

La pandemia da Covid-19 e i ricordi autobiografici emozionali del primo lockdown

The Covid-19 pandemic and the emotional autobiographical memories of the first lockdown

Giulia Castronovo* e Igor Sotgiu*

* Dipartimento di Scienze Umane e Sociali,
Università degli Studi di Bergamo,
Piazzale S. Agostino 2, Bergamo 24129;
e-mail: igor.sotgiu@unibg.it
e-mail: info@giuliacastronovo.it.

Ricevuto: 24.10.2022 - **Accettato:** 01.05.2023

Pubblicato online: 24.11.2023

Riassunto

Il presente studio si proponeva di indagare gli effetti del primo lockdown della pandemia da Covid-19 sulla memoria autobiografica emozionale di un gruppo di adulti della provincia di Bergamo, uno dei territori che ha sperimentato le conseguenze più drammatiche della prima ondata della pandemia da Covid-19. Hanno partecipato allo studio 83 persone (43 femmine e 40 maschi) di età compresa tra i 20 e i 69 anni. La ricerca è stata condotta sul web mediante la somministrazione di tre strumenti self-report: un compito di narrazione autobiografica tramite il quale è stato chiesto ai partecipanti di raccontare un evento emozionale che avevano vissuto durante il primo lockdown, un questionario sulle caratteristiche fenomenologiche del ricordo e una scala per la valutazione della centralità dell'evento per la storia di vita dei partecipanti. Dall'analisi del contenuto delle narrazioni autobiografiche è emerso che l'86% dei partecipanti aveva raccontato un evento emozionale con valenza edonica negativa, mentre il restante 14% aveva raccontato un evento con valenza positiva. Gli eventi negativi più citati includevano decessi e ricoveri ospedalieri dovuti al Covid; quelli positivi avevano a che fare invece con attività di svago, riunioni familiari e guarigioni dal Covid. Ricordi negativi e ricordi positivi presentavano delle somiglianze sostanziali in relazione alle loro

Giulia Castronovo e Igor Sotgiu/ *Ricerche di Psicologia*, 2023, Vol. 46
ISSN 0391-6081, ISSNe 1972-5620, Doi:10.3280/rip2023oa16769

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial –
No Derivatives License. For terms and conditions of usage

please see: <http://creativecommons.org>

caratteristiche narrative e fenomenologiche e al loro grado di centralità. Nelle conclusioni, gli autori interpretano i risultati alla luce della letteratura contemporanea sulla memoria autobiografica emozionale e delle caratteristiche del contesto di emergenza indagato.

Parole chiave: Covid-19; eventi emozionali; memoria autobiografica; narrazioni autobiografiche; pandemia

Abstract

The present study aimed to investigate the effects of the first lockdown of the Covid-19 pandemic on the emotional autobiographical memory of a group of adults from the Bergamo province, one of the areas that experienced the most dramatic consequences of the first wave of the Covid-19 pandemic. Eighty-three people (43 females and 40 males) aged between 20 and 69 years took part in a web survey. We administered three self-report instruments: an autobiographical narrative task asking participants to recount an emotional event that occurred during the first lockdown, and two questionnaires assessing the memory features of reported events and their centrality for participants' life stories. Content analysis of the autobiographical narratives showed that 86% of participants recounted an emotional event with negative hedonic valence, while the remaining 14% recounted an emotional event with positive hedonic valence. The most cited negative events included deaths and hospitalizations due to Covid; on the other hand, the positive events dealt with leisure activities, family reunions, and recovery from Covid. Negative memories and positive memories were highly similar in relation to their narrative and phenomenological characteristics, as well as with respect to their centrality for participants' life histories. In the conclusions, the authors interpret the results in light of both the contemporary literature on emotional autobiographical memory and the characteristics of the emergency context they investigated.

Keywords: Covid-19; emotional events; autobiographical memory; autobiographical narratives; pandemic

Introduzione

Nella primavera del 2020, milioni di cittadini di tutto il mondo sono stati costretti a vivere dei periodi più o meno lunghi di isolamento fisico e sociale a causa del progressivo diffondersi tra la popolazione della malattia da coronavirus (Covid-19) e delle sue devastanti conseguenze sulla salute fisica.

Le numerose ricerche psicologiche che sono state condotte durante il primo lockdown della pandemia da Covid-19 (disposto nel mese di gennaio del 2020 in Cina e poi applicato in tempi rapidissimi dai governi di un alto numero di paesi di tutti e cinque i continenti) hanno documentato come i provvedimenti legislativi tesi a limitare la mobilità dei cittadini, unitamente al clima di crescente preoccupazione e paura generatosi a seguito dell'aggravarsi della situazione di emergenza sanitaria, abbiano favorito l'insorgere – tanto negli operatori sanitari impegnati in prima linea nel fronteggiare l'emergenza pandemica quanto nella popolazione generale – di un'ampia varietà di sintomi di malessere psicologico: ad esempio, ansia, depressione, stress post-traumatico, condotte e pensieri autolesionistici, solitudine, alterazioni del sonno, disturbi del comportamento alimentare e abuso di sostanze (Arora et al., 2022; Rajkumar, 2020; Salari et al., 2020; Torales et al., 2020). Una parte consistente di queste ricerche ha evidenziato inoltre che la probabilità di manifestare queste forme di disagio psicologico era più alta nelle persone che erano maggiormente esposte al rischio di infezione da Covid-19, in quelle che stavano affrontando delle difficoltà di tipo economico e finanziario, e infine in quei cittadini che durante la fase più acuta dell'emergenza avevano fatto un uso massiccio dei social media (Aknin et al., 2022; Kunzler et al., 2021; Luo et al., 2020; Vindegaard e Bernos, 2020).

