

NARRARSI AI TEMPI DEL COVID-19

Esordio e cuore della Fase I



In questo periodo di emergenza sanitaria abbiamo vissuto tutti una situazione nuova, inaspettata e difficile, ma forse anche occasione di scoperta di nuove risorse.

Come centro di ricerca e formazione che si occupa di Medicina Narrativa da tempo, siamo convinti che, in momenti come questi, la narrazione sia ancora più importante, per accogliere il bisogno di raccontarsi delle persone e tutte le emozioni che si alternano. Dalle tante testimonianze raccolte in questi anni, sappiamo che l'esperienza della scrittura è, per molte persone, un'occasione positiva per condividere, sentirsi meno sole – e in questo periodo di forte riduzione delle relazioni sociali e dei contatti, questo diventa ancora più cruciale – oltre a trovare sollievo, sfogo, e sentirsi utili ad altri che vivono le stesse difficoltà.

Abbiamo quindi lanciato l'iniziativa ***Narrarsi ai tempi del COVID-19***, nella prima settimana di marzo, quando il COVID-19 era esploso nel Nord Italia e prima della chiusura in *lockdown* dell'Italia intera. Abbiamo proposto una traccia di racconto, strutturata nel tempo, da *Prima dell'emergenza COVID-19... Poi è successo che... Mi sentivo... Pensavo... In casa... Con gli altri... a Mi sento... Penso... In casa... Per il domani... Scrivere è stato.*

Da inizio marzo a metà aprile, questa ricerca ha raccolto 96 narrazioni: gli esordi, dunque, e il cuore della cosiddetta Fase I. La ricerca, a cui si può accedere dalla pagina di progetto <https://www.medicinanarrativa.eu/covid>, è stata indirizzata, attraverso il sito dell'Area Sanità e Salute e i canali social, a studenti, professionisti sanitari, e cittadini in generale.

Presentiamo un report sui primi risultati: sarà interessante – anche data la velocità con cui cambia il contesto, giorno per giorno – raccogliere altre narrazioni per comprendere il vissuto delle persone, man mano che si uscirà dalla Fase 2, e nei possibili scenari futuri, dalla convivenza con il COVID-19 alla sua possibile eradicazione.

PRINCIPALI INFORMAZIONI SOCIODEMOGRAFICHE

A oggi, le persone che hanno aderito sono 96. Si tratta prevalentemente di donne (84%) con un'età media di 41 anni (min. 19 – max. 68) e di nazionalità italiana (97%).



Le narrazioni sono pervenute da tutta Italia: nel 66% dei casi sono state scritte da persone che vivono in regioni dove sono presenti le cosiddette “zone rosse”, con un numero delle persone identificate come positive al COVID-19 è stato maggiore (Lombardia, Veneto, Piemonte, Emilia-Romagna, Marche). Relativamente al **contesto abitativo**, il 48% dei rispondenti vive in un grande centro urbano; spiccano i cittadini milanesi, mentre il restante 52% si suddivide tra chi vive in piccoli comuni (32%) e chi in centri mediamente abitati (20%).

Per quanto riguarda la **professione**, si tratta nel 32% di professionisti sanitari (medici, infermieri, professioni d'aiuto, ecc.) direttamente impegnati nei centri COVID-19; molto presenti anche gli studenti (26%), tra i quali una nutrita rappresentanza di laureandi in scienze infermieristiche e i professionisti d'azienda (manager, amministrativi, ecc.).



Nella maggior parte dei casi, l'esperienza di **isolamento sociale** dovuta alla pandemia è stata vissuta in una famiglia composta da almeno tre componenti (34%), in compagnia del proprio compagno (14%) oppure in solitudine (22%).

| | | | |
|--|--|-------|----|
| da solo/a | | 22.1% | 21 |
| con un compagno o coniuge | | 14.7% | 14 |
| con la mia famiglia (3 o più componenti) | | 54.7% | 52 |
| con coinquilini/amici | | 3.2% | 3 |

LE EMOZIONI PRIMA E DOPO LA NARRAZIONE

Per valutare i potenziali benefici del poter raccontare liberamente il proprio vissuto in questo momento particolarmente stressante, abbiamo chiesto alle persone di esprimere le tre emozioni prevalenti prima e dopo l'aver scritto la propria narrazione.

Rispetto alle **emozioni iniziali**, prevale l'**apprensione** (*In tensione per le continue news e aggiornamenti dalla tv e dai social, per le povere persone colpite da questa brutta malattia e per i poveri professionisti sanitari impegnati sul campo, ma allo stesso tempo sereno verso quello che sto facendo, provando a rimanere quello di sempre*), la **pensosità** (*Preoccupata dalla situazione sanitaria e dalle ripercussioni economiche che ci saranno. Particolarmente incerta per il mio futuro lavorativo, come i miei colleghi. Tuttavia, cerco di essere fiduciosa e di vivere giorno per giorno, dandomi una "routine"*), ma anche il senso di **accettazione** (*Serena, fundamentalmente serena. So che finirà prima o poi. Poi ci sarà da raccogliere, nella mia vita, in giro tra le persone... C'è da raccogliere tutto, cocci, pezzi di vita e di vite cambiate, le idee positive, mie e di chi mi circonda. Sono serena perché in questi giorni mi sto convincendo che affidarsi alla routine dà certezze, ma le certezze possono essere spazzate via in poco tempo. Le certezze sono un po' come castelli di sabbia. E voglio cambiare e cercare di far capire a chi mi circonda che nella vita dobbiamo trovare altri punti fermi, altri punti di forza*).

