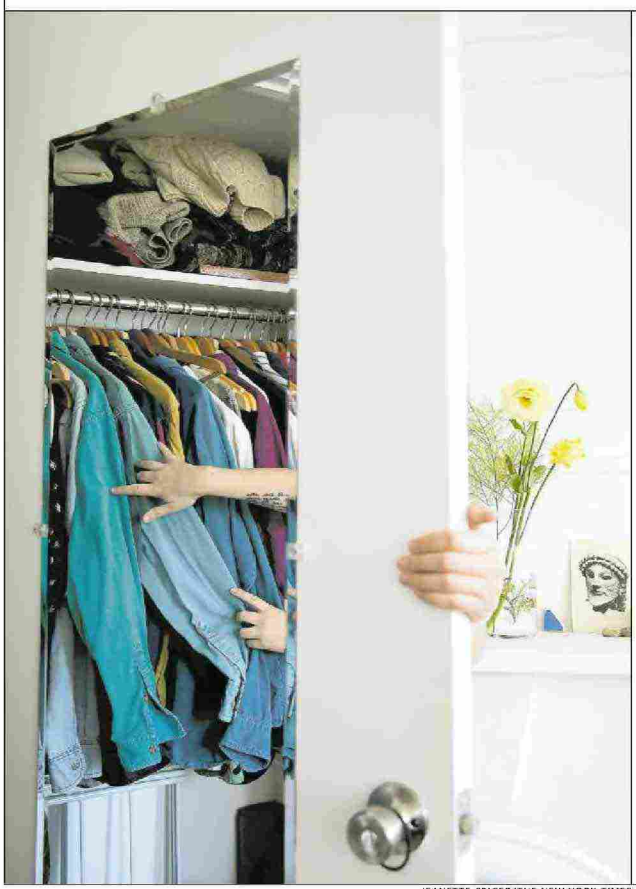
R Salute

Mensile

Data 05-2021
Pagina 3+12/3
Foglio 1 / 3

L'amico ritrovato



JEANETTE SPICER/THE NEW YORK TIMES

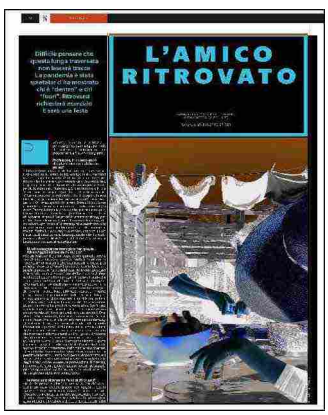
Come ritroveremo i cari dopo tanta assenza. Cosa cambierà. Lo spiega un grande psichiatra

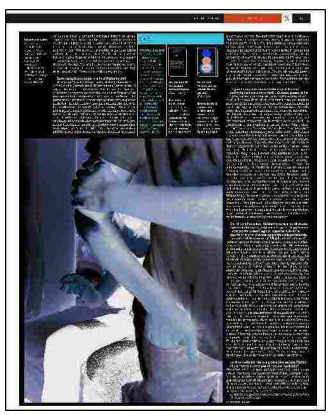
colloquio con VITTORIO LINGIARDI

di F. CUPELLARO

Fuori da Covid, come evitare un'altra ondata

Max Gazzè "Ridateci le piazze"