Considerato il suo impatto dirompente a livello sia psicologico che sociale, sembrano esserci pochissimi dubbi sul fatto che la pandemia da Covid-19 – e in modo particolare la sua fase più acuta, coincidente con il primo lockdown nella prima metà del 2020 – abbia segnato in modo profondo e duraturo le vite e i ricordi autobiografici delle persone che sono state esposte, direttamente o indirettamente, a questo evento di portata storica e dalle conseguenze così drammatiche per l'intera popolazione mondiale (cfr. Brown, 2021). Cionondimeno, non sono ancora rintracciabili delle ricerche empiriche che si siano occupate in modo specifico dell'analisi di questa tematica. Naturalmente, siamo consapevoli del fatto che la letteratura psicologica contemporanea include diversi studi che hanno indagato i ricordi autobiografici di gruppi di persone provenienti da popolazioni esposte a catastrofi collettive di vario tipo: ad esempio, terremoti (Enander e Wallenius, 1999; Er, 2003; Neisser et al., 1996), alluvioni (Sotgiu e Galati, 2007), guerre (Kraft, 2002; Schelach e Nachson, 2001; Wagenaar e Groeneweg, 1990) e attentati terroristici (Paradis et al., 2004; Pezdek, 2003). Tuttavia, la pandemia da Covid-19 si è configurata come un evento con delle caratteristiche uniche che non la rendono confrontabile con nessuna delle categorie di disastri citate poc'anzi. Inoltre, va sottolineato che le

ricerche sui ricordi autobiografici associati a catastrofi collettive hanno prodotto risultati spesso contrastanti e di difficile interpretazione. Ciò non deve però stupire dal momento che si tratta di indagini condotte su popolazioni e in contesti sociali molto diversi tra loro. Va poi anche tenuto conto del fatto che le metodologie, le procedure e i disegni di ricerca utilizzati in questi studi sono stati anch'essi estremamente variegati¹.

Il presente articolo intende fornire un contributo allo studio degli effetti del primo lockdown della pandemia da Covid-19 sulla *memoria autobiografica emozionale*, dove con questa espressione intendiamo riferirci all'insieme di ricordi riguardanti episodi della vita del soggetto ricordante in cui quest'ultimo ha vissuto delle emozioni di intensità variabile e con diversa valenza edonica (positiva o negativa), le quali sono percepite dal soggetto stesso come rilevanti per la sua storia di vita e la sua identità (cfr. Habermas, 2019; Levine e Pizarro, 2004; Sotgiu, 2021). In particolare, lo studio che verrà presentato nelle prossime pagine si propone di rispondere a due interrogativi principali: 1) quali sono gli eventi autobiografici emozionali, sia negativi che positivi, che le persone ricordano quando pensano al primo lockdown della pandemia da Covid-19? 2) i ricordi associati a queste due tipologie distinte di eventi autobiografici, negativi e positivi, si assomigliano oppure sono diversi con riferimento alle loro principali caratteristiche narrative e fenomenologiche e al loro grado di centralità per la storia di vita e l'identità dell'individuo?

Per rispondere ad entrambi questi interrogativi, abbiamo condotto un'indagine sui ricordi autobiografici emozionali di un gruppo di cittadini adulti che tra l'8 marzo e il 18 maggio del 2020 – e cioè quando fu disposto il primo lockdown in Italia – risiedevano nella provincia di Bergamo, un'area geografica indicata come l'epicentro mondiale della prima ondata della pandemia da Covid-19².

¹ Per fare un esempio, mentre alcune ricerche (Pezdek, 2003) hanno focalizzato l'attenzione sui ricordi autobiografici riferiti ad eventi temporalmente vicini (e cioè accaduti a distanza di poche settimane o mesi dallo svolgimento dell'indagine), altri studi (Kraft, 2002; Sotgiu e Galati, 2007; Wagenaar e Groeneweg, 1990) hanno indagato i ricordi autobiografici riguardanti eventi temporalmente lontani (e cioè accaduti a distanza di anni o addirittura di decenni).

² Secondo un rapporto redatto congiuntamente dall'Istituto Nazionale di Statistica e dall'Istituto Superiore di Sanità, nel marzo del 2020 la provincia di Bergamo ha registrato un incremento percentuale del numero di decessi del 568% rispetto al dato medio calcolato nei mesi di marzo degli anni che vanno dal 2015 al 2019 (Istat e ISS, 2020)

La ricerca è stata condotta tramite un questionario che includeva al suo interno un compito di narrazione autobiografica di un evento emozionale e due strumenti, tratti dalla letteratura internazionale sulla memoria autobiografica, per la valutazione delle caratteristiche del ricordo oggetto della narrazione. La raccolta dei dati è avvenuta tra il 26 novembre 2020 e il 27 gennaio 2021, e cioè a distanza di 6-8 mesi dal primo lockdown italiano. È importante notare che a quel tempo, l'Italia fu esposta ad una seconda ondata della malattia da coronavirus, che determinò l'introduzione da parte del Governo italiano di nuove misure di contenimento del virus. Questi provvedimenti (ad esempio, coprifuoco dalle 22 alle 5, obbligo di uso di dispositivi di protezione individuale sia in locali chiusi che all'aperto, istituzione di zone gialle, arancioni e rosse) non furono tuttavia comparabili, in termini di severità e durata, a quelli adottati in occasione della prima ondata della pandemia.

Desideriamo sottolineare che il nostro studio ha perseguito scopi di natura squisitamente esplorativa. La mancanza in letteratura di studi empirici riguardanti le conseguenze della pandemia da Covid-19 sulla memoria autobiografica, unitamente al carattere unico di questo evento, non ci ha consentito infatti di formulare delle ipotesi specifiche sui diversi aspetti, narrativi e fenomenologici, dei ricordi autobiografici indagati dalla presente ricerca. Una sola eccezione era rappresentata dalle nostre previsioni sulla frequenza di rievocazione dei ricordi di eventi emozionali negativi e positivi. Considerata la provenienza del nostro campione da uno dei territori che sono stati colpiti più duramente dalla prima ondata della pandemia, ovvero la provincia di Bergamo, abbiamo ipotizzato che i partecipanti alla nostra ricerca avrebbero svolto il compito di narrazione autobiografica loro assegnato citando in maniera più frequente degli eventi emozionali con una valenza edonica negativa piuttosto che positiva.

