

Il rischio di una recessione sociale

La lotta dell'umanità per bilanciare la mera sopravvivenza con ciò che rende l'esistenza degna di essere vissuta non è mai stata così manifesta: la pandemia di Covid-19 ha imposto a molti di sacrificare la qualità della vita per salvare vite. Ma l'amicizia – l'essere socialmente connessi in modi rilevanti – è indispensabile per la salute dell'uomo. Nel definire la nostra “nuova normalità”, le decisioni individuali e collettive dovrebbero basarsi sull'evidenza scientifica dei benefici e dei pregiudizi al nostro benessere, non solo sulla convenienza e sui costi economici.

La pandemia che ha spazzato il mondo in questo 2020, nonché le risposte dei singoli individui e dei governi a essa, hanno evidenziato la nostra continua lotta per stabilire un equilibrio tra gli imperativi della sopravvivenza e la necessità di non rinunciare a quanto riempie le nostre esistenze. Per molti, questa situazione ha comportato sacrificare la qualità della vita per salvare vite. Dalla cancellazione degli eventi sportivi e dei concerti alla chiusura di scuole e musei, sono forse le restrizioni delle

Julianne Holt-Lunstad insegna Psicologia e Neuroscienze all'Università Brigham Young.

69

2020

89

Aspenia

attività più strettamente associate agli spartiacque della vita – tra cui la nascita, il matrimonio e la morte – a lasciare un segno indelebile di perdita individuale e collettiva.

Riunirsi è molto più che divertimento: è il nostro modo di condividere gioie e dolori. Specie in tempi difficili, quel che più desideriamo sono altri esseri umani. Come ha scritto C. S. Lewis, “l’amicizia è superflua, come la filosofia e l’arte [...] non ha alcun valore ai fini della sopravvivenza, eccetto l’essere una di quelle cose che danno valore alla vita”. Sì, l’amicizia dà valore all’esistenza. Ma contrariamente a quanto i sentimenti suggerivano al grande autore, essere socialmente connessi in modi rilevanti (l’amicizia, appunto) è funzionale anche alla sopravvivenza.

70

ISOLAMENTO SOCIALE E SOLITUDINE. Vi sono ormai solide evidenze scientifiche sul fatto che l’isolamento sociale e la solitudine sono fattori indipendenti che predispongono a morte prematura, mentre la connessione sociale è un importante fattore protettivo.

Insieme ai miei colleghi ho condotto nel 2015 una meta-analisi – su un campione di 3,4 milioni di persone a livello mondiale – dalla quale è emerso che la solitudine fa aumentare il rischio di morte precoce del 26%, l’isolamento sociale del 29%, vivere soli del 32%. Viceversa, quando (nel 2010) abbiamo combinato i dati di 148 studi condotti su oltre 300.000 partecipanti, abbiamo rilevato che essere socialmente connessi innalza del 50% le probabilità di sopravvivenza.

Va detto che i risultati sono stati depurati da possibili concause. Ne emerge che l’essere soli o isolati ha effetti paragonabili ad altri noti fattori di rischio, come l’obesità, la sedentarietà o l’inquinamento atmosferico.

Certo, nella nostra ricerca gli effetti di connessione e isolamento sociali sulla mortalità erano a lungo termine; gli studi seguivano infatti le persone

in media per sette anni e mezzo. Rispetto alla minaccia potenzialmente immediata posta dal coronavirus, le recenti raccomandazioni di mantenere il distanziamento fisico e di chiudersi in casa appaiono giustificate. Tuttavia, l'angoscia significativa causata da queste pratiche di isolamento sollevano preoccupazioni circa gli effetti sul benessere e sulla salute mentale, e più in generale sulle ricadute a lungo termine.



71

L'angoscia è un sentimento normale, è il modo in cui il nostro corpo ci segnala un bisogno di cambiamento e adattamento. Come la fame ci impone di mangiare e la sete di bere, così la solitudine è ritenuta una spinta biologica a interagire con i nostri simili.

