

Vecchie e nuove forme della sessualità: l'impatto del Covid nelle relazioni intime e nella ricerca di affettività

CINZIA ARTIOLI, MONICA BARTOLI

Summary – OLD AND NEW CONDITIONS IN SEXUALITY: THE IMPACT OF COVID-19 IN INTIMATE RELATIONSHIPS AND SEEKING OF AFFECTIVITY. Covid-19 had a severe impact onto individual sexuality: the opportunities for relationships and encounters decreased and pre-existing fragilities emerged. Scientific literature points out various critical issues about the sexual domain for heterosexual couples and an increase in the gap of inequalities for LGBTQ minorities. Brief clinical samples are showed up to demonstrate the creative issues and adaptive initiatives between patients. Others highlight the “neurotic” attachment to the pandemic as an excuse to postpone challenges and openness towards relationships. Finally, sexuality reveals the interest in bonds in a historical moment characterized by limits and impositions. The use of technology during Covid points out the question about the “goodness” of the devices currently available to cultivate our need for relationships, between virtual and real, as professionals and individuals, about our openness to society, to start over and to heal pre-existing wounds that, in some cases, the pandemic has made it more evident.

Keywords: COVID-19, SESSUALITÀ, RELAZIONI, TECNOLOGIA

I. Introduzione

Il Covid si è posto come una linea di cesura nella storia collettiva ed individuale. Sono state sotto gli occhi di tutti le sue nefaste conseguenze a livello economico, politico e sociale, mentre più controverso è quanto accaduto nella vita dei singoli individui, a prescindere che siano stati direttamente o indirettamente colpiti dalla malattia.

La definizione di trauma è a buon diritto applicabile al periodo immediatamente successivo alle prime misure adottate contro il Covid. L'esistenza di un evento traumatico è attestata dall'impatto che si registra sugli individui che ne sono colpiti o su una società, nel caso dei traumi collettivi.

A definire un trauma non è soltanto l'entità dell'evento, bensì le sue conseguenze sull'equilibrio psicofisico delle vittime che, come riporta Aydin [4] “viola le idee e le aspettative familiari sul mondo di un individuo o di una società, facendoli sprofondare in uno stato di estrema confusione e incertezza”.

Forme di trauma psichico individuali sono causate da abusi sessuali e violenza domestica, soprattutto nell'infanzia, mentre guerre, disastri naturali e altre forme di violenza di massa sono responsabili dei traumi collettivi. In molte società il Covid è andato ad aggiungersi ad altre fonti di sofferenza, come guerre, disastri naturali, terrorismi e molte altre condizioni.

La cifra caratteristica di questo trauma, la pandemia, è stata la *perdita* intesa come morte di milioni di persone, perdita di posti di lavoro e di risorse finanziarie, ma anche -ed è il focus di questo articolo- rinuncia alle libertà di movimento e di relazione.

La pandemia ha imposto un cambiamento nelle modalità relazionali. Un motto che ha goduto di un certo successo recitava perentoriamente: “tutti a casa”. Il “tutti a casa” implicava la rinuncia agli amici, alle attività di svago o sportive, ai divertimenti e alla cultura, tutto ciò che era superfluo e non rientrava nel nucleo stretto dei conviventi abituali.

Vedendola in ottica adleriana, la nostra vita è stata quindi eccezionalmente ridotta a due soli compiti evolutivi: quello del lavoro, almeno per chi l'aveva, e quello sentimentale, sempre per chi l'aveva. La dimensione della socialità, la compartecipazione emotiva con i propri simili (che nasce dal legame affettivo primario e determina un “bisogno” di cooperazione, nel profondo funzionamento dell'individuo) così come il bisogno di una rete allargata di appartenenze e relazioni sono stati fortemente compromessi [24].

Cercare di comprendere in che modo le persone hanno cercato soluzioni creative e nuove per mantenere viva questa parte fondamentale della vita, in un periodo di grande crisi come quello in cui siamo tuttora immersi, è una delle sfide che noi terapeuti dobbiamo porci per immaginare di avere poi strumenti efficaci nelle nostre relazioni terapeutiche e conquistare una “pro-attiva creatività” [18].

II. Nuove modalità relazionali: la tecnologia a servizio del sentimento sociale

Modi e tempi degli incontri fra persone erano già sostanzialmente diversi da quelli delle generazioni precedenti, anche prima del Covid, ma con l'isolamento forzato, tutti i mezzi virtuali che consentivano di aggirare i divieti hanno avuto un fortissimo impulso. Li si usavano anche prima, ma dal 2020 è diventata una necessità: dating app, sesso virtuale, siti di incontri, sono solo alcuni degli strumenti che hanno conosciuto una più larga diffusione in questi ultimi anni, soprattutto in risposta alle restrizioni [13].

Quasi a ribadire: *isolati si, ma non soli*. La pandemia ha infatti determinato una condizione di profondo disorientamento personale e professionale, in cui le certezze di ciò che era conosciuto hanno vacillato lasciando il posto a cose ignote, mostrandoci inoltre configurazioni esistenziali molto complesse, che necessitano tuttora di essere comprese nella loro vera e nuova essenza. [23]

Le possibilità comunicative offerte dalla tecnologia sono state essenziali per mantenere il contatto con gli amici, i familiari o i partner non conviventi. Abbiamo brindato e fatto aperitivi via Zoom o Skype, abbiamo condiviso abbracci virtuali con i parenti lontani e in tanti hanno fatto sesso via etere.

Se in tempi non Covid avremmo facilmente giudicato il massiccio ricorso a tecnologie virtuali per mantenere i contatti umani, come modalità difensive e regressive atte ad impoverire la capacità relazionale diretta e immediata, oggi il giudizio può essere diverso. Le interazioni virtuali hanno senza dubbio acquisito un'importanza centrale nel panorama delle modalità di comunicazione di questi ultimi anni. A differenza dell'epoca precedente la pandemia, oggi è evidente l'umanizzazione del gesto: fare sesso online durante la pandemia non è stata una novità o un atto trasgressivo, bensì spesso una necessità, l'unico modo per restare in contatto col proprio partner o con potenziali partner.