Metodo

Procedura e campionamento

La ricerca è stata condotta mediante un questionario somministrato sulla piattaforma Google Moduli. I partecipanti sono stati reclutati utilizzando una procedura di campionamento a cascata: in una prima fase abbiamo contattato delle persone di nostra conoscenza residenti nella provincia di Bergamo; successivamente, queste persone ci hanno segnalato altri soggetti provenienti dallo stesso territorio, ai quali è stato proposto di prendere parte all'indagine. Hanno accettato di partecipare alla ricerca 90 persone. Di queste, 7 sono state scartate per una delle

seguenti ragioni: i) non avevano compilato la sezione del questionario riguardante il compito di narrazione autobiografica, ii) la narrazione fornita non si riferiva ad un evento autobiografico collocato nel periodo del primo lockdown (8 marzo-18 maggio 2020). Considerata la natura potenzialmente traumatica degli eventi raccontati dai partecipanti, è stata offerta loro la possibilità di mettersi in contatto diretto con gli autori della ricerca per riparlare delle esperienze riportate nel questionario e, qualora necessario, ricevere delle appropriate forme di assistenza psicologica.

Partecipanti

Hanno partecipato alla ricerca 83 adulti (43 femmine e 40 maschi) con un'età compresa tra i 20 e i 69 anni ($M = 39.3$, $DS = 15.01$). Dall'analisi del contenuto delle narrazioni autobiografiche è emerso che 71 partecipanti (36 femmine e 35 maschi) avevano riferito un evento con valenza emozionale negativa; i restanti 12 (7 femmine e 5 maschi) avevano riferito invece un evento con valenza emozionale positiva. I due gruppi – quello che aveva citato un evento emozionale negativo e quello che ne aveva citato uno positivo – non differivano in modo significativo per genere ($\chi^2 = .031$, $p = .86$) ed età ($U = 286.5$, $z = -1.81$, $p = .07$). La Tabella 1 riporta le principali caratteristiche sociodemografiche di entrambi i gruppi di partecipanti.

Emotional Memory Survey (EMS; Peace e Porter, 2004). Abbiamo utilizzato la versione dell'EMS tradotta da Sotgiu (2016, 2019). È stato chiesto ai partecipanti di valutare su delle scale Likert a 7 punti (1 = *per nulla*, 7 = *molto*) le seguenti proprietà fenomenologiche dei ricordi associati all'evento elicitato dal compito di narrazione: vividezza, qualità, coerenza, accuratezza, credibilità e intensità emotiva. Il questionario comprendeva altresì cinque domande con risposta dicotomica (*Sì/No*) tramite le quali è stata valutata la presenza, nei ricordi dei partecipanti, di dettagli sensoriali visivi, uditivi, olfattivi, tattili e gustativi. Le risposte affermative a queste domande sono state sommate in modo da ottenere un indicatore globale della sensorialità del ricordo con valori compresi tra 0 e 5.

Centrality of Event Scale (CES; Berntsen e Rubin, 2006). Abbiamo utilizzato la versione breve della CES tradotta da Sotgiu (2016, 2019). Questo strumento misura il grado in cui un evento autobiografico occupa una posizione centrale nella storia di vita dell'individuo. I partecipanti dovevano valutare su una scala Likert a 5 punti (1 = *totalmente in disaccordo*, 5 = *totalmente d'accordo*) il loro grado di accordo con sette

affermazioni riguardanti l'evento da essi raccontato (es. "Sento che questo evento è diventato una parte centrale della storia della mia vita", "Questo evento è stato un punto di svolta nella mia vita"). Sulla base di studi precedenti condotti con lo stesso strumento (Boals, 2010), abbiamo costruito un indicatore di centralità dell'evento ottenuto sommando le risposte ai sette item. L'alfa di Cronbach calcolato sulla scala è risultato pari a 0.80.

Tab. 1 – *Caratteristiche sociodemografiche dei partecipanti alla ricerca*

	Evento negativo	Evento positivo
<i>N</i>	71	12
<i>Sesso (n)</i>		
Maschi	35	5
Femmine	36	7
<i>Età (M, DS)</i>	40.86, 15.44	30.17, 7.55
<i>Stato civile (n)</i>		
Celibe/nubile	35	11
Coniugato/a	32	1
Divorziato/a	1	-
Vedovo/a	3	-
<i>Titolo di studio (n)</i>		
Licenza media inferiore	1	-
Diploma professionale	6	1
Diploma di scuola media superiore	28	1
Laurea triennale	10	6
Laurea magistrale	22	4
Dottorato/specializzazione	4	-

Codifica delle narrazioni

L'Appendice riporta due esempi di narrazioni: una riguardante un evento con valenza emozionale negativa e una relativa ad un evento con valenza emozionale positiva.

Tutte le narrazioni sono state trascritte su un documento Word e per ognuna di esse si è proceduto al calcolo della lunghezza complessiva tramite lo strumento di conteggio delle parole fornito dal programma. Successivamente, la prima autrice del presente articolo e un assistente alla ricerca hanno condotto separatamente l'analisi delle narrazioni autobiografiche seguendo i sistemi di codifica che verranno illustrati nelle prossime due sezioni. Al termine di tale operazione, si è proceduto alla valutazione statistica dell'attendibilità delle codifiche svolte dai due codificatori. Per le codifiche discordanti, i due codificatori hanno avviato una discussione sui motivi del loro disaccordo, al termine della quale è stata raggiunta una codifica condivisa.