Confrontando le risposte degli uomini con quelle delle donne, sembrerebbe prevalere una maggiore perplessità e apprensione in quest'ultime.

2. La invitiamo a scegliere tra l'elenco di seguito riportato le 3 emozioni che descrivono come si sente in questo momento. Sarà sufficiente inserire le prime 3 in base a questo ordine: 1=emozione dominante, 2=emozione intermedia, 3=emozione ulteriore

| Item | Overall Rank | Rank Distribution | Score | No. of Rankings |
|--------------|--------------|-------------------|-------|-----------------|
| Apprensione | 1 | | 1,326 | 62 |
| Pensosità | 2 | | 1,174 | 56 |
| Accettazione | 3 | | 1,019 | 48 |
| Fiducia | 4 | | 830 | 40 |
| Tristezza | 5 | | 751 | 36 |
| Aspettativa | 6 | | 693 | 34 |
| Paura | 7 | | 554 | 26 |
| Vigilanza | 8 | | 518 | 25 |
| Serenità | 9 | | 300 | 14 |
| Interesse | 10 | | 248 | 12 |
| Irritazione | 11 | | 246 | 12 |
| Rabbia | 12 | | 209 | 10 |
| Pena | 13 | | 124 | 6 |
| Fastidio | 14 | | 105 | 5 |
| Stupore | 15 | | 84 | 4 |
| Sopresa | 16 | | 81 | 4 |
| Distrazione | 17 | | 61 | 3 |
| Disgusto | 18 | | 44 | 2 |
| Terrore | 19 | | 42 | 2 |
| Schifo | 20 | | 41 | 2 |
| Ammirazione | 21 | | 19 | 1 |
| Gioia | 22 | | 0 | 1 |

| Emozioni al momento della compilazione (donne) | | | |
|--|--------------|-------------------|-------|
| Item | Overall Rank | Rank Distribution | Score |
| Pensosità | 1 | | 666 |
| Apprensione | 2 | | 517 |
| Accettazione | 3 | | 440 |
| Tristezza | 4 | | 359 |
| Fiducia | 5 | | 316 |
| Aspettativa | 6 | | 309 |
| Paura | 7 | | 275 |
| Vigilanza | 8 | | 207 |
| Rabbia | 9 | | 124 |
| Interesse | 10 | | 123 |
| Serenità | 11 | | 56 |
| Fastidio | 12 | | 54 |
| Stupore | 13 | | 54 |
| Irritazione | 14 | | 36 |
| Sopresa | 15 | | 34 |
| Disgusto | 16 | | 19 |
| Distrazione | 17 | | 18 |
| Terrone | 18 | | 18 |
| Schifo | 19 | | 17 |

| Emozioni al momento della compilazione (uomini) | | | |
|---|--------------|-------------------|-------|
| Item | Overall Rank | Rank Distribution | Score |
| Apprensione | 1 | | 81 |
| Fiducia | 2 | | 74 |
| Accettazione | 3 | | 65 |
| Pensosità | 4 | | 35 |
| Aspettativa | 5 | | 24 |
| Serenità | 6 | | 19 |
| Paura | 7 | | 19 |
| Vigilanza | 8 | | 18 |
| Irritazione | 9 | | 8 |
| Fastidio | 10 | | 8 |

Continuando a esplorare lo “stato di salute emotivo” delle persone che hanno desiderato raccontarsi, abbiamo domandato se nelle ultime due settimane dal momento della compilazione si fossero verificate una serie di problematiche psico-fisiche.

Alto il livello di **nervosismo** (*Siamo un po' tutti nervosi, il dover fare sempre le stesse cose in quattro mura non è il massimo per il benessere psichico*), presente nel 51% dei casi solo in alcuni giorni, mentre per il 18% è una costante quotidiana. Di riflesso c'è **difficoltà nel rilassarsi** (81%), **irritabilità** (75%), **preoccupazione** per le tante cose da gestire (75%), **timore per quello che verrà** (70%).

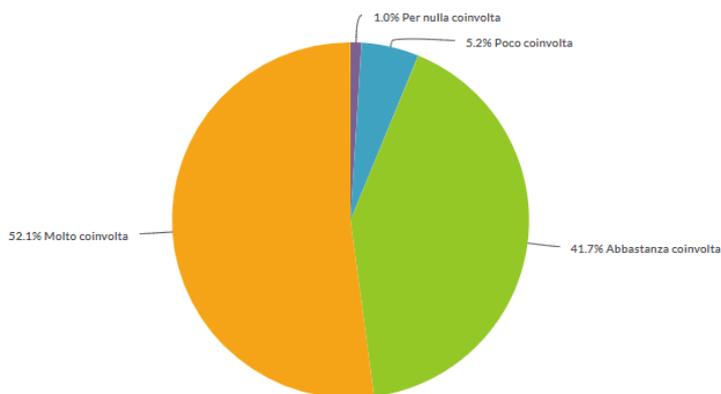
3. Nelle ultime 2 settimane, con quale frequenza le ha dato fastidio ciascuno dei seguenti problemi?

