

Il giornale dell'ascolto

ANNO XXII, N.1

Studi e ricerche sulla comunicazione e il Self-help

Direttore responsabile: Dr. Eugenio Giommi

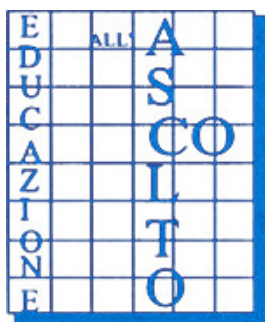
Registrazione n.5/98 del 30/11/98 presso il Tribunale di Prato

Direttore: il Presidente della Società dell'Ascolto

Comitato di Redazione: Barbara Noci, Isabella Turino, Mariella Pavani, Paola Zipoli, Enrica Gallina, Giorgio Becevel

Editore: Associazione Società dell'Ascolto, via Campolmi, 5 - 59100 Prato e-mail: info@ascolto.it www.ascolto.it

Chiuso per la stampa in data 24 dicembre 2020



Riprendiamo i Corsi di Educazione all'ascolto

1° ciclo: mercoledì 31 marzo 2021, 7-14 e 21 aprile. Sarà dedicato all'ascolto: delle parole e del corpo proprio e di chi ci ascolta.

2° ciclo: mercoledì 28 aprile 2021, 5-12 e 19 maggio. Dedicato al cibo e all'alimentazione emotiva.

3° ciclo: 26 maggio 2021 e 2-9 e 16 giugno, avrà come titolo **non butto via niente e così accumulo**.



Sommario

Eugenio Giommi:

La consapevolezza delle sensazioni corporee pag. 2-7

Riprendiamo i Corsi di Educazione all'ascolto pag. 8

La consapevolezza delle sensazioni corporee

Proponiamo qui un breve passo tradotto da un interessante articolo¹ che riguarda un metodo di lavoro per aiutare le persone a diventare competenti nell'ascoltare le sensazioni enterocettive, cioè le sensazioni che provengono dall'interno del corpo.

Porges ci ha ricordato che vi sono i 5 sensi: vista, udito, gusto, odorato, tatto, ma vi è il sentire "dentro" il corpo, l'enterocezione che è sicuramente il senso che per primo è percepito dal bambino.²

Il metodo di lavoro proposto dalla Price consiste nell'insegnare alle persone a rendersi conto di come vi siano segnali del corpo interno che sono importanti e spesso stabili nel tempo e sono una informazione distinta da altre che ci vengono dall'ascolto di noi stessi, cioè i pensieri e i segnali delle emozioni manifestate, come il pianto o la rabbia.

Anche i pensieri e l'espressione delle emozioni hanno un fondo enterocettivo, cioè vi è comunque una sensazione che sta dentro il corpo, viscerale o anche muscolare, e che diventa consapevole a livelli diversi.

Questa attenzione alle sensazioni che non sono ancora emozioni manifestate o pensieri già è presente in Daniel Stern quando ricorda che tutto nella vita è movimento e che il movimento ha delle caratteristiche, che lui chiama forme vitali: cioè forza, forma, ritmo e direzione/intenzione.

In qualche modo anche alle sensazioni della enterocezione possiamo applicare lo schema delle forme vitali e ascoltare se la sensazione che sentiamo nel torace è forte o leggera, come è fatta, cioè è una mano che preme o un nodo che occlude, se ha un tempo/ritmo che la caratterizza, se va in qualche direzione o esprime una intenzione, come per esempio

una sensazione che sembri volere salire in alto, o scendere in basso. Un'altra può segnalare che tende a scendere nella gola o salire verso la testa, uscire dal corpo o fermarsi nel profondo.

Tutto questo è un primo livello di consapevolezza, da lì possiamo passare ad comprendere come ci sentiamo emotivamente, come mi fa sentire questa sensazione, in che modo mi fa sentire: preoccupato, piccolo, triste, potente, e così via.

Questo è un passo verso l'integrazione dei tre sistemi: il corpo con le sue sensazioni, le emozioni e il pensiero. Non vi sono in realtà divisioni e una successione temporale prestabilita sia nella realtà della vita sia nella relazione di ascolto, in fondo la domanda di base in una relazione di ascolto è: "come ti senti?" prima ancora di "come stai?".