Contenuto delle narrazioni. Al fine di analizzare il contenuto degli eventi emozionali citati dai partecipanti, i due codificatori hanno raggruppato le narrazioni autobiografiche in 23 categorie: 18 per gli eventi con valenza emozionale negativa e 5 per gli eventi con valenza emozionale positiva (vedi Tabella 2). I k di Cohen calcolati per le 23 categorie sono risultati maggiori di 0.90, indicando un elevato grado di accordo tra i due codificatori.

Coerenza narrativa. Per l'analisi della coerenza narrativa è stato utilizzato lo schema di codifica di Reese et al. (2011) in cui vengono identificate tre dimensioni di coerenza narrativa distinte e indipendenti: contesto, cronologia e tema.

La dimensione *contesto* si riferisce al grado in cui la narrazione fornisce informazioni che permettono di collocare l'episodio narrato nello spazio e nel tempo: un punteggio pari a 0 indica l'assenza di informazioni spazio-temporali; un punteggio di 1 indica la presenza di informazioni generiche; 2 indica la presenza di informazioni specifiche riguardanti il tempo o lo spazio; si attribuisce un punteggio pari a 3 quando vengono fornite informazioni specifiche sia per lo spazio che per il tempo.

La dimensione *cronologia* fa riferimento al grado in cui la narrazione presenta gli elementi del racconto seguendo un ordine temporale: 0 indica l'assenza di ordine; si attribuisce 1 quando i fatti oggetto della narrazione che seguono una chiara sequenza temporale sono pochi; si attribuisce 2 nei casi in cui dal 50% al 75% dei fatti descritti segue un ordine temporale; si attribuisce 3 quando più del 75% dei fatti rispetta una sequenza cronologica.

La dimensione *tema* indica il grado in cui le diverse parti della narrazione convergono su un unico argomento: si attribuisce 0 quando non è possibile individuare all'interno del testo un tema specifico; 1 indica che, nonostante emerga un tema, le parti del racconto presentano un basso livello di connessione causale; un punteggio pari a 2 indica la presenza di un elevato numero di connessioni causali; si attribuisce 3 quando la “coda” della narrazione include riflessioni di carattere personale tramite le quali il soggetto connette l'episodio narrato con altre esperienze autobiografiche (passate o future) e con la sua idea di Sé.

Dal calcolo dei coefficienti di correlazione intraclasse è emerso che l'analisi delle narrazioni autobiografiche condotta dai due giudici presentava un elevato livello di attendibilità per ognuna delle tre dimensioni sopra citate (contesto = .99, cronologia = 1.00, tema = .99).

Analisi statistica dei dati

In una prima fase, abbiamo calcolato la frequenza di citazione delle diverse categorie di eventi emozionali ricavate dall'analisi del contenuto delle narrazioni autobiografiche. Successivamente, abbiamo confrontato, mediante il test U di Mann-Whitney, le caratteristiche narrative, fenomenologiche e la centralità dei ricordi riferiti dal gruppo di partecipanti che aveva narrato un evento emozionale negativo e dal gruppo di partecipanti che aveva narrato un evento emozionale positivo³.

Risultati

Il contenuto delle narrazioni autobiografiche

La Tabella 2 riporta la frequenza di citazione delle 23 categorie di eventi emozionali ottenute dalla codifica delle narrazioni. Per quanto riguarda gli eventi emozionali negativi, le categorie citate con maggiore frequenza sono state, nell'ordine, *morte di parenti* (10.7%), *ricovero di parenti* (9.5%), *impossibilità di raggiungere luoghi o persone* (9.5%), *assistere a interventi di soccorso sanitario* (8.4%) e *notizie sulla pandemia divulgate dai mass media* (8.4%). Per quanto riguarda invece gli eventi emozionali positivi, le categorie più citate sono state, nell'ordine, *attività di svago* (7.2%), *guarigione dal Covid* (2.4%) e *riunioni di famiglia* (2.4%).

³ Poiché dalle analisi preliminari non sono emerse differenze di genere in relazione alle diverse variabili indagate dal presente studio, questa variabile non è stata presa in considerazione in nessuna delle analisi statistiche che verranno presentate nella sezione dei Risultati.

Tab. 2 – Frequenza di citazione delle categorie di eventi emozionali

Categoria di evento emozionale	N	%
<i>Eventi emozionali negativi</i>		
Morte		
Morte di parenti	9	10.7
Morte di amici o conoscenti	4	4.8
Ricovero		
Ricovero di parenti	8	9.5
Ricovero di amici o conoscenti	3	3.6
Ricovero di me stesso	1	1.2
Contagio		
Contagio di parenti	1	1.2
Contagio di amici o conoscenti	1	1.2
Contagio di me stesso da Covid	1	1.2
Assistere a interventi di soccorso sanitario	7	8.4
Reperimento di beni di prima necessità	6	7.2
Impossibilità di raggiungere luoghi o persone	8	9.5
Atmosfera di sospensione	5	6
Difficoltà lavorative	5	6
Difficoltà sul piano relazionale	3	3.6
Notizie divulgate dai mass-media	7	8.4
Problemi di salute non legati al Covid	2	2.4
<i>Eventi emozionali positivi</i>		
Guarigione dal Covid	2	2.4
Ricongiungimento con il/la partner	1	1.2
Riunioni di famiglia	2	2.4
Nascita	1	1.2
Attività di svago	6	7.2
Totale	83	100

La lunghezza e la coerenza delle narrazioni autobiografiche

La Tabella 3 riporta i dati relativi alla lunghezza e alla coerenza narrativa dei racconti autobiografici per il gruppo di partecipanti che aveva scelto di riportare un evento emozionale negativo e per il gruppo di partecipanti che aveva riportato invece un evento emozionale positivo. Dal confronto tra i due gruppi non sono emerse differenze significative tra le diverse misure narrative prese in esame (si veda la Tabella 3).

