

Salute

CORONAVIRUS

NOI E LORO

LAB REVOLUTION

FRONTIERE

ONCOLINE

SCRIVICI

CONTENUTO PER GLI ABBONATI



Covid, San Valentino fra baci 'rubati' e terapia di coppia di Valeria Pini



ABBONATI



MENU CERCA

la Repubblica

ABBONATI QUOTIDIANO



Il virus e il distanziamento sembrano aver 'spento' la passione. I consigli dello psicoterapeuta per superare la crisi

13 FEBBRAIO 2021

4 MINUTI DI LETTURA



CHIUSI in casa a lavorare in smartworking, spesso in pantofole e pigiama. Lasciarsi andare non fa bene alla coppia. Non c'è possibilità di una cenetta a

lume di candela o un week-end fuori porta per rinsaldare il rapporto. Il pensiero è costante: il virus. Ansia, preoccupazione e incertezza ci rendono fragili. A volte nervosi, altre apatici. **L'amore non si sente bene ai tempi di Covid.** La passione sembra spegnersi man mano che passano le settimane in isolamento.

Aumentano i divorzi, si fanno meno incontri, cala l'uso del Viagra e sale quello degli ansiolitici. Il primo **San Valentino** in compagnia del **coronavirus**, non sarà probabilmente fra i più romantici. "La situazione è seria anche perché la pandemia sta avendo un impatto su ogni forma di disturbo mentale. Il lockdown sta generando - spiega **Giancarlo Dimaggio**, cofondatore del Centro di terapia metacognitiva interpersonale di Roma - una restrizione del sistema esploratorio: non ci sono attività ricreative, sono spariti i viaggi, non è possibile fare nuovi incontri o imparare cose nuove. Inoltre siamo di fronte a un'iperattivazione del sistema di allarme: siamo di fronte a un mondo pericoloso, è un pericolo nuovo, sconosciuto all'umanità".

Cosa accade in queste situazioni nel cervello?

"Salta il sistema di allerta perché non c'è una soluzione per affrontare il problema e si attivano dei sistemi automatici di protezione: l'attacco-fuga, l'aggressività reattiva e il freezing: la persona si blocca, si immobilizza per evitare problemi. Se queste reazioni si cronicizzano nel tempo si creano delle criticità. Il meccanismo di attacco e fuga non è mediato, è automatico. In genere si sente il bisogno di arrabbiarsi con qualcuno, spesso la persona che ci è più vicina: la moglie o il marito. La paura e l'incertezza è un fattore che genera stress e tutto questo è tossico per la coppia. Le cose si complicano ancora di più se la persona ha un problema preesistente".

Anche il sistema di attaccamento ha un ruolo importante nell'equilibrio di coppia. Cos'è?

"Questo sistema si plasma nell'infanzia e, in genere, se si è cresciuti con dei genitori amorevoli e affidabili non ci sono problemi. Se invece sto male e so che il genitore si spaventa più di me, a quel punto ho paura di chiedere aiuto. Se mi si attiva l'attaccamento e chiedo supporto, temo di spaventare l'altro. Se invece i miei genitori mi hanno ignorato, quando mi serve aiuto sto male e mi chiudo. Covo risentimento. Tutti questi meccanismi psicologici fanno male alla coppia. Nella pandemia lo stress attiva l'attacco e fuga, si blocca il sistema esploratorio, si attiva l'attaccamento e a quel punto ci può essere un aumento della disfunzione relazionale".

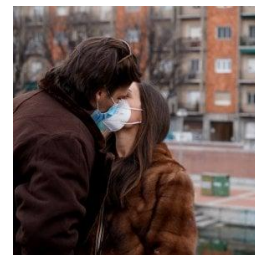
Qualcuno è riuscito invece a stare bene abbandonando il traffico e la routine quotidiana e trovando un'intimità casalinga. Che caratteristiche hanno le coppie che con Covid hanno trovato nuova linfa?

"Le coppie che hanno beneficiato delle norme restrittive sono probabilmente quelle che avevano un tessuto psicologico e affettivo sano e che subivano problemi contingenti, per esempio se un membro della coppia ha un lavoro che lo tiene lontano da casa a lungo. In questo caso lo smart working ha permesso di passare più tempo insieme e quindi di vivere un'intimità che era desiderata da prima ma difficile da realizzare. I fattori ambientali hanno rilevanza per il modo in cui impattano sulla personalità pre-esistente. Se una persona soffre di sensibilità alla costrizione di suo, la pandemia aumenterà la probabilità che senta lo spazio di coppia limitante, una prigione da cui fuggire. Se una persona ha capacità di intimità di suo, potrà beneficiare della ritrovata vicinanza".

