

L'ECOLOGIA TORNA A CASA¹

FLAVIA ANTICO

Laureata in Filosofia – Unisalento

CECILIA PAGLIA

Psicoterapeuta

LUIGI MARIA ROMANO

Laureato in Filosofia – Unisalento

CARMINE TADDEO

Dottorando di ricerca in Storia e Forme dei Saperi Filosofici - Unisalento

Riassunto.

Considerando la pandemia dovuta al Covid-19 come un'occasione per ripensare filosoficamente la casa e il rapporto con essa, questo testo propone un ribaltamento dell'analogia che fonda la parola "ecologia" e suggerisce un suo "ritorno a casa", riflettendo su come la casa sia arrivata a costituire effettivamente tutto il mondo percepito. Gli autori affrontano il problema considerando il rapporto dell'uomo con l'ambiente, le relazioni umane in società e, infine, il contesto domestico.

Abstract.

Considering the pandemic due to Covid-19 as an opportunity to philosophically rethink the home and our relationship with it, the text offers an overturning of the analogy that underlies the word "ecology" and suggests its "returning home". The authors reflect on how the house has actually come to be intended as the whole perceived world and they try to face the problem by considering the engagement between men and nature, human relations in society and, lastly, the domestic context.

Parole Chiave: Ecologia - Covid-19 - Casa

Keywords: Ecology - Covid-19 - Home

1. Introduzione.

Il termine "ecologia" fu coniato nel 1866 dallo scienziato tedesco Ernst Haeckel (Napolitano, 2019), il quale intendeva così designare tutto l'insieme delle relazioni tra le varie specie, animali e non. "Ecologia" altro non è se non l'unione delle parole greche *οἶκος* e *λόγος* per indicare un "discorso sull'ambiente" come se quest'ultimo fosse la nostra casa.

¹ Gli scritti di questo saggio riportano gli interventi tenuti dagli Autori nella Tavola rotonda tenutasi presso L'Istituto di Bioetica fondato da Luisella Battaglia nell'Università di Genova. Il paragrafo 1 è stato scritto da L.M. Romano; il par. 2 da C. Taddeo; il par. 3 da F. Antico; il par. 4 da C. Paglia.

Da allora, questa analogia ha costituito una costante tanto nello sviluppo della disciplina quanto nel modo di percepire quest'ultima, si pensi - come esempio recente - al celebre titolo del best-seller di Greta Thunberg, *La nostra casa è in fiamme*.

La pandemia, con i conseguenti stati più o meno rigidi di confinamento, ha costretto tutti a trascorrere all'interno delle proprie case un tempo infinitamente maggiore non solo se comparato alle proprie abitudini ma anche rispetto alle aspettative circa le porzioni temporali di vita quotidiana da trascorrere tra le mura domestiche.

Questo improvviso cambiamento ha creato diversi problemi, giacché ha fatto sì che criticità normalmente tollerabili, soprattutto se soppesate insieme con aspetti come la collocazione dell'abitazione nella planimetria cittadina, attualizzassero altresì il loro potenziale dannoso. Si pensi, ad esempio, alle famiglie con più di un figlio che vivono in appartamenti situati nei cosiddetti "quartieri-dormitorio" e a tutti i problemi che hanno affrontato e che tuttora affrontano in termini di individuazione degli spazi in cui lavorare o studiare in condizioni di relativa quiete o in cui coltivare i propri passatempi, per non parlare - a proposito dei figli - della questione DaD, con le asperità create dall'insufficienza di dispositivi o dall'improvvisa inadeguatezza della connessione a internet.

Nella speranza che quella appena vissuta sia soltanto una drammatica parentesi, si provi dunque a considerare la pandemia come un'occasione per ripensare filosoficamente la casa e il rapporto con essa, sia per mostrare recettività rispetto ad un'urgenza che mai si sarebbe immaginata tale, sia per capire come prepararsi nel caso in cui si dovesse affrontare un momento analogo.

Per questa ragione, è il caso di proporre un ribaltamento dell'analogia che fonda la parola "ecologia", suggerendo un "ritorno a casa" di quest'ultima. Un ritorno a casa da intendersi tanto in senso etimologico, ossia intendendo letteralmente *οἶκος*, quanto dal punto di vista strettamente contenutistico, cercando di riflettere sulla casa come se fosse il mondo. Il tutto, senza perdere di vista il rapporto tra questa ecologia "domestica" e l'ecologia classica.