Le caratteristiche fenomenologiche e la centralità dei ricordi autobiografici

La Tabella 3 riporta i punteggi associati alle diverse caratteristiche fenomenologiche dei ricordi, misurate tramite l'EMS, per il gruppo che aveva riferito un evento emozionale negativo e per il gruppo che aveva riferito un evento emozionale positivo. Sempre nella stessa tabella sono riportati altresì i punteggi di centralità degli eventi rilevati tramite la CES. Anche in questo caso, per tutte le variabili considerate, non sono emerse differenze significative tra i due gruppi (si veda la Tabella 3).

Tab. 3 – *Analisi comparativa delle caratteristiche narrative e fenomenologiche e della centralità dei ricordi negativi e positivi mediante test U di Mann-Whitney*

Caratteristica del ricordo	Evento negativo <i>Md</i>	Evento positivo <i>Md</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
Numero di parole	87	88	462	.466	.641	.050
Coerenza narrativa						
Tema	2	2	441.5	.211	.833	.020
Contesto	2	2	552.5	1.805	.071	.200
Cronologia	1	1	428.5	.034	.973	.004
Intensità emotiva	7	6	374.5	-.728	.467	-.080
Vividezza	7	6.5	314.5	-1.703	.089	-.190
Qualità	7	7	461.0	.519	.604	.060
Coerenza	7	6.5	414.0	-1.229	.219	-.140
Accuratezza	7	6.5	359.0	-1.020	.308	-.110
Credibilità	7	6.5	325.0	-1.455	.146	-.160
Dettagli sensoriali	3	4	567.5	1.888	.059	.207
Centralità	25	23.5	350	-.987	.324	.001

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Discussione dei risultati e conclusioni

Il presente studio ha indagato gli effetti del primo lockdown della pandemia da Covid-19 sulla memoria autobiografica emozionale di un gruppo di cittadini adulti che, al tempo del primo lockdown (8 marzo-18 maggio 2020), risiedevano nella provincia di Bergamo, uno dei territori che ha sperimentato le conseguenze più drammatiche della prima ondata della pandemia da Covid-19.

In linea con le nostre ipotesi, la stragrande maggioranza dei partecipanti (86%) aveva scelto di raccontare un evento emozionale negativo. La spiegazione più ovvia di questo risultato è che questa tipologia di eventi si sia verificata in misura assai frequente durante il primo lockdown. Una spiegazione meno ovvia, sebbene anch'essa piuttosto convincente, riguarda invece lo specifico contesto socio-ambientale nel quale è avvenuta la rievocazione di questi eventi da parte dei partecipanti alla nostra ricerca. Come è stato detto nell'Introduzione, la presente indagine è stata condotta tra la fine di novembre del 2020 e la fine di gennaio del 2021, e cioè in un periodo nel quale venne registrato un brusco rialzo dei contagi da Covid-19. È importante ricordare che, proprio in quei mesi, il Governo italiano varò una serie di importanti provvedimenti volti al contenimento della diffusione del virus SARS-CoV-2: ad esempio, obbligo di mascherine sia all'aperto che al chiuso, coprifuoco notturno e istituzione di zone gialle, arancioni e rosse. Secondo il nostro parere, la somiglianza che vi era tra questa nuova situazione di emergenza sanitaria e quella della primavera del 2020 potrebbe dunque avere reso più accessibili al recupero mnestico esperienze emozionali con una valenza negativa, a discapito di quelle con una valenza positiva.

Per quanto riguarda il contenuto delle narrazioni autobiografiche fornite dai partecipanti, quelle riguardanti eventi emozionali negativi ben rappresentavano la situazione di emergenza sanitaria che, nella primavera del 2020, travolse l'intera provincia di Bergamo, ma più in generale tutta la Lombardia. In particolare, le categorie di eventi citate con maggiore frequenza facevano riferimento ai decessi e ai ricoveri ospedalieri – di parenti – dovuti al Covid, all'impossibilità di raggiungere luoghi o persone, all'esposizione diretta ad interventi di soccorso sanitario, ed infine all'acquisizione di notizie sulla pandemia divulgate attraverso i mass media. È interessante notare come le categorie *morte di parenti* e *ricovero di parenti* – così come pure altre categorie di eventi emozionali negativi, citate però con minore frequenza (ad esempio, *contagio di parenti*, *contagio di me stesso*, *ricovero di me stesso*) – si configurino come eventi di natura potenzialmente traumatica,

e dunque con delle possibili ricadute sulla salute mentale dell'individuo (cfr. American Psychiatric Association, 2022). L'analisi di questo aspetto della risposta psicologica alla pandemia, di carattere squisitamente clinico, andava però ben oltre gli obiettivi del presente lavoro.

Con riferimento invece alle narrazioni autobiografiche di episodi emozionali positivi, la categoria di eventi riferita con maggiore frequenza è stata *attività di svago*, citata dal 7.2% del campione. Tale risultato conferma quanto emerso in alcuni studi recenti che hanno documentato come la condizione di isolamento sociale determinata dal primo lockdown abbia spinto un numero non trascurabile di cittadini a dedicarsi ad attività piacevoli di tipo creativo e ludico, le quali hanno contribuito in modo significativo ad aumentare il loro benessere psicologico, mitigando al tempo stesso gli inevitabili sentimenti di preoccupazione, paura e ansia generati dalla pandemia (Lopez-Persem et al., 2022; Morse et al., 2021; Shen et al., 2022).

