

Lockdown, il Belgio istituisce il "compagno di coccole": perché tutti abbiamo bisogno di un "knuffelcontact"



Una misura pensata per la salute mentale dei confinati. "Il compagno di coccole svolge una funzione fondamentale di sostegno all'lo restituendo benessere e sicurezza fino al 'cessato pericolo'", spiega la psichiatra Adelia Lucattini

DI BENEDETTA PERILLI

Uno per tutti, due per chi abita da solo. Il **Belgio vive una seconda drammatica ondata di Coronavirus** e, nel disporre le nuove regole per il lockdown, **inserisce la figura del "knuffelcontact", il contatto di coccole, ovvero un aiuto fondamentale per mantenere la salute mentale dei confinati.**

A definirlo è il primo ministro belga **Alexander De Croo** che, comunicando l'avvio del lockdown ha spiegato: "Il nostro Paese è in uno stato di emergenza, in molti ospedali le capacità sono già superate e per questo dobbiamo invertire la curva. L'unica risposta è tutelare il sistema sanitario e

per farlo **bisogna evitare il più possibile ogni contatto fisico**". Con un'eccezione però che viene inserita tra le nuove regole riguardanti la vita sociale. **"Ogni membro della famiglia ha diritto a un 'compagno di coccole'**. Le famiglie dovrebbero invitare a casa un solo "knuffelcontact" alla volta. Non si può ricevere un'altra visita a casa. C'è un'eccezione per **le persone che vivono da sole: possono invitare una persona oltre al loro contatto di coccole, ma non contemporaneamente**".



Misure simili erano state introdotte durante la precedente quarantena da alcuni Paesi ma la funzione del compagno speciale, destinato a chi viveva da solo, veniva delimitata soprattutto a uno scopo sessuale. In **Olanda** infatti si parlava di "seksbuddy", un compagno di letto, mentre nel **Regno Unito**, subito dopo la fase delle chiusure più restrittive, è stata introdotta una concessione simile a quella che viene istituita ora dal governo belga. Si chiamava "support bubble", bolla di sostegno, e permetteva a una persona che viveva da sola di incontrare un'altra persona non convivente sotto lo stesso tetto. In Italia invece era stata accolta tra le polemiche la scelta di escludere gli amici tra le persone "congiunte", non considerando la condizione di 8 milioni di italiani, senza familiari e senza partner, che venivano lasciati soli durante la quarantena.

L'importanza del compagno di coccole

Una situazione che ci auguriamo non si verifichi mai più perché sono gravi le ripercussioni che un nuovo periodo di totale isolamento potrebbe avere su migliaia di persone che vivono da sole. Come spiega **Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana** e dell'International Psychoanalytical Association



"L'emergenza Covid-19 sta confermando quanto l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** aveva già affermato nel mese di marzo ovvero che **nel 2020 la depressione sarebbe stato il disturbo mentale più diffuso al mondo e la seconda malattia più frequente dopo le malattie cardiovascolari**. Pochi mesi dopo l'Istituto Superiore di Sanità conducendo uno studio su 20.720 partecipanti insieme al Dipartimento di Salute Mentale dell'Università della Campania Luigi Vanvitelli aveva confermato che **la presenza del Covid-19, il lockdown e le successive limitazioni avevano fortemente aumentato i disturbi psicologici, in particolare i livelli di ansia e di depressione legati allo stress con una percentuale maggiore nelle donne**.

L'isolamento sociale è un fattore di rischio non solo rispetto alla depressione e alle malattie mentali ma anche anche per malattie fisiche. Lo studio tedesco *Heinz nixdorf Recale* guidato da **Janine Gronewald e Dirk Hermann**, delle European Academy of Neurology, ha dimostrato dopo tredici anni di osservazione che **le persone sole sono a maggior rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e ipertensione, e che questo fattore è fortemente aumentato nelle donne**.

La decisione presa dal governo olandese è assolutamente in linea con gli studi scientifici tenendo anche in considerazione le indicazioni dell'OMS. **Ma su che cosa si basa? L'isolamento associato alla depressione** e in alcuni casi all'essere usciti dalla da un periodo di Covid-19, lascia un segno nella personalità. **L'isolamento è una condizione innaturale per le persone**, come dicono gli esperti e di etologia umana **gli esseri umani sono degli "animali sociali"** che vivono in coppia e in comunità. **L'isolamento di per sé è un fattore di disagio psicologico importante** e, se prolungato, di malattia mentale anche se la maggior parte dei casi regredisce appena si rientra in contatto con altre persone e si esce da casa propria, come accade nei casi per esempio di "cabin fever".

La questione non è limitata al contatto fisico ma proprio alla presenza dell'altro accanto a sé, altrimenti si potrebbe pensare che le persone meno espansive o che appartengono a culture in cui c'è una limitazione culturalmente determinata di abbracci, baci e contatti fisici, ne risentano di meno ma non è così.



Nei momenti di difficoltà, di paura, di incertezza per il futuro è **fondamentale avere qualcuno accanto che possa fare compagnia, e prendersi cura anche attraverso "le coccole"** ovvero attraverso una dimensione psichica presente sempre anche negli adulti che rimanda ai primi anni di vita in cui c'è **un accudimento "primario"** da parte della mamma che implica proprio carezze, baci, abbracci, coccole e "grattini". **Questo tipo di stimolazione agisce direttamente sulla memoria sensoriale inconscia e dona un grande beneficio a livello emotivo** a partire proprio dal corpo, restituisce il contatto profondo con se stessi e riduce gli aspetti dissociativi tipici della paura e della depressione, che non permettono di sentire le proprie emozioni.

D'altro canto però le persone adulte, come anche gli adolescenti, hanno **la necessità fisica e psichica di vivere la propria vita sessuale**, per questo è importante che chi non abbia un partner fisso, possa scegliere per questo periodo **un partner con cui vivere con piacere, libertà** e in sicurezza la propria sessualità in senso lato, infrangendo i tabù, vincendo l'imbarazzo in taluni casi la vergogna, di riconoscere che **la vita sessuale è una parte importante della vita delle persone e che ha necessità di essere vissuta nella sua pienezza mentale, affettiva, sensoriale e quindi anche fisica.**

Con l'isolamento e le sue conseguenze sulla mente l'integrità dell' "Io", quella struttura psichica organizzata e relativamente stabile che è deputata al contatto e rapporti con la realtà sia interna che esterna, è sempre minacciata. Soprattutto se poi si è di fronte una malattia diffusa a livello mondiale che colpisce direttamente o che investe persone care, amici, parenti e familiari. **Il compagno di coccole o il compagno sessuale o il compagno adulto in qualunque forma noi lo vogliamo vedere e chiamare, svolge una funzione fondamentale di sostegno all' "Io" restituendo benessere e sicurezza fino al "cessato pericolo".**

Vai all'articolo:

https://d.repubblica.it/life/2020/11/10/news/knuffelcontact_belgio_lockdown_compagno_di_coccole_quarantena_coronavirus-4831320/