Nella storia dell'umanità ci siamo affidati gli uni agli altri per sopravvivere; la prossimità agli altri, specie a coloro di cui ci fidiamo, ci comunica un senso di sicurezza. Quando non siamo in condizione di essere prossimi a individui fidati, il nostro cervello e il nostro corpo possono rispondere con uno stato di allerta che può comportare un aumento della pressione sanguigna, degli ormoni dello stress e dei processi infiammatori. Se sperimentate regolarmente, queste condizioni aumentano il rischio di sviluppare diverse patologie croniche. Sfortunatamente, il Covid-19 può generare angoscia, perché

può aumentare il desiderio di essere vicini a persone cui, tuttavia, ci è impossibile – o molto difficile – approssimarci.

QUESTIONI CHIAVE. Esistono alternative per connetterci socialmente che possano soddisfare i nostri bisogni psicologici e biologici? Quale il prevedibile impatto dell'attuale condizione sulla nostra salute? Quali gli effetti di breve, medio e lungo termine dell'angoscia sperimentata durante l'isolamento? Chi ne è maggiormente colpito e quali i fattori associati a una maggior resistenza? Infine: in che modo la "quarantena globale" può cambiare individui e società nel futuro?

72

In questi tempi proverbialmente inediti possiamo applicare quanto acclarato in decenni di ricerche scientifiche per aiutarci a comprendere entità e durata potenziali delle conseguenze indotte dalla pandemia. Vi sono però alcune caratteristiche uniche e mutevoli che limitano la nostra capacità previsionale. Ad esempio, una componente della solitudine è la sensazione di essere lasciati fuori, o esclusi; non è chiaro se si tragga conforto dal sapere che altri stanno sperimentando le medesime restrizioni sociali, o se invece a prevalere è l'assoluta discrepanza tra il desiderio di connessione sociale e il suo impedimento.

Se possiamo usare quanto già noto su altri virus per combattere quello attuale, così possiamo applicare le nostre conoscenze sulla solitudine umana alle presenti circostanze. In entrambi i casi, tuttavia, l'esperienza pregressa aiuta fino a un certo punto. Questo virus è nuovo, come per molti versi lo è la nostra risposta. Solo la ricerca scientifica internazionale e interdisciplinare potrà svelare appieno l'impatto di ognuno dei suddetti elementi. Via via che andiamo plasmando la nostra "nuova normalità" avremo bisogno di consigli basati sull'evidenza, il che implica affidarsi alla scienza: tanto nel dibattito pubblico che a livello istituzionale.

COS'È LA CONNESSIONE SOCIALE? È importante considerare il significato di “connessione sociale”, perché ci aiuta a comprendere per cosa stiamo lottando e cosa abbiamo da perdere (o cosa potrebbe cambiare) a seguito della pandemia.

In decenni di ricerche, le relazioni sociali sono state misurate e concettualizzate in svariati modi. Una mia ricerca del 2018 ha definito la “connessione sociale” come un costrutto multifattoriale associato alla tenacia e al rischio. È un lemma onnicomprensivo che ricomprende tre elementi principali: strutturale, funzionale e qualitativo (si veda la figura).

Si basa su un *continuum* dove alti livelli di connessione sociale sono associati alla protezione, mentre bassi livelli di connessione sono associati al rischio in un ampio ventaglio di disturbi fisici, mentali e cognitivi. La natura multifattoriale delle connessioni sociali va tenuta in conto considerando non solo la presenza altrui, ma anche la funzione e la qualità delle interazioni e delle relazioni con gli altri individui.

Figura • Connessione sociale



Per stabilire in che misura un individuo sia socialmente connesso occorre un approccio multifattoriale che includa:

- (1) le connessioni con altri mediante le relazioni esistenti e il loro ruolo;
- (2) il senso di connessione risultante dal sostegno e dall'inclusione, reali o percepiti;
- (3) il senso di connessione agli altri basato su qualità positive e negative.