In questo senso il ricorso alle tecnologie per soddisfare i bisogni dell'intimità segnala la naturale e sana propensione degli esseri umani a cercare i propri simili e a condividere, per quanto possibile, qualsiasi forma di interazione con loro.

Questa particolare forma di interazione si nota in modo preponderante nella fascia adolescenziale: gli adolescenti di oggi sono stati definiti da Scognamiglio e Russo [26] come soggetti “digitalmente modificati” ossia organismi trasformati dalla presenza massiccia di tecnologie virtuali nella loro vita, al punto da vedere ridefinito il rapporto col proprio corpo e la simbolizzazione dello stesso. Gli Adolescenti Digitalmente Modificati, come vengono definiti dagli autori, sono strutturalmente diversi, caratterizzati da differenti reti neurali e contraddistinti da un approccio al corpo che, attraverso la mediazione della tecnologia, altera il sentire e la costruzione simbolica dei significati identitari e relazionali.

Eppure il ricorso alla tecnologia in un'epoca in cui sono proibiti gli scambi reali può costituire una forma salutare di contatto con la realtà che rischia certamente di condurre al ripiegamento solipsistico e individualistico, ma che può essere salvifica, in assenza di altre possibilità. Il confine tra reale e virtuale sfuma sempre di più ed è stato particolarmente vero nei lunghi mesi di lockdown e di restrizioni. Senza troppo rendercene conto, stiamo infatti vivendo on-life (termine proposto da Floridi, [8]), “una forma di vita ibrida, dove non è più possibile effettuare veramente l'antica distinzione tra vita reale e virtuale, ora intrecciate indissolubilmente”.

Come illustreranno i dati seguenti, i giovani sono stati i più spavaldi nell'utilizzare i social media, ma spesso come forme di contatto preliminare, atte a formalizzare incontri più o meno clandestini, ma reali o meglio “in presenza” di corpo e spirito. I più giovani sono stati anche i più “imprudenti” e sono stati tra coloro che hanno rischiato di più accelerando convivenze all'interno di relazioni poco stabili o condividendo spazi molto intimi con persone conosciute da poco.

Tutto questo vale per quei giovani già quasi “fuori” dalla piena adolescenza (spesso più controllata dalle figure genitoriali, che ne impedivano ogni “trasgressione”) e più verso quella denominata “giovane età adulta”.

Nel caso di persone con legami stabili, sposate o conviventi, invece, il ricorso alla tecnologia ha costituito un ponte necessario per il mantenimento di legami al di fuori della coppia. Infatti la chiusura ed il ripiegamento nella famiglia nucleare non ha coinciso, nella maggior parte dei casi, con un miglioramento della qualità del rapporto stesso. Diverse modalità di “reazione” alla chiusura si sono manifestate: chi ha sperimentato un vissuto di quasi benessere, dove la legittimazione e la riduzione della pressione sociale ha portato anche ad una attenuazione delle pressioni interne, si è contrapposto a chi ha sperimentato un’interruzione della rete sociale, una sensazione di reclusione e un incremento della conflittualità [23].

Per quel che riguarda la sfera sessuale, la costrizione negli angusti confini domestici tendenzialmente ha spento il desiderio, a riprova di quanto sia importante la socialità: i dati segnalano che la sola dimensione diadica può divenire asfittica e opprimente, mentre poter mantenere il contatto con i colleghi di lavoro, amici e parenti è forse un ancoraggio necessario per affrontare i momenti critici e per nutrire tutte le altre dimensioni, inclusa quella di coppia.

III. Sesso e desiderio come indicatori del disagio di una collettività sotto pressione

La sessualità è l’indicatore che ha guidato questa ricerca, nella convinzione che rappresenti un segnale rivelatore del benessere delle coppie e degli individui. La sessualità è una delle espressioni della dimensione relazionale dell’uomo ed il sesso nella sua corporeità è in prima istanza una forma di incontro con l’altro.

La ricerca del sesso esclusivamente come appagamento di un bisogno fisiologico o di un prurito individuale è tendenzialmente il segnale di un’alterazione dello squilibrio interno e soggettivo, che ha le sue conseguenze, presto o tardi, nel resto della vita. Non sono pochi i pazienti che si presentano in consultazione per aver smarrito il piacere di un’attività ormai sganciata dalla curiosità e dall’interesse per il partner.

A prescindere dal grado di conoscenza e di impegno con il partner sessuale, quando il sesso perde il contatto con le emozioni derivanti dall’incontro, può perdere il suo scopo e condurre ad una forma di generale insoddisfazione e ad un diffuso senso di anedonia.

La storia personale di legami e relazioni significative, le esperienze precedenti contribuiscono a delineare peculiari modalità affettive e relazionali, che hanno la loro incidenza nei nostri comportamenti sessuali. Il sesso è anche retaggio del nostro passato e dei nostri legami più significativi, raduna in sé tutto ciò che abbiamo ricevuto in termini affettivi, ciò che possiamo e vogliamo dare ad altri. Secondo Adler l’ero-

tismo non è una pura pulsione sessuale ma è una parte del sentimento sociale che “riflette l'intera personalità e così anche il grado di connessione con la vita sociale e la preparazione per una vita a due” [3]. I rapporti sessuali sono, secondo la teoria adleriana, una modalità particolare delle relazioni interpersonali, in cui si esprimono, nelle situazioni migliori, sia la volontà di potenza che il sentimento sociale in modo armonico ed equilibrato.

