbiamo anche dire che in noi vive parimenti la profonda spinta al contatto con l'altro, data dal bisogno di "mischiarsi" con l'altro, di "contagiarsi": ibridarsi vuol dire vivere e sopravvivere, l'unione dei contrari o dei diversi è fondamentale alla base della vita.

Ecco in qualche modo descritto sommariamente il (un) conflitto che ci abita.

Emblema Amuchina

Sappiamo che gli alchimisti aspiravano a trasformare il vil metallo plumbeo in oro e sappiamo anche che quantomeno per alcuni di loro tale trasformazione era sì fatta di storte ed alambicchi reali, ma diveniva anche una sorta di processo di trasformazione dell'anima di chi tale processo compiva: un processo esterno per cambiare qualcosa dentro chi lo portava avanti... Per descrivere le varie fasi del processo alchemico usavano molto spesso delle immagini che chiamavano *emblema*: queste rappresentavano in modo significativo e simbolico lo stato in cui il processo era arrivato.

Per certi versi sembra che l'emblema collettivo a cui siamo giunti, quanto meno qualche giorno fa, sia quello che raffigura un barattolo di Amuchina. Il portentoso disinfettante che da ogni male ci protegge il nemico oscuro sconfigge (la rima non è voluta...).

Proprio per la difficoltà citata poc'anzi a modificare i nostri comportamenti e ad accogliere misure preventive che sentiamo distoniche, ci rivolgiamo ad una

magica sostanza che con una strofinata sulle mani distrugge il virus permettendoci di dormire sonni tranquilli. Ben inteso, anch'io ho la mia confezione di Amuchina, utilissima ben prima del *corona virus* in viaggi e spostamenti vari. Ed in momenti di emergenza sanitaria come questi be venga ogni presidio sanitario che ci aiuti. Tuttavia il rango di sostanza salvifica a cui la coscienza collettiva ha assunto tale prodotto che nel giro di pochi giorni è diventato introvabile come la quinta essenza, ci fa pensare al bisogno quasi magico-onnipotente di trovare “fuori di noi” la soluzione, semplificandola magari in un unico gesto sul quale proiettiamo, senza rendercene troppo conto, aspettative irrealistiche.

Buon senso/fai da te

Una cosa che la classe medica e sanitaria più in generale aborrisce (e teme) è sicuramente il “fai da te”. Con questo ovviamente non intendo il sostegno e l'implementazione delle capacità di autocura consapevole e riferita ad una prassi condivisa e concordata con “chi sa” (qui più che in altri contesti, uno non vale uno e la relazione di cura è sostanzialmente una relazione asimmetrica, con ruoli e saperi differenti), quello che viene definito con il termine *empowerment*. Intendo il “fai da te” autoreferenziale o che nasce dal consiglio dell'amico che ha avuto più o meno la stessa cosa, oppure da una svalutazione del sapere medico su basi qualunquistiche.

Chiaramente tale “fai da te” è un pericolo enorme nel caso di diffusioni epidemiche, un pericolo pubblico possiamo giustamente dire, cioè che riguarda e ricade sull'intera comunità.

Suo opposto potrebbe essere il cosiddetto “buon senso”. Buon senso è un'espressione vaga che può contenere tutto ed il contrario di tutto. L'accezione in cui forse potrebbe essere usata in situazioni critiche come quella attuale è quella che la fa coincidere con il termine “coscienzioso”: cioè avere consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni su di sé e sugli altri, avere coscienza, anche in termini etici.

Contagio psichico

È forse l'aspetto più difficile da trattare su scala collettiva. Vediamo che accanto al contagio biologico, quello psichico si fa strada in noi e determina i comportamenti. Igiene mentale è un termine che ci riporta agli studi universitari e rimanda alla possibilità di stabilire un *habitat* sufficientemente sano in cui vivere biologicamente e psichicamente. Le risonanze collettive di alcuni eventi possono essere molto più potenti di quelle coltivate nella propria interiorità e gestite perciò nel proprio intimo con dinamiche meno eclatanti. Certo, i mezzi di informazione di massa hanno un ruolo importantissimo nell'amplificare e nel

veicolare tali dinamiche, tuttavia quelle che una volta venivano chiamate “psicosi collettive” avvenivano anche senza il web ed avevano uguale potenza devastante. Pensiamo semplicemente a periodi di epidemie del passato più o meno recente e al dilagare del contagio emotivo che procuravano (se non ricordo male mi sembra di aver letto che durante la cosiddetta epidemia spagnola del 1918 si celebrassero i funerali senza rintocchi di campana per non allarmare la popolazione).

Possiamo tuttavia fare una distinzione: se l’ansia è un generico segnale di attivazione per un pericolo non sempre definito, la paura è diretta a qualcosa di circoscritto e ben noto al soggetto. E forse il “contagio” di una percentuale minima ma sufficiente di paura ci permette di attivare comportamenti adeguati all’autoconservazione.

Una questione di Ego

Che cosa è che in noi regola le dinamiche dei diversi “conflitti” che abbiamo citato prima? Cosa mi aiuta ad ascoltare le prescrizioni preventive degli immunologi senza però cadere nella autoreclusione alimentata dalla fobia del contagio? Ciò che regola questa dinamica è ciò che chiamiamo Io. Un’istanza, una funzione che da un lato riteniamo molto potente: “Io faccio, io dico, ecc...” Senza di esso non staremmo in piedi psicologicamente. L’Io però è anche molto fragile nei confronti del resto del nostro sistema psichico, tanto che, ad esempio, non di rado ci troviamo a fare cose che non avevamo previsto e programmato... Ebbene, tante volte proprio per nascondere tale fragilità l’Io assume valenze opposte, cioè ipertrofiche tanto da alimentare comportamenti descritti come ego-centrati, egoistici, in cui l’Io è il centro inflazionato del mondo.

Torniamo in fine al nostro *corona virus*: essendo un’epidemia un fenomeno collettivo e non individuale e cioè che non ci riguarda solo intimamente, ma ci coinvolge anche come comunità, un passo indietro dell’Io inteso come autoregolatore assoluto della propria vita può esserci utile nel comprendere le esigenze di cura collettive di cui in momenti come questo si ha grande necessità.