"Come stai" rimanda ad una riflessione e a una risposta che può essere di vario tipo, ma che prevede come un attimo di pausa, "come ti senti?" va direttamente al sentire. Molti di noi non sono esperti e consapevoli nell'ascoltare le sensazioni del corpo, la tendenza spontanea che abbiamo è fare qualcosa per far cambiare lo stato, se doloroso, oppure correre rapidamente a trovare risposte e spiegazioni: Mi brucia lo stomaco perché sono arrabbiato, è colpa di M. che mi ha detto questo, ha fatto questo, mi ricordo di....

Niente di tutto questo è errato, va tutto bene, se posso obiettare qualcosa inviterei ad aspettare un attimo, a cercare di sentire meglio e fino in fondo. Un grande ricercatore, che nella sua vita professionale non era uno psicologo, Eugene Gendlin, grande ammiratore e seguace di Rogers aveva già proposto un metodo che aveva chiamato *Focusing*³ e vi sono in quel libro e in quel metodo osservazioni e indicazioni molto importanti sulle sensazioni del corpo.

¹ Price C.J., Hooven C.. Interoceptive awareness skills for emotion regulation: Theory and approach of Mindful Awareness in Body Oriented Therapy (MABT). In *Frontiers in Psychology*, 2018, 9. DOI 10.3389/fpsyg.2018.00798.

² Porges S W. La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dall'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione. Giovanni Fioriti, Roma 2014.

³ E. Gendling, *Focusing*, Roma Astrolabio 1987.

Sono riprese in questo articolo della Price e riprese anche in modo meno esplicito in un libro contemporaneo molto interessante ⁴, dove si parla di esposizione immaginativa non direttiva ⁵.

Nel libro di Dimaggio e altri, all'interno del capitolo dedicato a *Immaginazione guidata e riscrittura immaginativa* l'ultima parte, che conclude questo quinto capitolo, è dedicata alla **esposizione immaginativa non direttiva**.



Il principio teorico con cui si apre questo sottocapitolo è che la mente umana, entro certi limiti e a certe condizioni, ha la capacità di riparare da sé le ferite psicologiche. Questo apre un grande problema, perché è vero che la mente umana riesce a riparare da sé le ferite psicologiche, ma bisogna definire in che modo ogni persona possa riparare, perché non è per niente evidente. Per ricordare come

alcuni riescano a riparare mentre altri non ci riescono viene proposto l'esempio dell' esporre pazienti traumatizzati ai ricordi più dolorosi in condizioni però di sicurezza, intendendo qui che vi sia la sicurezza relazionale, cioè nel rapporto con lo psicoterapeuta.

Quando vi è sicurezza si permette alla mente di elaborare l'informazione in modo più funzionale. Per questa ragione nella Terapia metacognitiva viene usato anche un sistema meno direttivo di esposizione immaginativa in cui viene lasciata alla mente del paziente la possibilità di spostarsi liberamente via dal ricordo doloroso e fluire dove vuole senza guidarla passo dopo passo come invece viene fatto nelle altre pratiche immaginative.

Gli autori ritengono in generale che quando i pazienti hanno rivissuto memorie dolorose in immaginazione sia meglio riscriverle, applicando il metodo della riscrittura immaginativa, piuttosto che semplicemente lasciarle fluire fino all'abituazione.

Per prima cosa si identificano le memorie traumatiche o i ricordi dolorosi correlati allo schema che guida le risposte della persona allo stress e la procedura inizia con la richiesta al paziente di far scorrere le immagini della scena dolorosa e a fermarsi sul fotogramma a più alta intensità. Qui il terapeuta aiuta a identificare gli aspetti somatici affettivi e cognitivi: che cosa sente nel corpo? che cosa prova? come si descriverebbe in questo momento? Una volta accertato che il paziente sia saldamente calato nella scena lo si invita a tenere la mente libera e a dar voce a qualunque pensiero si manifesti come pure ad ogni cambiamento nello stato fisico o emotivo.

Questa procedura va avanti finché il paziente

⁴ G. Dimaggio, P. Ottavi, R. Popolo, G. Salvatore, *Corpo, immaginazione e cambiamento. Terapia meta cognitiva interpersonale*. Milano, Raffaello Cortina Editore, 2019.

⁵ Dimaggio e altri, 2019, PAG. 246

accede a stati più positivi, oppure apre nuovi percorsi di indagine grazie all' emergere di memorie nuove e fino a quel momento non trattate.

