**“La primavera ai tempi del COVID-19:**

**come stanno cambiando le relazioni interpersonali in ambito privato e sociale”**

**a cura di Simona Iacoella (Didatta)**

**e delle/gli allieve/i del I Anno Scuola di Psicoterapia Relazionale, Istituto Metafora, sede di Roma (Direttore: Luca Chianura):**

**Noemi Binci, Cristina Ciprianetti, Damiana Cirone, Lucrezia Conte, Angelo Fraschetti, Letizia Galli, Rebecca Moschella, Stefania Nicotra, Daniela Piretti**

***ll presente lavoro intende fare memoria di una fase che abbiamo attraversato nella primavera dell’anno 2020 e nasce dalla sintesi degli elaborati derivanti dalle esperienze e dalle riflessioni degli allievi del I anno.***

*E' proprio strano questo tempo di quarantene, dove tutti potrebbero riscoprire l'intimità dei propri luoghi e soffrono invece di intimità affollate, desiderando case senza pareti (Di Liberto, 2020).*

**PENSIERI E SENSAZIONI….**

Era una mattina nei primi giorni di quarantena, una bellissima giornata, piena primavera, un silenzio che viaggiava fin dove arrivavano gli occhi e uno sguardo che cercava la pace, ma non era un silenzio tipicamente notturno che sancisce la fine della giornata e accompagna il riposo, bensì un silenzio “rumoroso” in cui si percepivano i pensieri delle persone dietro ai vetri delle loro finestre, con uno sguardo vigile.

I primi di marzo, quando è il momento giusto per la primavera, quella vera, il Coronavirus raggiunge il nostro Paese e l’epidemia dopo qualche giorno si trasforma in pandemia. L’emergenza sanitaria inizia a seminare morte e disperazione.

Nel giro di pochi giorni tutto si ferma, sembra uno scenario post apocalittico, le strade deserte senza nemmeno una persona. L’Italia è la prima nazione europea ma presto il virus si allarga a macchia d’olio in gran parte del mondo; è un evento planetario, il più grave dalla Seconda Guerra Mondiale. Non fa differenze tra paesi ricchi e paesi poveri, tra ceti sociali. Riguarda tutti. Non lascia vie di fughe. Non si può scappare. L’unica difesa è il distanziamento. La gente si barrica in casa. Le scuole chiudono i battenti. Le aziende interrompono la produzione. I mezzi pubblici smettono di circolare. Le metropoli diventano città fantasma senza rumori né traffico, con le serrande dei negozi abbassate. Niente più ristoranti, bar, barbieri, parrucchieri. Chiusi i parchi pubblici, le chiese, i cimiteri, luoghi interdetti per chi ha abitudini e/o fede e non può dare espressione ai propri rituali, laici o religiosi che siano.

Alla televisione è un bollettino di guerra. Si arrivano a contare più di novecento morti al giorno. Si parla solo di COVID-19. E’ un susseguirsi di interviste a virologi, di piani d’emergenza. L’impatto è violento, angosciante.

Nessuno avrebbe immaginato una primavera così, mentre di solito è un periodo in cui vi è la rinascita per la natura, tutto riprende vita ed ‘esplode’ dopo una fase dormiente, si ristabiliscono le relazioni trascurate durante l’inverno, si iniziano a progettare le vacanze con gli amici, le cene all’aperto, gli aperitivi, le passeggiate al mare.

Si cerca di non pensare ma in un attimo tornano in mente le immagini terrificanti dei camion militari che trasportavano le migliaia di morti da Bergamo verso i forni crematori e ciò che stonava e rendeva il tutto grottesco è che davanti agli occhi c’erano i prati in fiore, che dovrebbero far da cornice a cose belle, come la stagione in arrivo.

Quest’anno il COVID-19 ha costretto tutti in casa più prepotentemente delle bufere invernali e delle nevicate. La primavera da molti è avvertita come inusuale, quasi ‘inafferrabile’; venendo a mancare la possibilità di viverla appieno, appare “paradossale”: da un lato la rinascita della natura vorrebbe spingere all’esterno a godere dei suoi tesori ma dall’altro si percepisce la necessità di reprimere questa naturale tendenza, rimanendo all’interno di spazi protetti.

DISTANZIAMENTO E BISOGNO DELL’ALTRO

Distanza è la parola d’ordine. Le leggi della prossemica vengono stravolte. I corpi smettono di incontrarsi. Non ci si può sfiorare neppure con un dito e guai ad avvicinarsi oltre il metro, anzi, meglio due. Improvvisamente è come se ognuno venisse ricoperto da una bolla invisibile ma reale. E’ un po’ come stare al mondo nella tuta di un astronauta.

Paura e desiderio di comunicare e di relazionarsi con l’Altro entrano in conflitto. Si vorrebbe andare verso l’altro, così come si è sempre fatto, anzi forse adesso più del solito, condividere questo senso di assurdità che assale ma il terrore del contagio prevale.

Ci si trova in una condizione paradossale, in cui il distanziamento salva la vita, ma, al contempo, negando l’incontro con l’altro, si nega il proprio sé. Si percepiscono messaggi confusi, doppi, paradossali, che non tengono conto dell’altro reale, delle sue differenze, della sua unicità, lo negano costringendolo in un vicolo cieco (Watzlawick e coll. 2008).

Anche la comunicazione diventa paradossale: mentre idealmente ci si avvicina all’altro per interagire, istintivamente ci si tira indietro. L’unica consolazione è che, in questo caso, l’altro si trova ad avere gli stessi pensieri e a provare le medesime emozioni. Quel contatto visivo e fisico che tante volte si evitava, quella misantropia che in molti si vantavano di provare, d’un tratto sono diventati pesanti, si ricerca un abbraccio o una carezza come cuccioli.

Ma, al contempo, la pandemia ha suscitato il senso individualistico di ognuno, tutti sono corsi a comperare i beni di prima necessità e non, con situazioni fuori controllo.

Il distanziamento fisico, definito impropriamente sociale, proposto come misura preventiva in termini di protezione e di tutela, diventa oggetto di numerose discussioni e critiche legate forse all’assimilazione al concetto di interruzione e privazione delle relazioni con gli altri e impedimento ad un bisogno fondamentale e imprescindibile dell’essere umano, ossia quello di istaurare e mantenere relazioni interpersonali che, mai come in questo periodo, si esprime nella forte e implacabile necessità di comunicare.

ALLA RICERCA DI UN LUOGO SICURO…

Di fatto, *All of Italy now on lockdown*. Un intero paese confinato: nessuno scambio né in uscita né in entrata per i suoi sessanta milioni di abitanti, in cui si può uscire dalle abitazioni solamente per estrema necessità.

All’inizio della pandemia, le persone non si rendevano conto della gravità della situazione ma gradualmente gli organi ufficiali e i media, che costituivano l’apertura più “sicura” verso il mondo esterno, comunicavano l’aggravarsi della situazione, diffondendo i dati del contagio e i decessi e la difficoltà nel trattamento medico dei pazienti affetti dal virus; così le persone hanno preso coscienza della gravità dovuta alla SARS-CoV-2 (detta comunamente COVID-19), che scatena nell’uomo una reazione autoimmune e comporta gravi patologie a livello del sistema respiratorio e, nei casi più gravi, comporta il ricovero in terapia intensiva. Molti scienziati invitano ad un comportamento responsabile, poiché, da alcuni studi, è emerso che il veicolo principale di trasmissione sono le goccioline del respiro (*droplets*) delle persone infette: lavare spesso le mani, starnutire o tossire con l’ausilio di un fazzoletto o portando la bocca nella piega del gomito, mantenere un metro di distanza nei contatti sociali, evitare abbracci e strette di mano. Tutti comportamenti che hanno modificato radicate abitudini e che si possono comprendere solamente allargando il campo di osservazione e considerando l’evento nel contesto in cui si manifesta.

I primi giorni di quarantena sono stati i più duri, caratterizzati da disturbi psicosomatici, acufeni, mal di testa e insonnia. Si seguiva ogni notizia in modo ossessivo, assetati di comunicazioni che, almeno in parte, riuscissero a calmare l’ansia e l’angoscia.

Prima d’ora gli occidentali avevano vissuto una condizione umana che oggi, più che mai, si può considerare privilegiata, le tragedie vicine e lontane come guerre, inondazioni, terremoti, fame ed epidemie, foreste in fiamme, ghiacciai che si sciolgono erano eventi impossibili da ignorare e procuravano dispiacere, ma riguardavano gli “altri”. Per questo, ciascuno a suo modo ha ricercato le modalità più adatte per provare la sensazione di “sentirsi al sicuro” in un’oasi protetta, pur nella consapevolezza di vivere in un pigro fragile mondo.

**ALLARGANDO IL CAMPO…**

La primavera arrivata nel 2020, dunque, ha portato con sé l’emergenza coronavirus, un evento critico paranormativo (Malagoli Togliatti, 1991), imprevedibile, che ha destabilizzato le vite e ha comportato un cambiamento all’interno di tutti i sistemi in cui si è inseriti, ai quali si è riusciti ad adattarsi con più o meno facilità, coltivando in forme diverse i rapporti con i differenti sistemi relazionali.