Sesso, l'ansia da Covid fa calare il desiderio

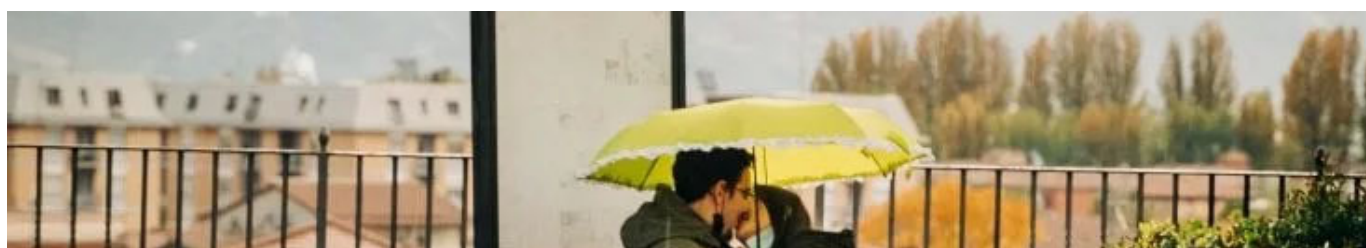
di Valeria Pini

07 Febbraio 2021



Spopolano gli incontri on line, a volte poi deludenti quando ci si vede dal vivo. Sono utili a una persona in cerca d'amore?

"In realtà gli incontri on line sono stati una grande risorsa durante tutto questo lungo periodo. Il bisogno di vicinanza affettiva e sessuale è tanto basilare quanto è stato minato dalle restrizioni. Di fronte alla prospettiva di andare incontro a lunghi periodi di solitudine, le app hanno aperto una via di uscita, fosse anche nello spazio immaginario, una finestra che teneva la fantasia viva e gettava un ponte per il futuro. Inoltre non sono poche le persone che grazie a questo hanno iniziato relazioni stabili. Ci sono state anche storie d'amore nate negli interstizi delle restrizioni, baci rubati abbassando le mascherine, piccole trasgressioni che avrebbero fatto la gioia dei romanzieri di un tempo".





L'epidemia ci ha colpito anche perché ci ha tolto baci e abbracci. Lei parla del problema della mancanza di connessione con il corpo anche nel suo libro: "Un attimo prima di cadere".

"La mente umana è forgiata sulla co-regolazione, sul rapporto con gli altri, non esiste in isolamento. Parlo della comunicazione non verbale fatta di sorrisi ed espressioni del viso. Le mascherine e il distanziamento hanno cancellato tutto questo, generando disorientamento. Se perdo la connessione sociale mi sento triste, escluso. E' stato dimostrato che il sentirsi esclusi genera un dolore forte che attiva le stesse aree del cervello collegate al dolore fisico. Se questo dolore dura nel tempo, la mente perde la capacità di regolarsi. Si crea la reazione di attacco e fuga, oppure il freezing".

San Valentino, cosa c'entra il cuore con l'amore

di Federico Mereta
13 Febbraio 2021



Come risolvere questa situazione e 'salvare la coppia' in crisi per il virus?

"In genere se la coppia è in crisi si attacca alla comunità. Ci si rivolge agli amici che sono uno strumento che ci aiuta a sfogarci e a 'riparare' la relazione. Ora tutto questo non c'è con il distanziamento. Direi che se la difficoltà di coppia è seria può essere utile un aiuto specialistico da uno psicoterapeuta. Dobbiamo imparare a giustificare il nostro dolore. Il primo passaggio è accettare che la nostra sofferenza ha dei buoni motivi per esistere e quindi innanzitutto dobbiamo essere benevoli verso noi stessi. Poi dobbiamo comprendere che le

difficoltà dell'altro hanno buoni motivi per essere lì. In questa situazione specifica il dolore è legato alla situazione difficile portata dal virus. Quando abbiamo compreso che il nostro dolore è comprensibile e riusciamo ad accettarlo, a quel punto possiamo accettare il partner. Il nostro compagno o compagna non deve giudicarci, ma non può essere neanche la nostra medicina. Non si può pensare che la situazione che si è creata per la pandemia sia colpa sua".

Lockdown: con una sessualità solo guardata, gli adolescenti saranno adulti incapaci di fare l'amore

di elena goretti
12 Gennaio 2021



Ridere fa bene alla coppia. E' possibile cercare il sorriso in una situazione difficile?

"Le persone hanno dentro sofferenza e malattia ma anche aree dove recuperare la salute. Anche in presenza di dolore posso cercare dentro di me tracce di salute. Lì posso avere un potere sul mio umore. Devo focalizzarmi su cose che mi diano una prospettiva. Mi è accaduto recentemente con un paziente con una forte depressione che aveva la passione di dipingere. Gli ho chiesto di farlo davanti a me e ho visto che cambiava il suo stato d'animo. Si scopriva una sensorialità diversa, più armoniosa. Riusciva a scoprire aree sane dentro di lui".

Una coppia affaticata dal Covid può recuperare nuovi spazi?

"Bisogna ritrovare un senso di connessione e impegnarsi a cercare uno scambio più tenero. Ma serve una volontà, uno sforzo che trascenda lo stress e la fatica del periodo. Questo ci permette di reagire a un problema che ci stava devitalizzando e togliendo forza alla relazione".

Argomenti

[cervello](#)[virus](#)[psicologia](#)