La sessualità include la nostra disponibilità a stare nell'intimità, accettando la contaminazione che deriva dall'incontro con l'altro e la consapevolezza che, a nostra volta, lasciamo tracce nella sua vita. Tra le principali difficoltà, lamentate dai pazienti stessi, riscontriamo infatti l'interiorizzazione della diversità dell'altro, delle sue spigolosità e differenze che a volte possono spaventare molto, fino a paralizzare uno degli aspetti della vita di coppia che richiede un fiducioso senso di abbandono e libertà.

Spesso è proprio la diversità a creare problemi nella coppia: se in un primo momento può essere la fonte di attrazione reciproca, a lungo andare le differenze non negoziate e non elaborate all'interno di una crescita sana e costruttiva della coppia possono divenire divisive e causa di conflittualità. Mitchell [20] delinea due ingredienti principali alla base di una solida relazione amorosa: familiarità e novità che devono trovare il giusto equilibrio e la modalità di una duratura convivenza.

Alla base della scelta del partner vi sono motivi che affondano le radici nella storia dei legami antichi e nelle nostre primissime relazioni con i genitori. In quest'ottica, secondo Mitchell, gli elementi di familiarità sono essenziali nella scelta di un partner perché assicurano una certa continuità con la propria storia e ci fanno sentire sicuri. Tuttavia senza stimoli di novità una relazione è destinata a spegnersi e così la capacità delle coppie di riscoprirsi e rinnovarsi diviene garanzia di successo e felicità.

Nella pratica clinica è evidente come stabilire un legame intimo con un'altra persona non sia scontato e quanto i fallimenti conducano spesso le persone a manifestare sintomi nella funzione sessuale che li portano poi a chiedere aiuto. Durante il periodo di restrizioni invece è venuto meno proprio l'elemento della novità e la possibilità di “contaminare” la relazione di coppia con elementi di interesse esterno che possono ravvivarla e nutrirla.

Se una delle caratteristiche fondamentali della sessualità è la vicinanza, talora temuta e avversata, è facile comprendere come le misure contenitive, adottate per arginare il contagio da Covid-19, abbiano colpito in vario modo le possibilità espressive di questo ambito dell'affettività. Gli effetti più drammatici della vicinanza coatta sono riscontrabili nelle relazioni coniugali, che, come ci mostrano i dati della letteratura riportati di seguito, non sempre hanno saputo beneficiare dell'aumento di tempo da trascorrere insieme e della diminuzione delle distanze fisiche.

Al contrario, in una buona percentuale di casi, questo dato si è trasformato in un aumento della conflittualità e della distanza emotiva, con conseguente spegnimento del desiderio.

D'altro canto l'incertezza e il caos iniziali hanno scoraggiato incontri non necessari e le opportunità di coltivare nuove relazioni; la prevenzione e la protezione individuali passavano attraverso l'isolamento e il distanziamento imposto anche tra familiari. I nonni dovevano essere protetti dai nipoti, possibili vettori di contagio, i coniugi riguardarsi l'uno dall'altro, stesso discorso per amici e colleghi. Pertanto per le persone non coinvolte in una relazione stabile l'orizzonte è andato stringendosi progressivamente, anche a causa di nuove paure, almeno negli stadi iniziali della circolazione del virus, in cui non si conoscevano con esattezza i rischi e le modalità per proteggersi adeguatamente.

Per un certo periodo di tempo sono circolati in Rete sorte di decaloghi per fare sesso "sicuro", per imparare posizioni a prova di Covid e consigli i più disparati su forme di godimento alternative. Tralasciandone i particolari, il punto è che la pandemia ha colpito tutto ciò che aveva a che fare con il contatto tra esseri umani, sessualità inclusa.

L'impatto è stato diverso a seconda che gli individui fossero all'interno di una relazione stabile, come matrimonio o convivenza, oppure single. E tra questi ultimi molto differente è stata la condizione tra eterosessuali e LGBTQIA+. Lunghi dall'essere un comodo rifugio, l'incremento del ricorso alla tecnologia durante la pandemia necessita di essere valutato con altre lenti e giudicato in modo diverso rispetto a come faremmo in tempi condizioni di ordinarietà.

Il massiccio ricorso agli strumenti informatici nel periodo della pandemia può essere letto come la conferma di quanto la tecnologia non sia di per sé buona o cattiva, bensì solo uno strumento la cui utilità dipende dall'uso che se ne fa. In un periodo di restrizioni e contatti sociali molto limitati il ricorso ad altre forme di relazione, non in presenza, testimonia quanto la dimensione relazionale costituisca un bisogno forte ed inestinguibile, per "uscire" virtualmente di casa e "incontrare" altre persone significative benché non conviventi o per continuare a coltivare il desiderio di contatto intimo e sessuale e di relazioni romantiche. La ricerca di forme surrogate o preliminari di incontro depone a favore degli esseri umani e della loro indefessa propensione a creare legami con i propri simili.

IV. La sessualità durante il Covid secondo la letteratura scientifica

All'interno delle relazioni stabili si è osservata in generale una diminuzione della soddisfazione sessuale, come sostiene lo studio svolto da Lehmler [13]. Misurata in modi diversi e da differenti ricercatori, il trend sembra essere inequivocabilmente quello di un abbassamento della quantità e della qualità dei rapporti intimi.

Sessualità nella coppia eterosessuale

Luetke [16] riferisce che la conflittualità della coppia è aumentata nel 34% dei casi, e le motivazioni di questo sono le più varie: inadeguatezza degli spazi, presenza di figli, ma anche conflitti e difficoltà di coppia, tra tutte la perdita o precarietà lavorativa. Questo dato facilmente si riscontra anche nell'attività clinica: quando si assiste a perdita del lavoro o instabilità nell'impiego non si accede alla dimensione ludica del piacere intimo oppure se lo si fa è possibile che si paghi il prezzo della non piena funzionalità.

