



CONFCONSUMATORI

Confederazione Generale dei
Consumatori

Covid-19 stress e disinformazione: come difenderci e ritrovare un equilibrio

*Testo a cura di **Livia Tosi**, docente e counselor*

“Il vaccino influenzale salva anche dal Covid” questo è il titolo comparso sulla prima pagina di uno dei più importanti quotidiani nazionali, qualche giorno fa. Titolone poi seguito, in seconda pagina, dalla notizia, più realistica della scoperta del centro Monzino di Milano, sulla possibile compatibilità con vaccino influenzale e minor rischio di contrarre il Corona Virus. L’articolo continua con varie ipotesi sulla possibilità di non contrarre virus se abbiamo fatto il vaccino anti-influenza.

Forse non c’è bisogno di essere scienziati per prendere questo “scoop” con le molle. Se fosse vero, non verrebbero spesi miliardi, perché si tratta di miliardi, per il vaccino, e non si starebbero facendo i salti mortali per concludere la cosiddetta fase 3, ovvero la fase conclusiva per poter permettere al vaccino di entrare in commercio e dunque arrivare al nostro medico di base entro la primavera del prossimo anno.

Questo è uno dei tanti esempi di giornalismo sensazionalistico, di cui purtroppo peccano un po’ tutti i media, senza distinzione di area politica, né geografica. Diciamo che è un vizio tipico del giornalista, categoria di cui peraltro appartengo. Vediamo come funziona il meccanismo che fa scrivere una notizia del genere, confezionata in modo così malizioso, nelle nostre case, e nelle nostre vite.

Questo argomento che stiamo trattando, guarda caso, è stato il primissimo punto al quale gli organizzatori della bellissima iniziativa scientifica BergamoScienze, evento online che si trova anche su fb nella pagina Bergamo Scienze, dal 3 al 18 ottobre, hanno dedicato. Infatti, proprio nella serata di apertura di sabato scorso, il primo intervistato sul tema che potremmo sintetizzare in “news scientifiche e/o bufale” è stato Barry J. Marshall, premio Nobel per la Medicina nel 2005, al quale è stato chiesto, espressamente, come è possibile che ci sia tanta confusione e disinformazione sul Covid.

Il medico australiano ha risposto seguendo due linee. **La prima**, riguarda il fatto che un evento, o, chiamiamolo meglio, un fenomeno di questa natura (ancora dubbia!) e di questa portata, l’essere umano contemporaneo non l’ha mai sperimentata in vita. Quindi quello che ne può sapere, riguardo al futuro, è veramente ridotto a ciò che si riesce ad estrapolare dai dati quotidiani che la comunità scientifica cerca di spiegarsi. Non è già facile per uno scienziato trovare risposte, quindi molto spesso le notizie possono essere complesse, valide per alcuni casi, e anche difficili da riportare in termini che possano essere compresi da chi non opera all’interno della materia scientifica di riferimento.

La seconda linea per spiegarsi la confusione mediatica a cui assistiamo ogni giorno è la possibilità di reperire notizie scientifiche o pseudoscientifiche che, nonostante provengano da canali diversi, riviste scientifiche o inserti giornalistici, vengono proposte al consumatore finale nello stesso “piatto”.

Il giornalista "scientifico" ha la grande responsabilità di tradurre qualcosa di estremamente complesso in qualcosa che sia comprensibile da parte di tutti. Per fare questo è costretto a scegliere, di fronte alla quantità di dati che riesce a recuperare, ed ogni scelta comporta uno scarto di informazioni che non verranno comunicate. Scelta basata sulla necessità di dare una notizia più diretta e più semplice possibile.

A volte, devo dire per dovere di completezza, che la notizia non c'è, e molti colleghi purtroppo tendono a volerne ricavare per forza una per pubblicare, siamo onesti. E da qui si entra nei "meandri" delle dietrologie, di cui però non vorrei trattare nello specifico.

Il premio nobel che ho citato ha anche abbozzato una possibile soluzione a tutto questo, un po' ingenuamente, proponendo di colorare, proprio attribuire un colore diverso alle notizie che parlano di argomenti scientifici, dividendole così, visivamente, in gradi di autenticità e di tipologia di fonte. Il medico spererebbe quindi che ci potesse essere qualcuno, deputato, non si sa da chi, a scegliere le notizie di gossip scientifico da quelle di valore comprovato dalle fonti autorevoli. Per la fortuna della libertà di informazione questo non è possibile, almeno per adesso, per nostra sfortuna, ci ritroviamo di fronte ad una miriade di informazioni di cui non è facile capire cosa farne.

