

Vivere è un'imprudenza

薬
飲
む
さ
ら
で
も
霜
の
枕
か
な

Bevo la medicina ...
(haiku di *Matsuo Bashō*)

Un saluto a Daria, a Bruno e a tutti gli amici di *perPerugia e oltre*. E un memore pensiero per Saverio.

Come mi è stato chiesto, propongo qualche breve nota a margine sul tema, ancora così attuale, della pandemia Covid-19.

A parte il dilagare delle informazioni su giornali, radio, televisione e web, anche il numero delle pubblicazioni specialistiche - mediche e psicologico-psichiatriche – sull'argomento è impressionante.

PubMed, il grande archivio in rete degli articoli, all'inizio di ottobre raccoglieva circa 42.000 lavori con la parola Covid nel titolo. E di questi un migliaio era rivolto agli effetti sulla salute mentale.

I dati danno un'idea della quantità di ricerche che, in meno di un anno, sono state dedicate alla natura di questa malattia infettiva, alle misure tentate per contrastarla e ai contraccolpi che la malattia stessa, le notizie intorno ad essa, e i rimedi adottati hanno avuto, finora, sulla psiche delle persone.

La malattia è provocata da un virus chiamato Sars-Cov-2.

È una malattia nuova, ancora poco conosciuta, molto contagiosa, molto pericolosa.

All'inizio di ottobre a Covid 19 è stata attribuita la morte di più di un milione di persone nel mondo. C'è chi ritiene che la cifra possa in futuro raddoppiare.

Per quanto riguarda la cosiddetta salute mentale, pochi studi hanno esaminato gli effetti *diretti* dell'infezione che, peraltro, non sembra colpire, in genere, il cervello.

In persone colpite dalla malattia, sono stati segnalati solo comprensibili disturbi del sonno, ansia, paura e, soprattutto, il peggioramento di eventuali sintomi psicopatologici preesistenti.

La maggior parte delle ricerche è stata dedicata, invece, agli effetti psicologici *indiretti*, cioè osservati in persone non colpite dal virus. I rischi maggiori sembrano legati alla limitazione dei contatti, alla perdita delle consuetudini, ai cambiamenti dell'ambiente sociale, all'interruzione delle attività scolastiche e lavorative, alle gravi perdite economiche, all'impossibilità degli ultimi commiati e alla sospensione dei funerali.

Un buon numero di indagini è stato dedicato agli operatori sanitari e alle loro reazioni emotive all'eccesso di lavoro, ai pericoli per la salute, alle complicazioni della vita familiare che la pandemia ha portato con sé.

Tuttavia, molti di questi studi soffrono di difetti metodologici importanti¹. La necessità di segnalare tempestivamente i problemi non giustifica la mancanza di rigore che produce informazioni non attendibili o fuorvianti.

Inoltre, è sempre alto il rischio di trasformare tutta la vita emotiva dell'essere umano in un repertorio di presunte diagnosi psichiatriche. È stata giustamente chiamata *nosologomania* la tendenza della psichiatria contemporanea a inventare nomi e presumere di scoprire malattie per ogni variante del nostro modo di stare al mondo.

C'è anche chi ha dichiarato di aver trovato nei mesi di chiusura un'occasione di crescita spirituale.

Un esempio. In un'intervista², Mario Vargas Llosa ha dichiarato: «Il *lockdown* per me è stato una meraviglia. Leggevo per dieci ore filate al giorno, senza interruzioni. Ho potuto rileggere cose che da tempo desideravo riprendere in mano...».

Ma per pochi è andata come per lo scrittore peruviano.

Ci sono stati anche quelli per cui il *lockdown* è stata una *festa* dell'autoreclusione, della claustrofilia, un'esaltazione del rifugio nella vita *online*.

Per molti, invece, c'è stato soltanto il dolore e a volte la furia per povertà, malattie mentali, disabilità, abitazioni sovraffollate, violenze domestiche,

¹ Vedi per esempio la revisione sistematica pubblicata da Ines Nieto *et al*, 2020.

² Corriere della Sera 25 settembre 2020, p. 48.

scarsità di risorse intellettuali e spirituali. Le persone più fragili, senz'altro, migranti, ma anche anziani, bambini e adolescenti sono sembrate le più esposte a reazioni ansiose, depressive e a vissuti di tipo post-traumatico.

Tuttavia, non solo i più deboli hanno pagato, come sempre, i prezzi più alti. Ma anche parecchi che in apparenza deboli non sono ... eppure.

È la peggiore pandemia mai accaduta?

Uno sguardo indietro ci ricorda che la storia dell'uomo è stata sempre segnata da epidemie e pandemie terribili.

Due soli esempi.

Si calcola che nel Trecento la *Peste Nera* abbia ridotto la popolazione mondiale da 450 a 350 milioni.