La paura di un nemico invisibile e le misure richieste per difendersi hanno coinvolto, dunque, tutti i sistemi di appartenenza e hanno generato dei cambiamenti nelle relazioni interpersonali. Inevitabile è un richiamo alla *Teoria Ecologica* *dello sviluppo* di Bronfenbrenner (1979), studioso che ha avuto il merito di sottolineare come lo sviluppo dell’individuo sia largamente influenzato dall’“ambiente ecologico” in cui egli è inserito. Tale contesto di sviluppo viene rappresentato dall’autore tramite una serie di sistemi concentrici e interconnessi, alcuni esperiti dall’individuo in maniera diretta (microsistema, mesosistema) ed altri indiretta (esosistema, macrosistema).

**APPARTENENZA A PIU’ SISTEMI**

Poiché ciascun individuo, in qualsiasi momento della propria vita, è parte di numerosi sistemi con i quali è in costante relazione (famiglia di appartenenza e di origine, ambiente lavorativo, gruppo amicale e formativo, comunità sociale più ampia ecc.), si presenteranno le seguenti riflessioni partendo dal sistema in cui si è direttamente più coinvolti allargando progressivamente il campo d’osservazione ai sistemi sempre più allargati, a partire dall’idea che le misure preventive e restrittive generalmente non hanno modificato l’appartenenza ai sistemi, ma hanno apportato numerosi cambiamenti nelle modalità e nei processi di interazione con essi: si continua ad essere figli pur non andando a trovare i propri genitori, ad essere partecipi del gruppo di amici pur senza i consueti incontri, ad essere colleghi anche in assenza di riunioni di aggiornamento, e molto altro.

**SISTEMA FAMIGLIA**

Il sistema famiglia, intesa in tutte le sue sfaccettature, forse è quello che ha subito più sollecitazioni in questo momento di confinamento. Tutti i componenti si sono ritrovati da un giorno all’altro a condividere 24 ore su 24 gli stessi ambienti, in una convivenza “obbligatoria” che ha influito sul sistema migliorando o peggiorando i rapporti e le relazioni; infatti, ogni nucleo ha reagito in modo diverso rispetto al proprio ciclo vitale, alle situazioni già presenti prima del *lockdown* e all’ambiente in cui si trova.

Le famiglie, rinchiuse nelle case, si sono trovate a vivere uno spazio e un tempo straordinario, fuori dalla consuetudine che segna ogni relazione umana. “Cosa succede dietro le imposte?” ci si chiede scrutando, oltre il cortile, le abitazioni nel palazzo di fronte.

Essere chiusi in casa senza avere rapporti con l’esterno ha sconvolto le abitudini familiari: indipendentemente dalle condizioni atmosferiche, è stato necessario cambiare il modo di vivere le relazioni all’interno del proprio microsistema, adoperandosi per trascorrere del tempo insieme e coinvolgere tutti al fine di distogliersi dal pensiero della “reclusione”.

Considerando la famiglia come un sistema aperto che funziona in relazione al suo contesto socioculturale e si evolve durante il ciclo di vita (Walsh, 1982), le situazioni hanno richiesto un diverso adattamento a seconda del nucleo convivente: coppie; coppie con uno o più figli; famiglie con nonni e zii; famiglie allargate; single… Tutte possibili e variegate combinazioni umane chiamate, fra le mura di un’abitazione, a condividere la pausa in un confronto esclusivo per poter raggiungere una nuova *omeostasi*.

Prima della pandemia, spesso si trascorreva la maggior parte della giornata separati, ognuno con i propri spazi e occupato con il proprio lavoro, ci si incontrava la sera o durante il fine settimana. Con il lockdown il cambiamento è stato considerevole: si passava insieme tutto il giorno, cercando di ricavarsi i propri spazi per non “darsi fastidio” anche in caso di spazi abitativi ridotti, mettendo talvolta a dura prova le relazioni e costringendo isistemi familiari ad autoregolarsi con meccanismi di retroazione negativa per raggiungere un nuovo adattamento e mantenere la stabilità nonostante il cambiamento.

Le famiglie sono tante e con bisogni e desideri tutti diversi ma la situazione di emergenza e di isolamento ha fatto esplodere diversità sostanziali: i genitori in smart working dalla propria abitazione e, al tempo stesso, parte attiva nella cura dei figli e della casa in una condizione di isolamento dagli altri affetti significativi (nonni, zii ed amici), impegnati spesso con più figli con necessità diverse in relazione all’età e con mezzi e strumenti (computer, connessione, ecc.) a volte insufficienti rispetto alle richieste formative di questa fase.

Il non potersi muovere da casa ha stravolto i sistemi anche perchè ci si è trovati con moltissimo tempo libero da dedicare ai rapporti, scoprendo e/o riscoprendo insieme tantissimi aspetti delle relazioni prima trascurati. A momenti di rapporti caratterizzati da *conferme* reciproche dell’altro, si è alternato il “pericolo” nascosto dietro l’angolo di ogni relazione simmetrica, rappresentato dalla competitività, con parentesi di “escalation”, la cui durata dipendeva da diversi fattori relazionali, e non solo dal contenuto della discussione (relativo, ad esempio, ad una nuova suddivisione e ridefinizione dei compiti domestici, oppure all’“invasione” degli spazi personali), con momenti segnati prevalentemente da *rifiuti* delle definizioni reciproche a livello di relazione. Molto hanno giovato riflessioni metacomunicative che, interrompendo il ciclo di messaggi focalizzati principalmente sulla relazione, hanno mantenuto circoscritto l’evento critico e hanno consentito di uscir fuori dalla lotta per l’uguaglianza e di ritornare ad una comunicazione funzionale, in cui condividere in maniera assertiva i propri bisogni, emozioni e necessità nel rispetto di quelli dell’altro. In questa fase, più che in altre, è stata avvertita la necessità di risolvere il prima possibile i nodi di conflittualità insorti, al fine di affrontare la convivenza nella maniera più armonica possibile e tornare ad uno stato di benessere. I rapporti familiari a volte si sono maggiormente saldati, avendo più tempo per parlare di cosa accadeva in quel temibile mondo esterno e di come ci si sentiva, rispettando gli spazi in cui dedicarsi alle proprie attività ed i momenti di necessaria solitudine di cui si aveva bisogno, emettendo anche così il messaggio “E’ impossibile non comunicare”, minimizzando le differenze e considerando ugualmente importanti le attività di ciascuno (Watzlawick, 1971).

Nei giorni di festa, in molti nuclei sono stati riprodotti i riti familiari che li caratterizzano già in precedenza, vestendosi con abiti eleganti, partecipando eventualmente alla funzione religiosa seguendo la diretta in tv e, con una comunicazione paradossale (contraddizione che deriva dalla deduzione corretta da premesse coerenti), invitando i propri familiari coinquilini a “mangiare fuori”, spostando in terrazzo la tavola apparecchiata con cura.

I vari sistemi hanno dovuto comunicare ed elaborare le informazioni adattandosi ai cambiamenti delle circostanze per auto-organizzarsi e auto-mantenersi, con alcuni condizionamenti dovuti anche alla permeabilità dei confini del sistema stesso.

Purtroppo, non tutti sono riusciti ad adattarsi alla nuova situazione e molte famiglie che in precedenza vivevano in armonia, oggi si trovano a non sopportarsi.

Altre volte, invece, laddove già esistevano relazioni difficili, la disfunzione è esplosa contribuendo a creare ulteriori tensioni, esacerbando vecchi conflitti o facendo emergere quelli latenti, creando momenti di violenza (violenza di genere, maltrattamenti in famiglia, violenza assistita, ecc.) ed esasperando stili comunicativi disfunzionali precedentemente appresi e/o già utilizzati, costringendo alcune persone a condividere uno spazio vitale con un individuo violento, imprigionate con il loro carceriere.

Sono notevolmente aumentate, quindi, le violenze domestiche e le relative denunce. Ad esempio, dal 2 marzo al 5 aprile 2020 i centri antiviolenza D.i.Re (Donne in rete contro la violenza) sono stati contattati complessivamente da 2.867 donne, di cui 806 (28%) non si erano mai rivolte prima a tali centri; l’incremento delle richieste di supporto, rispetto alla media mensile registrata con l’ultimo rilevamento statistico (2018), pari a 1.643, è stato del 74,5 per cento.

**RIDEFINIRE I CONFINI**

Un aspetto complementare al distanziamento sociale, dunque, è la condizione di convivenza ‘forzata’ vissuta da molti nuclei familiari. Il fatto che ogni individuo sia in costante relazione e appartenga a molteplici sistemi costituisce senza dubbio un’importantissima risorsa; tuttavia, in questo periodo sono sorte delle difficoltà nel “conciliare” la propria appartenenza a diversi sistemi (familiare, lavorativo-professionale, gruppo amicale, ecc). In altre parole, le misure restrittive ricordano la necessità di differenziarsi come membri di questi sistemi pur rimanendo in uno stesso contesto, la propria abitazione, dove qualcun altro sta vivendo le medesime necessità.

Ciascuno a suo modo ha cercato consolazione pensando ai benefici effetti del lockdown e, a volte, ha proposto uno scambio di ruoli in uno spazio di condivisione che ha permesso di creare nuovi fili di connessione che piacerebbe durassero nel tempo.