Il mio consiglio è quello di guardare da chi proviene. Non abbiamo né il tempo né la voglia, spesso, di controllare la fonte di una notizia, anche perché non dovrebbe essere compito nostro, come fruitori finali, però qualche accorgimento potremmo averlo. Ad esempio, se qualcuno cita dati presi dal sito dell'istituto di sanità e non mostra la pagina del sito, io ho sempre il dubbio che essi siano se non inventati, magari interpretati in modo parziale. Oppure se alla notizia dell'aumento dei casi non viene paragonato il numero di controlli (tamponi) corrispondenti, non posso giudicare, fino in fondo, la gravità della situazione.

Mi sentirei quindi dire di prendere comunque per buono le fonti governative, senz'altro. Come consiglio anche il Centro Diagnostico Italiano, le fonti migliori sono quelle dei canali ufficiali appartenenti a fonti istituzionali (Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>, Istituto Superiore della Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus>). Ricordandosi sempre che "esporsi ad una continua informazione alimenta lo stato di allerta".

E poi ci sono i social. Ci vogliamo ricordare brevemente come funzionano gli algoritmi che trattano la comparsa dei post sulla nostra home, ad esempio, per quanto riguarda Facebook?

E' molto semplice. I sistemisti della piattaforma social che cosa devono garantire, oltre ovviamente al buon funzionamento tecnico del software? Devono far sì che il pubblico aumenti, costantemente, limitando il più possibile l'abbandono, condanna terribile per qualunque realtà online.

E che cosa si sono studiati per far sì che l'utente resti affezionato, perché si parla di meccanismi di affezione al proprio spazio in comunità dentro e attraverso i social network? Il modo per rendere il più possibile piacevole o comunque interessante il tempo passato sui social.

Quale è il modo migliore per far star bene una persona, quando la invitiamo a casa propria? Essere accoglienti, offrire qualcosa in modo gratuito, ma soprattutto che cosa ci hanno insegnato le nostre mamme quando qualcuno veniva a pranzo? Soprattutto durante la nostra età adolescenziale, e quindi per principio l'età dove si tende ad essere polemicisti? Le nostre mamme ci dicevano di non contraddire l'ospite. Era buona educazione non arrivare mai al contrasto, in

nessun caso. Questo per il semplice motivo che trovarsi di fronte a qualcuno che contraddice o che entra in guerra con i nostri pensieri ci pone in una situazione scomoda, non certo accogliente e non certo piacevole, anche per i più battaglieri di noi.

Quindi fb cosa fa? Registrando tutto ciò che ci riguarda in termini di interessi, orientamenti politici, prese di posizione sui grandi o piccoli temi quotidiani, ci seleziona preventivamente i post che sono in accordo con il nostro punto di vista. Tutto ciò che non ha a che fare con il nostro orientamento cerca di non farlo passare. Questo alimenta la sensazione di non essere soli a "pensarla così", ci fa sentire parte di un gruppo e ci fa sentire dalla parte della ragione.

Questo lo possiamo vedere facilmente quando vediamo i post delle pagine dei quotidiani, post che ci appaiono perché noi abbiamo messo mi piace alla pagina. Se decidiamo di andare proprio sulla pagina del quotidiano, ci rendiamo conto che oltre ad i post visti sulla nostra home ce ne sono almeno l'80% in più che non abbiamo visto, ed il motivo è che avendo comunque poco spazio da poter prendere, perché noi dovremmo avere la possibilità di vedere sulla home, spazio ristretto, più post di più pagine, comunque, se ci facciamo caso, ciò che viene selezionato per noi è difficilmente qualcosa che non ci riguarda per niente o che contrasta le nostre credenze.

Quindi ricordiamoci ciò che viene toccato è sempre la nostra impressione sul consenso.

Quando abbiamo un dubbio su posizioni che possiamo avere su un determinata questione, non fidiamoci dei social, primo perché circola di tutto, ho visto video incredibili di complottisti che troppe volte non citano fonti, o che si improvvisano liberatori della patria, ma anche perché molto probabilmente stessi materiali che contraddicono il vostro punto di vista non vi verrebbero proposti per non indisporvi durante la vostra navigazione.

Tornando a questa IMPRESSIONE DEL PROPRIO CONSENSO, capiamo come mai è così importante per noi.

I bisogni umani, alla base della vita di tutti gli esseri viventi, sono stati, prima nel 1954, poi nel 1973, distinti, ordinati e descritti da uno studioso che si chiamava Marshall. È diventata famosa la Piramide dei Bisogni di Marshall, che non è lo stesso Marshall premio Nobel di cui sopra.

La piramide è suddivisa in 5 livelli.

Piramide perché è la base, più ampia, che per effetto della gravità è più importante dei livelli superiori, perché mancando la base non possono esistere.

Alla base della piramide troviamo i nostri bisogni fisiologici (mangiare, bere, procreare, coprirsi per il freddo), al secondo livello troviamo i bisogni di sicurezza (sopravvivenza, casa, salute, lavoro), al terzo livello troviamo quello che abbiamo imparato dai social, ovvero il bisogno di appartenenza, i bisogni sociali, il bisogno umano di far parte di uno o più gruppi.

