

# Distanza sociale. E se poi ci facciamo l'abitudine?

**Ines Romy Cutrona**, psicologa psicoterapeuta, Commissione Nazionale SIPNEI Discipline Mentali

Immaginiamo per un attimo che la situazione attuale delle norme comportamentali prescritte “non darsi la mano, non abbracciarsi, stare a due metri di distanza” rimanessero per un tempo sufficiente da essere metabolizzate dall'essere umano come “prevenzione necessaria” in ogni occasione. Sebbene oggi siano necessarie, cosa si genererebbe se rimanessero come abitudine interiorizzata anche dopo il Covid-19? Se, come sembra, dovessimo convivere per più tempo con il Covid-19, cosa potrebbe accadere alle nostre relazioni sociali dopo la bufera virale?

Prima del Covid-19, l'OMS dichiarava la solitudine come malattia del nostro tempo. La società, tanto analizzata da svariati sociologi, era già, per lo più, culturalmente on line. Le relazioni sociali si erano già plasmate ai social, al virtuale tanto da generare nuove figure di business come “gli influencer”. Le patologie psicofisiche su base infiammatoria Pnei erano dichiarati in aumento. Uno strumento di cura fondamentale era ed è la relazione tra esseri umani che, come afferma Francesco Bottaccioli nei suoi libri e lezioni, “disinfiamma”.

## Domande sugli effetti sociali della pandemia

Se le persone decidessero in modo tacito (per abitudine e paura umana del contagio) di guardarsi in modo ancora più preoccupato con una maggiore tensione relazionale, maggiore diffidenza, maggiore preoccupazione su ogni forma di contatto corporeo, che succederebbe alla mente e al corpo? L'infiammazione PNEI aumenterebbe? L'asse dello stress Pnei si potrebbe sregolere maggiormente? Le patologie psicofisiche aumenterebbero? Non eravamo già una società basata sull'alesitimia, sul non contatto corporeo, sulle barriere comunicative, sulla non accoglienza reciproca, sulla diffidenza e su una certa quota significativa di ansia sociale? A me sembra proprio di sì. La domanda rimane: cosa può e potrebbe succedere adesso? cosa rischia il Covid-19 di generare a livello sociale e culturale?

Non nascondo che, come osservatrice di dinamiche umane relazionali all'interno di contesti storici ben definiti, sono preoccupata. Se ciò costituisse la base per un cambiamento culturale, come sarebbero le relazioni sociali? Probabilmente più distanti, più grigie e meno pregne di colori e sfumature. Quindi quel tocco dell'abbraccio o della pacca sulla spalla che ci regala emozioni e ormoni di benessere, che ci fa sentire parte di una comunità, che ci fa sentire meno soli, che ci aiuta nei momenti di cattivo umore, quella distanza ravvicinata che ci accoglie, che ci regala una risonanza emotiva attraverso gli occhi, dettagli della nostra espressione non verbale, come sarebbero se rimanessimo per paura anche dopo il Covid-19 a distanza di due metri? Sono preoccupata che possa accadere un cambiamento culturale dei codici comunicativi relazionali non di benessere PNEI. Sarebbe importante un'attenzione a questo aspetto fin d'ora per poter ricostruire il dopo.

## Pensiamo già ora alla Fase 2 delle relazioni sociali

Già non eravamo più abituati a discutere di presenza, faccia a faccia, a metterci in gioco, in discussione; ci rifugiavamo spesso nel confronto on line dove si stacca facilmente la comunicazione: si sparisce, si blocca magari lasciando all'altro la causa della mancanza di comprensione. Eravamo già una società narcisista basata sul soddisfacimento dei propri bisogni e senza alcuna volontà di mettersi in discussione con l'altro, di condividere, di crescere con l'altro; come diventeremo dopo questa esperienza? Viviamo già in una dimensione di esseri umani troppo chiusi e paurosi del confronto, della dialettica costruttiva, della prevaricazione agita come ulteriore paura del confronto. Tutto ciò potrebbe essere potenziato? Esasperato? Allora un pensiero va a chi è già in difficoltà, a chi già era chiuso in casa on line e stava cercando di uscire dalla propria gabbia, a chi stava cercando di affrontare le proprie ansie di qualunque natura, la propria depressione, la propria solitudine cercando di costruire una vita relazionale, a chi stava cercando di uscire da situazioni familiari costrittive, anguste fonte di paura e purtroppo a volte di violenza, che sta accadendo a loro? Magari sono ancora più impauriti, magari ancora più lontani dalla voglia di uscire e di relazionarsi, di trovare nuove soluzioni. E allora se, in un tempo definito, tutte le misure cautelative

sono necessarie, una preoccupazione è sul dopo, sulla possibilità che l'essere umano strutturi degli schemi di abitudine che servirà poi scardinare per un benessere psicofisico. Pensiamoci adesso, proviamo a mettere in campo risorse che costruiscano delle controtendenze che ammortizzino l'inflammazione Pnei attuale dato dal distanziamento sociale, dal non contatto relazionale, da una maggiore solitudine.