

LA PAURA DEL VIRUS, LE PAURE NELLA MENTE

di **CLAUDIO MENCACCI**

Si è spesso sostenuto che sociologia e psichiatria sono scienze della relazione. L'accento sulla relazione pone però l'attenzione sul carattere unico del legame tra psichiatra e paziente: il terapeuta ha la possibilità di addentrarsi nelle storie dei pazienti raccogliendone ciò che le accomuna a quelle degli altri ma soprattutto ciò che le differenzia. È uno sguardo che si allarga, «a piramide rovesciata», alle relazioni familiari, a quelle lavorative, fino al rapporto con la società.

Tra i fenomeni psichici individuali un ruolo preponderante è dato dall'emersione delle emozioni, fenomeni fisiologici che rendono più efficace la nostra reazione agli stimoli. La paura ci aiuta a riconoscere ed evitare il pericolo. La situazione attuale, caratterizzata dalla presenza di un virus sconosciuto, rappresenta una minaccia nuova alle basi su cui ognuno ha costruito la propria individualità. Intacca bisogni primari legati alla sicurezza e bisogni fisiologici quali il nutrimento, ovvero l'idea della sopravvivenza.

Nelle relazioni di cura e nelle storie che ci vengono portate in questi giorni, la paura si è fatta spazio. La minaccia del virus si è arricchita di fantasie, fino a strutturare un nuovo equilibrio individuale e quindi una nuova modalità di stare al mondo. Ha influenzato le relazioni, l'attenzione all'altro, il rapporto con la propria fragilità. L'allarme ha favorito una maggiore diffidenza. Seppure infatti le emozioni abbiano natura protettiva, se prolungate o non contenute possono causare danni. I nostri pazienti, ma l'impressione è che il fenomeno sia diffuso nella popolazione, hanno iniziato a manifestare uno stato di maggiore tensione, di sospettosità. Queste trasformazioni come influenzeranno il vivere sociale? C'è davvero il rischio di una trasformazione delle modalità di stare assieme? Per rispondere e intervenire è fondamentale avere una conoscenza di come i fenomeni si generino a livello individuale e di come possano essere contenuti o indirizzati nella psiche di ognuno. L'analisi sociologica dei movimenti attuali deve partire da un'analisi psicologica del vissuto del singolo, e deve fare riferimento all'enorme mole di dati scientifici sperimentali sugli effetti delle emozioni e delle risposte biologiche-epigenetiche nel singolo che la letteratura psichiatrica ha prodotto. Ciò che sappiamo dai molti studi pubblicati («Lancet», febbraio 2020) è che ci aspettano tempi in cui i comportamenti di evitamento e di distanziamento sociale si protrarranno, con un aumento dello stigma e delle reazioni di rabbia. L'auspicio è che ci si ricordi di quanto sta accadendo ora per non essere ancora tra coloro che, diceva George Santayana, «non ricordando il passato, sono condannati a ripeterlo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'autore è direttore di Neuroscienze-Salute mentale Fbf-Sacco, Milano; copresidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia