

## **Esperienza e riflessioni su Covid-19 e oltre**

### **Introduzione**

Un'informazione di massa caratterizzata da contenuti terrorizzanti può innescare effetti psicosociali, capaci di potenziare anche delle reazioni fisiologiche a livello individuale? Due anni di propaganda e anti-propaganda, confinamenti e abbandono a se stessi da parte di molti medici di base, senza dubbio hanno creato un paesaggio mentale dell'era Covid. Sarebbe interessante avere uno studio serio sulla possibilità che questo paesaggio abbia influito a livello fisico sul decorso della malattia, senza togliere niente alla contagiosità o virulenza di ogni patogeno. Qui presento la mia esperienza e le mie riflessioni, limitatissime, ma che magari possono contribuire in qualche modo.

Mi considero una persona sana, ma non è sempre stato facile stare in questo corpo che mi è toccato. Dopo un'infanzia costellata da tonsilliti feroci (curate con iniezioni mensili di penicillina per un anno), reumatismi infantili, forte meteo-patia e problemi gastrointestinali, a partire dall'adolescenza e per una parte molto importante della mia vita non ho più sofferto di malattie, neanche di quelle che vengono definite come stati influenzali. Molto presto ho smesso l'uso di farmaci di sintesi e degli ormoni (a cui ho manifestato subito una forte intolleranza), lasciando aperta la possibilità di un'aspirina, un antibiotico o un antinfiammatorio nei casi estremi legati in genere ai dolori dentali (altra spina nel fianco che mi ha accompagnato fin da piccola). Ho preferito quindi informarmi e praticare prevenzione con prodotti naturali, con l'alimentazione e poi facendo quella che tutti chiamano una vita sana e piena (privilegiando il senso e la coerenza alla stabilità e la sicurezza). Unico vizio: ho fumato per 22 anni di seguito, escluse le brevi pause dovute a un raffreddore e ho concluso questa esperienza intossicante a 40 anni con una virulenta varicella, presa da bimbi appena vaccinati. Questa malattia mi ha tenuto in casa 3 mesi e, oltre a togliermi il vizio del fumo, ha rinnovato le mie difese immunitarie. Dopo la lettura di molto materiale divulgativo di neuropsichiatria e l'esperienza diretta di lavoro come educatrice in case famiglia psichiatriche e in centri di disintossicazione, ho riflettuto sulla possibilità di prendere almeno un'influenza all'anno. Qualcosa che testasse il mio sistema immunitario e che mi riportasse alla riflessione sulla malattia del corpo, al contatto coi suoi limiti, mantenendo in salute anche la mia mente. Da quel momento quasi tutti gli anni, in autunno o inverno, ho passato 1 o 2 giorni a letto, bevendo tisane e mangiando minestrine, mentre l'arnica omeopatica e il sonno facevano il loro lavoro con gli altri sintomi. Poi è arrivato l'argento colloidale ionico e le brevi influenze si sono ridotte a raffreddori a volte fastidiosi. In questa fase della vita ho vissuto questi stati influenzali come un fenomeno amico, che scandiva un ritmo di osservazione del mio corpo. Da marzo 2020 a novembre 2021, invece, non ho fatto un colpo di tosse, come se mi fossi riprogrammata per non prendere la Covid-19 fino a che non si chiarisse cosa fosse e come curarla. Non ho avuto dubbi che i nostri medici avrebbero trovato presto soluzioni concrete, e così è stato.

A novembre 2021 mi trovavo in Svizzera dal mio compagno Georg e qualche giorno dopo una breve visita a sua sorella, che non stava bene dal giorno in cui avevamo accompagnato la madre all'ospedale per una insufficienza cardiaca, abbiamo iniziato entrambi ad avere dei sintomi influenzali intensi.

### **La malattia in sintesi: dal 15 al 29 novembre, i sintomi e le cure**

Io non ho avuto mai febbre, temperatura massima 37,4. Georg invece fin dall'inizio ha avuto febbre sopra i 38 gradi, con punte di 40 gradi e poco più nei giorni più critici.

Fino al giorno 2-3 dall'apparizione dei sintomi (dolori forti, mal di testa, spossatezza, sensazione di febbre, raffreddore, difficoltà a concentrarmi) non ho preso alcun farmaco, solo argento colloidale ionico.