Le azioni del terapeuta, in questa procedura, si limitano a far sentire al paziente la sua presenza calda e supportiva, ad incoraggiare il paziente ad andare avanti, mantenendo allineato il paziente al contesto esperienziale del compito e interrompendolo quando si sposta su di un piano razionale perdendo l'ancoraggio all' esperienza. In questo modo anche si interrompono i meccanismi di *coping*, cioè il modo che ha la persona di affrontare, in modo disfunzionale, la sofferenza eventualmente emergente, come possono essere ruminazioni, autocritica o evitamento.

Quando il paziente si disallinea o attiva il coping è necessario rifocalizzarlo sull'ultimo stato emotivo corporeo che aveva esperito o ripartire da quello collegato al fotogramma iniziale.

Soffermarsi in dettaglio su questo ultimo punto è di capitale importanza, in questo tipo di immaginazione non direttiva, per dedicare uno spazio ancora più attento alle sensazioni somatiche di quanto non sia fatto negli altri esercizi. Qui infatti la strada per l'emergere di nuovi significati non la segna il terapeuta, ma appunto il corpo del paziente ⁶.

Si induce a più riprese il paziente a focalizzarsi sulla sensazione enterocettiva, lo si invita ad approfondire la sensazione: dove è localizzata? come è fatta? a cosa assomiglia? cosa le dice? dove la porta?

Il terapeuta a questo punto rimane in silenzio in attesa che emerga qualcosa, sia che si tratti di una trasformazione della sensazione fisica o di un ricordo o di un pensiero.

Qualunque cosa il paziente verbalizzi il terapeuta la ripete cercando di riformarla o riformar-

mularla il meno possibile, usando quello che la Price chiama ascolto riflettente, e nella Biosistemica chiamiamo rispecchiamento, rimanendo aderente alle parole scelte dal paziente: “ quindi in questo momento sta sentendo una pressione al petto che scende verso il basso”; “ Quindi sta ricordando le lunghe giornate in cui i suoi genitori la lasciavano da sola nello studio “; “ok sto pensando che non ha potuto ricevere quel sostegno di cui aveva bisogno”.

Infine il terapeuta chiede al paziente che sensazione percepisca emergere dal corpo nel sentire quelle parole.

Questa procedura squisitamente *bottom up* fa sì che il paziente elicitò ricordi o faccia inferenze partendo dal senso del corpo.

Questo permette di trattare quei pazienti che dissociano o evitano a livello cognitivo, ma che hanno esperienze corporee marcate.

Segue ora un passo dell'articolo della Price citato ⁷.

Il metodo MABT è stato disegnato rifacendosi al Focusing di Gendlin, una psicoterapia esperienziale fondata sull'attenzione alla sensazione sentita, il felt sense. Per accrescere la consapevolezza sensoriale della esperienza emotiva, l'approccio della MABT insegna la consapevolezza enterocettiva, usando la combinazione di approcci manuali basati sul contatto, la mindfulness e approcci psicoeducativi.

La consapevolezza mindful nella terapia orientata sul corpo sviluppa le capacità tra loro distinte di consapevolezza enterocettiva, di saper identificare, di avere accesso e di valutare segnali interni del corpo che sono identificati nei modelli fisiologici come fondamentali componenti della enterocezione per la regolazione emotiva.

⁶ A tal fine sono seguite alcune procedure ispirate al Focusing di Gendlin e allo articolo sulla Mindful Awareness Body Oriented Therapy (MABT), scritto da Price e Hooven nel 2018, citato alla nota 1.

⁷ Price C.J., Hooven C.. Interoceptive awareness skills for emotion regulation:

Un processo di aumento progressivo o a tappe per insegnare queste abilità di consapevolezza enterocettiva è usato nell'approccio MABT, connesso allo sviluppo della consapevolezza enterocettiva e allo sviluppo della capacità di essere presente, e di mantenere quindi l'attenzione all'esperienza del momento presente, con un atteggiamento di apertura, curiosità e compassione di sé.

La Mindfull incrementa la tolleranza dei propri pensieri e sentimenti o sensazioni, cioè i feelings, particolarmente quelli disagiati e facilita la separazione delle osservazioni disagiati dalle risposte sregolate, come avviene secondo il consueto copione della persona.