Fonte: Julianne Holt-Lunstad, *Annual Review of Psychology 2018*.

RECESSIONE SOCIALE GLOBALE. Contrastare la diffusione del virus comporta sicuramente costi sociali, ma finora i timori sulle ripercussioni del confinamento hanno riguardato soltanto la sfera economica. Simili preoccupazioni andrebbero rivolte alla possibilità di una recessione sociale.

Già prima della pandemia, notavamo come in molte società andasse aumentando l'isolamento sociale e che ciò stava divenendo un'importante questione di salute pubblica. Nel 2018 il Regno Unito ha nominato un ministro della Solitudine e altri paesi (tra cui Australia, Danimarca e Spagna) hanno creato organismi per affrontare la questione dell'isolamento sociale. Ai primi di febbraio Antonella Argenti, sindaco di Villa del Conte, in Veneto, ha nominato un "consigliere della solitudine" dopo essere stata investita dai reclami dei residenti di tutte le età, uomini e donne, che lamentavano la mancanza di una rete di sostegno. Secondo l'ISTAT, 1,3 milioni di ultrasessantacinquenni italiani che vivono soli non hanno accesso ad alcuna rete sociale.

Se gli abitanti di Villa del Conte si sentivano soli e disumanizzati già prima della pandemia, è verosimile che la diffusione e gli effetti di tali sentimenti abbiano subito un'impennata durante il confinamento. Una recessione economica è caratterizzata da una significativa riduzione dell'attività economica, i cui effetti possono trascinarsi a lungo dopo che l'economia torna a crescere. Similmente, le restrizioni sociali che stiamo sperimentando potrebbero avere profonde conseguenze di lungo termine, anche dopo che le misure di confinamento siano state rimosse.

ALTERNATIVE PER CONNETTERSI. Fatta eccezione per i lavoratori "essenziali", la pandemia ha richiesto di limitare la prossimità fisica quasi esclusivamente alle persone con cui si vive. Siccome oltre un quarto della popolazione britannica, statunitense e dell'Unione Europea vive sola, ciò ha comportato scarsa o nulla interazione sociale per moltissime persone.

A prescindere dalle condizioni di vita dei singoli, mantenere connessioni con altri fuori dalla propria abitazione durante una quarantena comporta un maggior ricorso alle tecnologie digitali. Certo, l'uso di tali tecnologie era in forte crescita già prima della pandemia, ma con le scuole chiuse e numerosi lavori svolti "da remoto", molti si sono trovati di fronte ai problemi posti da connessioni lente e divario digitale. L'accesso a internet è oggi più vitale che mai, però dobbiamo interrogarci sulle possibili conseguenze di un massiccio incremento nell'uso delle tecnologie digitali. Può la tecnologia emulare anche solo in parte l'esperienza umana dell'interconnessione sociale? Possono i nostri bisogni sociali essere soddisfatti con l'uso di tali strumenti?

Decenni di studi documentano gli effetti immediati e di lungo termine delle relazioni sociali sulla salute. Ma dobbiamo prendere atto che il grosso di tali ricerche è anteriore alla comparsa e alla diffusione della connessione digitale a distanza, dei social network, degli smartphone e di altri strumenti digitali (robot, intelligenza artificiale e Internet delle Cose, solo per fare alcuni esempi). Sappiamo relativamente poco sulle analogie tra l'interazione online e quella in presenza. La vasta mole di dati che sta emergendo al riguardo è complessa, principalmente correlazionale e in parte contraddittoria. Indubbiamente, alcuni punti di forza e di debolezza sono già emersi, prima e durante questa crisi, ma necessitiamo di più dati sugli effetti a lungo termine prima di adottare, promuovere e persino assumere le interazioni sociali digitali come la norma.

