

Una donna abbraccia la nonna per la prima volta dall'inizio della pandemia. Wantagh, Stati Uniti, 24 maggio 2020



ALBERTO DI CARO/REUTERS

Il contatto indispensabile

Laura Crucianelli, Aeon, Regno Unito

Il distanziamento sociale ha sottolineato l'importanza del tatto, un senso a volte sottovalutato ma fondamentale per il benessere e la consapevolezza di sé

Il tatto è il primo senso attraverso il quale incontriamo il mondo e l'ultimo a lasciarci quando siamo alle soglie della morte. "Il tatto viene prima della vista, prima della parola", scrive Margaret Atwood nel suo romanzo *L'assassino cieco* (Ponte alle Grazie 2001). "È la prima lingua e l'ultima, e dice sempre la verità". La nostra biologia lo conferma. I feti umani sono ricoperti da una peluria sottile detta lanugine, che compare intorno al quarto mese di gravidanza. Alcuni ricercatori ritengono

che questi delicati filamenti amplifichino le piacevoli sensazioni provocate dal liquido amniotico della madre che scorre dolcemente sulla pelle, anticipando la sensazione calda e tranquillizzante che il bambino proverà quando sarà abbracciato.

Il tatto è sempre stato il mio senso preferito: un amico fedele, qualcosa su cui posso fare affidamento per tirarmi su di morale quando sono triste o per trasmettere gioia quando sono di buon umore. Essendo un'italiana che vive all'estero da più di dieci anni, ho spesso sofferto di una

sorta di fame tattile, che ha avuto conseguenze sul mio umore e sulla mia salute. Nel Nord Europa la gente usa il contatto sociale molto meno che al sud. Non c'è da meravigliarsi se come scienziata ho passato gli ultimi anni a studiare il tatto.

Da qualche tempo, però, il tatto è sottoposto a una sorta di proibizionismo: è un periodo difficile per il più importante dei sensi. La pandemia lo ha reso tabù, insieme alla tosse e agli starnuti in pubblico. Mentre le persone che si ammalano di covid-19 possono perdere l'olfatto e il gu-

sto, il tatto è il senso che è stato sottratto a quasi tutti noi, positivi o no, sintomatici o no, ricoverati o meno. Il tatto è il senso che ha pagato il prezzo più alto.

Ma se la distanza fisica ci protegge, allo stesso tempo ostacola la cura. Occuparsi di un altro essere umano significa quasi inevitabilmente toccarlo: dai bisogni primari come fargli il bagno, vestirlo, sollevarlo, assisterlo e curarlo (il cosiddetto tatto strumentale), agli scambi tattili più affettivi che mirano a comunicare, confortare ed esprimere sostegno (tatto espressivo). Le ricerche nel campo dell'osteopatia e della terapia manuale, in cui i professionisti hanno lavorato in stretta collaborazione con i neuroscienziati sul tatto affettivo, fanno pensare che l'effetto benefico della massoterapia vada ben oltre la manovra specifica eseguita dal terapeuta. C'è qualcosa di speciale nell'atto di appoggiare le mani sulla pelle del paziente. Non c'è cura senza tatto.

L'attuale carenza tattile è arrivata dopo un periodo in cui le persone stavano già diventando più restie a toccarsi. La tecnologia ha favorito questa distanza, perché i social network sono diventati la principale fonte di interazione sociale per bambini e adolescenti. Un recente sondaggio ha rilevato che il 95 per cento degli adolescenti ha accesso a uno smartphone e il 45 per cento afferma di essere "quasi continuamente" online.

Questa diffidenza verso il tatto è dovuta anche alla crescente e diffusa consapevolezza che può essere usato dagli uomini per imporre il loro potere sulle donne. Il movimento #MeToo lo ha messo in evidenza: ci si aspetta che le donne accettino di farsi toccare in modo inappropriato come prezzo per accedere a determinate opportunità. Così medici, infermieri, insegnanti e venditori sono invitati a toccare il meno possibile. Eppure gli studi suggeriscono che il tatto migliora la qualità dei nostri incontri con questi professionisti e ci fa valutare l'esperienza in modo più positivo. Per esempio, è probabile che diamo una mancia più generosa a un cameriere che ci tocca la spalla mentre prende l'ordine rispetto a uno che si tiene a distanza.