Quattro le direttrici che meritano di essere indagate a fondo:

- L'aspetto relazionale, cui verrà dedicato un paragrafo più avanti.

- La dimensione estetica, tanto nell'accezione relativa al bello quanto nell'originaria declinazione eminentemente percettiva: la casa-dormitorio ha rappresentato una costante negli ultimi decenni. Spesso, nella scelta della casa, gli esseri umani hanno sacrificato l'ampiezza e la quantità degli spazi, la luminosità, persino la possibilità di prendere aria ritenendo la praticità e la comodità offerte, ad esempio, dall'ubicazione ragion sufficiente per rinunciare a quanto summenzionato. Stanze estremamente piccole, cucine invivibili spesso limitate a semplici angoli-cottura, disposizione a vivere in seminterrati o in appartamenti a esposizione solare pressoché nulla hanno rappresentato sempre meno condizioni ostative rispetto alla vivibilità di una casa. Nella prospettiva (e nel timore) di poter vivere nuovamente un momento simile a quello odierno, occorre mettere l'accento sull'intollerabilità di simili condizioni.

Vi è anche da scardinare l'equivalenza "bello=lusso". La funzione psico-pedagogica della bellezza non può essere più ignorata e se dovesse – come d'altronde è stato – essere impossibile andarla a ricercare nei musei, sarebbe necessario incentivare il circondarsi di "cose belle", essendo disposti, se necessario, a crearle: bambini che dipingono quadri da esporre nel salotto, genitori e figli che lavorano assieme nella realizzazione degli stessi.

Altro aspetto non trascurabile è la scelta dei colori con i quali pitturare i muri delle singole stanze, scegliendo tinte riposanti per le camere da letto e stimolanti per gli ambienti dedicati allo studio e all'attività intellettuale.

Insomma, se poco più di un decennio fa Romano (2008) proponeva una nuova declinazione del concetto di città sottolineando come sia proprio il perseguimento della bellezza a conferire identità alla città, adesso è forse opportuno applicare lo stesso tipo di ragionamento anche riguardo alla propria casa.

- L'aspetto funzionale, inteso come ottimizzazione degli elementi presenti all'interno della casa al fine di assicurare livelli di benessere quantomeno accettabili. Si tratta di cominciare a "dialogare" con gli oggetti domestici, cercando ad esempio, di disporli in maniera consapevole.

Un modo – non certo l'unico – interessante di approcciare questa tematica potrebbe essere l'accostarsi criticamente a discipline parecchio distanti da noi, come il *Feng Shui*, ossia una "ancella" dell'architettura che, fondendo istanze scientifiche come

l'elettromagnetismo e pseudo-scientifiche quali l'astrologia, cerca di rispondere proprio a simili bisogni. Un esempio di applicazione del *Feng Shui* è il disporre il letto in modo tale che durante il sonno la testa sia rivolta verso nord.

Allo stesso tempo, varrebbe la pena recepire i suggerimenti di architetti come Marco Casamonti, che oltre a caldeggiare un intervento pubblico volto a regolamentare gli spazi affinché non siano particolarmente angusti, suggerisce l'uso di lampade ultraviolette, con l'obiettivo di eliminare periodicamente i batteri.

- La gestione della solitudine e le conseguenze sulla psiche: probabilmente questo sarebbe dovuto essere il primo dei punti da elencare, ma è stato opportunamente lasciato per ultimo in virtù della sua delicatezza.

I tempi di confinamento hanno messo la solitudine al centro della vita sia di chi si è ritrovato costretto a rinunciare alle relazioni umane alle quali era abituato fuori casa, sia per chi improvvisamente non ha più avuto l'opportunità di coltivare la propria solitudine a causa della costante presenza di altre persone.

Nel primo caso, internet può aver costituito un palliativo provvidenziale, ma non è affatto auspicabile che il virtuale possa sovrapporsi o sostituire il reale. Nel secondo caso, invece, una condizione di relazionalità prolungata e forzata ha prodotto effetti nefasti riguardo alla coltivazione del rapporto con se stessi, così come rispetto alla possibilità di pervenire concretamente a uno stato di concentrazione indispensabile per lavorare e studiare.

Consultando la Costituzione italiana, appare evidente come l'abitare fosse, nel pensiero dei Padri Costituenti, considerato centrale nella vita e nello sviluppo della persona: l'inviolabilità del domicilio è infatti espressa all'art. 14, ovvero subito dopo quella della libertà personale e ben prima della libertà di manifestazione del pensiero, quasi a testimoniare come la casa sia da intendere come una vera e propria estensione dell'individuo.