Di fatto, molti hanno dovuto apprendere nuove modalità di “stare insieme”, ritagliandosi durante le giornate molteplici spazi “personali” in cui portare avanti i diversi impegni a cui si è chiamati, professionali e non, senza dimenticare l’importanza di spazi “intimi” in cui entrare in contatto con se stessi e con i propri bisogni e vissuti.

Al riguardo, è stato fondamentale un lavoro sui confini in riferimento a Minuchin (1974), che descrive la famiglia come un sistema caratterizzato da una struttura ben definita operante mediante modelli transazionali, che svolge le sue funzioni grazie a diversi sottosistemi (diade moglie-marito, madre-figlio, ecc.) a cui ogni individuo appartiene e nei quali ha ruoli differenti. I *confini* rappresentano le “regole” che definiscono tempi, spazi e modalità di partecipazione alle relazioni e determinano il passaggio delle informazioni tra i diversi sottosistemi. In questa fase, per mantenere un adeguato funzionamento familiare è stato necessario adoperarsi per mantenere dei confini “chiari”, ossia tali da consentire il “contatto” fra tutti i componenti permettendo al tempo stesso ad ogni sottosistema di svolgere le proprie funzioni senza interferenze da parte degli altri.

Tale chiarezza dei confini ha costituito per ogni realtà familiare un presupposto essenziale non solo per garantire la differenziazione di ogni sistema familiare rispetto a ruoli o funzioni ma anche per preservare gli spazi più intimi e personali, imprescindibili per ciascuno; infatti, la convivenza “forzata” ha messo a dura prova la possibilità per ciascuno di ritagliarsi molteplici spazi e coltivare le proprie relazioni con vari sistemi, sembrando più fattibile per alcuni e risultando per altri un’impresa quasi titanica.

**CICLO VITALE**

Il livello di adattamento è stato diverso anche a seconda delle fasi di ciclo vitale definite da Carter e McGoldrick (1980), i quali hanno sottolineato come la famiglia, in quanto unità dinamica, viva una costante trasformazione nel tempo, attraversando un percorso scandito da diversi stadi; ogni fase è caratterizzata da specifici compiti di sviluppo per i membri della famiglia che, una volta portati a termine, permettono il passaggio alla fase successiva.

Con i figli, in relazione alla loro età, è stato necessario trovare luoghi e spazi di condivisione, cimentandosi in giochi nuovi e riscoprendone alcuni “antichi”, dilettandosi in cucina nello sperimentare ricette innovative e tradizionali e riscoprendo il piacere di rispettare tempi e spazi per ciascuno impegnati nelle attività lavorative, scolastiche, casalinghe, del tempo libero.

Nelle famiglie con bambini, mentre in precedenza la presenza dei genitori a casa e il non andare a scuola potevano avere per i piccoli la valenza comunicativa di vacanza e richiamare la possibilità di “giocare con mamma e papà”, in questa fase i bambini si sono dovuti abituare a rispettare gli impegni degli adulti, che non sempre potevano dedicare il tempo al gioco poichè occupati nello smart working o in altri impegni e, contemporaneamente, dovevano occuparsi dei figli che spesso reclamavano i genitori tutti per sé.

Difficile per i bambini cogliere alcuni messaggi: gli adulti sembravano preoccupati, quando uscivano o rientravano erano tesi, indossavano la mascherina e i piccoli li guardavano assorti, riconoscevano la voce ma percepivano che “lì fuori” qualcosa è cambiato e spaventa anche i grandi. Inoltre, i bambini non hanno avuto interazioni sociali con i loro pari, erano chiusi in casa o con i genitori che provavano ad immedesimarsi entrando nel loro mondo di fantasia, ma è noto che le figure genitoriali non possono sostituire i piccoli amici.

Vi sono poi le famiglie con figli adolescenti i quali, in questa delicata fase evolutiva, esperiscono fortemente il bisogno di spazi di individualità ed autonomia, spesso resi difficoltosi dalla convivenza “forzata”, a cui si è aggiunta la mancata possibilità di spazi di confronto all’esterno col gruppo dei pari.

Le famiglie con figli adulti spesso si sono trovate immerse in dinamiche caratteristiche di una fase precedente del ciclo vitale, riattivando modalità di accudimento e di interazione ormai inadeguate.

Particolari difficoltà sono state vissute dalle famiglie con figli disabili che hanno dovuto gestire in prima persona la situazione, a causa della chiusura delle scuole e dei centri di riabilitazione e della riduzione o annullamento del servizio di assistenza domiciliare.

**NUOVE FORME DI CONVIVENZA**

Nella società attuale non è possibile riscontrare in ogni caso una regolarità nella successione degli stadi del ciclo vitale e si assiste a molteplici realtà quali le famiglie separate, quelle ricostituite o i nuclei familiari unipersonali. In questo periodo di emergenza legata al coronavirus, le forme di convivenza si sono ulteriormente modificate.

Infatti, si sono creati dei “nuovi sistemi” composti da familiari che abitualmente vivono separati e hanno deciso di trascorrere la quarantena nella stessa casa per supportarsi a vicenda, anche se la condivisione quotidiana dello stesso ambiente ha comportato talvolta delle difficoltà di gestione.

Altre famiglie hanno deciso di suddividersi in più sottosistemi per proteggere i componenti più fragili rispetto a coloro che, per motivi di lavoro, sono stati più esposti al rischio di contagio; pertanto, costrette a stare lontane, hanno dovuto riadattare la loro relazione, cambiare il modo di starsi vicino e di comunicare. Ciò ha avuto un impatto nettamente diverso a seconda delle fasi di transizione attraversate dalle famiglie, le quali in alcuni casi hanno saputo mantenere l’omeostasi e la stabilità, mentre in altri si sono fatte abbattere da questa distanza, allontanandosi non solo fisicamente ma anche emotivamente.

Inoltre, alcune famiglie si sono trovate separate in quanto alcuni componenti, per questioni di studio o lavoro, erano domiciliati in altre città, province o regioni; in altre situazioni non è stato possibile incontrarsi, trattandosi di situazioni non riconosciute legalmente.

**LE SOLITUDINI**

La solitudine fisica, che molte persone si sono trovate a vivere in questo periodo, ha affaticato gli animi. Soprattutto per noi latini, abituati ad abbracci, pacche sulle spalle, baci, strette di mano, questa distanza forzata spesso risulta “contro natura”. Come si può rinunciare alla gioia di un sorriso, al calore di un abbraccio, alla consolazione di una carezza? La depressione è in agguato. Si percepisce dai toni di voce delle telefonate o dai visi spenti che spuntano sugli schermi o che si incontrano nelle poche uscite per necessità.

Le relazioni d’un tratto hanno vissuto uno stop, un blocco, in molti si sono sentiti soli; anche quando in realtà sono solo isolati fisicamente, con il passare dei giorni hanno percepito quanto siano freddi i muri di una casa e quanto si avverta un bisogno di calore fisico ed emotivo.

Si pensi anche a chi ha vissuto la sua “reclusione” in solitudine perché già unico componente di un nucleo, o immigrato “invisibile” senza documenti né lavoro, o lontano dalla propria città di origine per motivi di lavoro e impossibilitato a tornarvi a causa delle restrizioni, o anche perché già soffriva e si è arroccato ancora di più nel proprio isolamento, anche per l’impossibilità di costruire nuovi legami in questa fase.

Alcuni, dopo un primo periodo di disagio, con il passare del tempo si sono adeguati all’immobilità, trovando nel “ritiro” elementi piacevoli che mai avrebbero immaginato o rinforzando la condizione di isolamento generalizzata. Ciò è accaduto, ad esempio, nel caso dei cosiddetti “hikikomori”, ragazzi già prima chiusi in casa in fuga dalla realtà sociale e ora “sostenuti” dall’obbligo del distanziamento sociale, che non rappresenta più una scelta individuale ma in qualche misura legittima implicitamente la loro condizione di ritiro.

Molti hanno vissuto la quarantena come un’imposizione carceraria, non potendo lavorare nè guadagnare ed essendo divisi dagli affetti, maturando un vissuto malinconico e carico di rabbia. In questo caso vi sarebbe bisogno di ristrutturare il pensiero di fondo: stare in casa non è un’imposizione ma una protezione dal contagio, anche se di base sembra esservi una comunicazione paradossale con il “Sii spontaneo”.

Altri, gli anziani in particolare, hanno vissuto la quarantena nella propria casa, oppure in posizione “distanziata” nelle residenze di cura o in ospedale, subendo un’interruzione del contatto e quindi della comunicazione con i propri simili e con i propri cari. Molti di loro hanno provato paura leggendo o ascoltando i report di studi che misurano gli effetti di una prolungata privazione sociale e ambientale sul cervello, da cui risulta come, in seguito ad isolamento sociale, diventi atrofico l’ippocampo, una parte del cervello più arcaico facente parte del sistema limbico, importante per la gestione spaziale, la formazione della memoria, via del sistema neuroendocrino legata alla percezione dello stress nonché zona deputata alla produzione di cellule staminali da cui si formeranno nuovi neuroni.

Secondo alcuni studi, dunque, la solitudine accelera il decadimento cerebrale; inoltre, l’analfabetismo informatico sedimenta la solitudine delle persone di ogni età che per condizioni sociali, culturali, intellettuali, economiche, non hanno accesso agli strumenti informatici.