Oltre a questo livello arriviamo, con il proprio gruppo, alla stima da parte degli altri, alla nostra autostima che ci proviene dal rapportarci con gli altri, fino all'ultimo livello, che è quello della Autorealizzazione.

Esattamente, con la Pandemia, cosa è successo alla nostra piramide?

È la prima volta che succede qualcosa del genere, chi ha paragonato questa pandemia all'influenza spagnola, purtroppo si è dovuto ricredere, perché non è compatibile con l'umanità di oggi, per tutto quello che questa pandemia ha scoperchiato. Il Covid-19 ci ha infatti tolto il terreno sotto i piedi.

In termini di piramide marshalliana, ha minato tutti i livelli, fino alla base.

Questo danno, esterno e incontrollabile a priori, per molti di noi, è andato ad intaccare settori della nostra vita, che, anche se singoli, hanno intaccato tutti gli altri. Se avviciniamo dell'inchiostro ad un fazzoletto di carta e lo sfioriamo, vediamo che l'inchiostro si espande sfruttando tutte le venucole della cellulosa. La stessa cosa succede a noi, quando ad esempio l'ansia rivolta ad un problema specifico diventa ansia diffusa e cambia addirittura il nostro modo di relazionarsi ai nostri cari, in primis, ed alle altre persone.

Ecco, se non possiamo fare molto per contrastare il Coronavirus, per il quale lasciamo il campo a chi se ne sta occupando per produrre i vaccini che metteranno fine a questo incubo, possiamo fare molto per noi stessi.

Intanto capire che cosa ci succede dentro, perché non è semplice strutturare e semplificare la confusione di emozioni che ci stanno condizionando da mesi. Stress.

Consideriamo come agente stressante la pandemia, dobbiamo considerare una generale sindrome di adattamento, dove l'intero organismo si mobilita allo scopo di ristabilire la condizione precedente.

Ciò avviene in 3 fasi:

- 1) Alla comparsa dell'agente stressante la reazione dell'organismo è di allerta
- 2) Mobilitazione di tutte le energie per far fronte alle minacce
- 3) Esaurimento -> quando la mobilitazione si protrae per troppo tempo, si ha l'affaticamento.

Questo COPING si distingue in 2 processi:

- 1) Processo centrato sul problema (per gestirlo o modificarlo). In questo caso della pandemia possiamo fare qualcosa per modificare il virus, sì ma solo a livello personale.
- 2) Centrato sulle emozioni. Per ridurre la tensione emotiva.

In questo caso però stiamo attenti, perché lo stress influenza negativamente anche comportamenti rilevanti per la salute, spingendo le persone ad adottare comportamenti malsani, nel tentativo proprio di controllare queste emozioni (cibo poco sano, estraniamento, dipendenze varie).

Tornando al ridurre la tensione emotiva, vorrei segnalarvi un articolo molto interessante uscito su 7 del Corriere della Sera, il settimanale, di Nuccio Ordine, per la rubrica Tempi Moderni, che si intitola "Perdere un'ora al giorno". Parla dell'importanza delle attività improduttive con una sorta di elogio alla lentezza.

Quindi il segreto sta tutto qua, dobbiamo attivarci sul nostro piccolo, personale, intimo, quotidiano.

Dobbiamo riattivare il processo creativo.

Quando si pensa meno, attraverso la distrazione, la paura si placa, i punti di vista cambiano, la nostra visione, che è sempre soggettiva, ricordiamocelo, muta. Se questo processo avviene spontaneamente, la paura svanisce. Si acquisisce autostima, perché si celebra il nostro io, nella nostra intimità. Ogni volta che si sta un poco meglio, si riattivano le risorse che abbiamo dentro, risorse naturali che ciascuno di noi ha. Si sbloccano, trasformandosi in energia da poter riversare sul nostro quotidiano.

Quindi lo sforzo è solo iniziale, come quando si parte in bici, la prima pedalata è quella più faticosa, ma poi il girare delle ruote, a meno che non siamo in montagna, ci aiuta e non ci fa sentire lo stesso sforzo nel continuare a pedalare.

E' l'effetto della novità che ci viene in aiuto. Attraverso un processo creativo che genera novità, noi ci rendiamo conto di essere stati capaci di introdurre questa novità, se pur piccola che sia, e il risultato è automatico, se è spontaneo.

Concludendo, cambiare il punto di vista ci fa capire come la realtà sia un punto di vista, sempre, anche in casi gravi.

Possiamo davvero fare una grossa parte in questo momento.

E la Resilienza è proprio questa: la capacità di adattarsi al cambiamento, ed io aggiungo, la capacità di tirare fuori noi stessi, in qualunque situazione.