Tra le fasce di popolazione testate, come mostrato dallo studio di De Rose et al. [6], ad ottenere livelli più bassi di soddisfazione sessuale sono stati gli operatori sanitari e le donne. L'ipotesi sostenuta anche da altri lavori, come ad esempio quello di Schiavi et al. [25] è che, almeno in Italia, il lavoro domestico ricada in modo ancora maggiormente gravoso sulla categoria delle donne e che questo le condizioni anche nella sessualità. Per quanto riguarda gli operatori sanitari, va da sé che il carico lavorativo e le pressioni del periodo Covid abbiano influito pesantemente anche sulla vita privata: la paura di contagiare i propri congiunti, i pesanti ritmi lavorativi, l'assenza di servizi scolastici ed extrascolastici per chi ha figli, sono solo alcuni dei fattori esplicativi individuati dalle ricerche effettuate in quei mesi.

In merito al desiderio invece il panorama è più articolato. Una parte degli studi effettuati nel periodo Covid attesta che le coppie sono andate in contro ad un deciso abbassamento del desiderio sessuale che per alcuni si aggira intorno all'80% per gli uomini, 40% per le donne [6] Secondo altri invece, come Cocci et al. [5] e Yuksel et al. [30] il desiderio è aumentato, almeno del 40% parallelamente all'aumentare della prossimità con il/la partner e al crescere delle occasioni di confronto, dialogo e intimità.

Non sempre tuttavia la rinnovata vicinanza si è tradotta in un aumento della frequenza dei rapporti, da cui potrebbe derivare la diminuzione della soddisfazione sessuale, inficiata ulteriormente dall'aumento dell'autoerotismo e del consumo di pornografia [5]. Le restrizioni hanno infatti favorito il ricorso alla pornografia, il cui consumo è salito almeno del 24,5% (la fonte è Pornhub Insights) con un picco del 57% in Italia, durante il lockdown, (il periodo marzo-aprile 2020 in Italia è stato quello del lancio promozionale di un abbonamento gratuito ai servizi pornhub per tutto il mese di marzo 2020 e a dire dalle statistiche ha riscosso un indubbio successo) oltre ad un incremento del ricorso all'autoerotismo, dell'utilizzo di dating app, della diffusione di sexting, del cyberg sex.

Se vogliamo invece sapere come le persone hanno fatto sesso, se la paura del contagio ha influito sulle modalità e sugli scambi tra partner, il 20,3% dei soggetti intervistati dichiara di aver adottato cambiamenti nella modalità di fare sesso e incontrare nuovi partner, mentre il 41-61% dichiara di non avere avuto rapporti sessuali durante il lockdown [13].

Sessualità nelle minoranze LGBTQIA+

Le politiche di contenimento hanno sicuramente penalizzato chi non viveva una condizione di coppia e tra questi sicuramente individui appartenenti alle categorie LGBTQIA+ (l'acronimo al completo include Lesbic, Gay, Bisexual, Transexual, Intersex, Asex and More, ossia chiunque non si identifichi nelle precedenti).

Gli studi effettuati durante il lockdown segnalano la tendenza prevalente a cambiare i propri comportamenti sessuali per evitare la trasmissione del virus e per arginare il rischio HIV, infatti durante la pandemia i servizi di prevenzione hanno subito modifiche e sono stati soggetti a difficoltà d'accesso.

Numerosi studi tra cui quello di Mc Kay et al., Henne et al., e Walsh et al. [10, 19, 29] hanno rivelato che uomini gay e bisessuali hanno cambiato le proprie abitudini rinunciando ad avere attività sessuale durante il lockdown oppure limitandosi ad un partner, hanno ridotto il ricorso ad app di incontri e rinunciato alle occasioni non sicure con partner sconosciuti o situazioni con più partner.

Altri studi invece hanno focalizzato l'attenzione sull'aumento di vulnerabilità nelle categorie LGBTQ che risultano essere maggiormente esposte al rischio di sviluppare depressione, ansia ed etilismo [1]. Un altro rischio segnalato è quello abitativo a causa della mancanza di una rete di supporto, in particolare se la loro condizione non è stata accettata dalla famiglia.

Sono soprattutto i più giovani tra i 18 e 24 anni i soggetti più incauti che si espongono a maggiori rischi, non accettando i doverosi cambiamenti nel loro comportamento e nell'approccio al sesso, come mostrato dal lavoro di Stephenson et al. [27]: su 696 soggetti intervistati tra gay e bisessuali, il 48% del campione non aveva ridotto il numero di partner durante il lockdown ed anzi durante questo periodo hanno segnalato un aumento degli incontri occasionali, esponendosi maggiormente al rischio di contrarre non solo Covid ma anche altre malattie, facendo incontri sbagliati e riducendo la selezione.

Eppure anche la ricerca risente dei pregiudizi diffusi e a volte condivisi dalle comunità LGBTQIA+ stesse. In accordo con Reid e Ritholtz [22] non è utile riferirsi alla categoria LGBT in senso lato considerandola di per sé come uno svantaggio. La maggiore probabilità di sviluppare o incrementare vulnerabilità psicosociali è legata alle diverse sfaccettature dell'identità individuale, di cui quella legata all'orientamento è solo una parte.

Come dimostrano nei loro case-studies, in alcuni contesti, sono altre le appartenenze che rendono vulnerabili queste categorie, ad esempio l'essere donna e immigrata: è impossibile spiegare tutte le vulnerabilità legate esclusivamente all'appartenenza, nel caso delle minoranze con un'identità di genere non binaria, infatti si sommano fattori di disconoscimento e conflittualità con il contesto storico e culturale di riferimento.

V. *Gli effetti della mancanza di socialità*

Possiamo facilmente intuire che il tempo improvvisamente dilatato che le coppie conviventi si sono trovate a condividere non sia sempre stato garanzia di un miglioramento della relazione e dell'intimità. Al contrario la condizione di incertezza e le limitazioni alla socialità sembrano aver appiattito e inaridito il desiderio, testimonianza di quanto sia importante un equilibrio individuale che comprenda la dimensione relazionale e sociale allargata per poter godere anche dei rapporti intimi.