Dal 4to all'8vo giorno, con sintomi più forti (mal di testa, dolori torace e muscolari, raffreddore, tosse produttiva e dolorosa, insonnia, perdita completa dell'olfatto, mancanza di appetito) ho preso i farmaci forniti dal medico di base di Georg: ibuprofene, vitamina D3, zinco (oltre alla vitamina C e

l'argento che già prendevo) e i sintomi sono regrediti. Al quarto giorno di assunzione dell'antinfiammatorio ho iniziato ad avere nausea e l'ho sospeso.

Dal 9no giorno al 15mo, ho avuto sintomi vari e altalenanti ma in lenta diminuzione (si è aggiunta congiuntivite e diarrea per un paio di giorni), ho sostituito l'antinfiammatorio con argento colloidale e aspirina. Gli ultimi 3 giorni ho iniziato ad assumere l'olio di cumino nero, su suggerimento di un medico di IppocrateOrg, che ha ridotto molto rapidamente l'infiammazione respiratoria e la tosse produttiva. La perdita completa dell'olfatto si è mantenuta per circa tre settimane, nonostante il raffreddore fosse già scomparso. Poi ho ricominciato a percepire odori (solo nell'aria, mentre se concentravo l'attenzione sull'oggetto la percezione spariva) e dopo circa un mese ho ripreso a sentire gli odori in generale ma deformati.

Georg invece fino al giorno 2-3 dall'apparsa dei sintomi (febbre altalenante >38, dolori, raffreddore, mal di testa, difficoltà di concentrazione, tosse produttiva) ha preso paracetamolo e vitamine ed è andato a lavoro con febbre intorno ai 38 gradi.

Dal 4to all'8vo giorno Georg ha provato a seguire la terapia suggerita dal suo medico di base, ma ha avuto reazione avversa violenta all'antinfiammatorio. I sintomi si sono intensificati (febbre alta 39-40, tosse produttiva forte, spossatezza, nausea forte, vomito, diarrea, mal di testa, fame ma impossibilità a ingerire o trattenere solidi o liquidi, perdita completa dell'olfatto).

Dal 9no giorno al 15mo Georg, su indicazione del suo medico, ha ripreso il paracetamolo, alternandolo con aspirina, oltre allo zinco e le vitamine. Togliendo l'antinfiammatorio ha potuto riprendere a ingerire qualcosa e, quindi, anche i farmaci e ha iniziato a migliorare. La febbre ha iniziato a sparire al 12mo giorno (ha diminuito l'assunzione degli antipiretici), ha iniziato con l'argento colloidale ionico e l'olio di cumino nero ed è diminuita molto rapidamente l'infiammazione respiratoria e la tosse. La perdita completa dell'olfatto si è mantenuta per circa un mese e mezzo, poi sono iniziati gli episodi di percezione estemporanea e di sensazione deformata, che ancora perdura dopo 2 mesi.

In sintesi: dal punto di vista della percezione fisica, abbiamo avuto dei sintomi influenzali, più intensi delle ultime influenze stagionali, più persistenti e con alcune caratteristiche particolari (olfatto) e li abbiamo curati cercando di ridurre l'infiammazione e di stimolare la risposta immunitaria.

### **Le impressioni strane**

In casa della sorella di Georg, dove probabilmente ci siamo contagiati, c'era un odore particolare, con un retrogusto chimico o metallico strano, che ci ha colpito entrambi. Questo stesso odore l'abbiamo sentito in casa nostra quando eravamo malati e pure a guarigione avvenuta, come un retrogusto in bocca, quando abbiamo avuto mal di testa o un po' di raffreddore o tosse. Questo retrogusto mi ha ricordato quello che ho percepito quando sono stata accanto a persone che stavano facendo chemioterapia.

Durante le prime notti abbiamo avuto entrambi un'insonnia caratterizzata da un pensiero ossessivo che non si riusciva a togliere di testa (nel mio caso la marcella dell'Inno di Mameli – che non è proprio la mia canzone preferita -, nel caso di Georg erano immagini strane e inquietanti, non relazionate chiaramente con la sua biografia o vita quotidiana).