L'ormone delle coccole

Ciò che rende unico il tatto rispetto agli altri sensi è la sua reciprocità. Possiamo guardare senza essere guardati, ma non possiamo toccare senza essere toccati. Dall'inizio della pandemia, infermieri e medici hanno parlato di come questa caratteristica unica del tatto li abbia aiutati a

comunicare con i pazienti. Quando non potevano parlare, sorridere o essere visti a causa del loro equipaggiamento protettivo, avevano sempre la possibilità di dare una pacca sulla spalla, tenere una mano o stringere un braccio per rassicurare i pazienti e fargli capire che non erano soli. Il tatto è stato uno dei vettori della pandemia, ma paradossalmente fa anche parte della cura. È lo strumento più importante del legame sociale, e la buona notizia è che nasciamo con tutti gli accessori per sfruttarlo al meglio.

Negli anni novanta una serie di ricerche ha dimostrato le sconvolgenti conseguenze della privazione del tatto sullo sviluppo umano. Secondo diversi studi i bambini degli orfanotrofi romeni, che nei

Il tatto è stato uno dei vettori della pandemia, ma fa anche parte della cura

primi anni di vita quasi non erano stati toccati, in seguito presentavano deficit cognitivi e comportamentali, oltre a differenze significative nello sviluppo del cervello. In età adulta, le persone con contatti umani ridotti hanno un maggior rischio di morire prematuramente rispetto a quelle con forti relazioni sociali. Il tatto diventa particolarmente importante con l'avanzare dell'età. Per esempio, è stato dimostrato che un tocco gentile fa aumentare l'assunzione di cibo negli anziani ricoverati nelle case di riposo. Anche quando non riusciamo più a vedere, sentire o parlare come prima, possiamo quasi sempre fare affidamento sul tatto per esplorare il mondo che ci circonda, per comunicare con gli altri e per consentirgli di comunicare con noi.

La scienza sta cominciando a spiegare perché il tatto è così importante. Un tocco sulla pelle può ridurre la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e i livelli di cortisolo, tutti fattori legati allo stress, sia negli adulti sia nei bambini. Facilita il rilascio di ossitocina, un ormone che tranquillizza, rilassa e provoca la sensazione di essere in pace con il mondo. Ogni volta che abbracciamo un amico o coccoliamo un animale domestico, nel nostro corpo viene rilasciato questo ormone che ci dà una sensazione di benessere. In questo modo, l'ossitocina sembra rafforzare la nostra motivazione a cercare e mantenere

il contatto con gli altri, che aiuta lo sviluppo del cervello socialmente orientato degli esseri umani. L'ossitocina svolge anche un ruolo fondamentale nel rapporto che abbiamo con noi stessi.

Mano di gomma

Nel nostro laboratorio abbiamo recentemente dimostrato che l'ossitocina potrebbe favorire il processo d'integrazione multisensoriale, il cosiddetto "collante dei sensi", il fatto cioè che il mondo di solito ci si presenta come un'immagine coerente, piuttosto che come una serie di flussi distinti di dati sensoriali. L'integrazione multisensoriale, a sua volta, è alla radice della propriocezione, la sensazione, spesso data per scontata, che il nostro corpo sia nostro. Durante uno studio abbiamo indotto in un gruppo di volontari l'illusione della mano di gomma, un classico esperimento in cui i partecipanti guardano una mano finta che viene toccata mentre contemporaneamente viene toccata anche la loro mano, nascosta alla vista. Dopo circa un minuto di stimolazione tattile sincrona, quasi tutti i partecipanti hanno l'impressione che la mano di gomma sia la loro. Abbiamo riscontrato che applicare la stimolazione tattile a una velocità ridotta, come in una carezza, aumenta questa illusione. Abbiamo anche scoperto che somministrare ai partecipanti una dose di ossitocina per via nasale prima dell'esperimento migliorava la loro esperienza rispetto a un placebo. In altre parole, il tocco affettivo e l'ossitocina potrebbero potenziare il processo che ci tiene radicati al nostro corpo.