La rinuncia a porzioni consistenti di interazioni sociali (come i rapporti con amici, colleghi, parenti e altre figure che costellano la nostra esistenza) ha indubbe conseguenze sulla vita degli individui, causando un inaridimento anche delle aree funzionanti residue, come l'intimità. A riprova del fatto che gli esseri umani sono per natura sociali e necessitano sì di rapporti esclusivi, ma anche di porte aperte verso l'esterno da cui la relazione intima trae respiro e nutrimento per poter durare a lungo e in salute.

Gli effetti più evidenti sono stati quelli sugli adolescenti, che per età necessitano di quella rete e delle sue articolazioni per individuarsi come adulti e per affrontare le sfide evolutive tipiche di quella fase della vita. La sospensione della scuola, soprattutto nel primo periodo, e di tutte le attività collaterali, strutturate e non, ha implicato un grande svuotamento di senso nella vita dei giovani. Non a caso durante il lockdown sono aumentati, o per meglio dire sono venuti "alla luce" i comportamenti psicopatologici che implicano blocchi nella simbolizzazione del corpo e nella soggettivizzazione del rapporto con l'altro, come autolesionismo, ma soprattutto disturbi del comportamento alimentare [12].

Quanto è importante la funzione di sostegno della collettività, tanto è decisivo il peso delle sue carenze. Se è vero come sostiene Holmberg [11] che maggiore tempo e spazio hanno corrisposto anche alla possibilità di confrontarsi e approfondire il rapporto, sulle relazioni in Italia hanno pesato indubbiamente la precarietà lavorativa per alcune categorie, alterazione dei ritmi e assenza di servizi educativi e scolastici per altre.

Da qui la necessità di pensare la famiglia come organo complesso, come sistema che non può essere studiato separatamente dal contesto sociale e storico in cui si dipana la sua esistenza. La sessualità, che in questo caso è solo una cartina al tornasole delle vicende che i nuclei hanno attraversato nei tempi bui della pandemia, diviene rivelatrice in senso più generale degli equilibri preesistenti e delle risorse che essi hanno saputo elicitarne nel corso di una sfida globale, la cui cifra caratteristica è stata un'incertezza prolungata.

Questi dati mostrano come la fragilità del contesto sociale ricada sulle famiglie e quanto sia irrinunciabile l'accesso a servizi assistenziali che consentano loro di sopravvivere e non ripiegare su sé stesse per il bene dei figli e quindi del futuro della società stessa.

VI. *Alcune considerazioni sulla pratica clinica*

Terminato il primo lockdown si è potuto riprendere con i pazienti che avevano sospeso e continuare a seguire in presenza chi aveva accettato il passaggio alla modalità remota. Alcuni pazienti sono rimasti all'appuntamento settimanale tramite videochiamata. Benché il disagio psicologico fosse maggiore, era aumentato anche quello economico, per diverse categorie di persone, e questo non ha facilitato chi aveva bisogno di rivolgersi a servizi ritenuti non essenziali. Le fragilità che necessitavano assistenza erano le stesse che la rendevano ostativa.

In accordo con quanto emerso dalla letteratura, è aumentato l'uso dei mezzi tecnologici per rimanere in contatto con i propri cari e per fare nuove conoscenze, anche da parte di persone insospettabili, per età e poca dimestichezza con lo strumento. Alcune persone hanno “imparato” a fare sesso per telefono o al computer con la compagna lontana, potendo in questo modo dilazionare l'ansia di un incontro ravvicinato.

Andrea, di 63 anni, ha trovato il coraggio di instaurare un nuovo legame grazie ad un'app per incontri, dove ha trovato una donna vedova come lui, che si sentiva sola. Terminato il primo lockdown si sono incontrati e l'intimità che avevano avuto modo di costruire nelle interminabili chiacchierate avvenute chattando o più tradizionalmente telefonandosi, lo hanno messo molto a suo agio, consentendogli di dimenticare gli episodi di impotenza che avevano segnato gli ultimi anni di convivenza con la moglie malata. Attraverso il mezzo tecnologico il corpo non è più stato per lui un limite, un'inferiorità, e si è potuto mettere in gioco per ciò che era veramente, non solo per come appariva.

È sorprendente come il desiderio di contatto umano sia una costante universale, che muove, anche in tempi complicati, montagne di pregiudizi e chiusure. L'accesso a mezzi, altrimenti sconosciuti, è a mio avviso il segnale inequivocabile della propensione universale all'incontro con altri esseri umani e della necessità di uno scambio affettivo e intimo, capace di superare resistenze e diffidenze.

Tra le coppie stabili invece c'è chi ha vissuto una luna di miele, in cui i conflitti e le problematiche hanno subito una sorta di sospensione durante tutto il lockdown. Sono coppie che hanno saputo fare fronte comune alle difficoltà: si sono alleate e hanno saputo reggere alla convivenza forzata, mettendo da parte egoismi e rivendicazioni personali in vista del superamento di un'emergenza.

Quale miglior prova di solidità per una coppia se non quella di funzionare quando si è sotto pressione? Se alcuni legami si sono rinsaldati, altri invece non hanno retto, mettendo a nudo precedenti vulnerabilità. In altri casi poi le coppie si raccontavano che andava tutto bene, nel pieno rispetto di una autentica finzione, costruita ad arte, almeno per reggere il peso della pandemia.

La paura e l'incertezza dovute alla pandemia hanno condotto alcune coppie a rifugiarsi nella falsa sicurezza che la dimensione diadica offriva, garantendo stabilità e familiarità, in un contesto che sembrava mutare continuamente e limitare le prospettive di cambiamenti significativi. La pandemia ha sicuramente accentrato i pensieri intorno all'esigenza di ripristinare un ordine qualsiasi esso fosse e quello più semplice in molti casi deve essere sembrato il mantenimento dello status quo, almeno dal punto di vista sentimentale.