| | Mai | Alcuni giorni | Per oltre la metà dei giorni | Quasi ogni giorno | Responses |
|--|-------|---------------|------------------------------|-------------------|-----------|
| Sentirsi nervoso/a, ansioso/a o teso/a | | | | | |
| Count | 15 | 80 | 33 | 28 | 156 |
| Row % | 9.6% | 51.3% | 21.2% | 17.9% | |
| Non riuscire a smettere di preoccuparsi o a tenere sotto controllo le preoccupazioni | | | | | |
| Count | 47 | 64 | 28 | 16 | 155 |
| Row % | 30.3% | 41.3% | 18.1% | 10.3% | |
| Preoccuparsi troppo per varie cose | | | | | |
| Count | 40 | 71 | 28 | 18 | 157 |
| Row % | 25.5% | 45.2% | 17.8% | 11.5% | |
| Avere difficoltà a rilassarsi | | | | | |
| Count | 30 | 69 | 29 | 28 | 156 |
| Row % | 19.2% | 44.2% | 18.6% | 17.9% | |
| Essere talmente irrequieto/a da far fatica a stare seduto/a fermo/a | | | | | |
| Count | 84 | 45 | 16 | 10 | 155 |
| Row % | 54.2% | 29.0% | 10.3% | 6.5% | |
| Infastidirsi o irritarsi facilmente | | | | | |
| Count | 39 | 81 | 17 | 18 | 155 |
| Row % | 25.2% | 52.3% | 11.0% | 11.6% | |
| Avere paura che possa succedere qualcosa di terribile | | | | | |
| Count | 46 | 73 | 21 | 17 | 157 |
| Row % | 29.3% | 46.5% | 13.4% | 10.8% | |

Il coinvolgimento nel narrarsi

Abbiamo chiesto alle persone quanto si sono sentite coinvolte nel narrarsi: più della metà dei rispondenti (52%) si è sentita molto coinvolta, mentre solo il 6% si è sentito poco o per nulla coinvolto.

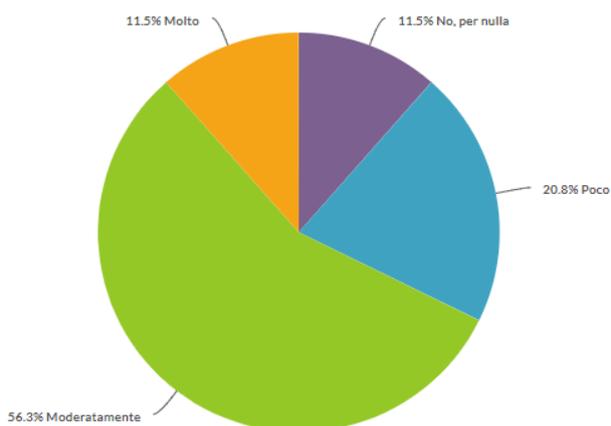
18. Quanto si è sentito/a coinvolto/a nell'attività di scrittura, in una scala da 1 (per nulla coinvolta) a 4 (molto coinvolta)?



N=97

Così come abbiamo indagato quali emozioni provassero le persone prima di scrivere, abbiamo poi chiesto non solo le emozioni seguite al narrarsi, ma anche se vi fosse stata la percezione di un cambiamento. Il 68% dei rispondenti si è sentito moderatamente o molto cambiato, rispetto a prima di iniziare a scrivere.

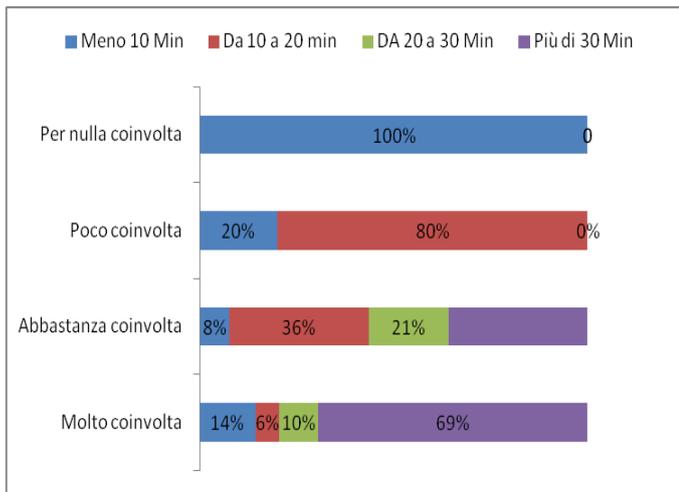
19. Rispetto a prima di iniziare a scrivere la sua storia, sente che ora qualcosa dentro di lei si è modificato?



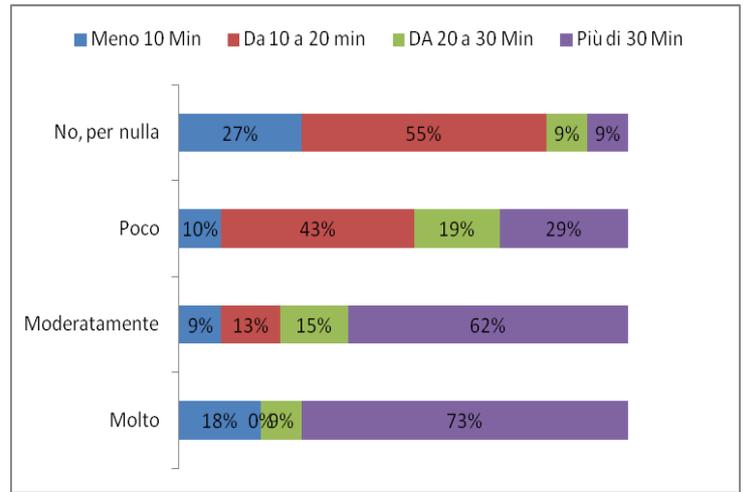
N=97

Abbiamo poi confrontato il tempo di scrittura della narrazione con il grado di cambiamento riportato dai rispondenti, per verificare se a una maggiore dedizione alla scrittura corrispondesse anche un maggior cambiamento a livello emozionale.