Il tatto è il primo senso che si sviluppa ed è mediato dalla pelle, il nostro organo più esteso. Pochissimi mammiferi nascono a uno stadio così prematuro del loro sviluppo: il nostro sistema motorio non è completamente sviluppato, non possiamo nutrirci da soli, non possiamo regolare la nostra temperatura oltre una certa soglia, quindi la nostra sopravvivenza dipende dagli altri. Da bambini, essere accuditi significa principalmente avere un contatto tattile ed essere tenuti in braccio. Ogni attività fondamentale implica il tatto: cambiare i pannolini, fare il bagno, nutrire e naturalmente coccolare. Anche dopo aver superato i primi mesi di vita, le interazioni sociali tattili sono cruciali per il nostro sviluppo. Per esempio, è noto che la depressione post-parto ha conseguenze negative sui neonati, ma il tocco materno



può avere un effetto protettivo. Quindi incoraggiare le interazioni tattili tra le madri depresse e i loro bambini può ridurre future conseguenze negative per i piccoli. Il vantaggio è reciproco: il contatto pelle a pelle tra neonato e genitore aumenta i livelli di ossitocina nelle madri, nei padri e nei bambini, provoca una sensazione di benessere, favorisce lo sviluppo di una relazione sana e migliora la sincronia nelle interazioni tra genitore e figlio.

Riconoscersi a pelle

Molti neuroscienziati e psicologi pensano che abbiamo un sistema dedicato esclusivamente alla percezione del tocco sociale e affettivo, distinto da quello che usiamo per toccare gli oggetti. Questo sistema sembra essere in grado di riconoscere selettivamente il tocco simile a una carezza. Questo viene poi elaborato nell'insula, un'area del cervello collegata al mantenimento del senso di sé e alla consapevolezza del corpo. Il tocco carezzevole non è importante solo per la nostra sopravvivenza, ma anche per il nostro sviluppo cognitivo e sociale: per esempio, può influire sul modo in cui impariamo a riconoscere le altre persone fin dai primi anni di vita. Da uno studio condotto su neonati di quattro mesi, è emerso che i bambini accarezzati delicatamente dai genitori imparavano a riconoscere un volto visto in precedenza più facilmente di quelli sottoposti a stimolazioni non tattili. Sembra che un contatto delicato possa indurre a prestare particolare attenzione a stimoli sociali come i volti.

Nell'infanzia non è importante solo la quantità di stimoli tattili, ma anche la loro natura e qualità. In uno studio recente, i miei colleghi e io abbiamo dimostrato che i bambini di appena dodici mesi sono in grado di distinguere il modo in cui le madri li toccano durante le attività quotidiane, per esempio quando giocano insieme o mentre condividono un libro. Le madri che partecipavano al nostro studio non sapevano che eravamo interessati al contatto fisico, e questo ci ha permesso di rilevare le loro interazioni spontanee. Abbiamo scoperto che la capacità delle madri di comprendere i bisogni dei loro bambini si traduceva in un tipo diverso di linguaggio tattile: per esempio, le madri che erano meno attente ai bisogni dei figli tendevano a usare un tocco più ruvido. E i bambini tendevano a ricambiarlo: erano più propensi a usare un tocco aggressivo nei confronti delle madri se questo era il modo in cui venivano toccati.