Mentre MABT e altri approcci centrati sulla consapevolezza comprendono ambedue i processi dal basso in alto e dall'alto in basso, MABT si focalizza sull'apprendere processi dal basso verso l'alto che comprendono una focalizzazione sulla sensazione guidata dall'uso del contatto per sostenere l'apprendimento della consapevolezza enterocettiva collegato alla regolazione delle emozioni. La consapevolezza enterocettiva di ciascuno è influenzata dalle proprie precedenti esperienze di stress, cosa che suggerisce che processi enterocettivi sono una strada in cui lo stress può alterare la capacità di sintonizzarsi sulle emozioni e dunque regolarle: anche se ci sono o c'è una qualche abilità di accedere alla consapevolezza enterocettiva, la capacità di mantenere la consapevolezza o muoversi indietro e avanti tra la comprensione cognitiva e la consapevolezza del corpo può non essere sviluppata.

Il gentile approccio direttivo della MABT è così usato per facilitare l'apprendimento e anche per aiutare a costruire conforto e fiducia con il materiale che emerge, lentamente incrementando la sensibilità agli stati interni e alla consapevolezza delle complesse risposte

interne che possono formare la consapevolezza, la comprensione di sé, i processi di presa di decisione e comportamento che sono alla base della regolazione.

Imparare la consapevolezza enterocettiva: MABT, processi ed esempi clinici per accedere alla consapevolezza delle sensazioni profonde del corpo. C'è bisogno di conoscere come percepire le sensazioni interne. L'abilità di far questo tuttavia può essere non familiare o una sfida.

Questo è spesso dovuto all'evitamento delle sensazioni, spesso caratterizzate dal difendersi dal sentire o dovute alla derealizzazione o alla depersonalizzazione, un tipo di risposta dissociativa che è molto comune tra quelli che hanno stress alto o dolore cronico così come fra quelli che hanno una storia di trauma.

Spesso addirittura manca poco a non conoscere parti del cliente dove ci sono sensazioni che potrebbero essere portate alla coscienza, quando i modelli di attenzione conscia sono così fortemente regolati.

Così ci possono essere molti tipi di barriere da superare e tutti richiedono lo sviluppo di abilità fondamentali di consapevolezza. MABT comincia insegnando ai clienti a identificare le sensazioni del corpo, questo è chiamato la capacità di leggere il corpo, cioè l'abilità di identificare e articolare l'esperienza sensoriale.

Dare il nome alla sensazione è secondario rispetto allo sperimentare e la complessa e sfumata consapevolezza che la sensazione porta può essere senza nome, in particolar modo quando per la prima volta incontra le nuove esperienze sensoriali. Tuttavia l'abilità di identificare e descrivere la sensazione è fondamentale per la consapevolezza enterocettiva, perché fornisce una strada per metterla in relazione o associarla al corpo e

così facilità i collegamenti percepiti tra l'esperienza delle sensazioni (per esempio l'identificazione del legame fra consapevolezza fisiche ed emotive: (mi cresce la tensione muscolare ed ho rabbia) e collegamenti fra sensazioni e stimoli dell'ambiente.

In MABT la capacità di leggere il corpo è insegnata chiedendo al cliente che cosa è stimolato in risposta alla pressione fisica in un'area dove c'è questa sensazione attesa, per esempio in un'area di tensione fisica o di apparente disagio.

La pressione fisica attraverso l'autocontatto del cliente o il contatto del terapeuta in un'area del corpo, per esempio sopra le spalle, può essere usata per guidare la consapevolezza del paziente alla volta della sensazione corporea.

Tecniche di ascolto riflessivo e domande di follow-up sono usate per promuovere descrizioni dell'esperienza sensoriale quando un cliente ha difficoltà nel trovare parole per descrivere le sensazioni.

Il terapeuta provvede una lista di opzioni per vedere se qualcuna di queste corrisponde all'esperienza del cliente e può anche descrivere che cosa sente con il contatto.

Questo modella la capacità di leggere il corpo e può aiutare a insegnare al cliente come impegnarsi nel processo.

Viene poi riportato un esempio clinico particolarmente interessante.

Il cliente è una donna single verso i 40 con una storia di trauma sessuale infantile, ha avuto una psicoterapia per aiutarla nel suo recupero.