Quanto ti sei sentito COINVOLTO dalla narrazione (N=94)



Sente che DOPO LA NARRAZIONE qualcosa è cambiato? (N=96)



Le persone che si sono dichiarate molto coinvolte dalla proposta di raccontarsi ai tempi del COVID-19 hanno dedicato più di trenta minuti alla narrazione (69%). Rispetto a una possibile correlazione tra il tempo dedicato alla narrazione e il cambiamento che essa ha generato: anche alcune persone che hanno dedicato meno di dieci minuti al raccontarsi sono “molto cambiate” (meno in proporzione).

Emozioni dopo la narrazione DONNA

| Item | Overall Rank | Rank Distribution | Score |
|--------------|--------------|-------------------|-------|
| Fiducia | 1 | [Bar chart] | 537 |
| Pensosità | 2 | [Bar chart] | 507 |
| Serenità | 3 | [Bar chart] | 376 |
| Accettazione | 4 | [Bar chart] | 373 |
| Aspettativa | 5 | [Bar chart] | 322 |
| Apprensione | 6 | [Bar chart] | 209 |
| Distrazione | 7 | [Bar chart] | 161 |
| Tristezza | 8 | [Bar chart] | 143 |
| Interesse | 9 | [Bar chart] | 124 |
| Paura | 10 | [Bar chart] | 98 |
| Stupore | 11 | [Bar chart] | 78 |
| Vigilanza | 12 | [Bar chart] | 49 |
| Sopresa | 13 | [Bar chart] | 48 |
| Ammirazione | 14 | [Bar chart] | 33 |
| Fastidio | 15 | [Bar chart] | 17 |
| Gioia | 16 | [Bar chart] | 17 |
| Rabbia | 17 | [Bar chart] | 16 |

Emozioni dopo la narrazione UOMO

| Item | Overall Rank | Rank Distribution | Score |
|--------------|--------------|-------------------|-------|
| Serenità | 1 | [Bar chart] | 75 |
| Accettazione | 2 | [Bar chart] | 71 |
| Fiducia | 3 | [Bar chart] | 62 |
| Distrazione | 4 | [Bar chart] | 39 |
| Aspettativa | 5 | [Bar chart] | 27 |
| Pensosità | 6 | [Bar chart] | 20 |
| Apprensione | 7 | [Bar chart] | 20 |
| Interesse | 8 | [Bar chart] | 19 |
| Fastidio | 9 | [Bar chart] | 9 |
| Tristezza | 10 | [Bar chart] | 9 |
| Ammirazione | 11 | [Bar chart] | 9 |

Rispetto alle emozioni provate una volta finito di scrivere, sia uomini che donne hanno visto aumentare fiducia e serenità; al contrario degli uomini, le donne hanno riportato una maggiore pensosità. Seppur non ci sia una prova di diretta correlazione tra tempo e coinvolgimento, si è visto comunque che la fascia di chi sta meglio dopo la narrazione ha generalmente impiegato più tempo di scrittura riflessiva: e questo è l’invito che desideriamo fare, per attivare la capacità di riflessione. All’inizio la narrazione è spesso uno sfogo, per diventare più pacificante, serena e riflessiva, una volta “sfogate” le emozioni forti: un po’ come se fosse una pratica di meditazione.

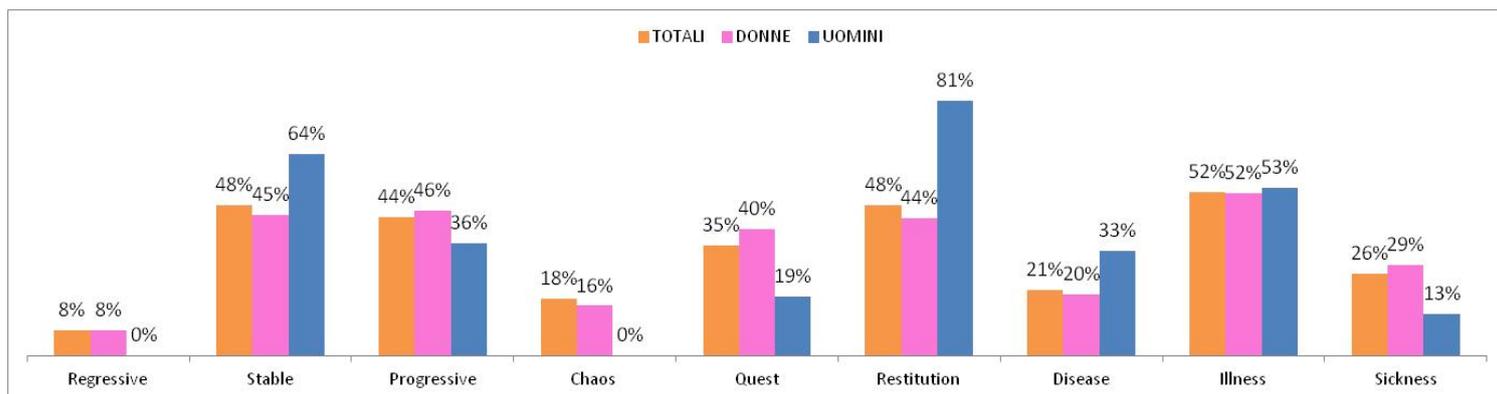
LE CLASSIFICAZIONI DELLA MEDICINA NARRATIVA

Rispetto alle principali classificazioni della medicina narrativa, abbiamo identificato tre possibili chiavi di lettura delle narrazioni ai tempi del COVID-19: la classificazione di Kleinman (*disease, illness e sickness*), la classificazione di Launer-Bury (*regressive, stable e progressive*) e la classificazione di Frank (*chaos, quest e restitution*).