L'AMICO RITROVATO



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

083430

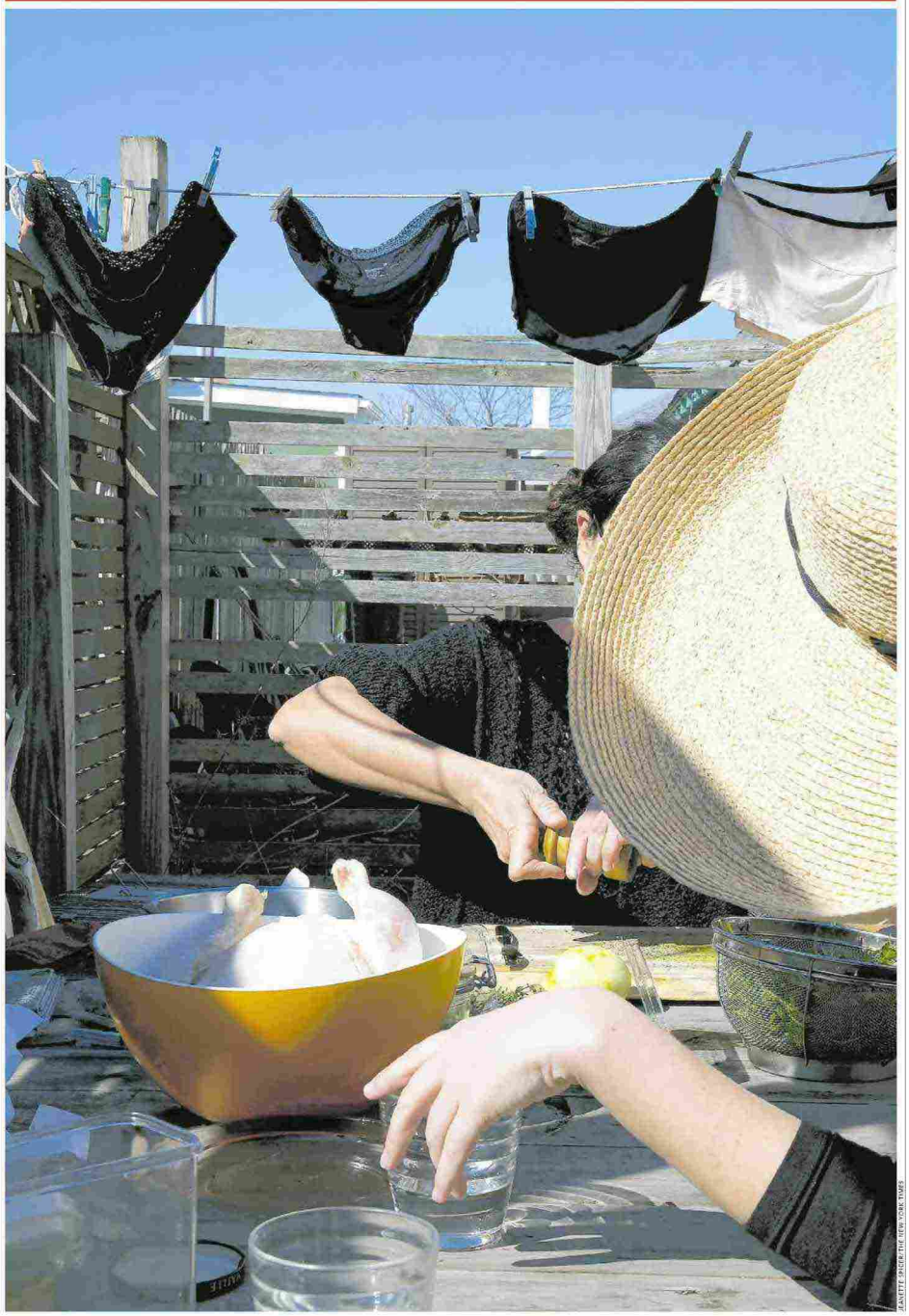
UTET

Difficile pensare che questa lunga traversata non lascerà tracce La pandemia è stata spietata: ci ha mostrato chi è "dentro" e chi "fuori". Ritrovarsi richiederà esercizio E sarà una festa

L'AMICO RITROVATO

colloquio con VITTORIO LINGIARDI
di FIAMMETTA CUPELLARO

fotografie di JEANETTE SPICER



Parliamo di amicizia ritrovata o persa dopo questo lungo periodo di pandemia. Con lo psichiatra e psicoanalista Vittorio Lingiardi.