**RESILIENZA INDIVIDUALE E DEI SISTEMI**

Ciascuno, ovviamente, facendo parte di una totalità ma non di una sommatività, esprime il suo modo di essere e di reagire alla situazione quotidiana nel suo modo unico e personale; ciò riporta al principio di equifinalità (Watzlawick, 1971): a parità di condizioni di partenza, infatti, è possibile individuare differenti gradi e modi di adattamento rispetto al cambiamento a cui si è chiamati a rispondere che coinvolge su diversi piani, tutti ugualmente importanti: sono stati modificati il modo di lavorare, di impiegare il tempo libero e di vivere le relazioni.

Gli spazi chiusi delle abitazioni sono stati percepiti come un limite per molti insostenibile. I perimetri esistenziali si sono ristretti drasticamente ma è iniziata una forma di resilienza e ognuno, all’interno dei propri confini, ha trova il modo di superarli: chi con la cucina, chi con la creatività, chi con l’arte, chi con lo studio. C’è chi ha ripreso vecchi hobbies, ha ricominciato a suonare uno strumento, si è cimentato in arti che pensava di aver dimenticato, provando in ogni caso a dare valore a questo tempo sospeso per dedicarsi a cose che pensava di aver dimenticato. C’è chi si è reinventato e ha cercato di approfittare di questo periodo per riposare e sistemare varie situazioni lasciate in sospeso, e chi invece è caduto in un inferno senza fine.

Molte famiglie, ad esempio, hanno vissuto momenti di grande difficoltà, sopraffatte dalle restrizioni economiche o dalla necessità di farsi carico in maniera esclusiva della risposta i bisogni materiali e psicologici dei familiari affetti da una patologia psichica o fisica, seguiti in precedenza da centri diurni e/o assistenti domiciliari, le cui attività sono state sospese a causa del COVID-19.

Il confinamento forzato, peraltro, per alcuni è stata l’occasione per stare con sé stessi. E’ stato il momento della comunicazione interna, del dialogo tra le parti: le ombre riescono a prendersi il loro spazio ed ecco che avvengono le piccole-grandi trasformazioni dell’esistenza. In questi momenti più che mai ci si rende conto che il limite, nella fattispecie l’evento catastrofico, racchiude sempre in sé il seme dell’espansione. Si tratta solo di svelarlo a sé stessi e riuscire a ricaricare il proprio sé.

Gli animali da compagnia diventano una risorsa. Si percorre 20 volte di seguito il corridoio di casa fantasticando di partire per una delle abituali passeggiate. Ma una forma di resilienza, che alberga in molti, ha permesso di restringere drasticamente il perimetro vitale e, in poche decine di metri, riuscire a ricreare ritmi, tempi e paesaggi che scandiscono un’esistenza nuova, in una fase in cui l’Altro è vissuto come una minaccia e il mondo degli affetti è lontano e arriva filtrato da una tecnologia che non è sempre alla portata di tutti.

**IL RAPPORTO CON LE FAMIGLIE DI ORIGINE**

La condizione di isolamento ha definito in una misura maggiore il sistema che le persone hanno costruito in termini di confini con le famiglie di origine e gli altri sistemi entro cui ciascuno è inserito.

Con la primavera è arrivata la Pasqua, qualche compleanno, il primo maggio, tutte ricorrenze che avrebbero meritato festeggiamenti con modalità tradizionali e, invece, sono stati celebrati secondo le nuove regole relazionali che il Coronavirus ha imposto. I fuori sede, in particolare, abitualmente attendono con piacere le festività perché sono il momento in cui ci si può ricongiungere con le famiglie d’origine mentre, tra l’altro, hanno vissuto talvolta grandi restrizioni perché durante la quarantena non sono potuti uscire da casa, non avendo la residenza nella città in cui vivono e non essendo quindi autorizzati ad allontanarsi dalla propria abitazione nella città in cui hanno scelto di fermarsi durante le restrizioni.

Anche se attraverso una telefonata o un monitor, molti hanno cercato di mantenere i rapporti: pur con una comunicazione che risente di tutte le difficoltà legate alle piattaforme video, la “piazza virtuale” è diventata l’unico luogo di incontro interattivo protetto dal contagio. Anche se generalmente in precedenza i contatti avvenivano soprattutto per telefono, è stato incrementato l’uso delle videochiamate, che talvolta hanno incluso più sistemi (ad es., le due famiglie di origine di una coppia), come se vedersi potesse dare la possibilità di rassicurarsi vicendevolmente sul proprio stato di benessere, divenendo in tal modo generativi (Scabini, 2012). Poiché, infatti, la famiglia organizza le relazioni primarie sulla base delle differenze tra generi, generazioni e stirpi, le videochiamate hanno portato alla luce in modo esplicito le generazioni precedenti e le stirpi d’appartenenza (ciascuno dei due nuclei originari). Tutti allo stesso tempo si sono fatti distanti ma vicini.

Secondo quanto assunto dal 4° assioma della comunicazione (Watzlawick, 1971), è stata avvertita la necessità di comunicare con entrambi i moduli di cui si serve la comunicazione: quello numerico e quello analogico. Nel corso delle interazioni si sono presentati momenti di silenzio caratterizzati da sorrisi e occhi lucidi che, su un piano analogico e non verbale, hanno comunicato la gioia di vedersi, la nostalgia di momenti trascorsi insieme e la tristezza della mancanza. E’ noto, infatti, che è impossibile non comunicare (1° assioma) e, quindi, anche il silenzio accompagnato dal linguaggio non verbale ha avuto una funzione comunicativa che tutti i membri hanno colto e sono stati spesso accompagnati da commenti che, in base al 2° assioma, hanno rappresentato una metacomunicazione, poiché ci è discostati dal contenuto della comunicazione in sé per focalizzarsi sulla relazione.

Tale possibilità di avere le famiglie riunite in un attimo di condivisione virtuale ha dato la possibilità di sentire meno il peso della situazione di isolamento che si sta vivendo, abbattendo le distanze necessarie in questo attuale momento storico e permettendo anche alle generazioni degli anziani, poco digitalizzati, di condividere i giorni di festa con i parenti, con la sensazione di riuscire ad essere in famiglia seppure non con la famiglia.

**INTERAZIONI SENZA CONTATTO FISICO**

La videochiamata è stato il mezzo elettivo per comunicare con amici e parenti in questo periodo storico in cui la prossemica ha assunto una rilevanza notevole; è stato impossibile condividere uno spazio fisico e sono banditi i sensi quali il tatto e l’olfatto, che invece hanno una loro importanza al fine di mantenere o stabilire una relazione.

Si è temuto di dover vivere una “comunicazione senza corpo”, poiché si è abituati al fatto che la possibilità di interagire “di persona” con gli altri consente una completa e più libera espressione delle opinioni, intenzioni, vissuti e quant’altro, e si comunica con l’intero corpo, non solo con il volto inquadrato da una fotocamera, rendendo più difficile cogliere la ricchezza dei messaggi e la circolarità della comunicazione.

Si è dovuto porre delle barriere tra sè e l’altro che impediscono di vivere soprattutto un contatto fisico. Semplici gesti come il salutarsi con una stretta di mano, con un abbraccio o con un bacio sono diventati vietati. Una semplice mascherina non permette di vedere per intero le espressioni facciali, inducendo a dover riconoscere un sorriso dagli occhi.

**LE AMICIZIE**

Anche i rapporti di amicizia, come tutte le relazioni, hanno risentito della fase delicata e della distanza fisica: ci si può tenere in contatto solamente con i mezzi tecnologici, che rappresentano una gran risorsa ma comportano dei limiti nei rapporti interpersonali, soprattutto in momenti dolorosi di dolore e di lutto, in cui di solito è fondamentale comunicare con un canale analogico ricorrendo ad abbracci, sguardi di intesa e di conforto; in questo periodo, invece, è stato possibile utilizzare il solo canale numerico che, mai come in queste situazioni, può essere sembrato insufficiente. E’ cambiata la sintassi della comunicazione, ossia il modo, il canale con cui si comunica: poiché non ci si è potuti incontrare di persona, si è cercato di mantenere dei contatti “virtuali” e di organizzare degli incontri online per riprendere abitudini e rituali in cui condividere aperitivi, cene, giochi tramite videochiamate pur di stare insieme.

Altri, invece, hanno cercato di incontrarsi all’esterno dei pochi negozi aperti al punto giusto affrontando insieme l’attesa in fila per l’acquisto di generi di prima necessità.

Se prima ci si ripeteva di non aver tempo di incontrarsi con gli amici, in questo periodo si sono ricongiunte vecchie conoscenze oppure intensificate delle relazioni che sembravano essersi un po’ assopite scoprendo che, nonostante il tempo trascorso, è stata protetta l’essenza di queste relazioni. E’ stato così ritagliato uno spazio che si spera di non perdere nuovamente in futuro.