Complessivamente, prevalgono le narrazioni *stable/progressive*, a indicare che – pur in un momento così difficile – le persone, nei loro racconti, sono riuscite a mantenere una condizione di stabilità; sono soprattutto gli uomini (64%).

Sono storie “ferme”, di chi è probabilmente in attesa di arrivare a una maggiore consapevolezza di quello che sta accadendo. Questo atteggiamento di “standby” viene avvalorato anche dalla importante presenza di narrazioni di *restitution* (81%) degli uomini, ossia di coloro che in modo obbediente accettano di seguire la “terapia dei DPCM” per poter ritornare alla normalità.

Non mancano le storie che progrediscono, soprattutto nelle donne (46%), confermato anche dalla presenza di narrazioni di *quest* (40%) di coloro che, in un momento così impattante, sono riuscite a trovare degli insegnamenti, a riflettere su di sé. Tuttavia, due sono i livelli di *quest* che originano dalle storie: un primo più retorico, sintetizzato nello slogan che ricorre ossessivo *Sarà un mondo migliore*, e un secondo più introspettivo, *Sono viva e di questo sono grata, non do più per scontato ogni giorno che passa*.

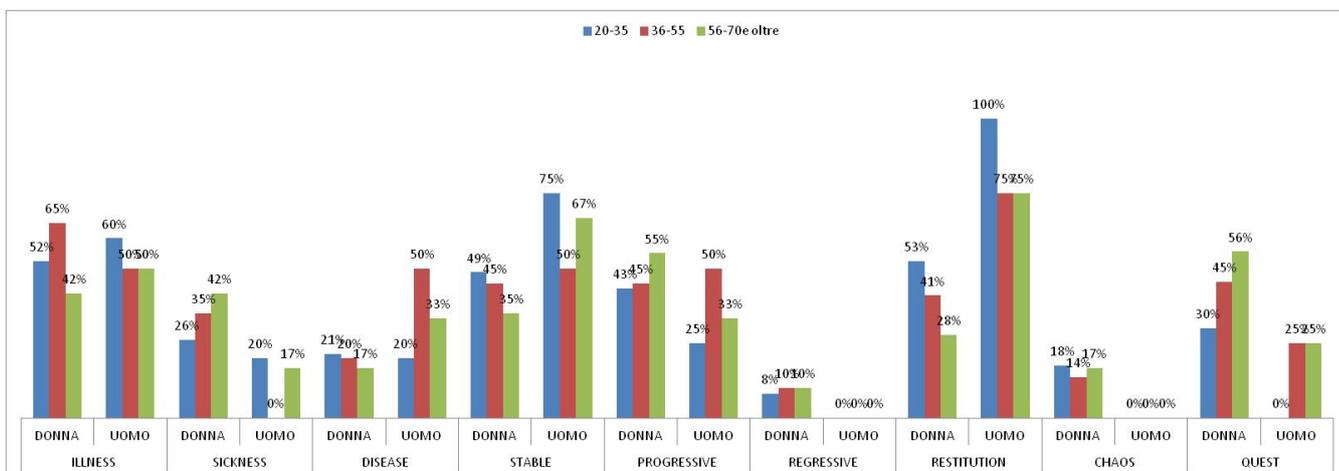


Dopo aver analizzato le narrazioni in base al genere, abbiamo proceduto con l’analisi in base alla fascia d’età: per la maggior parte, le differenze sostanziali sono relative al chaos e alla quest, che presentano un aumento o una diminuzione significativa in base all’età.

CLASSIFICAZIONI IN BASE ALLE FASCE D'ETÀ



Infine, abbiamo analizzato le classificazioni della medicina narrativa incrociando il genere e le fasce d'età: la *illness* è più presente nelle narrazioni di donne dai 36 ai 55 anni e negli uomini dai 20 ai 35; in generale, le narrazioni degli uomini sono più stabili, per tutte le fasce d'età, e presentano più *restitution*. La *quest* è più presente nelle narrazioni delle donne, per tutte le fasce d'età.



UN FOCUS SUI PROFESSIONISTI SANITARI

A fronte del numero di professionisti sanitari che hanno condiviso la loro esperienza, abbiamo deciso di dedicare loro un focus specifico.