Una casa in cui la solitudine, in un senso o in un altro, diventa ingestibile può trasformarsi fino a venire percepita come una sorta di carcere, le quali costituiscono l'esempio calzante di "quattro mura" che circoscrivono davvero il mondo di chi ci vive. È a dir poco necessario interiorizzare anche nella pratica una tradizione che parte da Cesare Beccaria e pone l'accento sulla centralità della funzione riabilitativa e non già

semplicemente punitiva della pena, nel tentativo di assicurare ai detenuti condizioni di vivibilità adeguate a un essere umano che, al di là dei propri errori, ha il diritto di vivere dignitosamente, a partire dalle proprie “quattro mura”.

2. L'uomo e l'ambiente

È sempre più evidente, ormai, che l'uomo è parte integrante della natura e che riconosce in questa una casa a cui appartiene e su cui esercita un'influenza notevole. Dalle parole di Papa Francesco (2015) è possibile comprendere come il concetto stesso di ecologia si sia ampliato abbracciando tutti gli aspetti della vita umana e non solo quelli direttamente correlati all'ambiente in quanto tale.

“Ad ogni azione corrisponde una reazione”: ogni scelta umana, in ambito sociale, politico economico ha un effetto, nel medio o nel lungo tempo, sull'ecosistema in cui siamo immersi e con cui siamo in perpetuo dialogo. Emanuele Coccia (2016) riconosce agli esseri viventi questo status immersivo della vita, che lo porta a riconoscersi come parte del contesto in cui vive. Non a caso proprio l'ambiente domestico viene descritto come: qualcosa di intimo, una porzione di mondo che ha una relazione particolare con il nostro corpo, una sorta di estensionemondana e materiale del nostro corpo. Prosegue, sottolineando questa dimensione immersiva che vive l'uomo a contatto con il proprio ambiente di riferimento alla stregua di un pesce nel mare.

La pandemia globale dovuta al Sars-coV-2 ha ulteriormente costretto l'uomo ad immergersi nelle mura domestiche ovattando il resto, come, appunto, se si vivesse sotto acqua, o meglio, in una boccia di vetro. Il mondo al di fuori di queste mura è stato dimenticato, eppure, anche quello è parte della nostra casa. Come ha affermato Papa Francesco nell'udienza generale del 16 settembre 2020, non si può pretendere di continuare a crescere a livello materiale, senza prendersi cura di quella che è la casa comune che accoglie tutti.

Analizzando i termini chiave utilizzati dal Pontefice si può notare allora che:

- Con cura si intende una qualità esistenziale dell'essere umano che si sperimenta attraverso il prendersi cura e l'esser preso in cura che si traduce all'atto pratico

nel tentativo o di procurare ciò di cui ha bisogno l'altro o noi stessi, o nel senso più proprio di dedizione: l'arte di esistere per far fiorire l'esserci. Questa categoria esistenziale fa sì che ci si interroghi sulla fragilità del mondo e dell'uomo, rimandando al mondo inteso come sistema ed ecosistema;

- Con casa o *oikos*, si intende ormai in modo analogo la casa in cui si vive, la città o polis e il mondo naturale più in generale; tutti e tre questi modi di intendere l'abitare, infatti, sono da considerarsi come habitat e rappresentano un radicamento esistenziale antropologico, ma anche naturale.
- Infine, con comune si intende quella connessione che caratterizza l'agire per cui tutto ciò che avviene ha un riverbero più o meno importante nel luogo in cui si vive.

Di recente tra le pagine di *Nature Ecology & Evolution* (2020) è apparso uno studio degli effetti del lockdown sulla natura in cui viene utilizzato per la prima volta il termine *antropausa* per indicare questo improvviso blocco dell'attività umana massiva all'interno dell'ecosistema. Questo specifico momento di stop delle attività antropiche nella natura, che evidentemente ha un sapore anche tragico a causa della pandemia, permette, tuttavia di indagare le interazioni e le non-interazioni tra fauna e uomo. Nel bene e nel male l'uomo è stato in grado di modificare radicalmente l'aspetto e l'andamento globale da un punto di vista prettamente naturale: cambiamento dei paesaggi, crisi climatiche, aumento del livello delle acque e animali in via d'estinzione. Se il lockdown ha in qualche modo reso visibile che la natura è disposta a riprendersi i suoi spazi, come dimostrano i tanto documentati interventi della fauna selvatica nelle nostre strade in video e foto, mostrando la profonda resilienza che è propria del grande organismo terrestre, è vero tuttavia anche che si palesano diverse importanti criticità per l'ambiente. L'aumento di specie invasive o del bracconaggio, infatti, sono aspetti che sono tornati a svilupparsi nuovamente, nel momento in cui le attività umane di tutela in ambito naturali si sono fermate.