**IL LAVORO**

Per le attività lavorative vi sono stati molti cambiamenti, che hanno richiesto un adattamento al nuovo contesto. All’angoscia di chi ha dovuto chiudere la propria attività professionale o commerciale, si è accompagnata quella di chi è stato messo in cassa integrazione o ha perso il lavoro e non sa come resistere al disastro economico che incombe, e quella di chi è stato particolarmente esposto al rischio di contagio pur di salvaguardare le attività essenziali di tipo sanitario o commerciale. Particolarmente faticoso è stato l’adattamento allo svolgimento delle attività adottando tutte le norme per impedire la diffusione del coronavirus, indossando dispositivi di protezione individuale e rispettando il distanziamento nei rapporti tra colleghi e tra lavoratori e utenza. Particolarmente impegnativo è stato il ruolo dei professionisti del settore sanitario, che sono continuamente in contatto con le persone malate; pur in mancanza del conforto di un abbraccio nella fatica e nel dolore, hanno incrementato la capacità di portare consolazione ai sofferenti attraverso parole e sguardi, arrivando creativamente a scrivere il proprio nome sui camici e a disegnare un sorriso sulla mascherina per non farlo mancare ai propri pazienti e colleghi.

In molti contesti lavorativi di tipo residenziale, come ad esempio la casa famiglia, il cambiamento principale ha riguardato la necessità di muoversi sempre a distanza e con tutte le protezioni, non potendo utilizzare il contatto fisico e ricercando nuovi modi per sostenere la fragilità emotiva degli ospiti, che in questa fase si è accentuata poiché il fatto di non poter uscire ha reso le dinamiche tra loro ancor più cariche di tensione. Le difficoltà venivano spesso lette con una punteggiatura sempre diretta sull’altro, che viene identificato come la causa del loro essere di cattivo umore o irascibili e che rimanda ad una lettura parziale della realtà poiché non implica circolarità (Watzlawick, 1971).

In altri casi, la parte del lavoro veicolata dalla presenza fisica è venuta meno e si è diffuso lo *smart working* nel quale alle ore di lavoro effettivo si sono aggiunti lunghi tempi per la rendicontazione quotidiana delle attività svolte con grande dedizione, nonostante la scarsità degli strumenti tecnologici a disposizione. L’uso delle videoconferenze è diventato lo standard per effettuare riunioni e continuare a lavorare in staff, cogliendo le opportunità offerte dalla tecnologia ma anche le limitazioni, privando gli scambi comunicativi di numerose “sfumature”. Dunque, anche in questo ambito la comunicazione tra persone che non sono fisicamente nello stesso luogo è stata veicolata da strumenti come il telefono o altri dispositivi tecnologici; il mezzo usato per comunicare, peraltro, ha modificato la quantità e la qualità della comunicazione analogica, che deve essere esplicitata attraverso un rafforzamento della comunicazione digitale, con alcune difficoltà laddove i *feedback* che si ricevono potrebbero non siano chiari e/o esaustivi.

In alcune professioni, l’assenza di una relazione fisica ha comportato delle difficoltà per far percepire la propria presenza.

In questa fase la psicoterapia è stata effettuata non più *de visu* ma in videochiamata ed è stata sicuramente diversa, chiedendo un adattamento al nuovo *setting* anche in materia di privacy, con la particolarità di vedere solamente il viso e perdendo quindi la possibilità di avere un campo visivo più esteso; per non parlare della difficoltà di effettuare terapie di coppia e/o familiari.

Si pensi anche alle attività lavorative svolte come tutor dell’apprendimento con persone in età evolutiva: in precedenza la comunicazione verbale era prevalente, mentre l’utilizzo di piattaforme ha comportato un cambiamento complesso riguardante gli aspetti analogici delle comunicazioni di cui si percepisce il limite. Lavorando attraverso lo schermo, si avvertono maggiori difficoltà sia nel cogliere nel ragazzo i tanti segnali non verbali indicativi di attenzione/disattenzione, sia nel trasmettergli adeguatamente i contenuti che necessitano di dimostrazioni concrete, gestuali, dunque del canale non verbale (ad es. la costruzione geometrica di un solido) piuttosto che di spiegazioni di natura verbale/numerica. Un ulteriore cambiamento comunicativo è avvenuto a livello di *relazione:* in molte occasioni, si è sentita la necessità di far ricorso anche ad un livello metacomunicativo, per preservare gli aspetti emotivo-relazionali nel lavoro, che certamente non si esaurisce sul piano didattico. Anche in questo ambito è stato determinante il ruolo delle famiglie, che spesso hanno fatto un ottimo lavoro per raggiungere un adeguato adattamento alla situazione.

**LA SCUOLA**

Il COVID-19 ha comportato la chiusura delle attività scolastiche; per la proprietà della totalità dei sistemi, dato che qualunque cambiamento in una delle parti causa un cambiamento in tutte le parti, la scuola si è dovuta prontamente riorganizzare attraverso la modalità della “didattica a distanza”, che inizialmente non era fruibile appieno; ciò ha portato allo sviluppo di nuove app e strumenti che potessero colmare le difficoltà e, allo stesso tempo, ha richiesto nuove competenze e nuove modalità di gestire le lezioni da parte di docenti e alunni in base alle esigenze specifiche. I feedback provenienti sia dagli utenti sia dai sistemi informatici, quindi dalle diverse parti in relazione, hanno ricalibrato il nuovo modo di fare scuola arrivando a maggiori possibilità di insegnamento e di apprendimento, seppure ancora con alcune difficoltà. Questa scelta in qualche misura ha indotto ad uno scambio di comunicazione di tipo simmetrico (5° assioma): in questo momento di difficoltà per gli studenti si è modificata la relazione tra autorità scolastiche e ministeriali da un lato ed alunni dall’altro, poiché si è cercato di minimizzare le differenze e di approcciare con questi ultimi servendosi della comunicazione digitale, più affine alle nuove generazioni.

Inevitabilmente le relazioni si sono dovute adattare a questa nuova situazione e le scuole, abituate alla presenza degli allievi in aula, hanno dovuto mettere in campo delle sperimentazioni innovative e delle nuove modalità relazionali e si sono impegnate per tessere un filo “virtuale” per raggiungere tutti i bambini e ragazzi e i loro genitori, prendendosene cura in un momento così difficile e pieno di preoccupazioni e mantendo un contatto quotidiano, differente soprattutto in relazione all’età degli studenti.

Poichè lo spazio d’incontro si è spostato nell’ambiente virtuale, è stato necessario un grande impegno per modificare le modalità comunicative, permettere una trasmissione non unidirezionale di messaggi e poter cogliere le reazioni degli allievi al messaggio ricevuto (*conferma-rifiuto-disconferma)* nonchèl’aspetto interattivo, relativo all’aspetto di relazione. Ed è stato interessante osservare un fenomeno particolare: la frequente inversione di ruolo tra gli adulti e i ragazzi relativamente all’uso della tecnologia; infatti, si è passati da una relazione complementare dove l’adulto era nella posizione up, ad una in cui era in posizione down quando ha appreso dai giovani alcuni concetti relativi all’uso di determinate applicazioni che gli erano sconosciuti.

La scuola rappresenta un sistema complesso di tipo aperto perchè scambia materiale, energia ed informazioni con l’ambiente esterno e si modifica in base a tali scambi; al suo interno vi sono diversi elementi: lo staff didattico, le famiglie e gli studenti, che risultano interconnessi tra loro e con l’ambiente esterno tramite reciproche relazioni e seguendo regole comuni che riguardano il prendersi cura, l’educare e l’istruire.

Per quanto concerne l’aspetto didattico, molti genitori sono apparsi fin da subito “spaventati” e quasi “incapaci” di seguire i propri figli nelle attività da svolgere a casa, con l’ulteriore fatica di rinunciare allo scambio con gli insegnanti in merito alle situazioni emotive dei propri bambini.

Nelle famiglie con più figli, il genitore è stato molto impegnato con la didattica a distanza e spesso non aveva adeguati strumenti per ciascuno di essi né competenze informatiche e contestualmente era impegnato nelle proprie attività lavorative in smart working.

Per converso, il lavoro scolastico talvolta è stato reso più complesso dalla presenza di un ‘terzo’: i genitori. Non essendo a volte i bambini pienamente autonomi, è necessario richiedere la collaborazione degli adulti per specifiche attività e questo ha portato alla creazione di un triangolo (Bowen, 1985), ma tale richiesta ha comportato il rischio di creare un *paradosso comunicativo*; ad es., durante un’attività grafico-pittorica l’educatrice forniva al genitore l’indicazione “lasciare che il bambino si esprima liberamente, restandogli accanto”, ma il “restandogli accanto” contiene il messaggio implicito che autorizzava il genitori ad intervenire, portandolo inevitabilmente ad andare contro l’indicazione di consentire una libera espressione.

Gli adolescenti, invece, sono stati molto più autonomi nel seguire le lezioni ma, poiché tendono a distrarsi facilmente, è stato impegnativo coinvolgerli ed è stato occupato del tempo per richiamare la loro attenzione ed inviare messaggi sulla relazione piuttosto che sul contenuto delle lezioni. Si è lavorato, inoltre, per alimentare il senso di gruppo, fondamentale in questa fase evolutiva, e mantenere un atteggiamento etico inclusivo per tutti i componenti della classe, anche laddove abbiano una disabilità.

Anche la nostra formazione in psicoterapia si è modificata in questo periodo e, attraverso le lezioni a distanza, abbiamo potuto mantenere viva la relazione con il gruppo della scuola di specializzazione e con i docenti.