Quindi, si presume, cento milioni di morti di peste su una popolazione mondiale di meno di mezzo miliardo.

L' influenza *Spagnola* del 1918 uccise almeno 50 milioni di persone o, secondo altri 100, su una popolazione mondiale di un miliardo e settecentomila circa.

A Covid-19 si ascrive un milione di morti, su una popolazione mondiale che si avvicina agli otto miliardi. Questo grazie alle misure di contenimento del contagio e ai progressi della medicina, anche se non esiste ancora né una cura né un vaccino.

Sminuire il problema attuale si è dimostrato insensato in sé e per le sue tante conseguenze.

Ma ora voglio soffermarmi su un capovolgimento rispetto al passato.

La *Spagnola* ha avuto e ha nei libri di storia uno spazio irrisorio. Eppure, ha provocato più del doppio delle vittime della Prima Guerra Mondiale.

Sigmund Freud perse una figlia, Sophie, di *Spagnola*. Eppure, nella sua corrispondenza e nei suoi lavori, non parlò di quella pandemia che per pochissimi minimi accenni.

Il valore della vita è molto aumentato nel nostro tempo. Ma, soprattutto, il valore della vita biologica: il *puro fatto di vivere* come lo definiva Walter Benjamin.

Un saggista francese, medico e antropologo, Didier Fassin³ ha scritto che c'è immediata e grande attenzione per le minacce alla sopravvivenza. Molto meno per le tantissime vite cronicamente immiserite e umiliate dalla violenza e dalle diseguaglianze.

³ Fassin, D. (2018). *La vie. Mode d'emploi critique*. Paris, Seuil.

Certi fatti sono resi visibili, anzi vistosi, spettacolari. Altri sono lasciati nell'ombra.

I porti chiusi si aprono anzitutto per i malati gravi o per le donne che stanno per partorire.

La compassione scatta molto più facilmente quando i media diffondono fotografie di rifugiati morti affogati o di bambini in fin di vita. Molto meno per gli enormi ostacoli che rendono dannato l'intero percorso di centinaia di milioni di vite, schiacciate da gigantesche disuguaglianze sociali.

La *biolegittimità* – Fassin la chiama così – appare indiscutibile. Ma la tutela dei diritti e la giustizia sociale, non altrettanto.

Dei due modi di considerare la vita prevale sempre di più quello che privilegia l'esistenza fisica e gli aspetti biologici che ne sono alla base.

Eppure, un eccellente studio della Stanford University⁴ pubblicato l'anno scorso ha trovato che - sorprendentemente - la qualità dei servizi sanitari conta tra il 5% e il 15% nell'influenzare l'aspettativa di vita. La maggior parte dei fattori dai quali dipende la longevità si colloca dunque al di fuori dei sistemi sanitari. Per il 90% pesano fattori sociali, economici, psicologici, culturali.

Un'ultima considerazione.

L'influenza *Spagnola* è misteriosamente finita dopo 18 mesi.

Le stragi da vaiolo, poliomielite, peste, tubercolosi, AIDS sono finite o sono state limitate con la scoperta di vaccini specifici, antibiotici, antivirali.

Anche la pandemia da Covid-19 presumibilmente finirà o diventerà una malattia endemica con la quale convivere e che impareremo a curare o a prevenire sempre meglio.

Ma altre verranno.

Quattro secoli fa, un haiku⁵ di Matsuo Bashō ricordava alle nostre ipocondriache ricerche di certezze:

*bevo la medicina
anche se stessi bene
avrei un guanciaie di brina.*

Per vivere, in tanti momenti, è necessaria una virtù spesso dimenticata o, a volte, confusa con l'eroismo: il coraggio. Che non è temeraria negazione

⁴ Kaplan, R. M. and A. Milstein (2019). Contributions of Health Care to Longevity: A Review of 4 Estimation Methods. *The Annals of Family Medicine* 17(3): 267-272.

⁵ Matsuo Bashō (2008). *Poesie. Haiku e scritti poetici (1677-1694). A cura di Muramatsu Mariko*. Milano, La vita felice.

del pericolo, rifiuto della prudenza, disprezzo della paura, ricerca inconscia o consapevole della morte. Al contrario. Il coraggio nasce dalla paura. È il desiderio di sopportare paura e incertezze per amore della vita.

Ombre rosse è uno dei grandi film della storia del cinema. Lo ha ispirato un racconto di Maupassant, *Boule de Suid*, Palla di sego. Il film aggiunge all'amaro racconto di Maupassant, un passaggio importante. È il momento in cui il drappello militare lascia la diligenza che continuerà da sola il suo cammino in territorio indiano. A ricordare come la vita sia un viaggio senza scorta.

Massimo Cuzzolaro