BENE COMUNE

Distanze relative. Le conseguenze emotivo-relazionali del distanziamento

La Rivista, Numeri, Un nuovo inizio...



Elisabetta Dandini Ilaria Ripi | 5 Giugno 2020

È importante, ora più che mai, dare cittadinanza a ogni singolo modo di vivere questa difficile situazione: pur nella condivisione di una sorte comune, esistono infiniti modi di sentire, tutti ugualmente degni di esistere. Riconoscere i propri vissuti, non vergognarsene e non negarli, permette di accedere a una profondità ricca di risposte inaspettate. Potervi attingere, poter contare su una "soggettività alleata", ci pone in modo meno spaventato di fronte al nuovo. Se sapremo andare incontro a questo nuovo con apertura e genuina curiosità, riusciremo a creare quel silenzio pronto ad accogliere nuove sofferenze ma anche l'emergere di nuove risorse.

A differenza di grandi eventi del passato, dai quali soprattutto successivamente al loro manifestarsi sono scaturite indagini riguardanti le loro conseguenze sul sentire umano, ora, nel difficile e confuso presente del suo accadere, si pensa a come la pandemia da Covid-19 potrà influire sulla nostra psiche. Il mondo della psicologia in generale ha cominciato molto presto a interrogarsi a riguardo, spinto da curiosità scientifica e necessità di intervento. Da questi interrogativi cominciano a nascere le prime riflessioni: sono molti, in questo momento, i tentativi di sistematizzazione di dati e riflessioni provenienti da diversi osservatori. È troppo presto, naturalmente, per avere a disposizione delle conclusioni, ma senz'altro possiamo dire di avere a che fare con una notevole possibilità di allargare il nostro sapere psicologico.

L'ambito che in questo momento concentra su di sé gran parte delle attenzioni è sicuramente quello delle *relazioni*: tra le conseguenze più evidenti della diffusione del virus e delle misure messe in atto per il suo contenimento, c'è non solo il fatto che siamo stati e siamo tuttora costretti a modificare il nostro modo di vivere gli scambi con gli altri, ma anche che questo ha un impatto notevole sulla nostra vita interiore. Dopo diverse settimane dall'inizio della chiusura totale, ciascuno di noi, nel bene e nel male, consapevolmente o meno, porta su di sé i segni di un cambiamento di cui non conosciamo ancora le

conseguenze, ma del quale avvertiamo la portata.

L'essere umano nasce in relazione: la qualità degli scambi con la persona che si prende cura di noi dai primi istanti di vita forma la nostra struttura mentale e il nostro modo di essere nel mondo e con gli altri; senza una relazione, non è possibile non solo la nostra sopravvivenza fisica, ma anche quella mentale. Questa consapevolezza istintiva rimane con noi per tutta la vita, e si declina in modi personalissimi e irripetibili a seconda della storia di ognuno di noi. Allo stesso modo, però, portiamo dentro l'istinto di sopravvivenza, che in questo momento ci dice che dobbiamo rinunciare al contatto ravvicinato e a tutto ciò che con esso ha a che fare. Ciò che ne viene fuori è un conflitto molto concreto, duro e quotidianamente presente, acuito dall'incertezza riguardo il futuro e dalla paura. In una situazione come questa, è inevitabile sentire stress e tensione, che si esprimono in diversi modi: dall'insonnia all'irritabilità, dalla stanchezza all'irrequietezza motoria. Ognuno cerca il proprio modo di gestire questo conflitto.

Per alcuni è più facile, per altri più difficile. Per tutti, si tratta di affrontare qualcosa di ignoto, e di costruire un nuovo modo di essere che sia sufficientemente confortevole. Allo scopo di normalizzare questo evento, allontanandolo dal trauma e avvicinandolo alle esperienze umane, è importante prima di tutto che ognuno possa avere accesso a una percezione di sé libera e possa accogliere i propri vissuti soggettivi senza temere che siano sbagliati o fuori luogo. Non soltanto le categorie condivisibili possono esserci utili contro lo smarrimento, ma anche le nostre personali, quelle che abbiamo costruito nel corso della vita, poiché sono compagne che ci aiutano a riconoscerci e a sentirci stabili. Si tratta di premesse necessarie affinché possiamo ascoltare e comprendere anche i vissuti altrui, e inserire i loro e i nostri all'interno di una cornice di senso condivisa.

