

La nuova

teoria

degli

abbracci

La quarantena e l'obbligo di distanza sociale ci spingono a ragionare sulle emozioni e sui modi per comunicare affetto.

Elise Heitzer

(Ri)educazione sentimentale

La crisi sanitaria ha rivoluzionato le relazioni sociali e dettato nuove regole per l'espressione degli affetti. Molti legami si sono stretti, in modo impreveduto, altri sono svaniti. Tutti sperimentano modi nuovi di vivere amore, amicizia, rapporti familiari

di Rossana Campisi – illustrazione di Eloïse Heinzer

ASara, un piccolo broncio e una chioma mechata, fanno effetto i suoi clienti. In casa, dove lavora da dieci anni, incrocia sguardi insospettabili, la immortalano a vestale di un rito (la spesa) e di un contatto (umano): li incrocia che la salutano e lei che fa? Sorride. Gabriele invece, altro che sorrisi: il video #andràtuttobene, che le educatrici del nido hanno inviato via email per salutare i bambini come sua figlia Giulia, gli ha tolto il fiato. Giulia guardava sul cellulare quelle facce e lui nascondeva la sua, sformata da un nodo in gola parente della nostalgia. Serena ha organizzato con le amiche un aperitivo su Zoom in camera da letto senza figli e marito: è emozionata, chissà se in tempi normali ce l'avrebbero fatta a vedersi in dieci senza rimandare come sempre.

Poi ci sono Claudio e Rossella, alle spalle un menage a trois (dove il terzo si chiama "lite") e davanti un matrimonio: zero stress, zero distanze per viaggi di lavoro, zero messaggi per rincorrersi, solo tempo da condividere. E Tom? Su Instagram si è svelato: è Antonio, studente di Economia che si sta innamorando di Serena, la #ss (aka di "StanoStronzi") a cui aveva negato persino un like. Le storie ai tempi del coronavirus sono narrazioni di affetti impreveduti, di sentimenti spiazzanti e di ponti.

Arthur Bloch ne *La legge di Murphy* ha annotato quella di Quigley: «Un'automobile e un camion che viaggiano in direzioni opposte lungo una strada altrimenti deserta, si incontreranno sul ponticello». È quel che è successo a

noi. «Qualcosa è cambiato, il peso specifico delle cose muterà. Quando ora cucino per la mia famiglia, sono più attento: sbuccio le patate e tendo a fare meno scarti, come se improvvisamente avessi colto il valore di ciò che gettavo via. La nostra vita affettiva, pensieri e gesti, subiranno la stessa sorte: li peseremo, almeno lo spero» racconta Domenico Barillà, psicoterapeuta e analista adleriano. «Prima dell'epidemia, le relazioni umane erano vittime di un rapporto in frantumi, ovvero quello tra il tempo rimasto uguale e gli eventi cresciuti in modo quasi traumatico. Per ottenere più esistenza ci siamo messi a moltiplicare gli eventi. Il risultato? Giornate caotiche e notti insonni alla ricerca di un senso. Ora che abbiamo rallentato, possiamo riprendere molti chiarimenti lasciati in sospeso. E visto che si è fatta viva una vecchia amica, la paura, potremmo anche avere sorprese: sbucceremo più patate, collauderemo gli affetti» aggiunge Barillà, autore di *I legami che aiutano a vivere* (Feltrinelli). Invita a leggere la favola di Jean Giono, *L'uomo che piantava gli alberi*: «Un inno alla pazienza, un atto di fiducia verso ciò che non possiamo vedere subito. Ingredienti che nelle relazioni sentimentali mancano da tempo».