Non è un'esagerazione dire che il tatto è un tipo di linguaggio, che impariamo, come la lingua parlata, attraverso le interazioni sociali con i nostri cari, fin dalle prime fasi della vita. Usiamo il tatto ogni giorno per comunicare le nostre emozioni e per dire a qualcuno che siamo spaventati, felici, innamorati, tristi, sessualmente eccitati e molto altro ancora. A nostra volta, siamo abbastanza bravi a leggere le intenzioni e le emozioni di altre persone in base al modo in cui ci toccano. In uno studio recente, abbiamo chiesto a un gruppo di volontari di riconoscere le emozioni e le intenzioni che lo sperimentatore stava cercando di trasmettergli tramite il tatto. I partecipanti sono stati toccati a velocità diverse: più lentamente, come avviene di solito tra genitori e figli o tra amanti; o più

A qualsiasi età, per stare bene abbiamo bisogno di toccare e di essere toccati

velocemente, come in genere avviene tra estranei. Abbiamo scoperto che il tocco lento, simile a una carezza, tendeva a comunicare amore, anche se proveniva da uno sconosciuto, mentre i partecipanti non attribuivano alcun significato o emozione speciale al contatto rapido. È interessante notare che, nel caso di un danno cerebrale che coinvolge l'insula, le persone hanno difficoltà a percepire il tocco affettivo, oltre a perdere in parte la propriocezione. Questo fa pensare che esista un percorso specifico che arriva dalla pelle a una parte specifica del cervello.

Ci scambiamo gesti tattili comunicativi non solo per costruire legami sociali, ma anche per stabilire rapporti di potere. In occidente, nei contesti professionali, quando incontrano qualcuno per la prima volta le persone in genere applicano una certa pressione nella stretta di mano. Una stretta di mano ferma segnala competenza e fiducia; sentiamo l'altra persona che ci tocca e ci chiediamo: "Mi fido abbastanza di lui o di lei da offrirgli un lavoro?" o "Devo lasciare che faccia da babysitter ai miei figli?". Uno studio ha dimostrato che una stretta di mano decisa è un indicatore chiave del successo di un colloquio di lavoro, forse perché è il primo vero modo per colmare la distanza fisica tra noi e l'altro. La stretta di mano serve anche a sigil-

lare un accordo, ha la forza di una firma o di un contratto. Il pericolo e la vulnerabilità intrinseci nel tatto sono tra i fattori che gli consentono di svolgere questa funzione socialmente vincolante. Si ritiene che la stretta sia nata proprio per assicurarsi che l'altro non abbia in mano un'arma.

Il linguaggio del tatto influisce anche sul modo in cui ci relazioniamo con noi stessi e con il nostro corpo, con profonde conseguenze sul nostro benessere psicologico. In un'altra serie di esperimenti, abbiamo esaminato il modo in cui le persone affette da anoressia nervosa percepiscono il tocco simile a una carezza rispetto alle persone sane. L'anoressia nervosa è un grave disturbo alimentare caratterizzato da un senso distorto del proprio corpo, che può anche portare a una riduzione delle interazioni sociali. Volevamo capire se il fatto che i malati trovavano meno piacere nell'interazione sociale potesse essere correlato al disturbo. In due studi abbiamo scoperto che le persone affette da anoressia percepivano una lenta carezza fatta con una spazzola morbida sull'avambraccio come qualcosa di meno piacevole rispetto ai partecipanti sani. Abbiamo riscontrato la stessa cosa in persone guarite dall'anoressia nervosa. Questo fa pensare che la ridotta capacità di provare piacere al contatto potrebbe essere una caratteristica stabile piuttosto che uno stato temporaneo riconducibile alla grave malnutrizione che provoca l'anoressia nervosa. Questa scoperta, insieme ai risultati di altri studi, fa pensare che esista uno stretto legame tra contatto sociale e salute mentale. A qualsiasi età, per stare bene abbiamo bisogno di toccare e di essere toccati.



Manipolazione digitale

Allora cosa succede alla nostra capacità tattile quando toccare diventa tabù? Nei momenti della nostra vita in cui siamo più fragili, abbiamo bisogno di essere toccati più che mai. Da tutto ciò che sappiamo, il tatto sociale dev'essere incoraggiato, non inibito. Abbiamo bisogno di coglierne le sfumature per riconoscerne i pericoli, ma evitare del tutto il contatto sarebbe disastroso. La pandemia ci ha dato un'idea di come sarebbe la vita senza. La paura del contagio ci ha fatto capire quanto ci mancano quegli abbracci spontanei, quelle strette di mano e quelle pacche sulla spalla. Il distanziamento fisico lascia cicatrici invisibili sulla nostra pelle. Non è un caso se la maggior parte delle persone dice che



REUTERS/DAVID J. PHILLIPS

“abbracciare i propri cari” è una delle prime cose che vuole fare una volta che la pandemia sarà finita.

