

Abbracci mancati al tempo del Covid

Articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta

In questo articolo voglio parlare degli effetti psicologici che “la situazione covid” ha comportato; focalizzandomi in particolar modo sulle conseguenze psicologiche derivanti dal cambiamento nelle nostre attitudini relazionali, che l’avvento del covid ha portato con sé: mi riferisco al fatto che ci dobbiamo mantenere a distanza, non ci possiamo abbracciare o salutare dandoci la mano, o anche baciare sulle guance.

Tutti gesti che erano entrati a far parte del nostro modo abituale di interagire con gli altri; gesti che - come spiegherò – sono molto di più di qualcosa di culturalmente determinato e che comportano conseguenze molto maggiori di un banale cambio di abitudini nella nostra routine di comunicazione sociale.

Per capire bene tutto ciò voglio fare una premessa e guardare all’etologia (la scienza che studia il comportamento animale). L’etologia (e la biologia) ci insegnano che noi esseri umani (specie Homo Sapiens) siamo dei primati, cioè delle scimmie, e che condividiamo con le grandi scimmie dal **95%** al **98%** del nostro patrimonio genetico.

Una percentuale enorme che non può non farci guardare a loro per capire meglio noi: in particolare è molto interessante osservare il comportamento sociale di questi nostri cugini pelosi: le scimmie infatti sono mammiferi sociali che vivono in piccoli gruppi ed hanno comportamenti relazionali molto raffinati ed incredibilmente simili ai nostri: se osserviamo un gruppo di scimpanzè noteremo come essi si abbracciano e si toccano tra di loro continuamente per rinforzare il legame emotivo ed il senso di appartenenza al gruppo.

Per esempio il gesto di togliersi reciprocamente i parassiti, di “spulciarsi” vicendevolmente, è molto di più di un semplice servizio reciproco per avere meno prurito, esso avviene tra specifici membri del gruppo e rafforza, attraverso il contatto fisico così “intimo”, il senso di solidarietà ed il vincolo emotivo. Gli scimpanzè in particolare, voglio ricordare, come probabilmente siano gli unici animali assieme all’uomo a fare sesso guardandosi negli occhi, il che ci fa capire quanto sia importante per loro il legame emotivo.

Ecco quindi che il nostro bisogno di avere contatti fisici tra di noi quando ci salutiamo è molto di più che un’abitudine culturale, esso affonda nel nostro stesso DNA ed averlo

perso per via delle necessarie norme per contrastare la diffusione del Covid porta a delle conseguenze psicologiche circa il nostro bisogno innato di stabilire e rinforzare le relazioni con gli altri attraverso proprio il contatto fisico:

per esempio stanno aumentando enormemente **i disturbi depressivi e i disturbi d'ansia** – le conseguenze di ciò sono moltissime e non solo semplicemente la mancanza di contatto fisico, ma questo è certo un co-fattore.

E' esperienza di moltissimi di noi il fatto che accarezzare il pelo di un cane o di un gatto o vedere il proprio gatto leccarsi il pelo abbia un effetto rilassante e distensivo, ebbene lo stesso avviene quando ci abbracciamo e ci tocchiamo. Non a caso in questo periodo di Covid è nata la mucca-terapia, che consiste nell'abbracciare le mansuete mucche sdraiate nei prati: questi gesti rilasciano nel cervello **l'ossitocina** (un ormone che rallenta il battito cardiaco, regola il sonno ed abbassando i livelli di cortisolo ("l'ormone dello stress") diminuisce i livelli di ansia e stress).