NUTRIMENTO PER L'ANIMA. Abbiamo chiaramente bisogno di modi per interagire restando fisicamente a distanza, ma dobbiamo apertamente valutarne pro e contro. Per molti aspetti, intrattenere relazioni sociali online potrebbe risultare analogo all'introduzione del cibo industriale. La definizione dei valori nutrizionali di tali alimenti varia sensibilmente, ma non v'è

dubbio che la loro comparsa abbia aumentato di molto l'accesso al cibo, riducendo così la fame. In quest'ottica, i vantaggi sociali sono stati notevoli. Tuttavia, l'avvento di cibi altamente raffinati è spesso assunto a causa della tendenza globale all'obesità.

Mangiare cibi raffinati è certo meglio che morire di fame, ma alla lunga i nutrizionisti lo sconsigliano. Questa dieta può essere meno nutriente, persino dannosa. Analogamente, in questo tempo di distanziamento fisico connettersi agli altri per via digitale può essere meglio di niente, ma affidarsi unicamente a forme di contatto sociale "altamente raffinate" può privarci di componenti essenziali dell'interazione umana e può finanche aumentare la nostra esposizione a elementi dannosi.

76

Sono molti gli studi che hanno identificato i potenziali danni. Nella "nuova normalità", le decisioni individuali e collettive dovrebbero pertanto basarsi sull'evidenza scientifica del rapporto costi/benefici per il nostro benessere, non solo sulla convenienza e sui costi economici.

LA NUOVA NORMALITÀ: RISCHI POTENZIALI. Stante la quantità di aspetti della nostra vita sconvolti dalla pandemia, è improbabile che si torni presto alla "normalità" di prima. È possibile che, sotto certi profili, le nostre esistenze e le nostre abitudini risultino alterate per sempre.

Il Center for Disease Control ha definito le componenti sociali della salute come "le condizioni in cui le persone nascono, crescono, vivono, lavorano e invecchiano, al pari delle complesse, interrelate strutture sociali ed economiche che determinano tali condizioni". I cambiamenti del nostro comportamento sociale a seguito della pandemia sono chiaramente profondi, ma in che misura sono temporanei? Quali striscianti effetti di lungo termine produrrà il Covid-19 sulla salute pubblica?

Sussiste certo la possibilità di cambiamenti strutturali nelle norme sociali,

nelle politiche e nell'ambiente fisico. Ad esempio, politici e specialisti di malattie infettive hanno chiesto di cambiare il modo di salutarsi, per eliminare ogni contatto fisico. Ciò potrebbe dire niente più baci, strette di mano o pacche sulle spalle. Il lavoro da casa, le lezioni online, gli acquisti su internet, il cibo a domicilio, la moneta elettronica e la telemedicina erano già pratiche diffuse che limitano i nostri contatti con gli altri. Durante la pandemia sono si sono ulteriormente diffuse.

Gli architetti stanno persino discutendo di come la pandemia potrebbe alterare il futuro della progettazione di tutto, dagli spazi pubblici alle sale d'aspetto, mentre lavorano per scoraggiare la prossimità fisica. Una corposa letteratura scientifica dimostra la forte influenza esercitata dagli ambienti artificiali sulla salute pubblica, tuttavia al momento l'attenzione appare selettivamente concentrata solo su un aspetto della nostra salute. Sotto la pressione per riaprire settori dell'economia, le aziende stanno adottando nuove misure volte a proteggere lavoratori e clienti, aumentando le distanze interpersonali o creando nuovi servizi che non contemplino il contatto fisico. Queste strategie sono destinate ad accelerare la transizione alla "società senza contatto umano" che già si andava delineando.

Una società siffatta aiuterà anche a contenere la diffusione dei virus, ma ci priverà dei benefici per la salute derivanti dal contatto fisico, documentati sia negli animali che nell'uomo. Gli studi mostrano che il contatto fisico non è solo una parte fondamentale dei legami sociali, ma aiuta anche a regolare lo stress e la temperatura corporea.

