

# Introduzione

Questo anno di convivenza con la pandemia da covid-19 ha profondamente toccato la vita e la psicologia di ognuno di noi. Chi ha fatto esperienza diretta della malattia e dei suoi sintomi ha dovuto affrontare una situazione critica e devastante, con conseguenze sul piano sia della salute fisica sia del benessere psicologico. Chi ha subito lutti dovuti alla pandemia si porta dentro la lacerante ferita di non aver potuto assistere il proprio caro nei momenti più dolorosi della malattia e nell'ultimo addio. Chi ha continuato a lavorare nelle funzioni essenziali per la società si è confrontato con la fatica, la preoccupazione intensa di mettere a rischio la propria vita per gli altri nell'incertezza dovuta all'assenza di linee guida consolidate. Chi ha vissuto la quarantena dovendo abbandonare, mutare, ridimensionare le sue attività commerciali e lavorative, ma anche chi ha dovuto provarsi con la scuola online, chi ha riconfigurato relazioni e affetti per via del distanziamento sociale... Insomma per tutti noi cittadini italiani, nei nostri diversi ruoli e nelle nostre diverse storie, la pandemia da covid-19 – oltre ai suoi risvolti sanitari ed economici evidenti – ha avuto importantissime conseguenze sul piano psicologico e sociale. Queste conseguenze non riguardano solo le ferite emotive dovute al trauma della malattia. Covid-19 e le correla-

te strategie di contenimento del contagio hanno messo in luce come ogni singola scelta comportamentale possa, a catena, provocare reazioni spesso poco prevedibili ma determinanti per la salute di tutti.

Infatti in questi mesi di convivenza con il virus Sars-CoV-2, in assenza di una terapia efficace e di un vaccino capace di difenderci, l'unica strategia mondiale per contenere la diffusione del contagio è stata la modifica del comportamento umano, o meglio l'adozione di tre semplici regole comportamentali che sono diventate il "mantra" della comunicazione e delle conversazioni preventive: indossare la mascherina, lavarsi le mani, mantenere il distanziamento fisico. Tre norme banali, ma psicologicamente faticose, spesso frustranti, in ogni caso sempre riconfiguranti il nostro senso di libertà personale e decisamente impattanti sulla nostra quotidianità. Tre comportamenti spesso stigmatizzati, normati, sanzionati; comportamenti con cui la società tutta è stata messa alla prova nella sua predisposizione al cambiamento, nella sua resilienza, nella sua aderenza. Ma i comportamenti sono solo la punta dell'iceberg della psicologia umana: essi dipendono da tantissimi fattori contestuali, esperienziali, emotivi. Insomma: dietro un comportamento (apparentemente) semplice, e ancor più dietro all'assenza di quel comportamento, si celano processi psicologici complessi e articolati. Comprendere questi meccanismi è fondamentale non solo per conoscere meglio noi stessi (e quindi per acquisire competenze nuove che ci permettano di adattarci flessibilmente al cambiamento) ma anche per aiutare gli operatori, le istituzioni e i comunicatori nell'orientare processi di educazione e di sensibilizzazione più efficaci.

Da queste considerazioni, e da un'intensa attività di ricerca sui risvolti psicologici della pandemia da covid-19 e della sua prevenzione, nasce l'idea di questo libro. Uno scritto agile che

mette a fuoco alcune delle parole chiave che hanno animato il dibattito mediatico e sociale sulla prevenzione dell'epidemia, affrontandole dal punto di vista psicologico. Il volume propone approfondimenti teorici e tecnici per spiegare il perché degli atteggiamenti, delle fatiche e delle resistenze al cambiamento comportamentale così diffusamente manifestatisi nei mesi di convivenza con la covid-19, ma radicando il ragionamento anche nell'analisi di altre situazioni di emergenza e di occasioni diverse di prevenzione.

Senza l'ambizione di essere un trattato psicologico e nemmeno un manuale metodologico di prevenzione, il volume si offre come occasione di riflessione critica su noi stessi, la società e le istituzioni al tempo di covid-19 per porre le basi di un nuovo modo di progettare e sostenere l'educazione preventiva rivolta ai cittadini.

In particolare la struttura del lavoro parte da un primo capitolo che problematizza gli aspetti emotivi e percettivi legati alla decodifica psicologica del rischio ("La psicologia della percezione del rischio: dall'allarme alla negazione"). Il livello di severità percepita di una minaccia sanitaria e il senso personale di vulnerabilità di fronte a tale minaccia sono fattori che la psicologia della salute da sempre identifica come predittori dei livelli di aderenza alle misure preventive. Tuttavia la percezione del pericolo e le emozioni che ne conseguono possono variare non solo da individuo a individuo, ma anche nelle diverse fasi di una situazione di emergenza. Durante i mesi della pandemia da covid-19 questo è stato evidente, con conseguenze talvolta molto pericolose per i singoli e per la comunità.