Tra chi non aveva legami stabili si sono osservate diverse possibilità: chi aveva difficoltà precedentemente ha continuato ad averle, chi aveva risorse e creatività per gestirle le ha messe in campo, a volte, migliorando la situazione. Coloro che hanno accelerato le convivenze sono talora tornati sui propri passi, talaltra hanno scoperto di aver fatto una buona scelta.

Luca ha 32 anni, non ha una relazione da molto tempo, nemmeno frequentazioni occasionali. Riferisce di essere completamente assorbito da un lavoro soddisfacente e dinamico, dagli amici e dai videogiochi. Al computer o al telefonino soddisfa anche altri tipi di appetito, fa ricorso alla masturbazione, "aiutandosi" con la pornografia, cui aggiunge un moderato consumo di cannabis. Ha trascorso l'isolamento in una beatitudine da uomo single, finalmente libero di potersi dedicare ai propri hobbies.

Quando le misure restrittive si sono allentate e si è tornati ad uscire, ha conosciuto una ragazza, cui si è legato sentimentalmente. All'inizio della relazione si scopre impotente, incapace di portare a termine l'amplesso con un orgasmo mediante penetrazione. Tra la costernazione iniziale e la sua frustrazione decide di rivolgersi ad uno specialista. Nella sua testa non vi sono fantasie, né un immaginario vagamente sensuale. Unico segnale di vita alcune erezioni mattutine, solo se la ragazza non è accanto a lui. Inizia a pensare di essersi abituato all'isolamento e di averne fatto uno stile di vita che tuttavia ora lo inaridisce e lo trova impreparato a qualsiasi forma di interesse verso l'altro.

Si può notare quindi che per alcuni pazienti l'isolamento coatto ha costituito una parentesi, per la prima volta condivisa dal resto del mondo, in linea con la propria nevrosi. Finalmente l'imperativo collettivo era quello di trincerarsi nelle proprie zone di comfort e sentirsi al sicuro, stando fermi ad aspettare. Stare a casa era davvero l'unica soluzione se si aveva a cuore le sorti della società, ma un conto è accettare e ubbidire alle imposizioni, altra questione è il sentirsi a proprio agio nella sospensione della socialità.

In ottica adleriana, proprio da queste considerazioni deve farsi spazio nella mente dello psicoterapeuta la possibilità che la pandemia abbia inevitabilmente portato alcune persone a rafforzare le proprie mete finzionali e le proprie finzioni, trascinate con ancora più forza dall'individuale stile di vita che, forse in questo periodo più che mai, ha "tirato le fila" delle sue resistenze, in risposta al trauma che è stato (a più livelli) vissuto.

Come scrive Mascetti [17] lo stile di vita è proprio il prodotto dei moti compensatori e finzionali che singolarmente definiscono, promuovono ed identificano un individuo, in modo costantemente dinamico. Secondo l'esigenza "economica" a cui si è spinti ad obbedire, l'energia deve essere commisurata in quantità ed intensità al miglior risultato possibile. E se questo risultato tuttavia portasse la persona verso ciò che in termini adleriani chiamiamo "il lato inutile della vita"?

Ecco allora che anche nella sfera della sessualità è necessario che il terapeuta ricordi in modo costante le linee direzionali dei pazienti con cui continua a lavorare, ancora di più in questo periodo di crisi, perché è proprio in questi momenti che potranno giungere agli occhi finzioni vecchie e nuove che indirizzeranno la persona in cura verso obiettivi di elusione e rinuncia (come nel caso di Luca) o al contrario verso prove e sperimentazioni di nuove scoperte di sé in un cammino protesico "in avanti" (come Andrea).

Tutto questo non è mai scevro di intrecci indissolubili di moti finzionali e compensatori, che devono diventare elemento di lavoro nella relazione terapeutica, nel campo della sessualità così come nelle altre aree di vita dell'individuo.

VII. Conclusioni

L'uomo è relazione, a tutti i livelli [9], pertanto non può essere studiato separatamente dal proprio contesto e a prescindere da esso. Ne "La Conoscenza dell'uomo" Adler [2] esamina la compartecipazione emotiva come elemento fondamentale della fenomenologia umana: il bisogno innato di condividere le emozioni con i propri simili.

Anche le neuroscienze stanno confermando l'imprescindibile ruolo della socialità per gli esseri umani, a partire dall'importanza riconosciuta ai neuroni specchio, all'emisfero destro, nella sintonizzazione affettiva tra esseri umani, più recentemente all'attivazione dei neuroni dopaminergici della sostanza nigra e dell'area tegmentale ventrale in periodi prolungati di isolamento, gli stessi responsabili della fame e del craving [28].

Abbiamo bisogno della socialità come del cibo. Si può quindi osservare come l'imposizione di limitazioni alla socialità e l'instabilità dovuta alla presenza costante di un pericolo abbiano attivato a vari livelli reazioni diversificate che tuttavia sembrano riflettere l'importanza della ricerca di contatto umano, anche in forme sublimite (o virtuali) e d'altro canto la paura che questa esigenza può innescare, dando luogo a reazioni contrarie di ritiro e isolamento.

La tecnologia e il cyberspazio hanno offerto nel periodo Covid una valida compensazione all'esigenza frustrata di relazioni. In accordo con Lemma [14], a proposito della *tecnocultura* e del suo ruolo nell'elaborazione psichica del sé e del corpo, non dobbiamo chiederci se la tecnologia sia in sé buona o cattiva, né se le relazioni in-

trattenute nel cyberspazio siano reali o virtuali. Il dualismo tra un reale ed un virtuale che si contrappongono è una spiegazione non più accettabile nella nostra epoca: le comunicazioni che avvengono nel cyberspazio sono più una *forma ibrida* in cui il virtuale diviene una forma aumentata del reale, un luogo che supera i confini della pelle, ma che produce conseguenze e viene vissuto anche al suo interno, essendo capace di suscitare emozioni in tempo reale.