Lei ha un lavoro estremamente stressante in una importante compagnia e facilmente si sente schiacciata ed è spesso ansiosa e stressata rispetto alle domande del lavoro. Ha cercato una terapia corporea poiché il suo elevato stress era stimolato da ricorrenti memorie corporee collegate al suo abuso, queste memorie interferiscono con il suo sonno e il suo benessere nell'intimità con gli altri .

Così il suo senso di disconnessione dal corpo veniva aumentato, lei voleva esplorare un approccio più somatico-terapeutico per la sua cura.

Nella sesta sessione raggiunge un alto livello di consapevolezza emotiva e rapidamente le è facile accedere alla consapevolezza entero-cettiva. Tuttavia la sua pratica a casa per raggiungere una maggiore abilità è stata limitata in parte per la sua lunga giornata di lavoro e in parte ciò è dovuto ai suoi modelli, esistenti da lunga data, di evitare materiale sensoriale come una strategia per proteggersi, fermare o difendersi dalle emozioni non confortevoli.

All'inizio di questa sessione il terapeuta la guida attraverso una scannerizzazione del corpo in posizione seduta e le indicazioni del cliente segnalano un sentimento di pesantezza nel suo addome, un'area che spesso non è in stato confortevole quando è ansiosa o si sente spaventata. Il terapeuta e il cliente si accordano sul focalizzare l'attenzione enterocettiva sulla regione addominale del cliente, durante la sessione terapeuta e cliente continuano il loro lavoro terapeutico sulla tavola da massaggio su cui si sdraia la cliente.

Il terapeuta ha le sue mani su ambedue le parti del corpo della cliente, una sull'addome e una sulla schiena ed è così in grado di valutare i cambiamenti della qualità del tessuto del cliente quando il cliente ha portato la sua attenzione nella regione addominale o sta iniziando ad averla. Il terapeuta fa semplici domande che possono guidare per facilitare l'attenzione del cliente alle sensazioni che sente nel suo addome.

La cliente inizialmente nota che la sua regione addominale le sembra piccola e chiusa.

Il terapeuta le chiede se è consapevole di qualche altra sensazione. La cliente dice che è consapevole della pesantezza che ha ricordato durante la scannerizzazione del corpo.

Il terapeuta domanda come potrebbe descrivere la pesantezza, a questo punto l'attenzione del cliente immediatamente se ne va dalla presenza nel corpo .

Si agita sulla tavola e dice *non sono più qui*, il terapeuta allora chiede che cosa sta notando e la cliente dice che stava pensando a eventi del lavoro.

Il terapeuta domanda se vuole provare ancora e dopo avere ascoltato il sì della paziente la guida di nuovo nel processo di ritornare con la sua attenzione alla sua regione dell'addome, Il terapeuta poi la guida a portare la sua attenzione profondamente nella sensazione pesante nel suo addome suggerendo che semplicemente stia con se stessa in questo piccolo spazio per mantenere la sua attenzione senza che ci sia bisogno di fare o cambiare niente.

La cliente è in grado di mantenere l'attenzione nell'area addominale per un periodo lungo, circa 15 minuti. Il terapeuta controlla durante questo tempo chiedendo che cosa sta notando, la cliente risponde indicando che lo spazio sta cambiando mentre mantiene la presenza mindful nel suo corpo. Il terapeuta chiede se può descrivere come è cambiato, la cliente dice che è più grande e sembra in qualche modo più luminoso.

Il terapeuta usando l'ascolto "riflessivo" ripete: *è più grande e più luminoso, c'è una lunga pausa dopo la quale la cliente continua dicendo: c'è qualcosa di giallo come un vento di primavera che viene da un lato. Il terapeuta chiede se ci sono altre cose che lei sta notando, la cliente dopo un lunga pausa risponde dicendo io mi sento molto in pace.*

La cliente allora aggiunge che è passato un lungo tempo dal momento in cui lei si è sentita così calma dentro di sé. Il terapeuta chiede di prendere nota dell'intero stato del suo corpo interno in queste esperienze di calma e pace.

La cliente risponde dicendo che essa sente un senso di continuità dalla sua testa ai suoi piedi, un senso di essere intera.

Continua come prendendo nota della sua esperienza enterocettiva e dice con una voce sorpresa: *io non ho preoccupazioni, è come se il mio intero essere sia calmo.* Dopo una ulteriore paio di minuti il terapeuta le domanda di mantenere questo stato di calma, cosicché lentamente ritorni dal suo profondo posto interno di attenzione, prendendo il suo tempo per aprire i suoi occhi.