Un altro aspetto spesso dibattuto nell'ambito della prevenzione, soprattutto in momenti in cui urge contenere una situazione emergenziale, è quello dell'obbligatorietà (o meno) delle misure preventive. Si tratta anche in questo caso di un

elemento complesso sul piano dell'accettazione da parte dei cittadini perché scatena dinamiche psicologiche talvolta inconsapevoli e controproducenti. Ne parleremo nel capitolo 2 ("Aderenza alle misure preventive: obbligo o consiglio?") per fare luce su alcune dinamiche psico-sociali conseguenti alla scelta di rendere obbligatorie le misure preventive.

In una situazione pandemica il tracciamento dei casi di contagio è considerato tra le azioni fondamentali da mettere in atto per garantire l'efficacia delle misure di contenimento. Tuttavia anche questa iniziativa può suscitare nelle persone reazioni che non necessariamente favoriscono la prevenzione. Dell'ambivalenza spesso generata da tali misure parleremo nel capitolo 3 dal titolo "Tracciamento e monitoraggio: dalla prevenzione al senso di persecuzione".

I vaccini sono uno strumento preventivo estremamente importante, tuttavia la loro accettazione non è sempre scontata da parte della popolazione. Ai tempi di covid-19, poi, il tema vaccini è stato particolarmente dibattuto da scienziati e cittadini: sia per l'incredibile sforzo scientifico posto nel loro sviluppo in tempi record e con grandi risultati di efficacia, sia per la persistenza di posizioni di esitazione nella popolazione generale, animata da dubbi e perplessità nonostante la promessa salvifica con cui la scienza li ha proposti. È dunque evidente come gran parte di questa complessa dinamica sia dominata da fattori psico-sociali che possono promuovere o al contrario ostacolare l'adesione alle vaccinazioni. Nel capitolo 4, intitolato "Piano vaccinale: il fattore psicologico dietro all'esitanza", si discuterà quindi delle dimensioni soggettive che si legano alla proposta vaccinale, ragionando su ciò che l'esperienza dei vaccini anti-covid-19 ci ha insegnato, ma non solo.

In sanità, alimentare una buona alleanza di lavoro tra esperti e cittadini è fondamentale per il successo di ogni iniziativa.

va. Quando poi ad essere oggetto di gestione è una malattia nuova, per lo più sconosciuta e pericolosissima come è stata la covid-19, la fiducia verso la scienza è fondamentale per permettere ai ricercatori di operare al meglio e ai cittadini di massimizzare i risultati delle loro scoperte. Tuttavia durante la pandemia da covid-19, dopo un periodo idilliaco durante il quale le persone hanno riposto negli scienziati tutta la loro speranza (anche irrealistica), abbiamo assistito a momenti di attrito, accusa ed addirittura demonizzazione della scienza e dei suoi esponenti. Ma questa sfiducia pone le sue radici lontano nel tempo ed è stata alimentata da errori e superficialità sia da parte dei cittadini sia da parte degli scienziati stessi. Delle dinamiche psico-sociali correlate a questo fenomeno parleremo nel capitolo 5 dal titolo “La relazione cittadini e scienza: tra idealizzazione e demonizzazione”.

Tutte le evidenze scientifiche degli ultimi decenni perorano l'importanza di un cambiamento nei modelli di presa in carico e di promozione della prevenzione, nella direzione di una maggiore valorizzazione del ruolo attivo dell'individuo nel processo e della considerazione della comunità entro cui è inserito. Tuttavia, la proposta di un modello partecipativo di sanità appare ancora oggi più teorica che pratica. E gli errori organizzativi commessi durante la pandemia da covid-19, purtroppo, lo dimostrano. Insomma, sebbene da decenni ormai si predichi l'importanza dell'engagement e del coinvolgimento attivo delle persone nella prevenzione, nella pratica le strategie educative, di sensibilizzazione e di prevenzione risultano ancora molto poco capaci di attivare il cittadino. Nel capitolo 6, “Engagement: verso un nuovo modello di prevenzione”, proporremo un excursus storico-teorico dei paradigmi di cura e prevenzione per sottolineare l'urgenza di un ripensamento nella direzione di una maggiore centralità delle persone.

Poiché è facile additare agli errori ed esprimere critiche circa le esperienze e le situazioni in atto, nel capitolo 7, “Promuovere la prevenzione durante e dopo la pandemia”, presenteremo qualche esperienza concreta di analisi e intervento al fine di sostenere misure preventive orientate dal principio dell’engagement – o coinvolgimento attivo – del cittadino anche ai tempi di covid-19. In particolare presenteremo un modello scientifico che, radicato nei principi della psicologia dei consumi e della salute, offre strumenti pratici per analizzare i fattori psicologici che intervengono nel facilitare od ostacolare i processi preventivi. L’obiettivo è quello di contribuire a rendere meno astratta e complessa nella pratica sanitaria la comprensione psicologica dei meccanismi che inducono o meno le persone a mettere in atto comportamenti preventivi.