Professore, in questo anno di isolamento cosa abbiamo perso?

«Difficile generalizzare. Molto diverso, per esempio, il discorso sulle amicizie tra adolescenti e bambini rispetto a quelle adulte. Parlerò quindi delle esperienze che ho vissuto personalmente. Secondo me, in questo anno di isolamento abbiamo perso il corpo delle relazioni. Peraltro, già parzialmente in via di estinzione, se paragono la centralità non solo affettiva, ma anche culturale, che il corpo e la sua libertà d'espressione hanno avuto negli anni Settanta e Ottanta, quelli della mia formazione. Sono mancate la vicinanza fisica e la condivisione degli spazi. Inevitabilmente, e devo dire fortunatamente, l'amicizia si è trasferita sugli schermi. Ma poiché gli schermi erano il luogo dello smart working, per molti di noi, stanchi di pixel, l'amicizia ha viaggiato su WhatsApp, tolta alle immagini e restituita alle parole. Senza saperlo abbiamo costruito microepistolari digitali. *Caro amico ti scrivo*, cantava Lucio Dalla tanti anni fa, non immaginando che l'evento prezioso di una lettera scritta tra amici si sarebbe liofilizzato sui nostri smartphone».

Quali conseguenze immagina per questa WhatsAppizzazione dell'amicizia?

«Se ha ragione il poeta John Keats quando scrive *Touch has a memory*, questa perdita di relazioni "toccanti" ci renderà più smemorati, e forse più estemporanei, anche nell'amicizia. A volte ho avuto paura di perdere "la consistenza delle cose per quel che sono", per citare una frase della canzone di Pete Atkin che ha come titolo proprio il verso di Keats. Sia chiaro, con questa apologia del recettore non voglio affermare che i contatti siano sempre piacevoli e le distanze perdite o rinunce. È vero però che le regole del Covid - niente baci, abbracci, carezze - hanno messo in crisi il primato del tatto. Se incontro per strada un'amica devo operare una riformulazione cognitiva che trasformi la cautela del distanziamento, nel calore della prudenza protettiva. I più spaventati arretrano, i più sfrontati avanzano (alcuni teneramente, altri con polemica ostentazione). Ora, almeno tra vaccinati, la cautela mi sembra giustamente mantenuta, anche se accompagnata da maggior disinvoltura. Insomma, ci vuole tatto, parola interessante perché si riferisce sia alla percezione degli stimoli cutanei, sia alla delicatezza, sia alla discrezione e all'opportunità di un gesto. Abbiamo dovuto imparare a rinunciare con tatto al contatto. Sappiamo che è una misura provvisoria e spero torneremo a gioire della fisicità dell'amicizia. Un discorso analogo potremmo farlo per le mascherine: oltre al tatto l'amicizia ha dovuto fare i conti con la perdita dei sorrisi. Terza cosa persa, dopo il tatto e il sorriso, è la rete di consuetudine che raccoglie la vita degli amici, come le cene, le passeggiate, il cinema, i concerti, lo sport (potrei andare avanti all'infinito perché ogni amicizia ha le sue consuetudini) e che da un giorno all'altro è scomparsa».

Saremo semplicemente felici di ritrovarci?

«Difficile pensare che la traversata che abbiamo compiuto non lascerà tracce nei rapporti, quelli già esistenti e quelli ancora da costruire. Un ruolo cruciale lo avranno la nostra personalità e lo stile di attaccamento: l'incertezza e la solitudine spingono alcuni a diventare solitari e distanzianti, altri

083430

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

UTET

Un po' alla volta Un pranzo tra amici nel Queens, New York, organizzato a marzo di quest'anno. Secondo un'inchiesta del *NYT* alla fine del lockdown i gruppi di amici si sono molto ristretti

ad accentuare le proprie caratteristiche ansiose, dipendenti o abbandoniche. Custodiremo le amicizie in cui ci siamo sentiti sostenuti, dove l'altro ha mostrato capacità di adattamento attivo e sensibile, per dirla con Winnicott, un pediatra psicoanalista del secolo scorso, ai nostri bisogni. Ne usciranno rinforzate soprattutto le amicizie che sono state capaci di sintonizzazione, immedesimazione e reciproco riconoscimento. Ma anche, per contrappeso, come spesso dopo anni bui, si cercheranno relazioni leggere, gaudenti, forse solo antidepressive».