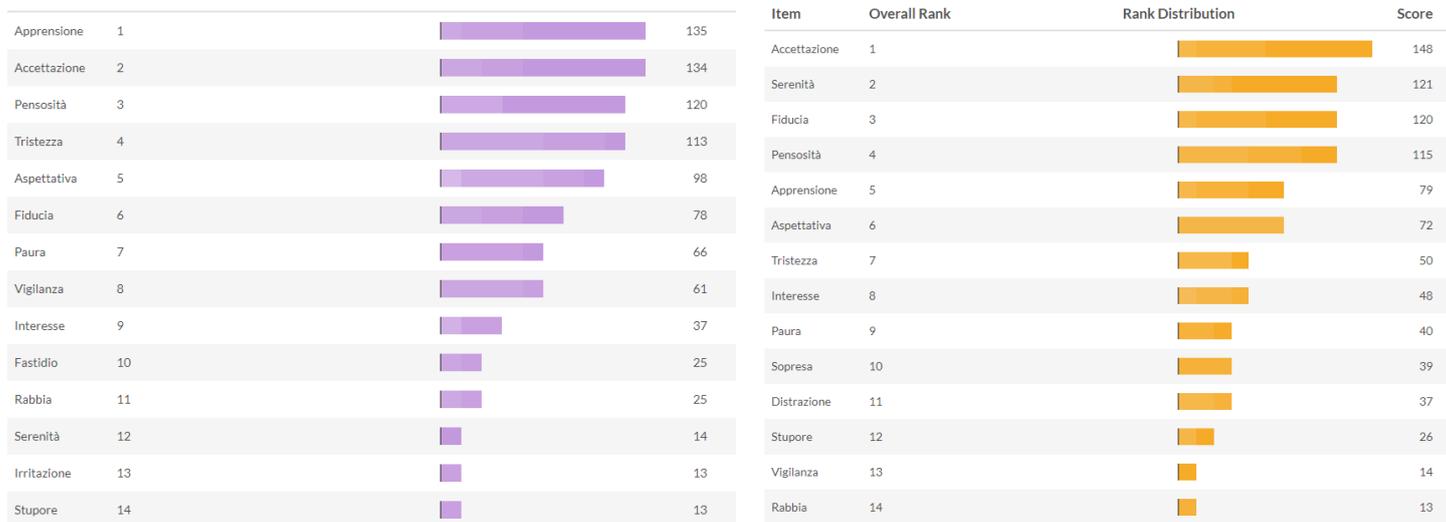
Molti dei professionisti sanitari sono in prima linea sulla gestione del COVID-19, o sono molto vicini a loro colleghi che lavorano nelle terapie intensive, che si sono sempre più diffuse, a seguito di una creazione straordinaria di posti letto per far fronte all'ondata di malati. Sono quindi i professionisti più a rischio non solo di *burnout* (di esaurimento), ma di più, di disturbi da stress traumatico.

Abbiamo visto sui media foto di medici e infermieri disperati, stanchi, annichiliti, silenziati, da quanto stava accadendo. La violenza con cui si è scatenata l'epidemia del Nord Italia ha prodotto un dolore così grande che ha messo in silenzio tanti professionisti sanitari: vi sono anche stati tre casi di suicidio.

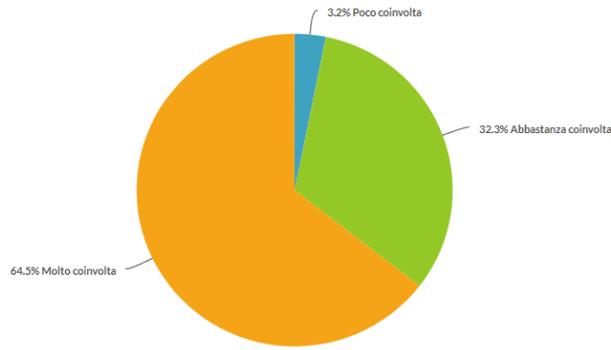
È da quando si sono allentate le morse dei numeri massacranti che i professionisti sanitari, tranne qualche eccezione di persone che avevano già sperimentato la medicina narrativa, hanno ripreso la voce e hanno iniziato a parlare, e in questo caso a scrivere di nuovo: e probabilmente ora raccoglieremo con onore e rispetto le loro storie che si moltiplicheranno.

Stante a quanto abbiamo visto, comunque, nella pochezza di questo strumento di traccia narrativa, l'apprensione che era al primo posto prima dello scriversi la troviamo al quinto dopo la narrazione, preceduta da al primo posto l'accettazione, la serenità, la fiducia e la pensosità. Insomma, uno strumento sostenibile e a basso costo: tenere un diario.

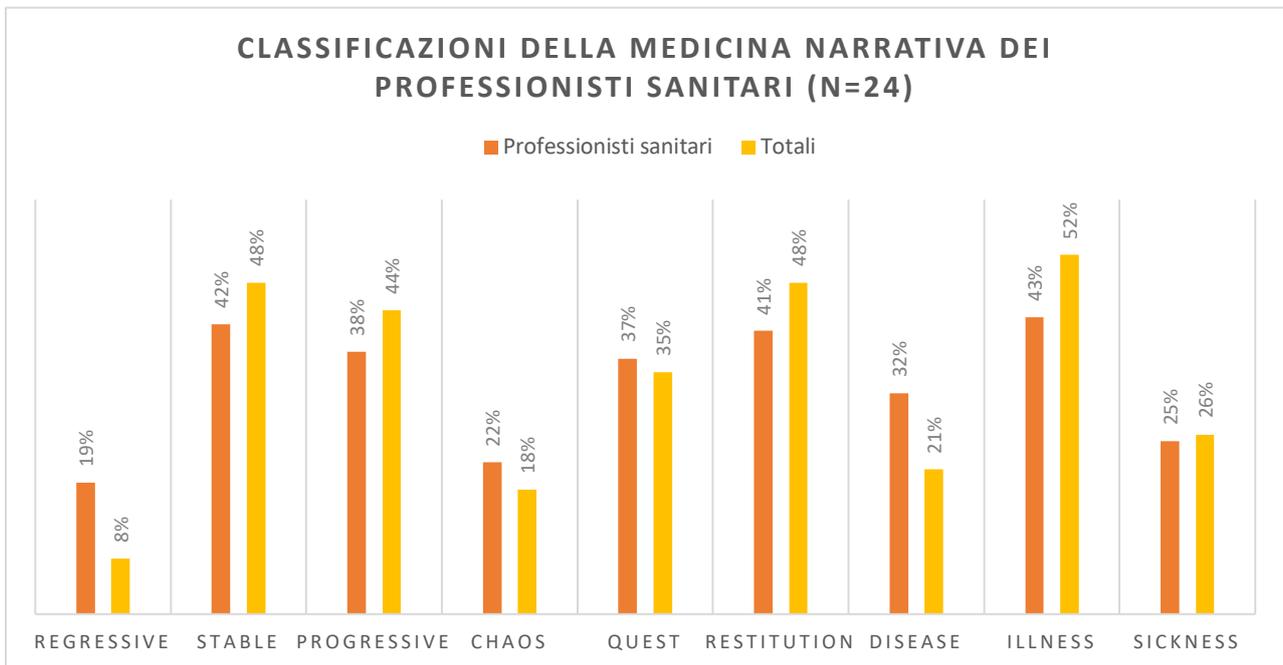
Emozioni prima e dopo la narrazione – Professionisti sanitari