Altri risultati interessanti emersi nella presente indagine hanno riguardato il confronto tra i ricordi di eventi emozionali negativi, citati dalla stragrande maggioranza del nostro campione, e gli assai meno numerosi ricordi di eventi emozionali positivi. Si è visto che le caratteristiche narrative (lunghezza del racconto, coerenza narrativa), le caratteristiche fenomenologiche (vividezza, qualità, coerenza, accuratezza, credibilità, intensità emotiva) e il grado di centralità dei ricordi riferiti dai partecipanti non cambiavano in modo significativo in funzione della valenza edonica degli eventi rievocati. A nostro avviso, l'uguale salienza cognitiva dei ricordi negativi e positivi associati al primo lockdown presenta un interesse a livello sia teorico che pratico. A livello teorico, i nostri risultati confermano quanto emerso in un ampio numero di studi che hanno analizzato comparativamente i ricordi autobiografici di eventi emozionali positivi, negativi e traumatici in campioni di giovani adulti provenienti dalla popolazione generale (Bohanek et al., 2005; Butler e Wolfner, 2000; Byrne et al., 2001; Porter e Birt, 2001; Schaefer e Philippot, 2005; Waters et al., 2013). Presi nel loro insieme, questi studi suggeriscono che i ricordi autobiografici di eventi emozionali negativi (siano essi traumatici o non traumatici) non si caratterizzano per il possesso di proprietà fenomenologiche distintive, uniche e "speciali". Essi appaiono invece del tutto simili ai ricordi di eventi emozionali positivi (per degli approfondimenti su questo argomento si vedano anche Sotgiu e Mormont, 2008; Sotgiu e Rusconi, 2014). Su un piano squisitamente pratico, riteniamo che le somiglianze tra ricordi negativi e positivi rilevate dal presente studio possano offrire delle indicazioni interessanti per progettare interventi di sostegno

psicologico rivolti alle persone che sono state esposte direttamente alle conseguenze più severe della pandemia: ad esempio, aver subito un lutto, avere contratto personalmente l'infezione da Covid, aver perso il proprio posto di lavoro. Se infatti la "forza" cognitiva ed emotiva dei ricordi positivi è paragonabile a quella dei ricordi negativi, i primi potranno essere riattivati ed utilizzati con l'obiettivo di contrastare l'effetto potenzialmente patogeno e stressogeno dei secondi. Nel proporre questa indicazione operativa, occorre tenere presente che una linea della ricerca contemporanea sulla memoria autobiografica particolarmente originale ha documentato l'esistenza di un fenomeno mnestico distorsivo chiamato *fading affect bias* (Skowronski et al., 2014; Walker et al., 2003). In base ad esso, l'intensità emozionale dei ricordi di esperienze positive svanisce più lentamente rispetto all'intensità emozionale dei ricordi di esperienze negative (cfr. Sotgiu, 2021). Stando alle caratteristiche specifiche di questo fenomeno, i ricordi positivi del primo lockdown potrebbero dunque configurarsi come delle risorse personali di cui i cittadini potrebbero avvalersi per fronteggiare le conseguenze psicologiche a lungo termine della pandemia da Covid-19.

Nel concludere il presente articolo, riteniamo utile menzionare tre limiti che caratterizzano lo studio qui presentato. Il primo riguarda il fatto che il campione di persone che ha partecipato all'indagine, seppure relativamente ampio in termini numerici, è stato selezionato utilizzando delle procedure di convenienza. I risultati che abbiamo ottenuto non possono pertanto essere generalizzati all'intera popolazione della provincia di Bergamo, dalla quale proveniva il campione stesso. Il secondo limite ha a che fare invece con il forte sbilanciamento numerico che abbiamo rilevato tra ricordi negativi e positivi (71 vs 12). Tale sbilanciamento ci induce a considerare con una certa prudenza i risultati ricavati dal confronto tra le caratteristiche di queste due categorie di ricordi. Secondo il nostro parere, ricerche future potranno però superare facilmente questo limite modificando le caratteristiche del compito di rievocazione autobiografica che è stato proposto ai partecipanti al nostro studio. Come abbiamo spiegato in precedenza, esso prevedeva la scelta da parte del soggetto di un unico evento emozionale. Studi futuri potranno invece introdurre nuovi compiti che richiedano ai partecipanti di selezionare e rievocare due o più eventi emozionali, di cui almeno uno con valenza positiva e almeno uno con valenza negativa. Con questo accorgimento, sarà dunque possibile accedere ad un numero di ricordi di eventi positivi molto più ampio rispetto a quelli intercettati dal presente studio e condurre così un confronto più rigoroso e attendibile tra le loro caratteristiche e quelle dei ricordi negativi. Infine, il terzo limite dello studio qui presentato riguarda il fatto che esso, focalizzandosi su un

gruppo di partecipanti provenienti da un unico territorio (la provincia di Bergamo) – che aveva peraltro una estensione relativamente limitata – non ha fornito purtroppo delle indicazioni sul contenuto e sull’organizzazione dei ricordi autobiografici emozionali di persone provenienti da altri contesti geografici caratterizzati da diversi livelli di esposizione alle conseguenze della pandemia da Covid-19. Se, come è stato detto nell’Introduzione, non vi sono dubbi sul fatto che la provincia di Bergamo sia stata l’epicentro della prima ondata della pandemia, è però altrettanto vero che altre province italiane (si pensi, ad esempio, a quelle del Sud Italia e della Sardegna) hanno vissuto il primo lockdown con un livello di apprensione e di preoccupazione senz’altro inferiori. Riteniamo dunque auspicabile che studi futuri mettano a confronto i ricordi autobiografici emozionali relativi al primo lockdown di gruppi di partecipanti provenienti da aree geografiche associate a differenti livelli di esposizione ai rischi collegati alla pandemia. È infatti possibile ipotizzare che il contenuto e la valenza dei ricordi autobiografici riferiti a questo evento possano cambiare in misura significativa in funzione di specifici fattori di rischio associati ad un determinato contesto territoriale: ad esempio, il numero di contagi o il numero di morti per Covid.