Sarà complicato superare la diffidenza del ritrovarsi? Uscire dopo tante videochiamate?

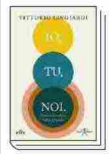
«Credo che questi mesi di astinenza lasceranno il segno. In forme di allarme o disagio per il corpo, anche inteso come corpo sociale. Ma come dice uno dei protagonisti del capolavoro di Camus, "soffrivo della peste molto prima di conoscere questa città e questa malattia". In effetti, stavamo già cambiando. Il Covid ha accelerato i tempi di distanziamenti già in atto: nei rapporti (con i social network), nel lavoro (con lo smart working), nell'insegnamento (con l'e-learning e la didattica a distanza). Prima del contatto fisico anche quello vocale si era affievolito: più WhatsApp, meno telefonate. In attesa di ritrovarci è importante essere consapevoli della disposizione mentale e affettiva con cui abbiamo convissuto nella distanza.

CHI È

Vittorio Lingiardi Psichiatra, psicoanalista e accademico italiano, professore ordinario di Psicologia dinamica presso la Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università degli Studi di Roma La Sapienza. Autore di decine di pubblicazioni; ha condotto studi sui temi dell'identità di genere e dell'orientamento sessuale e dell'omogenitorialità. Tra i suoi saggi: *Mindscapes* (2017), *Diagnosi e destino* (2018).

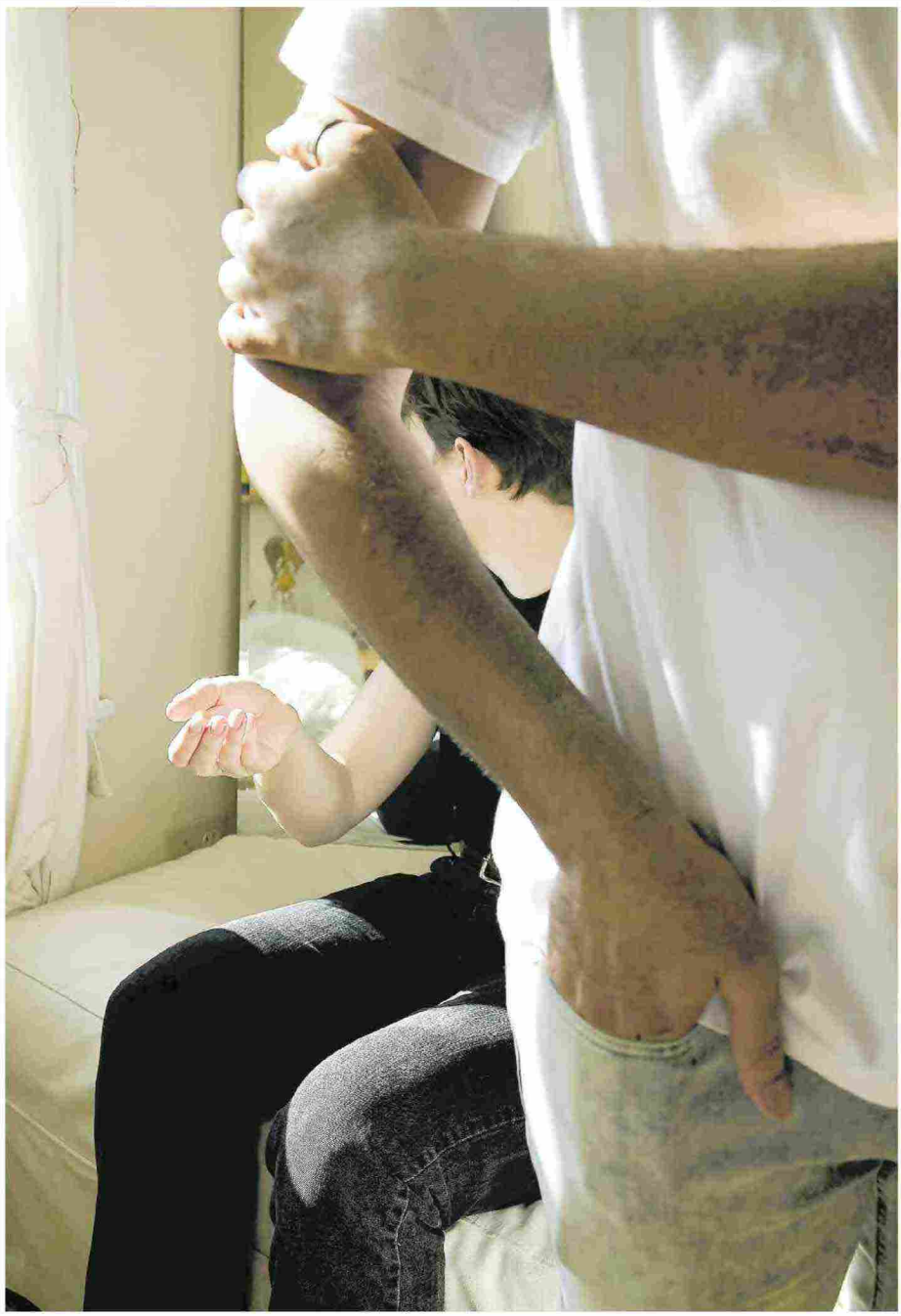
Arcipelago N Variazioni sul narcisismo *(Ed. Einaudi)*