**AL CONFINE TRA MESOSISTEMA ED ESOSISTEMA: IL VICINATO E GLI ESTRANEI**

Un evento così catastrofico ha permesso di entrare in relazione con sistemi con cui, probabilmente, in altre circostanze non sarebbe avvenuto un incontro. Emblematica è stata l’occasione del flash mob: alle 18 il silenzio si rompe, il quartiere si sveglia, le finestre si aprono, si esce sui balconi o ci si affaccia alla finestra e si fa luce con candele, torce o telefonini. E’ stata un’occasione che ha mostrato quanto un aspetto di relazione dettato dalla comunicazione analogica possa essere più significativo e con un investimento emotivo importante più di un aspetto di contenuto. Molti hanno rivolto un segno di saluto ai vicini di cui si conosceva solo il volto o che, in altri casi, non erano stati mai visti prima. Nei condomini, dunque, lo spazio tra i balconi si è trasformato in un luogo di condivisione con il vicinato, in cui ritrovarsi per conversare, scambiare notizie o sentirsi semplicemente uniti, pur nel rispetto delle distanze, abbassando le difese e accontentandosi di pillole di benessere. Ciò ha fornito l’occasione per costruire nuove relazioni in un sistema la cui la punteggiatura ha assunto l’aspetto di una comunicazione circolare, sottolineata dalla frase che passava veloce sul web e che era segnata sugli striscioni colorati: “Andrà tutto bene!”, da ripetere in coro per condividere la speranza.

Per chi ha avuto coraggio o necessità di scendere in mezzo alla gente, le distanze sono diventate un obbligo, i contatti fisici un lontano ricordo, i messaggi contraddittori: si vorrebbe comunicare ma ci si allontana, ci si avvicina con la parola mentre si arretra con il corpo. Poichè l’altro si trova a vivere una condizione simile, forse l’effetto non è così devastante.

All’esterno, nonostante le strade deserte, non si è visto diminuire ma anzi proliferare gli scambi comunicativi, anche se “ovattati” dall’uso delle mascherine, tra i pochi passanti anche sconosciuti o tra i vicini nelle interminabili file affrontate da coloro che, nelle famiglie, sono stati designati come “procacciatori di cibo” o altri generi di prima necessità. In questa fase il distanziamento sociale era fortemente condiviso ed era sufficiente un semplice sguardo tra sconosciuti per concordare come muoversi su un marciapiede o in un corridoio per rispondere alla tendenza comune a non avvicinarsi l’un l’altro, rimanendo in silenzio senza scambiare sguardi con nessuno in modo da scoraggiare ogni possibile conversazione, con un rifiuto della comunicazione a volte subìto e non scelto, altre volte fondato su sentimenti di diffidenza verso l’Altro, con la sensazione che si avrà bisogno di molto tempo prima di ritornare ad aprirsi agli “estranei” e a farli entrare nel proprio spazio e nel proprio sistema.

Il rifiuto della comunicazione si è accentato sui mezzi di trasporto pubblici nei confronti di chi provava ad interagire e una conferma della comunicazione con quanti comunicavano analogicamente la volontà di stare distanti ed isolati.

Eppure ci si è resi ancor più conto del fatto che non può esistere comportamento e quindi attività umana, senza interazione con l’Altro, il quale è essenziale alla conferma del sé. Ciò vale anche per le interazioni nell’ambito dell’esosistema, costituito dai contesti a cui la persona non partecipa direttamente ma che esercitano influenze sui due sistemi precedenti.

**LA COMUNICAZIONE: IL CARO, ANTICO TELEFONO E I NUOVI SOCIAL**

In questa fase ci è si adoperati al meglio per mantenere le relazioni utilizzando lo spazio virtuale del web, permettendo di restare uniti superando le distanze e garantendo quel metro o due di distanza che, in un contesto abituale, si avrebbe difficoltà a mantenere in maniera spontanea.

Con i parenti più anziani, si utilizzavano le conversazioni telefoniche (le uniche possibili) riguardanti il mondo delle piccole cose. Sembra di essere tornati alle poesie di Umberto Saba. Il contenuto non è poi così importante. In questo scenario apocalittico quello che conta è mantenere qualche contatto umano per poter continuare a sentirsi tale. Cogliere gli stati d’animo è diventato un’impresa: per capire come sta un familiare lontano rimane solo il tono strozzato di voce o il modo improvviso con cui chiude la conversazione, si perdono le espressioni del viso, gli sguardi eloquenti, i movimenti impercettibili, la presenza fisica con tutto quello che comporta. Tale tipo di comunicazione ha aiutato, comunque, a dare ancora il giusto valore alla comunicazione analogica, quella verbale, strumento principale di comunicazione in queste situazioni, seppur supportata solo in parte da quella numerica, non verbale.

Ma adesso si comunica anche utilizzando schemi nuovi. In questi giorni di isolamento, il desiderio di comunicare, famelico, si riversa sui social, che si possono definire sistemi aperti, *circuiti retroattivi* in cui ogni messaggio si rincorre in un dialogo che può essere positivo, quando produce cambiamento, oppure negativo, allorché mantiene l’omeostasi del sistema stesso.

Anche se fra i vari strumenti vi è una differenza nel raggio d’azione (legato al numero delle persone che li utilizzano), tutti vanno oltre il messaggio informativo caratteristico dei media (giornali, radio, televisione), ai quali manca la componente *retroattiva* immediata*.* Un post può essere apprezzato (like), commentato, condiviso. Il circuito comunicativo dei social, flessibile nei modi e nei tempi, contiene l’aspetto di *contenuto* (notizia) e l’aspetto di *relazione* (comando)e, in teoria, può consentire una retroazione senza limiti poiché la comunicazione circolare si espande e potenzialmente può raggiungere migliaia di persone.

L’aspetto più arcaico, espressivo del linguaggio, costituito da mimica facciale, postura, gestualità, nella rete sono sostituiti dalla scelta di condividere supporti creativi: fotografie; video; articoli di giornale; aforismi; brani musicali, disegni, vignette, giochi, indovinelli… Una forma mutante di *linguaggio analogico* perché anche questo coinvolge direttamente i sensi, la memoria, la ragione e il sentimento. E ancora, il messaggio è spesso *metacomunicativo* nei feedback; ad esempio, si può commentare un messaggio scrivendo “non critico quel che dici ma come lo dici”.

Si tratta di uno dei fenomeni caratteristici della situazione attuale: la comunicazione, pur mutilata della sua parte essenziale di dialogo vis a vis, grazie ai media, ma soprattutto alla rete, si trasforma, si amplifica, rimbalza da un polo all’altro delle città, dell’Italia, del Pianeta. E’ una comunicazione tutta da scoprire, e solo in parte, nell’analizzarla, si può far riferimento a teorie preesistenti.

Gli strumenti informatici, almeno in parte, sembrano aver abbattuto barriere culturali radicate perché non soltanto sono essenziali alla comunicazione fra le persone ma, al contempo, hanno costruito nuove modalità, un *contesto* comunicativo globale, rendendo possibile il permanere di una comunicazione tra persone e della relazione tra sistemi pur con le modifiche intervenute in molti contesti nell’ambito delle “*regole*” di comunicazione, “complessi articolati e interdipendenti di ridondanze pragmatiche” (Watzlawick, 1971).

**LA COMUNICAZIONE MEDIATICA**

I mass media rimandavano una ridondanza di contenuti comunicativi attraverso tutti i format disponibili, dai telegiornali ai talk show: il tema della maggior parte dei programmi è il Coronavirus con un bombardamento quotidiano e il diffondersi di notizie contraddittorie che portavano a vivere in una situazione di blocco e di perenne indecisione sul da farsi, in quanto non lasciavano libertà di azione, aumentava paura, ansia e rabbia nelle persone e minavano il senso di sicurezza. La comunicazione, al riguardo, veniva effettuata su un piano di contenuti, ma anche analogicamente attraverso le grandi assenze che si potevano riscontrare negli studi televisivi. Vige il distanziamento: molti programmi hanno sezioni che sono si svolgono da casa, gli ospiti non sono più in studio ma in diretta in videochiamata. È una comunicazione forte che pone di fronte alla realtà: non è possibile condividere lo spazio con gli altri, tanto che la necessità di mantenere una *distanza fisica* dall’altro per ridurre il rischio di contagio viene ridefinita “*distanziamento sociale*”, con un chiaro riferimento agli aspetti relazionali.

E’ necessaria un’attenta valutazione dei messaggi che provengono dai mass media distinguendo le fake news; le persone con un’organizzazione interna di tipo ansioso non facevano altro che dedicarsi all’affannosa ricerca di notizie attingendo da fonti non riconosciute per provare a tranquillizzarsi ma, non riuscendoci, entravano in una confusione senza fine che ha aumentato la loro ansia e seminato il panico.

Anche gli spot televisivi in questo periodo si sono uniformati al tema coronavirus mostrando continuamente pubblicità su questo argomento; ad ogni intervallo pubblicitario, arrivavano gli alert sul lavarsi le mani, uscire solo per motivi strettamente necessari e quant’altro, che invitavano in modo ridondante a mantenere la calma e a non abbassare la guardia. Tale pubblicità sociale, oltre alla funzione di ricordare e rendere consapevoli di ciò che stava accadendo fuori, aveva anche quella di creare una sorta di identità collettiva, in cui i valori venivano condivisi, in quanto il problema dell’Altro diventava anche un proprio problema, incentivando così l’altruismo e il senso morale e rimanendo a casa per proteggersi e per proteggere l’Altro.