Riferimenti bibliografici

- Aknin, L. B., De Neve, J. E., Dunn, E. W., Fancourt, D. E., Goldberg, E., Helliwell, J. F., Jones, S. P., Karam, E., Layard, R., Lyubomirsky, S., Rzepa, A., Saxena, S., Thornton, E. M., VanderWeele, T. J., Whillans, A. V., Zaki, J., Karadag, O., & Ben Amor, Y. (2022). Mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: A review and recommendations for moving forward. *Perspectives on Psychological Science*, 17(4), 915-936. DOI: 10.1177/17456916211029964.
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (v ed., text revision)*. American Psychiatric Association.
- Arora, T., Grey, I., Östlundh, L., Lam, K. B. H., Omar, O. M., & Arnone D. (2022). The prevalence of psychological consequences of COVID-19: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27(4), 805-824. DOI: 10.1177/1359105320966639.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). The Centrality of Event Scale: A measure of integrating a trauma into one’s identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 219-231. DOI: 10.1016/j.brat.2005.01.009.
- Boals, A. (2010). Events that have become central to identity: Gender differences in the centrality of events scale for positive and negative events. *Applied Cognitive Psychology*, 24(1), 107-121. DOI: 10.1002/acp.1548.
- Bohanek, J. G., Fivush, R., & Walker, E. (2005). Memories of positive and negative emotional events. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 51-66. DOI: 10.1002/acp.1064

- Brown, N. R. (2021). The possible effects of the COVID-19 pandemic on the contents and organization of autobiographical memory: A Transition-Theory perspective. *Cognition*, 212. DOI: 10.1016/j.cognition.2021.104694.
- Butler, L. D., & Wolfner, A. L. (2000). Some characteristics of positive and negative ("most traumatic") event memories in a college sample. *Journal of Trauma & Dissociation*, 1, 45-68.
- Byrne, C. A., Hyman, I. E., & Scott, K. L. (2001). Comparisons of memories for traumatic events and other experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 15, 119-133. DOI: 10.1002/acp.837.
- Enander, A., & Wallenius, C. (1999). Psychological reactions and experiences among Swedish citizens resident in Kobe during the 1995 earthquake. *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 17(2), 185-205. DOI: 10.1177/028072709901700203.
- Er, N. (2003). A new flashbulb memory model applied to the Marmara earthquake. *Applied Cognitive Psychology*, 17(5), 503-517. DOI: 10.1002/acp.870.
- Habermas, T. (2019). *Emotion and narrative: Perspectives in autobiographical storytelling*. Cambridge University Press.
- Istat & ISS (2020). *Impatto dell'epidemia Covid-19 sulla mortalità totale della popolazione residente. Primo trimestre 2020*. Documento disponibile al sito internet: https://www.istat.it/it/files/2020/05/Rapporto_Istat_ISS.pdf.
- Kraft, R. N. (2002). *Memory perceived: Recalling the Holocaust*. Praeger.
- Kunzler, A. M., Röthke, N., Günthner, L., Stoffers-Winterling, J., Tüscher, O., Coenen, M., Rehfuess, E., Schwarzer, G., Binder, H., Schmucker, C., Meerpohl, J. J., & Lieb, K. (2021). Mental burden and its risk and protective factors during the early phase of the SARS-CoV-2 pandemic: Systematic review and meta-analyses. *Globalization and Health*, 17(34). DOI: 10.1186/s12992-021-00670-y.
- Levine, L. J., & Pizarro, D. A. (2004). Emotion and memory research: A grumpy overview. *Social Cognition*, 22(5), 530-554. DOI: 10.1521/soco.22.5.530.50767.
- Lopez-Persem, A., Bieth, T., Guiet, S, Ovando-Tellez, M., & Volle, E. (2022). Through thick and thin: Changes in creativity during the first lockdown of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 821550. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.821550.
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public - A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291, 113190. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113190.
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and leisure during COVID-19: Examining the relationship between leisure activities, motivations, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 609967. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.609967.
- Neisser, U., Winograd, E., Bergman, E. T., Schreiber, C. A., Palmer, S. E., & Weldon, M. S. (1996). Remembering the earthquake: Direct experience vs. hearing the news. *Memory*, 4(4), 337-357. DOI: 10.1080/096582196388898.

- Paradis, C. M., Solomon, L. Z., Florer, F., & Thompson, T. (2004). Flashbulb memories of personal events of 9/11 and the day after for a sample of New York City residents. *Psychological Reports, 95*(1), 304-310. DOI: 10.2466/PRO.95.5.304-310.
- Peace, K. A., & Porter, S. (2004). A longitudinal investigation of the reliability of memories for trauma and other emotional experiences. *Applied Cognitive Psychology, 18*, 1143-1159. DOI: 10.1002/acp.1046.
- Pezdek, K. (2003). Event memory and autobiographical memory for the events of September 11, 2001. *Applied Cognitive Psychology, 17*(9), 1033-1045. DOI: 10.1002/acp.984.
- Porter, S., & Birt, A. R. (2001). Is traumatic memory *special*? A comparison of traumatic memory characteristics with memory for other emotional life experiences. *Applied Cognitive Psychology, 15*, 101-117. DOI: 10.1002/acp.766.
- Rajkumar, R. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry, 52*, 102066. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102066.
- Reese, E., Haden, C. A., Baker-Ward, L., Bauer, P., Fivush, R., & Ornstein, P. A. (2011). Coherence of personal narratives across the lifespan: a multidimensional model and coding method. *Journal of Cognition and Development, 12*(4), 424-462. DOI: 10.1080/15248372.2011.587854.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health, 16*(57). DOI: 10.1186/s12992-020-00589-w.
- Schaefer, A., & Philippot, P. (2005). Selective effects of emotion on the phenomenal characteristics of autobiographical memories. *Memory, 13*(2), 148-160. doi: 10.1080/09658210344000648
- Schelach, L., & Nachson, I. (2001). Memory of Auschwitz survivors. *Applied Cognitive Psychology, 15*(2), 119-132. DOI: 10.1002/1099-0720(200103/04)15:2<119::AID-ACP692>3.0.CO;2-N.
- Shen, X., MacDonald, M., Logan, S. W., Parkinson, C., Gorrell, L., & Hatfield, B. E. (2022). Leisure engagement during COVID-19 and its association with mental health and wellbeing in U.S. Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(3), 1081. DOI: 10.3390/ijerph19031081.
- Skowronski, J. J., Walker, W. R., Henderson, D. X., & Bond, G. D. (2014). The fading affect bias: Its history, its implications, and its future. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 49, pp. 163-218). Academic Press.
- Sotgiu, I. (2016). How do we remember happy life events? A comparison between eudaimonic and hedonic autobiographical memories. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 150*(6), 685-703. DOI: 10.1080/00223980.2016.1162764.
- Sotgiu, I. (2019). Gender differences and similarities in autobiographical memory for eudaimonic happy events. *Journal of Happiness Studies, 20*, 1457-1479. DOI: 10.1007/s10902-018-0006-z.