Il narcisismo abita i nostri amori e tutte le relazioni. Può essere fragile o contundente. Finché cerchiamo di rinchiuderlo in una definizione, non lo capiremo



Io, tu, noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri *(Ed. Utet)*

Il mondo delle convivenze è circolare e concentrico: se non dialogo con i molti che mi abitano, non saprò vivere con l'altro e gli altri



Se questa distanza ha custodito oppure dimenticato. Abbiamo comunque esplorato e sviluppato modalità per rimanere vicini. C'è una famosa osservazione di Winnicott sull'importanza per il bambino di sviluppare la capacità di stare solo anche in presenza dell'altro. Potremmo dire che abbiamo sviluppato la capacità di stare insieme in assenza dell'altro. L'altro c'era, ma sullo schermo, altrove. Nonostante la nostra buona volontà, questa situazione è intrinsecamente frustrante e può aver facilitato lo sviluppo di autosufficienze difensive. Uscire da questi gusci, dei quali paradossalmente potremo provare nostalgia, richiederà tempo e capacità di ri-adattamento. Anche le relazioni avranno le loro convalescenze».

Legami che pensavamo irrinunciabili sono svaniti e non ne siamo feriti. Questa pausa ci ha fatto capire chi è importante nella nostra vita?

«Nel mio caso direi di sì. C'è stata una gerarchizzazione delle amicizie. Per motivi comprensibili, la cura dei legami familiari ha sottratto energie alla cura dei legami di amicizia. Mi sembra inevitabile che nei momenti di emergenza anche emotiva, l'affettività si concentri sui familiari o sugli amici più preziosi, trascurando le amicizie più sociali. La pandemia è stata spietata, ha mostrato "chi è dentro" e "chi è fuori". Venendo a cadere i "contenitori" delle amicizie, abbiamo preso atto della differenza tra amicizie basate sul contenuto e amicizie basate sul contenitore. Ci siamo accorti, io per lo meno, dell'importanza di quelli che alcuni sociologi chiamano "legami deboli". Non sono amici, ma persone con le quali abbiamo una certa familiarità. Sono le relazioni degli spazi sociali che abitiamo con la nostra affettività (i colleghi, il barista con cui facciamo due chiacchiere). Presenze continuative di microaffettività di cui abbiamo patito l'assenza. Tornando alla domanda, in molti mi hanno detto di essersi "dimenticati" di amici che credevano importanti, ma che lo erano nella routine della frequentazione. Ma è accaduto anche il contrario. Per esempio, ho ritrovato un rapporto con un'amica che avevo chiamato solo per un doveroso "come va" all'inizio del lockdown. Abbiamo iniziato a parlare come una volta e ci siamo sentiti spesso, accuditi (va detto, via WhatsApp). Insomma alcune relazioni che credevamo importanti non si sono rivelate essenziali, sono evaporate (lasciandoci nello stupore di non sentirne la mancanza). Ritrovarsi richiederà esercizio. In altre relazioni, pur nella sospensione delle consuetudini, la presenza dell'altro è rimasta viva perché bene interiorizzata. Ritrovarsi sarà una festa».