Pur di rimanere in contatto, è stato escogitato anche un nuovo modo di fare musica, i concerti erano online oppure i componenti di un gruppo registravano ognuno la propria parte e poi assemblavano il tutto creando un nuovo pezzo; certo, non è come stare nella sala di registrazione, ma piuttosto che fermare i lavori hanno messo in moto le loro risorse e ne è venuto fuori qualcosa di creativo.

**MACROSISTEMA**

A livello di macrosistema, inteso come il contesto sociale e culturale più ampio in cui l’individuo è inserito, le scelte e le indicazioni fornite ai cittadini su come regolarsi e i comportamenti dei singoli si ripercuotono inevitabilmente su tutti, rimandando al principio della totalità che caratterizza i sistemi (Watzlawick, 1971).

La comunicazione ridondante summenzionata ha sottolineato la precarietà del momento storico vissuta a livello mondiale a causa della diffusione del virus.

L’intero ecosistema (connessione tra l’ambiente e l’insieme degli individui e degli esseri viventi che lo abitano mettendo in atto reciproche influenze) si è andato modificando a causa di questo virus che ha cambiato e, talvolta, sconvolto le dinamiche di tutti i sistemi e sottosistemi che vi si inseriscono e lo compongono. Un cambiamento dell’ecosistema tanto importante come una pandemia, infatti, ha portato alcune modifiche fondamentali nella vita e nell’organizzazione dei singoli sistemi e sottosistemi (totalità).

L’interoecosistema è stato oggetto di forti sollecitazioni e non tutti i sistemi hanno reagito in modo funzionale come un sistema aperto, cioè perdendo l’equilibrio per trovare, attraverso un cambiamento, una nuova omeostasi.

In questo periodo non sono mancate ricerche sugli effetti della pandemia sull’ambiente. Ad esempio, uno studio condotto da Frontera e colleghi (2020) ha ipotizzato che l’atmosfera, unitamente a certe condizioni climatiche, abbia favorito una permanenza più lunga delle particelle virali nell’aria rappresentando una diffusione indiretta da aggiungere a quella diretta, ossia uomo a uomo. Grazie ai satelliti della Nasa si è visto che il Nord Italia è tra le regioni più inquinate di Europa ed è stato dimostrato come Cina e Italia abbiano in comune il tasso di inquinamento dell’aria. Si potrebbe ipotizzare una correlazione tra *outbreak covid* e *pollutions stagnation* come risultato di una combinazione di specifiche condizioni climatiche, emissioni umane e topografia regionale. Potrebbe esservi, dunque, una circolarità tra i fattori in gioco: la florida crescita industriale ha cambiato l’ambiente adattandolo allo sviluppo industriale, ma le caratteristiche dell’ambiente hanno influenzato le decisioni degli uomini di sviluppare il settore industriale in quei luoghi. Da entrambi i punti di vista, sia che gli uomini abbiano modellato l’ambiente, sia che quest’ultimo si sia prestato agli umani, vi è come esito una maggiore concentrazione di emissioni che ha contribuito alla diffusione e permanenza del virus.

Osservare l’intero ambiente in ottica sistemica riporta alle piacevoli scoperte di quanto accaduto nelle città: abbassandosi i livelli di inquinamento, vi sono stati invasioni di animali selvatici città, il rifiorire della natura, l’aria non è più irrespirabile, la nube tossica che faceva da cornice è svanita, i livelli di inquinamento sono arrivati ai minimi storici anche se, paradossalmente, il viso è schermato da mascherine che costringono a respirare la propria anidride carbonica. La retroazione positiva del *lockdown* sull’ambiente, dunque, vede come protagonista proprio la natura che ha potuto riprendere spazio.

Grande incidenza vi è stata anche sull’economia. Un esempio? I negozi chiudono, i clienti potenziali non fanno acquisti poichè non stanno lavorando o sono in cassa integrazione. A fine quarantena i negozi riapriranno con piccole o grandi difficoltà, ma non si sa se i clienti andranno, perché la quarantena ha *debilitato* anche loro. E il ciclo di influenze reciproche può andare avanti all’infinito. La situazione, purtroppo, è critica e ha coinvolto tutti in modo più o meno accentuato.

A pochi giorni dall’esordio della pandemia, tutta la popolazione ha condiviso un sentimento di angoscia dovuto all’improvviso stop di ogni attività e di ogni uscita e, come una sorta di mantra, veniva condiviso attraverso diversi canali di comunicazione il motto “Ce la faremo” o quello “Andrà tutto bene”, dappertutto venivano esibiti disegni elaborati dai bambini raffiguranti degli arcobaleni con la suddetta scritta, come un modo per superare i momenti di sconforto e per dire “Siamo tutti insieme anche se lontani”. L’aspetto semantico di queste frasi cela un significato ancor più profondo di quanto potrebbe apparire: é come se volesse far stringere le persone in un abbraccio per placare tutte le ansie e le preoccupazioni. In virtù della *profezia che si autodetermina* (il comportamento provoca negli altri una reazione alla quale quel dato comportamento sarebbe la risposta adeguata), questa frase intende essere di buon auspicio, affinché tale affermazione possa concretizzarsi.

Allargando il campo di osservazione è possibile considerare un altro aspetto fondamentale in termini sistemici, ovvero quello dell’equifinalità: tutto il sistema è stato invitato caldamente a rispettare il periodo di quarantena ma le risposte all’aspetto di contenuto (“Io resto a casa”) sono state molteplici, dal runner che non ha saputo resistere all’impulso di correre nei parchi a chi ha sentito la necessità di fare festa in gruppo per le più svariate ricorrenze, ai lavoratori che in massa hanno protestato per la chiusura dell’attività che consentiva loro la sopravvivenza, ai politicanti coinvolti nelle varie dispute, all’operatore sanitario che, nonostante i notevoli sforzi lavorativi a cui è chiamato a rispondere, viene oltraggiato perché definito “untore”.

Questi sono solamente alcuni degli esempi di come i diversi sistemi hanno risposto alle circostanze relazionali che si sono venute a creare. E per ciascuna risposta altrettante sono le influenze che hanno suscitato in ciascun sistema. Ad ogni modo, ci si è resi conto dell’influenza su larga scala del comportamento delle singole persone in quanto facenti parte di un complesso *sistema*, concettualizzato come un insieme di parti o elementi, dotate ciascuna di specifiche connotazioni e in relazione tra loro e con l’ambiente esterno (Von Bertalananffy, 1968). A livello sociale più ampio, considerando l’intera società un sistema aperto, ognuno in quanto membro del sistema si è impegnato per adottare comportamenti responsabili nel rapportarsi agli altri membri; infatti, pur rispettando il proprio naturale bisogno di relazione, era consapevole del fatto che la mancata attuazione di tali comportamenti poteva provocare gravi conseguenze per la salute dell’intero sistema (totalità). L’attuazione di queste modifiche a livello comportamentale ha influenzato fortemente l’andamento dei contagi, in continua diminuzione, rinforzando gli atteggiamenti interpersonali responsabili delle singole persone, tramite un’informazione di ritorno che viene di nuovo utilizzata dal sistema per apportare ulteriori modifiche (retroazione positiva e causalità circolare).

Molti pensieri sono andati a tutte quelle persone che si trovavano in un letto di ospedale con i sintomi più invalidanti del COVID-19, in balia di tali sintomi, sopraffatti dalla solitudine nei momenti di sofferenza, e a chi si è preso cura di loro, in un nuovo sistema costituito da pazienti e operatori sanitari e contraddistinto da una relazione complementare in cui si poteva utilizzare come unico modulo comunicativo quello analogico.

Vengono in mente le tante associazioni che hanno cercato di rendersi utili, le onlus a sfondo benefico, l’ordine degli psicologi e il nostro stesso Istituto Metafora che hanno attivato aiuti gratuiti per la popolazione, come colloqui e sostegno telefonico, nonché le organizzazioni per la gestione dell’emergenza che hanno fornito sostegno agli ammalati, ai familiari delle vittime del COVID-19, agli operatori sanitari.

Riaffiora alla mente l’immagine di quei camion militari che attraversano la città di Bergamo deserta, all’interno le salme di decine di persone che hanno perso la battaglia contro il virus ai quali, come i soldati dispersi caduti in guerra, non è stata riservata alcuna veglia funebre senza i propri congiunti presenti per piangere durante la loro sepoltura, con una disconferma del sé che si è manifestata fino all’ultimo atto e che spesso ha trovato espressione nella disperazione dei familiari. Generalmente, vedere il defunto è la prima fase di elaborazione del lutto, in cui la mente prova a concretizzare che il proprio caro è lì e non è più in vita; in questa fase non vi è stata la possibilità di poterlo piangere con la vicinanza della famiglia e degli affetti più cari, l’abituale svolgimento dell’addio è venuto meno. Probabilmente nei prossimi mesi molti avranno dei problemi con l’elaborazione del lutto, visto il salto di alcuni “passaggi fondamentali”.