I dolori si sono manifestati da un giorno all'altro con molta potenza, dolori permanenti nel retro del torace e al resto del corpo, mal di testa, fitte nel corpo e negli arti con una specie di effetto 'elettrico', come se irradiassero. Ogni tanto, anche successivamente, ho avuto qualche fitta di quel tipo in modo estemporaneo e quando è più freddo riappare in forma lieve una specie di 'peso' dietro la schiena.

Infine, la perdita di olfatto e poi la distorsione della percezione olfattiva sono state un sintomo intenso e con una permanenza fuori dal normale dato che perdurano ancora, a due mesi dalla guarigione anche se in forma molto più lieve.

In sintesi: ci sono stati sintomi più intensi e alcune stranezze, ma certamente c'è stata molta più attenzione posta nell'osservare la sintomatologia, a causa del volume di informazioni e/o di carica emotiva associata a questa patologia e percepita nell'ambiente umano circostante da oltre a un anno.

### **L'influenza del sistema sanitario nazionale**

Nonostante io fossi informata sulle cure già in uso ed efficaci nella maggioranza dei casi nella terapia precoce (idrossiclorochina, azitromicina, ivermectina ecc), non sapevo dove e come procurarci in Svizzera questi medicinali e non conoscevo alternative efficaci tra i farmaci da banco o di medicina naturale. Mentre eravamo in coda, al freddo, per il test molecolare, Georg ha chiamato il suo medico di base e ha parlato con la segretaria, innanzitutto per chiedere come fosse possibile che una persona con la febbre dovesse attendere all'aperto in un piazzale per farsi un test (dato che era lei che ci aveva mandato lì). Dopodiché ha insistito per sapere quali farmaci fossero consigliati per la nostra sintomatologia e nell'eventualità che fossimo positivi al test. La segretaria ha richiamato dopo il tempo necessario per consultare un medico in studio, dato che la dottoressa di Georg non era presente quel giorno, e ci ha detto di passare a prendere i farmaci che ci avrebbe lasciato all'ingresso dell'edificio, sulla cassetta postale (in perfetto stile contactless). Si trattava di ibuprofene, zinco e vitamina D3, che abbiamo portato a casa, insieme ai nostri corpi doloranti. Georg ha avvisato la segretaria della positività del test non appena ricevuta la risposta via email. Nei due o tre giorni successivi, siamo stati contattati più volte dal servizio sanitario di covid-tracking, che ci ha chiesto un certo numero di informazioni riguardo ai possibili contatti avuti nei giorni precedenti il test, oltre a informazioni dettagliate sulla nostra situazione. Georg, che già stava male per la reazione gastrointestinale all'ibuprofene, ha tenuto le signorine al telefono un bel po' di tempo. Erano gentili ma il loro interesse era squisitamente statistico e con lo scopo di avvisare gli eventuali contatti da isolare. Della dottoressa di base nessuna notizia fino a che Georg il lunedì successivo (sesto giorno dall'esecuzione del test), l'ha chiamata e ha ricevuto il consiglio di smettere l'ibuprofene, prendere paracetamolo e, in caso di peggioramento, rivolgersi al pronto soccorso dell'ospedale. Io, che stavo già molto meglio, ho iniziato a cercare un medico vero in Svizzera attraverso IppocrateOrg italia e dopo 48 ore ho avuto un contatto. Intanto la dottoressa ha iniziato a chiamare una volta al giorno per sapere come stava Georg. Dopo un paio di giorni, dato che la febbre non diminuiva, gli ha proposto di andare alla sede centrale del suo studio associato di medici (a 15 minuti in auto) dove, in un piazzale all'aperto, gli avrebbero fatto un prelievo di sangue per cercare eventuali infezioni da curare con un antibiotico specifico. Georg aveva la febbre a 39 gradi, non mangiava da 4 giorni e fuori c'erano 5 gradi di temperatura. Ha rifiutato cortesemente. Dopo altri due giorni la curante ha richiamato e ha proposto di assumere un antibiotico. Anche in questo caso Georg ha rifiutato, temendo un'altra reazione allergica, dato che stava iniziando a mangiare e la febbre cominciava a non salire più come prima. A questo secondo rifiuto la dottoressa gli ha ricordato che se fosse peggiorato avrebbe dovuto andare all'ospedale e poi non si è più fatta sentire. Nel frattempo il medico di cui avevo avuto il contatto aveva parlato con Georg e dopo avergli fatto alcune domande, gli aveva chiarito il protocollo di cura in dettaglio e gli aveva proposto alcuni farmaci. Non sapevamo come procurarceli, allora il dottore si è adoperato per spedirceli a casa, ma ci ha vivamente consigliato di comprare subito l'olio di cumino nero che, secondo alcuni studi recenti, pareva promettente e non era necessaria la prescrizione medica. E così abbiamo fatto. Questo dottore è rimasto in contatto con noi per sapere lo stato di Georg nei giorni successivi e alla fine lo abbiamo ringraziato di cuore per la disponibilità e l'interesse dimostrati.