Rispetto alla totalità di persone che hanno partecipato allo studio, **i professionisti sanitari sono stati maggiormente coinvolti dalla narrazione (64,5%)** rispetto al resto delle persone ascoltate (52%).



Dalle narrazioni è emerso che, rispetto al totale dei rispondenti, i professionisti sanitari presentano più regressione, *chaos* e *disease*: se quest'ultima può essere imputabile al linguaggio stesso della biomedicina, usato anche dai professionisti, regressione e *chaos* (*Ho dovuto chiudere l'ambulatorio, mettere mascherina e guanti, contattare tutti al telefono. Troppe persone che muoiono. E troppe che stanno male. Mi sento stanca, disarmata, sopraffatta, impotente, triste, abbattuta, arrabbiata; Come prospettato l'epidemia si è espansa. Quello che non mi aspettavo era la disorganizzazione, e la follia della gente. Inoltre, ho famigliari lontani che se ne fregano del problema e pensano in modo arrogante ed egoistico. Lavoro in un ospedale, è difficile gestire i mille diktat e le follie di certi operatori. Quando arrivo a casa ho solo voglia di dormire*) possono essere un segnale di come l'emergenza COVID-19 abbia impattato in modo più diretto sugli operatori sanitari.



MI SENTO...

Nella traccia, abbiamo chiesto ai partecipanti di raccontare come si sentono, a livello emozionale e relazionale, in questo periodo.

Sono prevalse le emozioni che rimandano alla **tranquillità**, nonostante tutto (*Io personalmente mi sento tranquilla, credo in tutti quei medici e infermieri che stanno lavorando per noi è spero un giorno di poterci essere anche io; Mi sento tranquilla e continuo la mia vita da studentessa; Mi sento più tranquilla perché sono vicino alla mia famiglia*), accompagnate dal pensiero alla **famiglia** e agli **affetti** (*Sono felice di poter affrontare questa situazione insieme alla persona che amo; Fortunata per non avere per il momento problemi di salute, nemmeno nella mia famiglia; Piuttosto serena, sono lontana da casa e resto in apprensione per la mia famiglia*).

Vi è un nucleo forte di emozioni di segno opposto, quali l'**apprensione**, il sentirsi **triste** o **impotente**, la **solitudine**, lo **stress** (*Mi sento come dopo un lutto. Ho momenti di estrema tristezza, angoscia, sfiducia e momenti in cui reagisco, esco sul terrazzo, guardo i fiori, e penso che passerà. Alla sera sale l'angoscia, dopo il tramonto, una stretta allo stomaco, un senso di nausea...; Inerte, inerme, vuota, pigra, sonnolenta, ansiosa; Stressata, frustrata, arrabbiata, nervosa, preoccupata; Triste. Non per l'isolamento, ma per chi combatte ogni giorno mentre io sono a casa nella mia inutilità*).

Tuttavia, emozioni positive e negative non si escludono a vicenda, ma possono coesistere o alternarsi: *Mi sento felice, triste arrabbiata, fiduciosa, emotiva, cupa e gioiosa allo stesso tempo; Non so a chi credere, non so se essere tranquilla o preoccuparmi. Alterno momenti di spensieratezza a momenti di ansia terribili*. Probabilmente, questo anche a causa della sensazione, molto presente, di essere in un **tempo sospeso**: *Sospesa in una bolla fatta di nulla; In una realtà parallela, in un luogo protetto e amico e dannatamente fortunata; In una bolla dove ho tutto ciò che mi serve realmente. In sottofondo mi sento però instabile al pensiero che la bolla scoppi e tutto ciò possa precipitare*.

Vita e morte sono due dimensioni ricorrenti, declinate sia a livello personale che collettivo (*Ci sono e basta, mi dicono che sono viva e di questo sono grata, non dando più per scontato ogni giorno che passa e sperimentando con più forza un senso di fragilità e di limite che, ne sono sicura, mi lasceranno anche qualcosa di buono, nel tempo che verrà; Pronto, sostanzialmente pronto a morire; [...] Chi non ha potuto abbracciare per l'ultima volta i propri cari. Per chi non è potuto essere abbracciato per aver subito un lutto*), ma è la parte vitale a prevalere, connessa anche all'idea di **ricominciare** e di cosa verrà dopo questa emergenza (*So che finirà prima o poi; Non vedo l'ora di ricominciare; Quando tutto finirà faremo tutti un esame di coscienza e senz'altro qualcosa potrà cambiare*), pur non eliminando la sensazione di incertezza e **preoccupazione** (*Mi accorgo che c'è molta paura e incapacità a vedere un futuro roseo; Mi sento di vivere in un tempo dove valori e certezze ante Coronavirus, riguardanti il futuro individuale e sociale, vengono messi a dura prova*).