- Sotgiu, I. (2021). *The psychology of autobiographical memory: History, theory, research*. Palgrave Macmillan. DOI: 10.1007/978-3-030-69571-2.
- Sotgiu, I., & Galati, D. (2007). Long-term memory for traumatic events: Experiences and emotional reactions during the 2000 flood in Italy. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(1), 91-108. DOI: 10.3200/JRLP.141.1.91-108.
- Sotgiu, I., & Mormont, C. (2008). Similarities and differences between traumatic and emotional memories: Review and directions for future research. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(5), 449-469. DOI: 10.3200/JRLP.142.5.449-470.
- Sotgiu, I., & Rusconi, M. L. (2014). Why autobiographical memories for traumatic and emotional events might differ: Theoretical arguments and empirical evidence. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 148(5), 523-547. DOI: 10.1080/00223980.2013.814619.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320. DOI: 10.1177/0020764020915212.
- Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.05.048.
- Wagenaar, W. A., & Groeneweg, J. (1990). The memory of concentration camp survivors. *Applied Cognitive Psychology*, 4(2), 77-87. DOI: 10.1002/acp.2350040202.
- Walker, W. R., Skowronski, J. J., & Thompson, C. P. (2003). Life is pleasant And memory helps to keep it that way! *Review of General Psychology*, 7(2), 203-210. DOI: 10.1037/1089-2680.7.2.203.
- Waters, T. E., Bohanek, J. G., Marin, K., & Fivush, R. (2013). Null's the word: A comparison of memory quality for intensely negative and positive events. *Memory*, 21, 633-645. DOI: 10.1080/09658211.2012.745877.

Appendice

Esempi di narrazioni di eventi emozionali riferiti al primo lockdown della pandemia da Covid-19

Evento emozionale negativo: ricovero di un parente. Maschio 51 anni.

Ricordo che il 18 marzo è stata la giornata emotivamente più forte di tutto il lockdown. Mio padre si trascinava un raffreddore da un paio di giorni, a cui poi ha seguito febbre a 39. Ho telefonato subito il numero adibito all'emergenza, mi rispondono che Bergamo non ha più posto, che avrebbero fatto il possibile. Finalmente verso sera riescono a prendere mio padre, in quanto peggiorato, e portarlo in Pronto Soccorso. Ero terrorizzato, la casa era gelida, giravano le foto dei carri militari che trasportavano i corpi di chi non ce l'aveva fatta. Mi sono sentito perso e spaesato, ho cominciato ad irrigidirmi, non sapevo se avrei mai più stretto tra le braccia mio padre, perché nessuno poteva entrare dai pazienti Covid. Avevo quasi più paura che della morte da solo piuttosto che della morte stessa.

Evento emozionale negativo: assistere a interventi di soccorso sanitario. Femmina 25 anni.

Il mio ricordo più vivido è sicuramente il suono delle sirene delle ambulanze. Premetto che io abito in Malpensata, in un palazzo che si affaccia sul tratto di superstrada che collega l'Ospedale di Bergamo alla Val Seriana. Ricordo distintamente il giorno in cui ho realizzato che si stava consumando una vera tragedia nella nostra città e provincia. Una mattina ero da sola in casa (i miei genitori, entrambi dipendenti di Poste Italiane, lavoravano nonostante il lockdown), ero andata in bagno per fare pipì, in quella manciata di minuti (saranno stati 5/6 minuti) ricordo di aver sentito sfrecciare davanti casa mia ben 4 ambulanze. Sono scoppiata a piangere e mi sono tappata le orecchie. In quel momento ho realizzato che non era una banale influenza come dicevano, che qualcosa era andata storto qui da noi. Inutile dire che da quel giorno le sirene erano una costante nelle mie giornate e questo mi ha portata a sentirle anche quando non passavano più per diversi mesi.

Evento emozionale positivo: attività di svago. Maschio 27 anni.

Mentre lavoravo da casa, ho guardato il giardino, che è sempre stato trascurato in quanto non c'era mai il tempo per sistemarlo, e ho deciso che era ora di sistemarlo, visto che non potevamo uscire di casa e non

sapevamo quando sarebbe finito il lockdown. Di conseguenza, una volta finito di lavorare, insieme a mia sorella siamo usciti a capire il da farsi, decidere quali piante piantare, quali fiori e come posizionarli. Dopo un paio d'ore passate in giardino ad organizzare il da farsi, ci siamo detti che era ora di sistemarlo e nei giorni a venire abbiamo continuato a tirar via le piante rampicanti, zappare e piantare le nuove. Quella giornata è stata come una rivelazione, un rendersi conto delle cose che ci sono vicine ed apprezzarle appieno.

Evento emozionale positivo: guarigione dal Covid. Femmina, 24 anni.

Il ricordo più bello che ho di questo periodo incredibile risale al 29 aprile: il ritorno a casa di papà. Era stato ricoverato all'inizio della pandemia, tre settimane di terapia intensiva. Siamo riusciti a sentirlo solo due volte tramite videochiamata. Quel giorno è stato il più felice della mia vita. Ricordo papà molto deperito, molto stanco ma con gli occhi pieni di gioia e di speranza. Sono scoppiata a piangere dalla felicità e sono andata a stringermi a lui.