Per alcuni la mattina il sole era una tentazione troppo forte per restarsene a casa; nell’uscire di casa li investiva una folata di vento leggero che aspiravano a pieni polmoni. Nel breve tragitto percorso a piedi o in auto osservavano le rare persone incrociate per strada rispondendo all’esigenza di rispecchiarsi nei propri simili, portati dalla nostalgia di gente, di volti, di possibili incontri, che malvolentieri rispondono al sorriso celato. I più indossano la mascherina e allora si cercano indizi per sentirli meno estranei: capelli, mole, altezza, postura, e soprattutto gli abiti aiutano la fantasia, il bisogno di immaginare storie. Chiusi negli abitacoli delle automobili, abbassare il finestrino è troppo rischioso. Gli altri ci sono, ci si sente rassicurati, con le loro vite, nel mondo silenzioso e spopolato come mai, quando l’altro non immagina quanto si sarebbe felice di aver rincontrato un sorriso.

Si esce raramente e per percorsi brevi, l’immobilità forzata è faticosa, soprattutto per chi per natura da sempre cerca gli spazi aperti, ama i viaggi in Paesi e città sconosciute, per chi ha sempre resistito poco a casa e considera uscire come un bisogno quotidiano, ritiene insopportabile l’immobilità, è abituato a guidare per percorsi lunghi, con la musica ad accompagnare il viaggio, ha la sensazione di perdere tempo e desidera fuggire dalle consuetudini verso una meta reale o simbolica.

L’inquietudine per brevi istanti portava a considerazioni catastrofiche: “Non può continuare così”, *la profezia che si autodetermina…* Ma qui il tempo era splendido e passeggiando, si osservavano le persone crogiolarsi al sole, l’aria tiepida e il mare calmo.

Questa fase sta insegnando a vivere nel presente e a “starci”. Si viene da un mondo continuamente in corsa in cui ogni ora era scandita da qualche attività, adesso si è costretti a stare fermi e cercare di utilizzare questo tempo per fare qualcosa cui non si è più abituati, vivere la noia, rimanendo con e dedicandosi a sé stessi.

Il tempo ritrovato, la “pausa” ha dunque la sua ricchezza nella riflessione. E allora ci si ferma a pensare. La fiducia nelle potenzialità umane obbliga, anche nel dramma, a una ricerca di elementi positivi. L’evento improvviso ha causato uno shock collettivo e la paura, il dolore, lo spaesamento, nel precipitare tutti nel territorio del “dubbio” hanno già prodotto cambiamento. “Nulla sarà più come prima”, “Tutto dovrà cambiare”, sono soltanto buoni propositi? E il pensiero collettivo, di un rinnovamento possibile, per la costruzione di “qualcosa” di migliore, influisce sul pensiero personale?

Adesso si è in attesa, ma intanto il tempo scorre… Come sarà il mondo quando tutto questo finirà?

**IN CONCLUSIONE…**

E’ stata una primavera particolare che ha imposto a ciascuno, in quanto membro di una comunità, una riflessione sul significato dei numerosi cambiamenti che si stanno vivendo e dei tanti interrogativi ai quali è impossibile rispondere. E’ difficile pensare di uscire psicologicamente indenni da una simile tragedia; si riesce solamente a vedere con certezza che la primavera, la vita, le situazioni, nonostante il lockdown, sono andate avanti, le cose accadono e il ciclo di vita non può essere interrotto, non c’è quarantena che tenga. Si spera che, superata la tempesta, si tornerà ad essere fisici e passionali, con attenzione a quanti oggetti superflui si accumulano abitualmente e di cui si potrebbe tranquillamente fare a meno in quanto, secondo quanto riportato da Mangini (2003), come affermava Freud, “Se davvero la sofferenza impartisse lezioni, il mondo sarebbe popolato da soli saggi. E invece il dolore non ha nulla da insegnare a chi non trova il coraggio e la forza di starlo ad ascoltare”.

Il Maestro Ezio Bosso, scomparso recentemente, definiva questo periodo “eccezionale”; spesso si utilizza tale termine in un’accezione positiva discostandosi dal significato originario che implica una deviazione dalla norma, dal solito, dal conosciuto. In effetti, il periodo che si sta concludendo, la cosiddetta fase 1, è stato realmente eccezionale, ha posto tutti in una condizione nuova e ha chiamato ciascuno a rispondere secondo modalità non usuali; tutti i cambiamenti e le difficoltà ad essi associate in questo delicato periodo andrebbero intese anche come utili opportunità per lavorare su tutto ciò che si era prima trascurato, forse perché sempre troppo coinvolti dalla frenesia abituale. Piace pensare che, per quante difficoltà siano state generate da tale evento e pur se molte si prolungheranno a lungo termine, gli esseri umani sono stati in grado di raggiungere nuove consapevolezze e di rispondere attraverso una retroazione positiva generando, quindi, un cambiamento che potrebbe configurarsi come un miglioramento di sé stessi. Miglioramento che vede coinvolti tutti in quella stessa omeostasi positiva dettata dalle modifiche che sono state attuate prima di tutto su sé stessi e che possono condurre ad un nuovo stato di benessere e ad un nuovo modo di vivere le relazioni.

Questa emergenza avrà numerose ricadute anche a lungo termine su tutti i sistemi, ivi inclusi quelli familiari, di cui si dovranno osservare le reazioni agli eventi critici: solo alcuni sono riusciti ad affrontarli in maniera “funzionale”, ristrutturando i propri modelli interattivi ed adattandoli alle richieste e pressioni interne ed esterne (Watzlawick, 1967; Minuchin, 1974). In quest’ottica, preservando l’accezione originaria del termine “crisi”, che rimanda alla perturbazione di un equilibrio, un simile evento può farsi attivatore di processi evolutivi in ogni singolo sistema interessato, dal “microscopico” al “macroscopico”, dalla famiglia all’intero Pianeta, essendo in ogni caso generatore di cambiamento.

La nuova sfida per i tutti sistemi sarà il ritorno alla quotidianità trovando una nuova configurazione che sicuramente non sarà uguale a quella precedente. Durante questo periodo di confinamento i rapporti interpersonali privati e sociali hanno risentito della fase critica e sono fortemente cambiati: il COVID-19 li ha messi a dura prova ma, grazie alla resilienza, ognuno ha trovato delle strategie per poter sopravvivere al meglio alla situazione, riprendendo contatti ormai sopiti o creando nuove relazioni con persone che stanno vivendo questa stessa epoca storica.

Ciascun individuo e ogni sistema hanno reagito in modo diverso creando un proprio bagaglio di esperienze e generando dei cambiamenti talvolta funzionali, a volte disfunzionali.

Sarà compito anche degli psicologi e degli psicoterapeuti aiutare le persone a ritrovare un nuovo equilibrio.

**Riferimenti bibliografici**

* Bertalanffy L.V. (1956) *General System Yearbook*, in Watzlawick P., Beavin L.H. e Jackson, D.D. (1967) *Pragmatics of Human Communication*, New York W.W. Norton & Co.; trad. it. *Pragmatica della comunicazione umana*, Ed. Astrolabio, Roma, 1971
* Bowen M. (1985) *Family therapy in clinical practice.* Michigan: Jason Aronson.
* Bronfenbrenner U. (1979). *Ecologia dello sviluppo umano*,Ed. Il Mulino, Bologna
* Frontera M. V. (2020) *Regional air pollution persistence links to COVID-19 infection zoning*, Journal of Infection
* [https://www.direcontrolaviolenza.it/violenza-covid19-2867-donne-si-sono-rivolte-ai-centri-antiviolenza-d-i-re-durante-il-lockdown](https://www.direcontrolaviolenza.it/violenza-covid19-2867-donne-si-sono-rivolte-ai-centri-antiviolenza-d-i-re-durante-il-lockdown/?fbclid=IwAR23RHrcWp97vFcS5W5m8YBgdIwT_2zSMW4e4c_OABoBqN9o4158qjKW_Xg), 2020
* Malagoli Togliatti M., Lubrano Lavadera A. (2002) *Dinamiche Relazionali e Ciclo di vita della famiglia*, Ed. Il Mulino, Bologna
* Malagoli Togliatti M. T. (1991) *Dall'individuo al sistema*,Bollati Boringhieri, Torino
* Mangini E. (2003) *Lezioni sul pensiero post-freudiano. Maestri, idee, suggestioni e fermenti della psicoanalisi del Novecento*, Ed. Led Edizioni Universitarie, Milano
* McGoldrick, M., Carter E.A. (a cura di) (1980) *The Family Life Cicle: A framework for Family Therapy*; in Malagoli Togliatti M., e Lubrano Lavadera A. (2002) Dinamiche Relazionali e Ciclo di vita della famiglia, Ed. Il Mulino, Bologna
* Minuchin, S. (1974) *Families & Family Therapy*, Cambridge, Mass., Harward University Press; trad. It. *Famiglie e Terapia della Famiglia*, Astrolabio, Roma (1976)
* Scabini C. (2012) *Alla ricerca del famigliare. Il modello relazionale-simbolico.* Raffaello Cortina Editore, Milano
* Scabini C. (1989) *L'organizzazione famiglia tra crisi e sviluppo,* Franco Angeli,Milano
* Watzlawick, P., Beavin, L.H., Jackson, D.D. (1967) *Pragmatics of Human Communication*, New York W.W. Norton & Co.; trad. it *Pragmatica della Comunicazione Umana*, Ed. Astrolabio, Roma (1971)