Stringere mani, toccare, abbracciarsi, cullarsi l'un l'altro è stato persino associato, in taluni casi, a una migliore risposta immunitaria¹. Il contatto fisico è anche responsabile di un microbioma più vario², importante per la salute e la risposta alle malattie. Ridurre il contatto fisico comporta dunque il rischio di altri costi sanitari a lungo termine.

Per quando il vaccino sarà sviluppato e reso disponibile, è possibile che la società si sia abituata al distanziamento e che non ritenga più sicuri i grandi assembramenti. Alcune norme sociali potrebbero diventare permanenti. Di certo, assisteremo a cambiamenti profondi del modo in cui viviamo, lavoriamo e giochiamo – nonché del modo in cui invecchiamo.

Sono tutti fattori importanti per la nostra salute. Alcune persone si adatteranno particolarmente bene a queste novità, ma se i livelli generali di isolamento sociale e solitudine cresceranno, nel lungo termine è probabile che la salute pubblica ne risenta. Inoltre, per le persone che già prima erano sole e/o isolate e per quelle afflitte da patologie fisiche o mentali preesistenti, il distanziamento sociale potrebbe facilmente comportare un aggravamento della condizione medica.

78

IL BICCHIERE MEZZO PIENO. Le crisi sono un'opportunità di imparare e di agire. Con l'emergere e il progredire della pandemia, il confinamento in casa, raccomandato o imposto, era e resta comprensibile. L'attuazione di queste strategie, tuttavia, comporta per la società conseguenze inevitabili, che travalicano l'ambito epidemiologico. Alcune sono positive: ad esempio, tutti abbiamo visto o letto storie confortanti di individui e comunità che si mobilitano per aiutare i più deboli. La gente ha inoltre stabilito contatti in modi originali, come applaudendo e cantando dai balconi. Molte organizzazioni internazionali hanno sollecitato una maggiore attenzione all'impatto sulla salute di isolamento e solitudine, nonché un'attenuazione dello stigma connesso a tali condizioni. Forse più persone parleranno apertamente con altri della loro solitudine, magari contribuendo a creare ambienti più accoglienti e comprensivi.

È però importante valutare sistematicamente i cambiamenti, positivi e negativi, per determinarne l'estensione (al di là della loro evidenza, data dalla

novità). La solidarietà è una reazione tipica in tempo di crisi; dobbiamo attuare misure che aiutino a rendere sostenibile questa “fase empatica”.

AGIRE. Per cogliere appieno la portata delle conseguenze di questa pandemia, dobbiamo valutare sistematicamente il suo impatto sociale. L’approccio concettuale multifattoriale sopra schematizzato può aiutarci ad analizzare l’evoluzione e la sostenibilità nel tempo di tale impatto. Ma dobbiamo anche prendere in considerazione provvedimenti concreti volti a ridurre i rischi per la salute e a migliorare la qualità di vita nella “nuova normalità”. Prendendo spunto dalla politica della “Salute per tutti” dell’Organizzazione mondiale della Sanità, possiamo considerare le ramificazioni sociali in settori quali la sanità, i trasporti, l’alloggio, l’impiego, l’alimentazione, l’acqua e l’igiene. Questa esperienza globale potrebbe fornire una grande opportunità di ridisegnare le politiche per evitare un inasprimento dell’isolamento sociale. È tempo di studiare i costi della solitudine umana. La nostra salute futura dipende dal modo in cui sapremo incoraggiare, mantenere e accrescere la connessione sociale.

79

¹ Sheldon Cohen, Denise Janicki-Deverts, Ronald B. Turner e William J. Doyle, “Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness,” *Psychological Science*, febbraio 2015.

² Ed Yong, “How your social life changes your microbiome,” *The Atlantic*, 15 gennaio 2016.