Dal virus al vaccino. Abbiamo scoperto di avere opinioni diverse e abbiamo litigato. Si potranno ricomporre questi legami oppure abbiamo capito che una visione opposta sulla pandemia favorisce la lontananza? Meglio stare distanti?

«Come spesso accade con i grandi temi che richiedono un continuo passaggio nel ciclo dell'io-tu-noi, la vicenda pandemica ci ha polarizzato. Spingendoci ad affrontare i problemi dalle prospettive "pro" o "contro". Le polarizzazioni risentono degli aspetti caratteriali e psicologicamente sono riconducibili ai "meccanismi di difesa" che mettono in azione. Per meccanismo di difesa intendo le modalità, inconsapevoli, con cui ci proteggiamo da eventi esterni, pensieri o affetti, che viviamo come minacciosi. Più intense sono le forze in gioco - affetti, angosce, paure – più mettiamo in atto difese primitive e disadattive (ad esempio, qualcuno mi fa arrabbiare e la mia reazione, per "gestire" la rabbia è di sfregiargli l'automobile). La polarizzazione che abbiamo vissuto è stata quella tra difese di introversione e difese di estroversione. Il ritiro nella vita interiore, con fobie e ipocondrie depressive; l'espansione onnipotente nella vita esteriore, con comportamenti imprudenti e dannosi. L'antisocialità. Ma anche risposte di risentimento, con atteggiamenti negazionisti o complottisti. Siccome le risposte difensive toccano corde psichiche profonde, sì, ci sono state insofferenze, grandi liti, rotture. A me è capitato di litigare a causa di un libro che ho trovato quasi offensivo nel modo saccente con cui affronta l'esperienza di dolore collettivo. Una mia amica invece lo ha citato come uno dei pochi testi che "dicevano le cose come stanno". Ci siamo stati antipatici e per un po' non ci siamo sentiti. Poi, per fortuna, l'amicizia ha prevalso, ma per ora con lei evito di parlare di Covid e dintorni. Non ho amici "no-vax", e farei fatica a frequentare qualcuno che si riconosce in quelle posizioni».

La fine della pandemia potrebbe essere l'inizio di un nuovo modo per ritrovare l'amicizia?

«Marguerite Yourcenar paragonava l'amicizia a una danza che richiede slancio e controllo, energia e delicatezza, parole e silenzi. Questo periodo è stato una grande palestra di danza per capire cosa è per noi l'amicizia, e quanto (o poco) ne abbiamo bisogno. Sta a ciascuno, con la sua storia, decidere come svilupparla. E come elaborarla».

su salute.eu, potete trovare una versione più estesa di questa intervista

© RIPRODUZIONE RISERVATA

083430

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

UTET