

[Link alla pagina web](#)

Dall'interruzione dei contatti sociali può nascere un senso di appartenenza che è antidoto all'isolamento

LAVINIA BARONE - E' dai primi passi della vita, addirittura già dal periodo prenatale, che la mente e il corpo si alimentano del contatto interpersonale; cerchiamo l'altro per consolarci, per superare più facilmente il dolore, per condividere, per sentirci protetti e per



avere fiducia nelle nostre iniziative e nel "fare" quotidiano. Se da bambini il contatto con l'altro non si può che avvertire in presenza, crescendo il modo per sentirsi connessi diventa più versatile e si alimenta di occasioni di relazione in cui ciò che conta non è solo la presenza fisica, ma il sentire che l'altro è presente emotivamente, ci pensa e non ci dimentica. Per dirla con Emily Dickinson, impariamo che la "mente è più vasta del cielo", e che tanti sono i modi per sentirci in compagnia anche quando siamo fisicamente soli. Ma torniamo alla situazione di emergenza sanitaria che stiamo vivendo. L'indicazione che dobbiamo rispettare di stare a distanza uno dall'altro significa necessariamente isolamento? Un video che circola su WhatsApp ci offre uno spunto per riflettere su questa domanda. Alcuni fiammiferi in fila si accendono progressivamente uno con l'altro in maniera veloce e apparentemente inarrestabile; è l'immagine della diffusione del virus che si alimenta della vicinanza tra le persone. Ad un certo punto uno di loro, antropomorfizzato grazie alla creazione di due gambe, si sposta di lato e il fuoco si interrompe e si spegne. La diffusione del fuoco si arresta. Interessante osservare che il cerino che si distanzia non va troppo lontano; il gruppo degli altri è ancora lì, visibile e accessibile e il cerino può parteciparvi "a distanza". La distanza di questi giorni, l'indicazione di "stare a casa", non è isolamento relazionale ma partecipazione attiva al mantenerci in vita e in salute come parte del nostro gruppo sociale. La psicologia ci insegna che l'interruzione dei contatti sociali, o la sua riduzione, per un tempo circoscritto e per ragioni che riusciamo a comprendere e non a subire, genera senso di appartenenza

ed è un antidoto all'isolamento. E questa cosa la possono capire anche molte persone fragili, che hanno legittimamente maggiori timori. E' probabile che in molti usciremo cambiati da questa prova, difficile sapere oggi come. Mario Tobino, psichiatra, nonché scrittore e poeta, usava queste parole: "Il nostro dovere è stare attenti, acuti, sorvegliare noi stessi come i malati, non abbandonare alla deriva la nostra anima, che così tenteremo di salvare anche quella dei malati". Un bel modo per dirci che siamo tutti una grande comunità: malati, sanitari e persone sane. E che con la forza del tenerci a distanza riusciremo a stare uniti e a superare questo momento. * Professore ordinario in psicologia dello sviluppo **Università degli Studi di Pavia** Sito web: <https://www.laviniabarone.com>

