



11 Marzo 2020

Cosa fare se non posso fare l'amore? Guida pratica alla nuova affettività da Coronavirus

DI BENEDETTA PERILLI



*La pandemia che stiamo vivendo impone nuovi stili di vita che stravolgono le relazioni sentimentali e sessuali. I consigli della psicoanalista **Adelia Lucattini** su come comportarsi se si è single, si ha da poco una nuova frequentazione o una relazione extraconiugale*

Partiamo da una certezza, è dura per tutti. Sposati, conviventi, con figli o senza figli, single, amanti, vedovi. Restare confinati in casa, con partner o no, da soli o in compagnia, con i bambini che urlano o con il cane che vuole correre, con la persona appena conosciuta o lontano da chi si desidera conoscere meglio, è difficile. Quello che sta succedendo alla nostra sfera sentimentale e sessuale in questi giorni in cui la pandemia da Coronavirus ci impone l'isolamento sociale è una condizione sconosciuta, che impaurisce e disorienta. Abbiamo pensato in particolare a chi vive da solo, a chi ha appena iniziato una relazione. Cosa fare se il desiderio di abbracciare, di flirtare, di fare l'amore ci pervade ma siamo separati da un virus che ci allontana?

Non abbiamo risposte certe ma almeno abbiamo provato a porre queste domande, che sono anche le nostre, alla psicoanalista Adelia Lucattini, della Società Psicoanalitica Italiana. Con la

speranza, almeno per la lettura di questo articolo, di alleviare il vostro desiderio di un abbraccio con qualche consiglio per sviluppare nuove forme di affettività.

Quali sono le fasce che soffrono di più questo momento di allontanamento fisico e affettivo?

Volendo escludere le coppie e le famiglie, delle quali comunque si potrebbe a lungo parlare, il senso di smarrimento vale per tutti gli altri, sia per i single, che per le coppie che si stanno formando e per quelle già stabili ma che non vivono insieme. Parlo soprattutto di giovani adulti, trentenni, persone che vivono la passionalità e la socialità intensamente e in gruppo. La situazione può essere meno grave nelle fasce di età successive. Penso a chi ha tra i 40 e i 50 anni e riesce a pensare e vivere un rapporto a distanza con più capacità di tollerarlo. Per tutti è comunque necessario riscoprire o scoprire modi diversi di manifestare affetto, amore, vicinanza, sempre considerando che esistono limitazioni anche della vita sessuale.

Partiamo da qui, se esistono limitazioni della vita sessuale, cosa possiamo fare per continuare ad alimentare un flirt o una relazione?

Concentriamoci sull'affetto. Bisogna recuperare una serie di comportamenti, manifestazioni di cure e premure che sembravano dimenticate. In questo momento potrebbe essere stimolante mandare un mazzo di fiori online, attraverso dei siti internet appositi, comporre dei biglietti non solo pensati nel contenuto ma anche nella grafica. I prezzi poco al di sopra di quelli di un fioraio includono la spedizione e il packaging. Un altro modo è tenersi in contatto attraverso videochiamate su WhatsApp o Skype. Tutto ruota intorno alla scoperta o riscoperta delle manifestazioni di affetto espresso verbalmente e manifestato con delle azioni. Dirsi che ci si vuole bene, riuscire a dire a una persona che ci manca, esprimere anche sentimenti di malinconia recuperando ricordi di quello che si è fatto insieme fino a ora. Tutto è importante in questo momento.

Penso ad esempio all'intenso scambio di regali virtuali che si fanno i millennials, i disegni, le fotografie ritoccate, le poesie, le lettere, le email, i post o le storie Instagram inviate in privato. Tutto contribuisce alla riscoperta e alla valorizzazione di una esperienza poetica. Le citazioni per esempio vanno fortissimo. "La peste" di Camus va a ruba tra i più giovani e c'è anche la riscoperta delle pagine de "I promessi sposi" del Manzoni che parlano della peste. Sono tutte attività estremamente vitali che stanno fiorendo come risposta ai sentimenti di abbandono, tristezza, separazione forzata e anche difficoltà a esprimere l'amore in assenza di una vita sessuale. Si riscopre insomma l'importanza della funzione mentale della sublimazione.

Questo vale soprattutto per i più giovani, ma cosa consigliare agli adulti privati della sfera del flirt?

Va premesso che ci sono persone che si conoscono da poco che decidono di continuare a frequentarsi e di creare un rapporto esclusivo nonostante la difficoltà del momento. Queste persone conoscono il rischio del contagio e decidono insieme e limitatamente alla loro esperienza di affrontarlo. Sono scelte private e importanti che in queste fasi possono esprimere anche il desiderio di un impegno più serio. Per tutti gli altri, penso soprattutto ai single o alle persone che si sono conosciute attraverso le App di dating, non è certo questo il tempo del cinema, delle cene al ristorante o delle altre cose tipiche delle relazioni nate da poco. Ora che la paura di avvicinarsi blocca, sta alla responsabilità dei due decidere se superare quel limite. Bisogna valutare se si hanno figli o genitori anziani da accudire, in questi casi consiglio di essere responsabili e

attendere entrambi i tempi della quarantena prima di avvicinarsi fisicamente.