In sintesi: la medicina territoriale quasi assente e negligente, il sistema di tracking efficientissimo, la medicina disobbediente coraggiosamente attiva. Ci è rimasta la chiara sensazione di un'istituzione sanitaria molto più interessata ai 'dati' che alla salute delle persone.

### **L'influenza delle credenze e delle aspettative**

Nel mio caso, grazie alle informazioni statistiche e delle testimonianze che avevo ricercato in modo indipendente e che avevo studiato fin dall'inizio della pandemia, ero certa che, se mi fossi

ammalata, non avrei avuto grossi problemi a guarire. Vivendo in campagna, lontana dagli assembramenti cittadini, mi auguravo di prenderla il più tardi possibile e contavo sul processo di endemizzazione e alle soluzioni di cura che i medici avrebbero trovato. Questo era il mio contesto mentale e quando ho avuto i primi sintomi ero molto contenta di poter vedere direttamente gli effetti di questa malattia, di cui non ho mai negato l'esistenza e di cui non ho mai avuto paura, conoscendo bene le mie condizioni psicofisiche. Ero convinta che con le cure precoci si potesse risolvere, data la quantità di persone curate a casa di tutte le età, anche con gravi comorbidità. La mia aspettativa era quella di poter contare in Svizzera su un sistema sanitario nazionale più attento e libero di quello italiano. Georg, al contrario non si era informato in modo indipendente e aveva seguito le informazioni ufficiali che in Svizzera, fino all'estate 2021, erano state piuttosto ampie e anche critiche su molti punti. Dall'estate però la narrativa si era irrigidita, insieme alle misure di contenimento, e i notiziari davano notizie di chiara propaganda vaccinale. Contemporaneamente riceveva informazioni dai media anti-sistema che gli forniva sua sorella, che minimizzavano i rischi della malattia. Ma non si era preoccupato di comprendere meglio il funzionamento di questa particolare patologia di tipo influenzale, le sue fasi, i protocolli già sperimentati ecc. Quindi le sue aspettative oscillavano fra il credere che la Covid-19 fosse una banale influenza stagionale e credere di poter finire in terapia intensiva e anche morire per questa ormai troppo famosa malattia. In ogni caso, preferiva affrontare questa possibilità piuttosto che sottoporsi a un trattamento sanitario dalle reazioni immediate e dalle conseguenze sconosciute.

In sintesi: informazioni e credenze diverse hanno giocato un ruolo molto importante nel decorso della malattia.