Il tatto è così vitale che anche il linguaggio della comunicazione digitale è saturo di metafore tattili. Chiediamo di “restare in contatto” e ammettiamo di essere “toccati” dalla gentilezza altrui. Alcuni ricercatori hanno suggerito che la tecnologia potrebbe migliorare la nostra connessione fisica con gli altri, stimolando nuovi tipi di rapporti tattili interpersonali tramite coperte da abbracciare, schermate da baciare e dispositivi che accarezzano. Per esempio, un'équipe dello University college London sta cercando di capire se pratiche digitali come cliccare “mi piace” o inviare emoji - segnali di feedback sociale che indicano stati emotivi - potrebbero essere estese alla manipolazione remota di oggetti di consistenze e materiali diversi. Due persone lontane potrebbero avere ciascuna un dispositivo che rileva e trasmette un feedback tattile: per esempio, il mio sensore potrebbe diventare caldo e morbido quando il mio partner dall'altra parte del mondo è disponibile e vuole farmi sentire la sua presenza, o viceversa, potrebbe diventare freddo e ruvido se il mio partner ha bisogno della

mia presenza. Questi dispositivi potrebbero avere molte applicazioni, soprattutto per chi ha problemi di contatto come gli anziani, le persone che vivono da sole o i bambini negli orfanotrofi. Nel mondo il 15 per cento degli esseri umani vive in solitudine, spesso lontano dai propri cari, e secondo le statistiche sempre più persone muoiono da sole. Farebbe una bella differenza avere la possibilità di sentirsi fisicamente vicini, anche se lontani.

Tuttavia, questi dispositivi dovrebbero essere un complemento, piuttosto che un sostituto, dello scambio pelle a pelle. Niente può essere paragonato alla magia di un momento intimo con qualcuno, in cui il tatto è spesso accompagnato da una serie di altri segnali sensoriali come l'olfatto, il suono e la temperatura corporea. Il tatto è fisicamente e temporalmente prossimale, in quanto indica che “siamo vicini e siamo insieme adesso”. A differenza di altri sensi che possono essere digitalizzati, come vedere il viso di qualcuno e parlarci tramite Zoom, per il tatto è necessario essere nello stesso posto, allo stesso tempo, con un altro essere umano. Una versione digitalizzata del tatto non permetterebbe questa condivisione di un momento specifico nello spazio e nel tem-

po, consentendo un'esperienza più limitata di un vero abbraccio. Se potessi mettere in pausa e ritirarmi da qualcuno che mi invia una carezza digitale, quell'aspetto del tatto in cui “ci sentiamo insieme a un'altra persona” verrebbe a mancare.

Nella situazione attuale, l'idea di un “rinascimento del tatto” è solo per i coraggiosi e gli sciocchi? Non credo, e le prove scientifiche parlano chiaro. Privandoci del tatto perdiamo molto. Ci priviamo di una delle lingue più sofisticate che conosciamo. Perdiamo opportunità per costruire nuove relazioni, e potremmo perfino indebolire quelle esistenti. Attraverso il deterioramento delle relazioni sociali, ci stacciamo anche da noi stessi. La necessità di toccare gli altri dovrebbe essere una priorità nella definizione della “nuova normalità” post-pandemica. Un mondo migliore spesso dista solo un abbraccio. Come scienziata, ma anche come essere umano, rivendico il diritto di toccare e di sognare una realtà in cui nessuno sarà più privato del contatto fisico. ♦ *bt*

L'AUTRICE

Laura Crucianelli è ricercatrice in neuroscienze al Karolinska institutet di Stoccolma e allo University college London.