

10. Febbraio

Il futuro prossimo di noi resilienti scampati alla tempesta perfetta

Mister Bond, voi avete la pessima abitudine di sopravvivere.

Dal film 007: Octopussy, operazione piovra

Il panel del **Meeting dell'International Society for Traumatic Stress Studies** del 2013, ha definito la *resilienza* come *il funzionamento sano, adattivo o integrato positivamente nel corso del tempo all'indomani di avversità*. Per la specie *homo sapiens* un *profilo resiliente* è il risultato di una "interazione riuscita" tra processi neurochimici, genetici ed epigenetici, fattori evolutivi demografici, culturali, economici e sociali. (Osorio C 2016)

Il termine *resilienza* in origine era mutuato dalla metallurgia: nella tecnologia metallurgica indica la capacità di un metallo di resistere alle forze che vi vengono applicate. Per un metallo la *resilienza* rappresenta il contrario della *fragilità*. Così anche in campo psicologico: la *persona resiliente* è l'opposto di una *facilmente vulnerabile*

Nei momenti più bui della pandemia eravamo consapevoli di essere tutti sulla stessa barca, destinati al medesimo possibile naufragio e che non ci sarebbe stato alcun sopravvissuto. Tuttavia la *resilienza* è un concetto più raffinato di quello di "resistenza". La *resilienza* è infatti non solo la capacità di resistere ma letteralmente di "risalire" su una barca che si è rovesciata o almeno questo intendevano i latini (dal verbo "resalio").

Se è vero che non siamo in grado di controllare le "maree del cambiamento", potremmo però al tempo della *post pandemia* imparare a costruire imbarcazioni migliori; a progettare o ridisegnare organizzazioni, istituzioni e sistemi capaci di assorbire al meglio gli sconvolgimenti prodotti da una pandemia, di operare sotto una ampia varietà di condizioni e di essere capaci di passare con maggiore fluidità da una situazione all'altra. In altre parole tentare di produrre *vaccini universali*, praticare metodologie di somministrazioni non-ago, sviluppare una diagnostica che utilizzi tecnologie omiche (metabolomica, proteomica, volatolomica)

In particolare questa *resilienza* post-pandemica che abbiamo acquisito può rappresentare la capacità dell'individuo e dell'animo umano di reagire agli *eventi negativi* che abbiamo avuto e sopportato adattandoli a tal punto da poterli trasformare in *eventi positivi*. Ancora oggi **Nietzsche** ci ricorda: chi ha un *perché* abbastanza forte può superare qualsiasi *come*.

Noi siamo costruiti per convivere quotidianamente con lo stress. A questo scopo possediamo dentro di noi, come un dono, un insieme di risorse che abbiamo ereditato nel corso dell'evoluzione e che costituiscono le basi della nostra *resilienza*. Ed è appunto la *resilienza* la *norma* negli esseri umani, non la *fragilità*; in particolare la *resilienza psicologica*, ovvero la capacità di persistere nel perseguire *obiettivi difficili*, affrontando in maniera efficace le difficoltà man mano che si presentano.

Ad esempio creando in pochi mesi vaccini, farmaci, nuove tecnologie capaci ritrasformare l'impossibile in funzioni, fruibili negli smartphone di ognuno.

Nei prossimi mesi i *resilienti post-pandemici* dovranno imparare a leggere gli eventi negativi che inevitabilmente si presenteranno come momentanei e circoscritti; sforzarsi di possedere un ampio margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente che li circonda; dovranno essere fortemente motivati a raggiungere gli obiettivi prefissati; vedere i cambiamenti come una *sfida* e come un'opportunità, piuttosto che come una minaccia; di fronte a sconfitte e frustrazioni essere

capaci di non perdere comunque la speranza, perché l'estinzione è la regola, la sopravvivenza è l'eccezione.

Il "resiliente" deve avere la consapevolezza e l'opportunità di abitare il tempo negato a un altro essere umano e custodire in segreto domande impronunciabili. Perché sono vivo? Perché lui, lei, loro, e non io? Perché io? Sapere di occupare, come abusivi, uno spazio pieno di assenza.

Ma anche smettere di vivere in una "depressione continua" con un corpo che combatte per sopravvivere, con una mente che cerca di morire. Madre Natura ha inserito dentro di noi, non intendo solo noi umani, ma anche tutti i vertebrati, una specie di software biologico finalizzato ad aumentare le probabilità di sopravvivenza in casi di minaccia.

Iniziamo la nostra "transizione ecologica" cominciando con la cosa più semplice. Piantiamo alberi, perché ci danno due degli elementi più cruciali per la nostra sopravvivenza: ossigeno e libri!

Se veramente, come molti si augurano, la tempesta è finita, il tempo post pandemico che abbiamo davanti non potrà prescindere dall'integrazione di due nozioni fondamentali: il rispetto della terra, come pianeta al quale dobbiamo la vita e dal quale non possiamo dissociarci e l'avvento di un umanesimo planetario, l'unica prospettiva in grado di dare un senso alla storia dell'umanità in quanto fenomeno.

Sarà possibile migliorare la resilienza ?