Come riportato da uno Studio coordinato dall'Università degli Studi di Milano, pubblicato su *Biological Conservation*: "Despite some positive effects, our data also highlighted several negative impacts of the COVID-19 crisis on wildlife. [...] The

COVID-19 crisis, besides having deep socio-economic impacts, might profoundly affect wildlife conservation, with potentially long-lasting effects”. (Manenti, Mori, Di Canio, et al., 2020)

Questi effetti, sia positivi che negativi, dipendono proprio dall'interruzione delle attività antropiche all'interno del mondo naturale, di cui l'uomo è effettivamente parte integrante. Tutto è connesso, direbbe allora Eraclito. L'uomo è quindi legato a doppio filo con la natura. Infatti: se da un lato egli è frutto e parte di questo organismo, dall'altro è proprio da lui che dipendono quegli spazi non antropizzati che vanno tutelati in quanto parte della casa comune. La pandemia globale ci ha mostrato una volta di più che la natura è vita, ma anche che ha bisogno di aiuto per riprendersi i suoi spazi o, in molti casi, anche solo per preservarli.

3. L'uomo e la società.

Durante questa pandemia è stato necessario passare molto più tempo in casa, in solitudine o condividendo gli spazi con coinquilini e familiari, dovendo necessariamente modificare abitudini e quotidianità in un processo che è stato sì naturale e forse impercettibile ma che non è avvenuto senza difficoltà.

Sicuramente le relazioni rientrano tra questo tipo di abitudini normalmente date per scontate che, durante il lockdown, hanno subito delle mutazioni radicali: alcune si sono rafforzate, altre si sono interrotte, affievolite, possono essere diventate più intime, probabilmente a volte anche insopportabili. Cercare di analizzarle nella loro interezza sarebbe impossibile in questa sede ma, al di là dell'effetto sul breve periodo, che una semplice riflessione può abbastanza facilmente tentare di comprendere, durante la quarantena sono stati condotti diversi studi miranti ad analizzare il cambiamento delle relazioni durante periodi di diversa restrizione. Il sondaggio “La vie en confinement” condotto nel 2020 in Francia ha mostrato una tendenza generale definita *relationship funnelling*: si tratterebbe di un vero e proprio incanalamento delle relazioni che mostra una propensione naturale a preferire le amicizie fisicamente vicine (vecchie o nuove che siano) a quelle più lontane e marginali (Vrain, Ryan, Grossetti, 2020).

Chiaramente, trattandosi di eventi ancora in atto, qualsiasi tentativo di studio deve tener conto semplicemente di proiezioni sociali e statistiche, ma avere anche solo una percezione dei cambiamenti vissuti permette di capire a quale tipo di legame si dovrebbe dare priorità in questi tempi difficili. Se l'effetto positivo delle videochiamate tra amici e parenti è chiaro a tutti, capire anche la giusta importanza della fisicità nelle relazioni può aiutare, ad esempio, a porre una maggiore attenzione verso quelle persone che - per vari motivi - sono costrette a venire meno a questo tipo di socialità: chi è impossibilitato a spostarsi da casa, chi ha troppa paura di farlo, chi banalmente preferisce non farlo.

Dunque che effetto sta avendo la pandemia sulle nostre amicizie? La risposta non è così chiara: lo psicoterapeuta Wolfgang Krüger sostiene che sia necessario considerare diversamente i legami forti da quelli deboli: se i primi sono già presenti e fondamentali nelle nostre vite, nonostante tutto quello che possa succedere, i secondi hanno invece bisogno di un contesto in cui operare, dal momento che sono definiti soprattutto da attività condivise (sport, università, hobby, lavoro). Senza i loro contesti, questo tipo di amicizie svanisce.