Come hanno evidenziato le vignette cliniche, il cyberspazio consente di andare oltre il corpo superandone i limiti e le eventuali disfunzionalità, permettendo approcci gradualmente in cui si può essere apprezzati per altre caratteristiche. Tuttavia se questa forma di contatto diviene l'unica o l'alternativa a quella fisica si apre la strada al ritiro e all'isolamento psichico.

La novità consiste piuttosto in ciò che noi riteniamo reale e ciò che riteniamo virtuale: molte modalità virtuali sono entrate così prepotentemente a far parte della nostra quotidianità da non consentire una netta distinzione: gli scambi che avvengono per chat sono spesso il prologo o la continuazione di incontri "fisici", ad oggi ogni relazione contempla necessariamente una consistente parte di interazione differita o a distanza. E non si può nemmeno affermare che l'interazione a distanza non sia esperita col corpo e sul corpo: quanta parte dei colloqui prendono le dinamiche comunicative che avvengono tramite i social?

Nelle sedute oggi possiamo apprezzare quanta incidenza abbiano i silenzi o le mancate risposte ad un messaggio, l'essere bloccati su un social, il ritardo o la non tempestività di risposta nella messaggistica istantanea, a volte anche la delusione circa l'uso degli emoji o il "tono" che si presume di avere colto da un testo digitato da qualcuno che fa sospirare. Tali contenuti sono spesso vissuti sul corpo: creano tensioni, somatizzazioni e sofferenza, inoltre possono avere conseguenze "concrete" nelle relazioni.

Come si è già illustrato, la distinzione tra ciò che è reale e ciò che è virtuale dunque è sempre più sottile e poco significativa. Si dovrebbe parlare piuttosto di una continuità tra il reale e il virtuale, continuità che viene esperita nella vita di tutti i giorni e che si esprime attraverso mezzi con un differente gradiente di concentrazione di sincronia, direttività e soprattutto di sguardo.

È l'uso che se ne fa a determinare se la tecnologia sta conducendo l'individuo al di fuori del suo spazio psichico verso una realtà alternativa perché incapace di affrontare il dolore e il senso di inadeguatezza, spesso conseguente ad un'incapacità di affrontare la sfida evolutiva rappresentata dalla socialità e dal proprio ingaggio nelle relazioni.

La "*tecnocultura*" si propone dunque come forma aumentata del reale e non alternativa, una sorta di quarta dimensione che potrebbe anche essere vissuta come una possibilità aggiuntiva in supporto allo sviluppo psichico e alla costruzione del sé. I

nuovi mezzi possono essere dei facilitatori e sicuramente durante la pandemia hanno svolto questa funzione.

Intendendo la sessualità, come propensione all'incontro e alla condivisione di sé, possiamo affermare che essa esprime il particolare equilibrio che gli individui raggiungono scendendo a patti con il proprio bisogno di relazione e la singolare predisposizione a farsi coinvolgere. La sessualità si fa rivelatrice, come tante altre parti, dello Stile di vita individuale e delle eventuali pecche nella sua riorganizzazione, come si è reso necessario a causa del Covid.

Laddove esistevano nodi conflittuali importanti, il cambiamento imposto ha contribuito all'acuirsi delle difficoltà, soprattutto nelle coppie con figli e che hanno sperimentato precarietà lavorativa, ripiegamento nucleare all'interno delle mura domestiche, assenza di servizi e reti sociali di supporto; al punto che il desiderio è stato indebolito dalla vicinanza. La particolare condizione rappresentata dalla pandemia ha messo a dura prova il percorso esistenziale ed evolutivo di realizzazione del Sé, in particolare per le persone giovani o non inserite in relazioni stabili.

L'utilizzo di strumenti tecnologici in molti casi ha consentito il superamento di alcune barriere individuali (inferiorità fisiche e/o emotive) e collettive, sorte nel contesto dei cambiamenti imposti dalla pandemia, in altre situazioni tuttavia ha impoverito l'esperienza psichica della relazione relegandola all'assenza dello sguardo diretto e alla privazione del contatto dei corpi. Il ricorso a social e dating app può essere letto come modalità difensivamente protettiva per entrare in contatto con gli altri, ma anche come forma esplicita di un desiderio che non si arresta di fronte ai limiti.

L'attenzione alla sessualità dunque è giustificata dall'importanza che riveste nel percorso evolutivo delle persone in quanto modalità relazionale intima e profonda, rivelatrice degli affetti più interni e dello stato di salute personale e di coppia. L'ascolto dei bisogni e l'analisi dei comportamenti in questa dimensione fa luce sugli specifici compromessi raggiunti dagli individui nel loro percorso esistenziale e può orientare verso cambiamenti che meritano una facilitazione comunitaria e condivisa.

Bibliografia

1. AKRÈ, E. E., ANDERSON, A., STOJANOVSKY, K., CHUNG, K. W., VANKIM, N. A., CHAE, D. H. (2021), Depression, Anxiety, and Alcohol Use Among LGBTQ+ People During the COVID-19, *Pandemic American Journal of Public Health*, 111: 1610-1619.
2. ADLER, A. (1927), *Menschenkenntnis*, tr. it. *La conoscenza dell'uomo nella psicologia individuale*, Newton Compton Editori, 1975.