### **L'influenza delle emozioni**

Ci sono delle circostanze particolari che hanno influenzato potentemente tutto il processo e che hanno tinto questa esperienza di colori particolarmente forti. Il giorno precedente i primi sintomi forti di Georg, eravamo stati a visitare sua madre di 89 anni ricoverata da 4 giorni in ospedale per un'insufficienza cardiaca. Una donna molto forte e volitiva, una mamma attiva e sempre pronta al dibattito che, poco più di un mese prima, era stata relatrice in una conferenza in memoria del voto alle donne in Svizzera. Georg l'aveva visto sola, stanca e affaticata in un letto di ospedale. Una visione triste che lo aveva fatto dormire per il resto del pomeriggio nell'impossibilità di integrare quell'immagine. Il giorno dopo Georg aveva la febbre. Le condizioni di mamma Margrit, dopo i primi giorni, avevano iniziato a peggiorare e, mentre io sopportavo di buon grado e con una certa giovialità i miei sintomi già in diminuzione, Georg aveva iniziato a reagire male al farmaco, era entrato in un tono grave e non empatizzava col mio tentativo di alleggerire l'atmosfera. Quando ci hanno informato che Margrit avrebbe potuto non sopravvivere a pochi giorni - e questo significava non poterla rivedere perché eravamo malati anche noi e chiusi in casa -, Georg è entrato in uno stato di abbandono interiore ed esterno. Già rifiutava qualsiasi cosa, mi allontanava come se lo disturbassi e dormiva continuamente, ma a un certo punto il suo volto si era coperto di un alone o colore che avevo visto solo in persone molto gravi o in fin di vita. Si era affacciato nella mia mente il ricordo di quando mio padre si era sentito male e avevamo dovuto ricoverarlo (e poi era morto in ospedale). Allora ho iniziato a preoccuparmi, ma ho anche cominciato a fare delle relazioni. Quando ho compreso che forse il profondo legame con la madre lo stava portando alla suggestione della situazione limite che lei stava vivendo, mi sono avvicinata a lui in modo diverso, lasciando perdere medicine e raccomandazioni, cercando di entrare nel suo mondo mentale. Gli ho parlato delle mie riflessioni e ho sentito una grande coincidenza emotiva, ci siamo abbracciati sfogando la tristezza di quella situazione insieme e abbiamo scaricato quella tragedia che incombeva sul nostro cuore. Il suo colorito è cambiato e quando poi sua sorella ci ha comunicato che era rimasta una notte e un giorno all'ospedale con la madre, che stava dando segni di ripresa e voglia di tornare presto a casa, una nuova energia si è attivata in lui e l'immagine di andare a riprendere Margrit, è divenuta il 'nord' a cui puntare.

Quando la mia illusione sulla sanità Svizzera è svanita pietosamente, mentre vedevo il mio

compagno stare sempre peggio, il mio umore non ha certo migliorato la mia condizione fisica e dal non avere quasi più sintomi, sono apparsi alcuni fastidi nuovi (congiuntivite e diarrea) seppure il forma lieve e non permanente.

In sintesi: le forti emozioni forse non si possono studiare e monitorare tutte con uno studio randomizzato, ma c'è evidenza dell'enorme ruolo che svolgono nella malattia e nella cura. La mia iniziale incomprendimento dell'entità della battaglia interna in cui era coinvolto Georg, se da una parte mi ha impedito di empatizzare con lui, aumentando forse il suo senso di abbandono, mi ha permesso di recuperare rapidamente la mia condizione fisica ed essere più capace di sostenerlo nel suo momento più critico.

### **La responsabilità delle narrazioni mediatiche**

Il clima sociale generale è intriso di tragedia sanitaria da due anni, che si guardino le trasmissioni televisive o no. Forse i cultori delle sit-com ospedaliere hanno potuto fare una trasposizione di memoria con le immagini dei pronto soccorsi e dei medici eroici, belli e sempre vincenti dei telefilm americani. Fuori dallo schermo, nel mondo reale e mentale, si sono accumulate immagini ed esperienze terribili. Molti hanno vissuto la perdita di persone importanti con l'inumana condizione di non poter salutare né vedere il corpo della persona cara. L'aria mentale che respiriamo è ancora permeata da queste immagini che stanno nello sfondo, soprattutto per chi vive nelle città che nel primo lockdown sono state le più colpite.

Dall'altra parte, nella contro-narrazione di alcuni media dell'ampissimo arcipelago della rete, ci sono e ci sono stati picchi di terrorismo mediatico, con informazioni diffuse con clima da serie psico-criminale, senza chiarire la provenienza delle informazioni e aggiungendo paranoia al panico. Non discuto il contenuto di quelle informazioni, ma il modo in cui sono circolate. Tutto questo ha prodotto una tensione permanente, sottile, che si aggancia ai propri contenuti mentali, alla storia di ciascuno, che si accumula e che, a un certo punto, chiede di essere scaricata. E la scarica catartica si attiva facilmente quando ci si ammala o si ammala qualcuno a noi molto vicino. Mi auguro che le persone sane, positive e informate possano scaricare questa tensione ridendo molto, se e quando si ammaleranno. La perdita dell'olfatto in cucina, per esempio, può causare aneddoti esilaranti.