Gli effetti negativi di questo cambiamento forzato sono molteplici: può aumentare la sensazione di solitudine; si può avvertire la perdita di sostegno emotivo, l'impossibilità di far vivere alcune parti di sé che prima potevano esprimersi all'esterno, con conseguenze importanti sul proprio senso di identità. Tutto ciò può acuire la sensazione di smarrimento e di perdita di coesione del Sé. I vissuti che ne scaturiscono possono essere di ogni tipo, e nascono dagli infiniti intrecci tra le vicende personali, consce e inconsce, reali e simboliche di ognuno. In presenza di patologie dei legami affettivi, la rappresentazione interpersonale è danneggiata, e restare da soli con i propri Sé inconsistenti espone al rischio di dissolvimento e di frammentazione. Alla luce di ciò, possiamo comprendere meglio come in alcuni casi prevalga il disorientamento che oscura qualunque senso di competenza e rende difficile l'accesso alle risorse individuali.

Può accadere allora che alcune persone si sentano sopraffatte dall'angoscia, non solo perché esiste un pericolo di contagio fuori, ma anche perché avvertono il pericolo di

disintegrazione dentro: sentono (anche confusamente) che i “puntelli” emotivi che hanno sempre sostenuto le loro personalità non possono essere raggiunti, e hanno paura di non reggere psicologicamente. Alcune persone si sentono maggiormente disturbate dal vuoto di senso, e magari fanno emergere il bisogno (tutto umano) di credere di avere un controllo sugli eventi, orientandosi verso la ricerca spasmodica di spiegazioni di qualunque tipo. Coloro che soffrono in modo particolare le costrizioni possono sentirsi davvero in trappola, reagendo con disperazione o con rabbia, tentando di dare la colpa a qualcuno di quanto sta accadendo. Ancora, chi ha difficoltà nell’area dell’autostima e sperimenta un profondo senso di indegnità, è più esposto ai vissuti di colpa legati alla paura di essere pericolosi per l’altro.

e ridimensionare la ricerca forsennata di “cose” da fare e di “cose” mancanti per la realizzazione di un (precario) senso di equilibrio affettivo: questo apre a nuove possibilità, a nuovi sensi, anche relazionali. Dopo l’iniziale disorientamento, alcune persone possono facilmente adattarsi alla nuova situazione iniziando a scegliere e cadenzare routines e abitudini, spesso nuove: questa nuova possibilità può fornire sicurezza, sostenendo una solida e ben strutturata rappresentazione di sé, e dando forza alla percezione di un sano senso di competenza e di agency. La rappresentazione mentale positiva di sé e degli altri permette di fare a meno, entro certi limiti, della vicinanza fisica proprio perché l’altro resta accessibile attraverso un Sé più autentico. La relazione, in questi casi, è dettata dal desiderio e non dal bisogno.

Quando l’isolamento non si traduce in un patologico ritiro sociale e in un rifiuto a investire sul mondo, la distanza alleggerisce il timore di venire esclusi, ridimensiona la paura del confronto con gli altri (spesso spietato perché veicolato dai modelli irraggiungibili e competitivi che la società impone, specie in adolescenza) e aiuta a cercare un senso allo stare “da soli” che restituisce, o che permette per la prima volta, l’opportunità di scoprire qualcosa di straordinariamente semplice: la possibilità di occuparsi di sé, in modi e con tempi più flessibili, scegliendo di utilizzare un efficiente sistema di comunicazione a distanza, restando isolati ma senza essere soli.

I vissuti ansiosi e depressivi, che inevitabilmente riguardano tutti, possono dunque essere addolciti e modulati dalla scoperta che lo spazio occupato dai propri pensieri è uno spazio di esplorazione di sé, di scoperta di nuovi interessi e passioni, e di apprezzamento di modi nuovi e creativi di partecipazione personale alla propria soggettività. Scoprirsi, o riscoprirsi, soggetti di sé stessi diventa allora ricerca intima di forme più gratificanti e mature di intersoggettività.

Non esiste una linea di demarcazione netta tra le situazioni descritte, così come nessuna di esse potrà mai adattarsi pienamente a una persona. In questo momento di incertezza è facile, anche per noi addetti ai lavori, farsi tentare dalla semplificazione.

Conoscere alcune risposte frequenti a questa emergenza ci permetterà di avere informazioni preziose per gli interventi nel prossimo futuro. Tuttavia, dobbiamo sempre tenere in mente la straordinaria e inafferrabile complessità dell'essere umano, e riconoscerle il suo enorme valore.

È importante, ora più che mai, dare cittadinanza a ogni singolo modo di vivere questa difficile situazione: pur nella condivisione di una sorte comune, esistono infiniti modi di sentire, tutti ugualmente degni di esistere. Riconoscere i propri vissuti, non vergognarsene e non negarli, permette di accedere a una profondità ricca di risposte inaspettate. Potervi attingere, poter contare su una "soggettività alleata", ci pone in modo meno spaventato di fronte al nuovo. Se sapremo andare incontro a questo nuovo il più possibile con apertura e genuina curiosità, riusciremo a creare quel silenzio pronto ad accogliere sì nuove sofferenze, ma anche l'emergere di nuove risorse.

Tags: Covid-19 relazioni