3. ADLER, A. (1911), *La Cooperazione tra i sessi. Scritti sulle donne e gli uomini, sull'amore, il matrimonio e la sessualità*, Edizioni Universitarie Romane, Roma 1982.
4. AYDIN, C. (2017), How to Forget the Unforgettable? On Collective Trauma, Cultural Identity, and Mnemotechnologies, *Identity*, 17:3, 125-137.
5. COCCI, A., GIUNTI, D., TONIONI, C., CACCIAMANI, G., et al. (2020), Love at the time of the Covid-19 pandemic: preliminary results of an online survey conducted during the quarantine in Italy, *International journal of impotence research*, 32(5): 556-557.
6. DE ROSE, A. F., CHIERIGO, F., AMBROSINI, F., MANTICA, G., BORGHESE, M., SUARDI, N., TERRONE, C. (2021), Sexuality during COVID lockdown: a cross-sectional Italian study among hospital workers and their relatives, *International Journal of Impotence Research*, 33(1): 131-136.
7. ERTAN, D., EL-HAGE, W., THIERRE, S., JAVELOT, H., HINGRAY, C. (2020), COVID-19: urgency for distancing from domestic violence, *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1): 1800245.
8. FLORIDI, L. (2017), *La quarta rivoluzione. Come l'infosfera sta trasformando il mondo*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
9. GRANDI, L. G. (2016), *Amore e psyche*, Effatà editore, Torino 2016.
10. HENNE, J., GONZALES, G., QUARLES, R., GARCIA, S. (2020), Sex, Relationships and COVID-19. The COVID-19 pandemic and sexual behavior among gay and bisexual men in the United States, *SSRN Electron J.*
11. HOLMBERG, D., BELL, K. M., CADMAN, K. (2021), Now for the Good News: Self-Perceived Positive Effects of the First Pandemic Wave on Romantic Relationships Outweigh the Negative, *Journal of Social and Personal Relationships*, 2022, 39(1): 34-55.
12. ISTITUTO GIUSEPPE TONIOLO (2021), *La condizione giovanile in Italia. Rapporto giovani 2021*, Il Mulino, Bologna.
13. LEHMILLER, J. J., GARCIA, J. R., GESSELMANN, A. N., MARK, K. P. (2021), Less sex, but more sexual diversity: Changes in sexual behavior during the COVID-19 coronavirus pandemic, *Leisure Sciences*, 43(1-2): 295-304.
14. LEMMA, A. (2015), Psychoanalysis in times of technoculture: Some reflections on the fate of the body in virtual space, *The International journal of psycho-analysis*, 96(3): 569-582.
15. LOPES, G. P., VALE, F. B. C., VIERIA, I., da SILVA FILHO, A. L., ABUHID, C., GERBER, S. (2020), COVID-19 and sexuality: reinventing intimacy, *Archives of Sexual Behavior*, 49(8): 2735-2738.
16. LUETKE, M., HENSEL, D., HERBENICK, D., ROSEMBERG, M. (2020), Romantic relationship conflict due to the COVID-19 pandemic and changes in intimate and sexual behaviors in a nationally representative sample of American adults, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(8): 747-762.
17. MASCETTI, A. (2010), Finzioni e stile di vita, *Riv. Psicol. Indiv.*, 68: 117-122.
18. MAZZOLI, G. (2020), La pandemia: "catastrofe vitale", Editoriale, *Riv. Psicol. Indiv.*, 88: 3-11.

19. MCKAY, T., HENNE, J., GONZALES, G., QUARLES, R., GAVULIC, K. A., GARCIA GALLEGOS, S. (2020), The COVID-19 pandemic and sexual behavior among gay and bisexual men in the United States, *Sex Res Social Policy*, 2021, 20: 1-15.
20. MITCHELL, S. (2003), *Can love last? The fate of romance over time*, trad. it. *L'amore può durare?*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2003.
21. PARENTI, F., (1983), *La Psicologia Individuale dopo Adler*, Astrolabio, Roma.
22. REID, G., RITHOLTZ, S. (2020), A Queer Approach to Understanding LGBT Vulnerability during the COVID-19 Pandemic, *Politics & Gender*, 16(4): 1101-1109.
23. RINALDINI, C. (2020), Il virtuale che lega. L'intervento psicologico al tempo del Covid. Condivisione, distanziamento, vicinanza virtuale, *Riv. Psicol. Indiv.*, 88: 65-81.
24. ROVERA, G. G. (2016), La psicologia individuale, *Riv. Psicol. Indiv.*, 80: 63-83.
25. SCHIAVI, M. C., SPINA, V., ZULLO, M. A., COLAGIOVANNI, V., LUFFARELLI, P., RAGO, R., PALAZZETTI, P. (2020), Love in the Time of COVID-19: Sexual Function and Quality of Life Analysis During the Social Distancing Measures in a Group of Italian Reproductive-Age Women, *The journal of sexual medicine*, 17(8): 1407-1413.
26. SCOGNAMIGLIO, M. R., RUSSO, S. M. (2018), Adolescenti digitalmente modificati (ADM). Competenza somatica e nuovi setting terapeutici, *Mimesis edizioni*, Milano.
27. STEPHENSON, R., CHAVANDUKA, T. M., ROSSO, M. T., SULLIVAN, S. P., PITTER, R. A., HUNTER, A. S., ROGERS, E. (2021), Sex in the time of COVID-19: results of an online survey of gay, bisexual and other men who have sex with men's experience of sex and HIV prevention during the US COVID-19 epidemic, *AIDS and Behavior*, 25(1): 40-48.
28. TOMOVA, L., WANG, K. L., THOMPSON, T., et al. (2020), Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nat Neuroscience*, 23: 1597-1605.
29. WALSH, A.R., SULLIVAN, S., STEPHENSON, R. (2021), Are Male Couples Changing Their Sexual Agreements and Behaviors During the COVID-19 Pandemic?. *AIDS Behaviours*, 25(11): 3798-3803.
30. YUKSEL, B., OZGOR, F. (2020), Effect of the COVID-19 pandemic on female sexual behaviour, *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 150(1): 98-102.

Cinzia Artioli
Via Emilia San Pietro 1
I- 42121 Reggio Emilia
E-mail: cinzia.artioli@gmail.com

Monica Bartoli
Viale Roma 30
I- 42017 Novellara (RE)
E-mail: monicabartoli.psic@gmail.com