La responsabilità di chi ha voluto raccontare con toni infernali la tragedia dei ricoveri e delle morti e non ha dato assolutamente nessun rilievo né visibilità alle storie di chi era guarito - peraltro un numero superiore di svariate grandezze rispetto ai casi gravi e ai decessi -, è enorme, è immensa. Questa responsabilità dovrà essere presa in considerazione anche quando si cercherà di curare il trauma psicosociale della popolazione che ha subito e assorbito questa narrazione. Sebbene sia necessario riconciliarsi con tutta questa disgraziata epoca e comprendere anche chi ha agito in buona fede, danneggiando gli altri, non potremo dimenticare.

### **Conclusioni ed espansioni**

L'ipotesi che il Sars-Cov2 sia un virus ingegnerizzato sta prendendo sempre più campo, anche se fin dall'inizio era stata una delle opzioni per spiegare queste polmoniti atipiche. Purtroppo siamo certi che, in barba ai trattati internazionali, il complesso militare industriale abbia approfondito i suoi studi indirizzati alla creazione e produzione di armi biologiche. Come sappiamo, quando le armi si producono, prima o poi si usano. Questa ipotesi potrebbe in parte spiegare il delirio paranoide in cui i governi e i loro organi di stampa hanno voluto fin dall'inizio sommergere la popolazione in una narrativa di 'guerra'. Questo tipo di armi è stato vietato pubblicamente proprio per l'incapacità umana di tenere sotto controllo un prodotto biologico ingegnerizzato, nel momento in cui si trovi fuori da un laboratorio di altissima sicurezza. Troppe sono le variabili nell'ambiente esterno, troppe le incognite, ma non si è detto che forse il pianeta avrebbe potuto digerire e domare qualsiasi 'chimera' prodotta dallo scienziato pazzo di turno.

Dall'altra parte non possiamo ignorare la crisi immensa del capitalismo dopo il crollo del blocco del socialismo reale. La stavamo attendendo nella speranza che fosse meno cruenta possibile. Non possiamo ignorare la spropositata concentrazione del capitale mondiale in mano a 4 privati che

influenzano ormai palesemente le politiche di paesi e regioni. Non possiamo ignorare le tensioni geopolitiche che comprimono gli stati e le democrazie per risolvere la crisi mantenendo un sistema centralizzato, che spingono nuovi modelli di essere umano e modelli sociali, organizzativi e culturali, come richiede la rivoluzione digitale in atto. Non possiamo ignorare la falsificazione e la manipolazione della storia vicina e lontana, al fine di mantenere un potere che non è solo materia. Tra complottismi e piani satanici, alieni, nanotecnologie e ricerca di spiritualità, salvatori del popolo, eroi, santi e maghi, scetticismi, cinismi, stoicismi ed epicureismi, quest'epoca di decadenza di un sistema si manifesta nella sua pienezza e, soprattutto nel vecchio continente, con un'estetica segnata dalla mitologia e dalla tragedia greca.

Questo nemico 'invisibile' a cui dare la responsabilità di tutto è altamente funzionale a un'epoca di ampia e profonda trasformazione. L'essere umano che ne uscirà, non sarà lo stesso essere umano di prima. La mia 'conclusione aperta' è che siamo di fronte a una prova. L'homo sapiens è di fronte a una prova di espansione della sua coscienza come specie, non a livello di individui isolati che fin da tempi lontani hanno toccato vette incredibili di comprensione della realtà. In questo contesto storico-spirituale, in fin dei conti il fatto di iniziare dal timore della malattia e della morte costituisce proprio uno scenario cosmogonico adeguato per fondare una nuovo mito. Una diversa narrazione che descriva una nuova forma mentale, un nuovo modo di manifestarsi e di fare comunità umana concreta ma con la consapevolezza dei valori e delle leggi universali, consapevolezza che rende questa specie così interessante.