Proprio a conferma di quanto sostiene Krüger, con il telelavoro le nostre case sono diventate degli uffici e i nostri lavori si sono intromessi nelle nostre vite, permettendo così a quello che prima era un contesto esterno, separato dalla nostra vita, di entrare nella nostra familiarità, promuovendo - pare - una tendenza diffusa a considerare i colleghi alla stregua di amici, anche piuttosto intimi. (Höppner, 2021)

Un'altra relazione fondamentale è, senz'altro, anche quella che ciascuno ha con sé stesso. Obbligare le persone in casa per periodi così lunghi ha portato nuovi problemi, specialmente per quanto riguarda la salute mentale: è necessario che vengano dati consigli e istruzioni su come riorganizzare le proprie reti sociali in modo che siano compatibili con questa nuova realtà, cercando delle soluzioni a lungo termine e non più, ormai, dei palliativi.

La socialità ha un'importanza incredibile nelle nostre vite, altrimenti tendenti a pensieri cospirazionisti e negativi. Diversi studi (Center for Disease Control and Prevention,

2020; American Psychological Association, 2020) hanno dimostrato che a causa della pandemia e delle sue conseguenze (obbligo di mascherine, distanziamento sociale, lockdown, DaD e telelavoro) i fattori di stress sono aumentati: non c'è solo la paura di ammalarsi, ma anche quella di perdere il lavoro, la paura di perdere i propri cari, persino la paura di uscire e di lasciare in ogni caso la propria casa. Si è tanto parlato di *burnout*, termine inglese nato in ambito lavorativo (WHO, 2021), che letteralmente significa “bruciato”, “esaurito” ed indica quello che succede quando le richieste esterne sono maggiori delle forze che a disposizione e sfociano in uno stress cronico.

Dal momento che le risorse umane mentali ed emotive sono finite, forse è arrivato il momento di prendersi un attimo di pausa e riflettere su cosa si sta vivendo e su come lo si sta vivendo, quantomeno per cercare di sopravvivere al meglio.

Online si trovano strumenti utili e interessanti per problemi banali che ormai sono però diventati dei bisogni impellenti: guide su come fare amicizia a distanza, su come coltivare le amicizie nonostante la lontananza, addirittura guide su come trovare l'amore a distanza e tramite uno schermo. In fondo, già più di qualche anno fa, Xavier de Maistre con il suo celebre *Viaggio intorno alla mia camera* aveva insegnato come viaggiare senza lasciare la propria stanza, dimostrando che reinventare il rapporto con l'ambiente domestico non è solo possibile, ma addirittura appagante.

Tuttavia, l'auto-aiuto non può essere l'unica strada. L'Eurostat (2015) considerava l'Italia come il paese europeo con la percentuale più alta di persone che dichiarano di non avere nessuno a cui rivolgersi in caso di bisogno. Gli esseri umani non sono delle monadi, hanno bisogno di condividere e di comunicare per sopravvivere. La solidarietà intesa come rapporto di reciproco sostegno si sta rivelando sempre più fondamentale: bisogna cercare di praticarla quanto più possibile, nel rapporto con la natura, nelle relazioni in società e anche nel contesto familiare.

4. L'uomo e la casa.

Ora che ci si avvicina lentamente verso un ritorno alla “normalità” l'esperienza della pandemia invita, per necessità, a compiere con fatica una riorganizzazione ed una

nuova attribuzione di senso allo “stare con” l’altro; uno “stare vicino” che può non avere come condizione necessaria il contatto o la vicinanza fisica.

È utile e necessario considerare una crisi come un’opportunità di crescita e di cambiamento. E proprio rispetto ai rapporti affettivi, forse, l’isolamento può aver rappresentato un modo per divenire più consapevole di quanto accade dentro e fuori dall’essere umano. Di quanto si muove nel proprio ambiente affettivo-familiare, movimenti percepibili ancor meglio se osservati da vicino dentro un piccolo ambiente di riferimento. Un piccolo ambiente come la casa.

Durante il periodo di lockdown la maggior parte delle persone ha riorganizzato la propria vita dentro le mura domestiche. Contesto lavorativo, affettivo, emotivo, tempo del lavoro, tempo dello svago, tempo del dovere e del piacere sono stati tutti contenuti all’interno del microcosmo casa, che non è mai stata, forse, così tanto inizio e fine di tutto l’universo relazionale. È divenuta, per molti, l’unico campo in cui declinare il desiderio di essere in relazione, ed al tempo stesso in cui osservarsi nelle relazioni: il desiderio di prendersi cura, di vedere l’altro, di esserci, di condividere, di definirsi affettivamente ed emotivamente.