Nel frattempo ci si può sentire, scrivere, telefonare, videochiamare e recuperare lo scambio di regali, pensieri, la visione di un film in contemporanea. Si può farlo al telefono, con i messaggi, continuando a condividere tutta la parte affettiva e gli interessi nonostante la distanza. Consiglio di provare a cucinare insieme la stessa ricetta, con i computer sul tavolo e scambiandosi i consigli. Sono quei momenti della quotidianità in cui si percepisce di più la solitudine ma che possono diventare divertenti per una coppia che si sta conoscendo e non solo. È un modo per vedersi in maniera più informale, senza i bigodini ma anche senza doversi preparare troppo, che permette di entrare lentamente nella casa, e nella vita anche privata, intima, dell'altro.

E per quanto riguarda i rapporti fisici, come possiamo sostituirli?

Niente potrà mai sostituire quello che accade quando c'è l'incontro tra due corpi perché mancano due elementi fondamentali: l'aspetto sensoriale, il tatto, il calore, il profumo dell'altro, e la ricchezza dei movimenti che attiviamo quando siamo fisicamente vicini all'altro. Manca anche il ritmo del partner che percepiamo attraverso il respiro che è flebile, personale, si altera e modula con le emozioni così come il battito del cuore. Questi aspetti non possono essere recuperati del tutto con questi nuovi modi di manifestare l'affettività e naturalmente possono lasciare un senso di perdita e la chiara percezione del sacrificio necessario ma possiamo dire, che questo sacrificio serve ad evitare un male maggiore e può accrescere il desiderio nell'attesa dell'incontro.

È noto che la difficoltà può stimolare l'interesse e che più è difficile raggiungere l'altro più la sfida può renderlo accattivante. Ora però la difficoltà non è un gioco attivato tra i due ma è qualcosa imposto dall'esterno e quindi rischia di togliere un po' il fascino della conquista. Bisogna quindi usare la fantasia e fare finta che sia un gioco. Esiste nel virtuale una dimensione della seduzione, dell'eros, dell'eccitamento completamente diversa. Non sono due dimensioni alternative, sono due dimensioni diverse.

E il sesso occasionale?

E' estremamente rischioso e sconsigliato in questo momento. Esistono però persone che hanno un'impulsività così forte che possono non riuscire a controllarsi. Siamo però in un ambito in cui l'impulsività e l'emotività travolgono il pensiero e spingono a un "agito non pensato" ovvero quando l'agire sostituisce il pensiero, razionale e ponderato. Il sesso occasionale in questa fase è una scelta particolarmente irresponsabile e nonostante si sappia che è così, possono esserci persone che continuano a praticarlo. A loro posso consigliare avere senso di responsabilità, rispetto per gli altri ma soprattutto rispetto e attenzione per se stessi. Queste misure così difficili possono provocare ricadute depressive. Perché siano sopportabili e non vengono vissute come mortificanti è importante essere sempre consapevoli che sono prese esclusivamente per il bene di tutti, in modo che sia ridotta al minimo o azzerata la possibilità ammalarsi. Amare se stessi parte anche da questo, a volte bisogna fare sacrifici tenendo presente che tutte queste misure sono solo temporanee. Se viene perduta la dimensione del tempo, della durata reale di queste privazioni, il rischio è avere un senso di spaesamento che contribuisce ad avvicinare la paura della morte e in alcuni soggetti a provocare il bisogno di sfidarla con comportamenti a rischio. Avere la percezione che è solo transitorio allontana le angosce di morte.

Cosa succede nelle relazioni extraconiugali?

Ci sono relazioni extraconiugali che sono semplici evasioni e in questi casi sarà più facile metterle in stand-by, altre invece sono delle relazioni vere e proprie. L'allontanamento forzato mette duramente alla prova le relazioni extraconiugali poiché la distanza e le condizioni eccezionali di questo periodo potrebbero spingere a ripensare a tutta la propria vita e quindi anche le proprie relazioni affettive, questo sia nella direzione del partner che nella direzione dell'amante. Le separazioni forzate costringono a fare delle scelte. Se la mancanza dell'altro si rivela molto intensa, questo potrebbe portare a prendere decisioni molto diverse da quelle prese fino a quel

momento. La separazione può funzionare da discriminare tra un prima e un poi. Affettivamente questi momenti possono mettere in contatto con aree emotive di se stessi che fino a quel momento si erano tenute lontane o erano state evitate. In molte relazioni extraconiugali esiste un'illusione più o meno inconscia di riuscire a viverle pensando 'smetto quando voglio' ma in questa situazione il 'quando voglio' potrebbe essere riconsiderato.

Insomma single, neo-fidanzati, sposati, amanti, per concludere qualche consiglio pratico per creare nuove forme di affettività?

- Mantenersi sempre in contatto, ognuno scelga la modalità che gli si confà, prediligendo magari degli orari concordati insieme e cercando di rispettarli.
- Cercare di condividere, anche se si è separati, dei momenti di vita privata.
- Essere responsabili, se si ha una vita sessuale con partner non fissi continuare a monitorare il proprio stato di salute
- Evitare i rapporti occasionali e resistere all'impulsività magari con il sostegno di amici e persone care.

Vai all' articolo:

https://d.repubblica.it/life/2020/03/11/news/coronavirus_come_fare_amore_sesso_rapporti_distanza-4695847/