Nel frattempo Once, l'app pioniera nello *slow dating*, per incontri sentimentali all'insegna della ponderazione, ha deciso di far fronte all'isolamento forzato con la funzione gratuita live-video: gli utenti possono darsi appuntamenti virtuali per cucinare, vedere un film, fare un karaoke o prendere un caffè. A video, e insieme. Appunto: cosa resterà del nuovo "insieme"? La voglia di avvicinar-

ci, coltivata in milioni di anni, senso delle relazioni umane che altro non sono che esperienza di contatto. «Il ricordo più remoto di un mio vecchio paziente è un trattato di antropologia. "Avevo quattro anni, camminavo mano nella mano con la mamma, tenevo gli occhi chiusi ma mi sentivo sicuro". Pensi cosa passa attraverso quella stretta di mano, sensazioni che continueremo a cercare per tutta la vita. Pensi quanta musica e letteratura sono scaturite dalla privazione di contatto nelle migrazioni di un secolo fa. Il coronavirus perderà la sua sfida con noi proprio perché si è permesso di violare il nostro bisogno più grande, per questo faremo di tutto per averne la meglio e in fretta» aggiunge Barillà.

Le sorprese della lontananza

Chiamatela educazione sentimentale, allora. Stiamo facendo i compiti con una nuova dad (didattica a distanza), un buon ripasso della nostra felicità e - con buona pace di quella scolastica - a noi basterà il sei politico. «Contare i giorni felici è fondamentale. Un sacco di gente sta scrivendo sui social "eravamo felici e non lo sapevamo"» precisa Daniela Gambino, giornalista e autrice di *Conto i giorni felici* (ed. Graphe.it). «Gli affetti impreveduti? Saltano fuori quando capisci con chi avresti voluto affrontare la quarantena e con chi no. Sai che con molti dei tuoi ex sarebbe stata dura per esempio. Sai chi vorresti rivedere, ti sorprendi di chi hai completamente dimenticato. Le situazioni estreme come queste ristabiliscono l'importanza dell'emotività che in genere tendiamo a reprimere e che adesso ci

SEQUE

La nuova teoria degli abbracci

SEGUITO sta invece sorreggendo. Penso all'amor di patria sommerso e al nostro cuore latino e marmone che ci ha reso amabili nel mondo. I social ci stanno aiutando ma alla fine di questa storia saranno le relazioni a vincere, servono alla nostra autoconservazione» aggiunge.

Ecco perché la solitudine è una minaccia. Chi vive in casa da solo rischia di deprimersi quanto chi teme la propria interiorità o non sa gestire questa (ri)educazione sentimentale. «Il bisogno di contatto fisico è un bisogno vitale per i neonati: la scienza ha dimostrato che se non vengono toccati abbastanza si ammalano e rischiano di morire. Oggi noi siamo come neonati abbandonati: lo confermano le molte richieste di aiuto che mi arrivano per depressione, disturbi del sonno e attacchi di panico» precisa Maria Saccà, psicologa e autrice di *Accarezza(mi)* (FrancoAngeli). «Voglio credere che la mancanza di abbracci e del riconoscimento da parte degli altri della nostra esistenza per loro, di quelle che noi analisti transazionali chiamiamo "carezze", ci porterà in futuro ad apprezzarle di più. E non sarà facile, attenzione. Ognuno di noi è guidato da regole molto restrittive sulle carezze, facciamo fatica ad accettarle, a darle e chiederle. Ma queste regole possono anche essere superate» aggiunge. E qualcuno ci sta invitando a pensarci fin d'ora: Angelo Borrelli, capo della Protezione Civile, ha affermato che «ri-

percorrere quel metro che oggi ci separa sarà molto difficile (...), dovremmo essere abili a riavvicinarci all'altro gradualmente, senza perderne la fiducia, coltivando la tenerezza».

Ricreare l'intensità

Il glossario emotivo, insomma, si arricchisce di giorno in giorno. T di Tenerezza. Ma anche S di Solidarietà.

Quando mai era successo che per proteggere i genitori anziani ne siamo stati lontani per mesi? E poi i medici e gli infermieri: cosa erano per noi fino a un mese fa? Sapevate che persino le scoperte scientifiche arrivano quando smettiamo di pensare solo a noi stessi? «Il progresso della nostra specie è partito, quasi a razzo, solo quando abbiamo cominciato a cooperare e poi a partecipare emotivamente. La solidarietà si nutre di quattro verbi. Ascoltare, osservare, capire. E rallentare. Se tra me e l'altro ci sarà un buon dosaggio, ne saremo usciti bene educati: in caso contrario, e seguendo di nuovo il soggettivismo, faremo gli stessi errori finché un nuovo virus ci risveglierà» aggiunge Barillà.