Si potrebbe pensare quindi a quanto l’isolamento e la necessità di restringere l’orizzonte delle relazioni sociali possa aver dato modo di vedersi maggiormente all’interno di queste stesse, poiché richiamati dalla necessità di condividere, comprendere, trovare e dare sicurezza, ascoltare. Forse a qualcuno sarà capitato di guardare un papà, un figlio, un fidanzato, una moglie, un amico e di pensare di non averli mai visti così da vicino. Forse a qualcuno sarà capitato di riconoscersi più fragile, più timoroso, più spaventato dalla vita di quanto non avesse sperimentato. Oppure di scoprire capacità di sostenere, orientare, proteggere, che ancora una volta non aveva mai osservato di sé nelle relazioni affettive.

Non per tutti questo processo sarà avvenuto in modo armonico; a seconda delle circostanze e delle dinamiche relazionali l’essere costretti a restringere l’orizzonte sociale ai soli congiunti potrebbe aver rappresentato un vero terremoto.

Ad ogni modo, per necessità, tutto si è giocato all'interno delle mura domestiche e gli spazi, gli oggetti della casa sono divenuti ancor di più significanti delle relazioni. Si pensi, ad esempio, in quale altro modo se non nel fare la pizza durante il lockdown si è potuto dimostrare affetto, cura, creatività; si pensi all'attività fisica e ai salotti divenuti teatri in cui far prendere forma al bisogno di prendersi cura di sé. Ogni ambiente della casa ha visto amplificare il suo ruolo e la sua funzione all'interno dell'ecosistema domestico, divenendo in modo più leggibile di quanto non fosse, una via per rappresentare specifici momenti delle relazioni affettive.

Nella psicoterapia si parla di *set* e *setting* della terapia. Si disquisisce su quanto “un divano possa non essere solo un divano”, su quanto un ambiente caldo e confortevole possa aiutare a costruire una relazione terapeutica, su quanto, quindi, nel momento in cui si diventa consapevoli dei messaggi, dei significati, del valore affettivo che si vuole comunicare all'interno della relazione con l'altro, ci si può avvalere dell'ausilio degli spazi, degli oggetti e dell'ambiente, trasformandoli in prolungamenti carichi di significato.

Bibliografia

- Coccia E. (2016). *La vita delle piante. Metafisica della mescolanza*. Il Mulino: Bologna.
- Manenti R., Mori E., Di Canio V., et al. (2020). The good, the bad and the ugly of COVID-19 lockdown effects on wildlife conservation: Insights from the first European locked down country. *Biological Conservation*, 249.
- Napolitano M. (2019). Grecismi. *Le parole dell'italiano*, 7, 111-114.
- Papa Francesco (2015). *Laudato si' : lettera enciclica sulla cura della casa comune*. San Paolo: Cinisello Balsamo.
- Romano M. (2008). *La Città come Opera d'Arte*. Einaudi: Torino.
- Rutz C., Loretto MC., Bates A.E. et al. (2020). Covid-19, lockdown allows researchers to quantify the effects of human activity on wildlife. *Nature, ecology and evolution*, 4, 1156-1159.
- Thunberg G. (2019). *La Nostra Casa è in Fiamme*. Mondadori: Milano.

Sitografia

(L'ultima consultazione è avvenuta in data 06/06/2021).

- American Psychological Association (2020). *Stress in America™ 2020 - A National Mental Health Crisis* (<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>).
- Center for Disease Control and Prevention (2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report* (<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6932a1.htm>).
- Eurostat (2017). *Social participation and integration statistics* (https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Social_participation_and_integration_statistics#Formal_and_informal_voluntary_activities).
- Höppner S. (2021). How the coronavirus pandemic is affecting friendships. *Deutsche welle* (<https://amp.dw.com/how-the-coronavirus-pandemic-is-affecting-friendships/a-56577661>).
- La vie en confinement* (<https://enqueteconfinement.wixsite.com/site>).
- Politini S. (2020). Così Marco Casamonti ha ripensato i luoghi del vivere nell'era post Covid. *Forbes* (<https://forbes.it/2020/06/07/casa-a-prova-lockdown-come-ripensare-i-luoghi-della-bitare-nel-post-covid/>).

Vrain E., Ryan L., Grossetti M. (2020). Lockdown ‘funneling’: how the pandemic has changed our relationships. *The conversation* (<https://theconversation.com/lockdown-funneling>)

[ng-how-the-pandemic-has-changed-our-relationships-141831](https://theconversation.com/lockdown-funneling)).

World Health Organization (2021). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics* (2021) (<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>)