



# Connessioni e relazioni sociali dentro e fuori casa: consigli pratici

A cura di  
 *Davide Mazzoni*

*Dipartimento di Oncologia ed emato-oncologia*

### ABBIAMO TUTTI BISOGNO DI RELAZIONI

Una famosa linea di testo del poeta inglese John Donne (1624) recita: "Nessuna persona è un'isola". Gli esseri umani sono animali sociali: da un lato, hanno bisogno di essere connessi ad altri esseri umani per poter vivere (anche da un punto di vista evoluzionistico), dall'altro le connessioni con gli altri costituiscono un mezzo imprescindibile per esprimere il proprio potenziale.

Le connessioni sociali rappresentano quindi un bisogno fondamentale dell'essere umano, il cui soddisfacimento è centrale per garantire un adeguato benessere psicologico (Riva e Mazzoni, 2019). In questo senso, nonostante le limitazioni alle quali siamo tutti sottoposti in

questo periodo, appare molto importante **non smettere di coltivare le nostre relazioni**. Ognuno di noi può trovare le modalità per lui/lei più funzionali, ma alcuni suggerimenti forse possono essere utili.

### RICORDARE CHE SIAMO A CASA PER UN OBIETTIVO COMUNE

In prima battuta, occorre pensare che le limitazioni ai nostri comportamenti non vengono messe in atto solo per noi stessi, ma anche per un vantaggio collettivo, di cui usufruiscono anche le persone. **Il pensare che siamo in casa per uno scopo, e facendolo stiamo dando il nostro contributo alla società può quindi motivarci**, dando un senso umanitario e collettivo alle direttive.

Il dimostrare esplicitamente in vario modo la nostra scelta di rimanere in casa (condividendola con le persone a noi care, partecipando a flash mob da casa, etc.) può quindi essere un primo modo di rimarcare la nostra appartenenza e di sentirci più vicini ad una comunità di persone che condivide un obiettivo comune.

### USARE IN MODO PROFICUO LA TECNOLOGIA

Al giorno d'oggi, la nostra vita può contare su una serie di ausili e di mezzi di comunicazione impensabili rispetto a pochi anni fa. Oltre a cercare di organizzare il tempo in modo da non esserne "risucchiati", può essere utile **prediligere forme di comunicazioni virtuali**, che siano anche occasione di comunicare in modo autentico e condividere emotivamente con gli altri come stiamo vivendo questa fase di vita.

Ad esempio, limitarsi a inoltrare messaggi di buongiorno o video divertenti può essere un modo di far sentire la nostra vicinanza agli altri, ma può





talvolta rischiare di essere una comunicazione povera di contenuti e di non riuscire a suscitare nel ricevente quella sensazione di vicinanza che vorremmo trasmettere. Una videochiamata o una semplice telefonata potrebbero essere più efficaci.

### NON TUTTI I NOSTRI AMICI SONO MEDICI, BIOLOGI, ecc...

Nell'ultimo periodo si è assistito alla diffusione di alcuni messaggi, principalmente tramite reti informali che si sono dimostrati potenzialmente pericolosi. Prima di diffondere qualunque messaggio verificane quindi la fonte e il contenuto.

In modo simile, dobbiamo considerare che alcune persone ci possono fornire sostegno emotivo (es. sono in grado di ascoltarti quando sei in difficoltà) ma potrebbero non essere le persone più adatte per darci informazione di carattere medico o tecnico. È bene informarsi attraverso i canali ufficiali e utilizzare la propria capacità critica per valutare qualunque informazione.

### PARTECIPARE AD ATTIVITA' DI GRUPPO

Se possibile, si può prendere parte ad incontri di gruppo, in momenti prefissati della giornata. Questi appuntamenti possono aiutare ad evadere dalla noia, possono aiutare a strutturare il proprio tempo e consentono di partecipare ad attività e discussioni alle quali fornire un contributo significativo.



Le occasioni possono essere molte e diverse fra loro (es. il compleanno di un nipote, un gruppo di studio per il prossimo esame, un aperitivo in videochiamata e molte altre).