Una volta messisi seduti insieme rivedono l'esperienza del cliente per facilitare la integrazione cognitiva di questo materiale. Il terapeuta chiede al cliente di notare come il suo corpo si sente mentre siede e la risposta molto immediata del cliente è che essa si sente leggera e rilassata, che il suo addome si sente senza pesantezza dentro, è normale e sta bene. Continua a riflettere sulla sua esperienza, guarda il terapeuta e dice con le lacrime agli occhi che è meravigliata di essere stata in grado di stare connessa dentro di sé così a lungo e che questa esperienza le dava un nuovo senso di sé e un nuovo senso di speranza. In risposta alle domande del terapeuta a proposito di ciò che voleva dire con la parola speranza, dice: *io realmente voglio essere consapevole che posso continuare a sentire il mio corpo come un posto sicuro, non sentirlo così ansioso e fuori centro, specialmente quando io sono stimolata e attivata.* Il terapeuta le domanda di osservare di nuovo e di fare una forte annotazione mentale della sua esperienza corporea di calma e di sicurezza, sottolineando che è una importante esperienza di pienezza e benessere e sicurezza, una cosa che non è facilmente accessibile quando lei si sente ansiosa e allora la cosa più importante è che lei sappia che questa è possibile per lei stessa e che ha le capacità di tornare indietro alla sua pace e alla esperienza di pienezza del suo corpo.



Riprendiamo i Corsi di Educazione all'ascolto

il programma dei Corsi sarà condotto dal dr. Giommi Eugenio Roberto ogni mercoledì
dalle 21 alle 22:45

a partire da MERCOLEDÌ 31 MARZO 2021

Il corso sarà tenuto ON LINE su Zoom e a chi si iscriverà verranno comunicati i codici necessari per connettersi.

Per iscriversi è necessario scrivere una e mail a info@ascolto.it, indicando nome e cognome, l'indirizzo di posta elettronica da utilizzare per inviare i codici e un cellulare per comunicare via whatsapp. Se vi va, altrimenti non dateci il cellulare, il resto è obbligatorio.

Vi saranno tre cicli composti da quattro serate ciascuno. Ogni volta, in ogni ciclo, verranno utilizzati vari metodi: l'ascolto del corpo, l'espressione creativa, il movimento e i metodi di fantasia guidata. Utilizzando Zoom sarà possibile utilizzare le stanze per permettere incontri a due e a tre, con la possibilità quindi di scambi di ascolto in coppia o in piccolo gruppo, da condividere poi nel gruppo grande.

Come per tutte le iniziative della Società dell'ascolto rivolte al pubblico con uno scopo di divulgazione ed educazione la partecipazione è gratuita.

1° ciclo: mercoledì 31 marzo, 7-14 e 21 aprile. Sarà dedicato all'**ascolto: delle parole e del corpo proprio e di chi ci ascolta.**

2° ciclo: mercoledì 28 aprile, 5-12 e 19 maggio. Dedicato al **cibo e all'alimentazione emotiva** (il *Binge Eating Disorder*, abbuffate e diete e sovrappeso), riprendendo la tradizione del Gruppo di auto aiuto sull'alimentazione emotiva, organizzato dalla Società dell'ascolto e durato molti anni.

3° ciclo: 26 maggio e 2-9 e 16 giugno, avrà come titolo **non butto via niente e così accumulo**, qualsiasi sia la cosa o l'insieme degli esseri viventi che accumulo e conservo e aumento di numero nella mia casa. Aperto a chiunque voglia esplorare questa tendenza, ai familiari di accumulatori e agli accumulatori stessi. Anche in questo caso riprendiamo la tradizione del Gruppo di auto aiuto per gli accumulatori, promosso dalla Società dell'ascolto, che ha lavorato per molto tempo.

Iscrivetevi e fate conoscere questa iniziativa, anche usando i social di vario tipo che ci sono. In questo periodo di divieti e precauzioni necessarie teniamo viva la tradizione dell'ascolto e dell'auto aiuto. Ci prepareremo così al momento in cui potremo incontrarci serenamente tutti insieme e potremo ballare e abbracciarci.

Buon ascolto intanto nelle case e nei luoghi di lavoro, con le mascherine, ma gli occhi ci uniscono comunque.