Il **lavoro** occupa un posto centrale nelle narrazioni, a due livelli: da una parte, i cambiamenti vissuti da chi si è trovato a lavorare in telelavoro anziché in ufficio, con le incertezze date dalla situazione (*Non sapevo che il telelavoro fosse così noioso. Può essere mescolato con così tante cose che si uniscono per fare a casa; Preoccupata dalla situazione sanitaria e dalle ripercussioni economiche che ci saranno. Particolarmente incerta per il mio futuro lavorativo, come i miei colleghi; Stressata dal non poter nemmeno seguire le notizie a causa del lavoro aumentato*); dall'altra, la situazione degli operatori sanitari (*È così brutto dover stare in casa e non poter dare in mano, anche a costo di ammalarsi e rischiare la vita ma d'altronde è questo che fanno infermieri e medici; Poi la notte con i risvegli*

(Quali altri? quelli che hanno deciso di dare sfogo all'irrefrenabile impulso di uscire di casa e spargere il virus?; C'è ancora tanto ignoranza. La gente non si informa seriamente).

Rimangono forti la speranza e il desiderio di **incontrarsi**, di abbracciarsi, una volta finita l'emergenza COVID-19 (Ho bisogno di persone attorno a me che mi danno energia e fiducia; Mi mancano come l'aria il contatto, la prossimità fisica, gli abbracci, le carezze. Spero di cuore che quanto viviamo non pregiudichi per sempre quella vicinanza che tanto amavo e che mi appartiene costitutivamente, fatta di gesti spontanei e affettuosi; spero che si possa tornare ad esprimersi con il volto, con lo sguardo, con il sorriso senza indossare le mascherine, a stringersi la mano senza guanti, ad incontrarsi senza sospetto; Spero il tempo passi abbastanza velocemente per poterle abbracciare).



LE METAFORE NELLE NARRAZIONI DI PANDEMIA

Le narrazioni di vissuto della pandemia fino ad oggi raccolte e analizzate, sono molto ricche di metafore, probabilmente per la loro efficacia nell'esprimere sentimenti e sensazioni spesso troppo forti da poter essere descritti con le sole parole.

Molte di queste figure riprendono quelle che abbiamo tutti sentito e risentito nelle comunicazioni diffuse dai media, in particolare la metafora della guerra, quasi immancabile nelle narrazioni di malattia e imperante in questa emergenza sanitaria che vede il mondo intero **"combattere le guerra"** contro il virus. Questa è infatti l'espressione più ricorrente nelle narrazioni raccolte, in cui si parla di "operatori in trincea", spesso senza armi, di una "guerra che avremo da raccontare", di un "nemico invisibile", talvolta anche di "eroi", termine che però non piace ai medici e infermieri che si sono raccontati. E ancora, si racconta di una "bomba scoppiata all'improvviso", di "stato di assedio", di "armature" indossate:

Al lavoro ti trovi in trincea; Quando tutto sarà finito avremo una guerra da raccontare, un nemico di cui descrivere tutte le nefandezze possibili, un nucleo di "partigiani" che assumeranno il ruolo di eroi della vittoria"; Si aveva bisogno di una guerra alla salute.

Il secondo gruppo di metafore più rappresentate è quello della **"sospensione"**, ossia di un "mondo fermo", congelato; con esso, sono sospese le vite delle persone, "in un limbo", in attesa di ritrovare delle certezze sul futuro:

Tutto si è congelato, fuori e dentro di me; Vivo in un tempo sospeso; Si è paralizzato il mondo.

La terza immagine più ricorrente nel descrivere i vissuti di queste settimane è quella della **"reclusione"** nelle case, per alcuni considerata di protezione, ma per altri chiamata "clausura", "prigione", "gabbia":

Nella clausura forzata alla quale sono confinato; Fare la spesa è diventata un po' come l'ora d'aria; Siamo tutti a casa agli arresti domiciliari.

Anche l'immagine del **"vuoto"** e del deserto sono molto utilizzate per descrivere città e strade vuote, quasi inanimate, che contrastano con le considerazioni altrettanto ricorrenti sulle troppe persone ancora in giro; si tratta però di un vuoto che spesso riflette un senso più intimo e non è soltanto descrittivo del paesaggio:

Vedo il vuoto sociale; Sono vuota, di idee, speranze, programmi; Esco e c'è il deserto.

Il quinto gruppo di metafore più ricorrenti è quello delle immagini che descrivono il senso di **"distruzione"** percepito; l'arrivo del virus in Italia viene da molti vissuto come una catastrofe naturale improvvisa e dirompente, come uno tsunami, un ciclone:

"siamo stati tutti travolti da uno tsunami"; "è scoppiata la pandemia che ha investito tutti i servizi dell'ospedale"; "le certezze possono essere spazzate via in poco tempo".

Ancora, sono frequenti le immagini del brutto **"incubo"** da cui ci si augura di risvegliarsi: *Mi sembra di essere stata catapultata in un incubo; Vorrei svegliarmi la mattina e uscire da questo incubo";* il sentirsi **"dentro ad un film apocalittico"**: *L'isterismo che prende d'assalto i supermercati come in un film post-apocalittico; Dentro il film "Virus letale"; "la ferita" che arriva ad essere percepita nei corpi: Ho sentito una lama che mi è entrata nel costato; Qualcuno, riesce anche a sorridermi sopra l'anima spezzata.* La sensazione di vivere dentro ad una **"bolla"**, "un universo parallelo": *Sembra che ognuno viva la sua vita, in una bolla di sapone; Come se il 21 febbraio si fosse aperta una specie di porta spazio-temporale e ci avesse risucchiati tutti in una specie di universo parallelo.*