Ovviamente, occorre ricordare che parlare attraverso uno schermo non è la stessa cosa di parlare seduti attorno ad un tavolo. In questo senso, le nostre aspettative devono essere realistiche rispetto a ciò che queste attività ci possono fornire, in modo da non rimanerne delusi. Ad ogni modo, l'obiettivo deve essere quello di ottenere quanto di meglio possibile in questo momento, in attesa di avere altre occasioni in futuro per condividere anche una vicinanza fisica.



### NON ESISTONO SOLO I SOCIAL PER COMUNICARE

Postare immagini o brevi messaggi sui social network può essere un modo per condividere con gli altri qualcosa di noi. Molto spesso mettiamo in atto queste azioni nella speranza di ricevere approvazione (in termini di like, commenti, ulteriori condivisioni, ecc...).

Anche se si tratta di un desiderio legittimo, occorre ricordare che ***i social network non sono l'unico modo a nostra disposizione per comunicare.***

Una relazione significativa può essere coltivata anche tramite una telefonata, una e-mail, o (per i più nostalgici) una lettera che verrà consegnata al destinatario al termine dell'emergenza. In questo modo avremo più tempo per riflettere sull'attuale condizione e per comunicare con gli altri ad un livello meno "superficiale".



### SE SI VIVE CON ALTRE PERSONE, PRENDERE DEGLI SPAZI PER SE STESSI (E CONCEDERE DEGLI SPAZI AGLI ALTRI)

Se non si vive da soli, è importante instaurare un equilibrio nelle relazioni che si possa protrarre anche per un periodo prolungato. In questo senso, è utile riuscire ad identificare degli spazi fisici e



temporali, meglio se delimitati da confini precisi, in cui si svolgono attività senza la presenza di altri coinquilini. Al di là del tipo di attività che viene svolta in questi momenti, è utile riuscire a *bilanciare i momenti di condivisione* (es. pranzo insieme, film insieme, ecc...) *con quelli di autonomia* in cui ognuno si concentra su qualcosa di personale.

Visto che la casa ha degli spazi limitati, per mantenere un buon clima relazionale, è bene che il rispetto sia reciproco e che anche noi ci impegniamo a non invadere gli spazi delle altre persone, rispettando la giusta distanza a seconda del momento.

### PENSARE ALLE PERSONE ISOLATE

Gli studi sugli effetti dell'isolamento e dell'esclusione sociale insegnano che, soprattutto quando vengono protratti nel tempo, possono favorire sentimenti di depressione e rassegnazione (es. Riva & Eck, 2016; Williams, 2009).

Questi risultati sono stati confermati sia attraverso delle procedure sperimentali, sia attraverso

l'osservazione di alcune persone particolarmente escluse nella nostra società (carcerati, rifugiati, senza fissa dimora, ecc...).

Questa situazione di riduzione forzata delle relazioni sociali può essere l'occasione per pensare alle persone che in questo momento si trovano in condizioni di particolare isolamento. Ad esempio, in questo periodo le persone che vivono da sole e le persone anziane si trovano ad affrontare una condizione particolarmente difficile.

Quando possibile, **manteniamoci in contatto con le persone che riteniamo particolarmente isolate.** Questo è un modo semplice ma efficace per fare qualcosa di utile per gli altri.

#### Riferimenti:

- Donne, J. (1624). Devozioni per occasioni d'emergenza, Meditazione XVII. Roma: Editori Riuniti, 1994.
- Riva, P. & Eck, J. (Eds.) (2016). Social exclusion: Psychological approaches to understanding and reducing its impact. New York, NY: Springer.
- Riva, P., Mazzoni, D. (2019). Il volto sociale della psiche. Connessioni sociali per il benessere della persona. In: D. Lazzari (a cura di) La psiche tra salute e malattia. Evidenze ed epidemiologia (pp. 275-297), Milano: Edra.
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. In: M. P. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology, Vol. 41, pp. 275-314). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press. doi: 10.1016/S0065-2601(08)00406-1.