Gli esseri umani sono radicati nelle famiglie, le famiglie nelle organizzazioni e nelle comunità e le comunità nelle società e nelle culture insomma viviamo in una complicata matryoska sociale.

E' inevitabile che interventi mirati a uno qualsiasi di questi livelli possano avere un impatto sul funzionamento ad altri livelli. A volte la strategia più efficace per migliorare la *resilienza* a un livello specifico può comportare l'intervento a un livello diverso.

Ad esempio, per migliorare la *resilienza* in un bambino piccolo può essere più efficace fornire a scuole e genitori le risorse necessarie (ad es. pasti sani; educazione su come crescere i bambini) piuttosto che intervenire a livello del singolo bambino.

Pertanto possiamo migliorare la *resilienza individuale* fornendo formazione professionale e un posto di lavoro stabile a coloro che sono disoccupati.

In altre parole, è anche importante capire che i *determinanti della resilienza* in una comunità possono differire da quelli in un'altra comunità (comunità rurale vs metropoli) e che alcune abilità necessarie per affrontare con successo il fattore di stress/trauma possono differire da quelle necessarie per far fronte con una situazione traumatica separata (p. es., attacco terroristico vs. diagnosi di cancro).

Un messaggio di speranza, dignità e coerenza può essere di fondamentale importanza per promuovere la *resilienza* in una comunità impoverita, ma un po' meno in una comunità stabile e *ricca di risorse*.

Per sviluppare interventi efficaci di *miglioramento della resilienza* che siano informati dalla comprensione di queste complessità, i *decisori* di un'ampia gamma di discipline dovranno lavorare insieme e ascoltarsi attentamente l'un l'altro così come coloro che stanno effettivamente affrontando un trauma.

Per quanto riguarda i bambini, forse il modo più efficace per migliorare la *resilienza* è fornire un ambiente sicuro, stabile e amorevole che consenta ai sistemi protettivi naturali del bambino di emergere e promuovere un cervello sano, uno sviluppo cognitivo, emotivo e fisico.

Gli interventi per migliorare la resilienza possono essere somministrati prima, durante o dopo situazioni stressanti/traumatiche. Alcuni interventi potranno essere più efficaci in un momento

rispetto a un altro. Idealmente, gli interventi/la formazione avverranno prima di eventi stressanti in modo che l'individuo sia meglio preparato ad affrontare le avversità.

Gli esseri umani sono dotati di un grande potenziale per resistere alle avversità e per cambiare o adattarsi quando necessario, ma hanno bisogno di risorse sociali e materiali di base per farlo.

Uno dei modi più importanti per promuovere la resilienza è promuovere ambienti familiari e comunitari sani che consentano ai sistemi protettivi naturali dell'individuo di svilupparsi e operare in modo efficace. **Viatico:** La resilienza non è una condizione ma un processo: la si costruisce lottando. Chi dice che è impossibile non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo (Albert Einstein)

Riferimento:

-Osório C et al. **Adapting to Stress: Understanding the Neurobiology of Resilience.** Behav Med. 017;43(4):307-322.

Un anno fa... Baedeker/Replay del 10.Febbraio 2021

Cosa direi a Mario Draghi in previsione di una ipotetica terza ondata pandemica

Il timore è che le risorse del recovery fund da destinare alla ricerca non vengano orientati e concentrati verso il raggiungimento di risultati a breve termine. Come si può salvaguardare gli investimenti nella ricerca nei giorni che verranno ? Il primo passo potrebbe essere la divulgazione di interessi in competizione tra governo, politici, consulenti scientifici e faccendieri coinvolti nell' approvvigionamento di test diagnostici, farmaci e consegna del vaccino. Il passo successivo è la piena trasparenza su sistemi decisionali, sapere chi è responsabile di cosa. Una volta stabilite trasparenza e responsabilità come norma, gli individui impiegati dal governo dovrebbe idealmente funzionare solo in aree estranee al loro interessi conflittuali. La competenza è possibile anche senza interessi conflittuali. La speranza è che una quota significativa delle risorse del recovery fund venga utilizzata per lo sviluppo di nuove tecnologie (vedi 24 gennaio l' odore del Covid) ed in particolare la realizzazione di "vaccini senza aghi" e le applicazioni mediche della volotolmica oggi ritenuti come intrinsecamente dispendiosi in termini di tempo e che devono essere continuamente supportati al di fuori dei periodi di necessità critica. Nei prossimi giorni analizzeremo gli investimenti strategici in base ai trend della letteratura specializzata

Ma la vera urgenza è quella di prepararsi alle possibili prossime ondate provvedendo questa volta a non essere colti disarmati. Al momento siamo letteralmente impreparati a sopportare una terza ondata che sta già dando i suoi primi segnali attraverso la rapida diffusione delle varianti che si possono fronteggiare soltanto allestendo una rete nazionale per il loro processamento, rete che andrebbe allestita già nelle prossime settimane per scongiurare un nuovo massacro nei mesi e negli anni che verranno. Domani affronteremo il problema e l'urgenza di un processamento diffuso che potrebbe sostituire e/o integrare gli attuali i test molecolari ed antigenici.

To be continued...