Il dosaggio ha a che fare in pratica con le telefonate di sconosciuti che riceve il poeta Franco Arminio: durano dieci minuti, lui ascolta e prende appunti. È successo da quando ha messo il suo nu-



Domenico Barillà, "I legami che aiutano a vivere", Feltrinelli (e-book, 4,99 euro).

mero di telefono su Facebook e Instagram con un messaggio: "Se qualcuno vuole chiamarmi per farsi due chiacchiere, sono a disposizione tutte le mattine dalle nove a mezzogiorno".

Un po' come fa Isabella Conti, la sindaca che la mattina chiama gli anziani di San Lazzaro di Savena. Le serve qualcosa?, chiede. O come fa Laura Padmah Galantin, la psicologa che mette in contatto i nonni coi nipoti nella casa di riposo di Merlara dove lavora perché dopo che vedono in video i loro ragazzi, iniziano a mangiare. Ancora storie.

Ancora sentimenti legati da una forza sottovalutata: la nostalgia, quel batticuore che si fa custode del passato e che in fondo ci permette di tenere insieme tutta la nostra vita. Compreso ciò che ci manca e ciò che si è perduto. E poco male se a volte deforma il passato come uno specchio: che mondo sarebbe senza?

«Sarebbe rovinoso se il virus attaccasse anche i nostri sentimenti, se li piegasse più del dovuto, per questo suggerirei proprio la nostalgia come sentimento per la ri-educazione, perché è lei che conserva le matrici del nostro stile di vita, quello con cui ci muoviamo per raggiungere i nostri obiettivi», conclude Barillà.

Nel frattempo, proprio per tenere insieme anche tutti i pezzi di questo articolo, sappiate che qualcuno in passato ha detto: il ponte che collega la disperazione alla speranza è una buona dormita. **io**

Dovremo riavvicinarci all'altro gradualmente, senza perdere la tenerezza

I bambini nella terra di mezzo

La limitata libertà di circolazione mette in difficoltà i figli delle coppie separate e quanti sono in affido in comunità. Le precauzioni sanitarie riducono la loro rete di affetti. In assenza di alternative, gli adulti cercano soluzioni ponte.

A vivere la separazione degli affetti in modo particolarmente doloroso sono i giovanissimi, figli di coppie divorziate o che vivono in affido in una comunità o in famiglia. La riduzione della libertà di circolare ha reso davvero difficile tenere assieme i legami. «Il genitore separato può spostarsi per raggiungere il minore che vive in casa dell'ex e portarlo con sé: peccato che questa possibilità non è concessa ai genitori che vivono in comuni diversi. I diritti violati

in questione sono chiari: diritto alle relazioni familiari e diritto alla salute del minore, entrambi di rango costituzionale» afferma Paola Salvi, avvocato dello studio Tonucci & Partners. «Per continuare a garantire al minore un serio e costante rapporto con entrambi i genitori serve a volte rinegoziare gli accordi, magari modificando le modalità di incontro, o accorpando i periodi di permanenza in più giorni della settimana o del mese. Non essendoci stata ad oggi

altra presa di posizione, ci si è affidati un po' troppo al senso di responsabilità dei genitori» conclude. Ancora più delicata la situazione dei bambini e dei ragazzi in affido in comunità. Un esempio che vale anche per altri contesti è quanto accade nelle 5 comunità residenziali dell'associazione CAF dove sono ospitati 45 minori. «Da settimane i bambini non possono uscire per andare a scuola, non possono fare gli incontri con le famiglie, non

possono fare la psicoterapia di cui tanto hanno bisogno, non possono andare a scaricare le loro tensioni a nuoto o a calcio. Gli educatori sono sempre più affaticati: sostengono turni molto lunghi per prendersi cura di loro e si sforzano di alleviare il peso di giornate che per i nostri bambini sono - ancor più del solito - piene di angoscia» dichiara Paola Gobbi, pedagoga della comunità, che accolgono minori vittime di maltrattamenti e che non possono tornare a casa.