



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

La comunicazione nell'era di Internet L'approccio psicoanalitico

(testo non rivisto dal relatore)

Relatrice Dott. Maria Pia Venezia

Psicologa psicoterapeuta

(22 marzo 2017)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di scrittura*

Buona sera,

L'argomento di questa sera è la comunicazione ai tempi di internet, cioè come sta cambiando l'utilizzo sempre più attivo del mondo del web, dei social media, cioè di tutti quei mezzi di comunicazione che permettono di mettere in contatto le persone e farle incontrare quanto meno virtualmente.

Ho diviso questo argomento in due parti, la prima in modo molto sintetico si basa su come dovrebbe essere la comunicazione umana per risultare sana ed efficace, e come è la nostra comunicazione; e la seconda parte, come invece sta diventando nel mondo virtuale.

La comunicazione è un bisogno innato del genere umano, il nostro cervello è predisposto al linguaggio ed è per noi un bisogno fondamentale poter esprimere attraverso il linguaggio bisogni, affetti, opinioni. Sostanzialmente gli esseri umani esistono nel linguaggio, e questo per due ragioni, innanzitutto perché nel linguaggio può avere luogo quel fenomeno fondamentale, tipico dell'essere umano, che è quello dell'*autocoscienza* cioè la capacità di distinguere il "sé" dal "non-sé", la capacità di distinguere "me" da "l'altro". La seconda motivazione è che il linguaggio ci permette di acquisire dei codici di comportamento condivisi, e mi fa capire anche a quale società e a quale cultura appartengo, quindi comunicare porta con sé la capacità di comprendere e di fornire significati alla realtà che mi circonda. Tutte queste caratteristiche nel mondo virtuale si vanno via perdendo.

Il linguaggio è, per l'essere umano, uno strumento per conoscere la realtà che abita; ciò che conosciamo si crea nella relazione e nelle varie interazioni tra ciò che si conosce e ciò che viene conosciuto, perché il linguaggio si esprime soprattutto nella relazione con l'altro e permette di costruire le relazioni di qualunque tipo esse siano: affettive, amicali, professionali.

Nella comunicazione quando io esprimo un messaggio, quindi do un *feedback* di andata, quello che condiziona il mio messaggio è sicuramente il **contesto** in cui quel messaggio viene espresso: è sicuramente importante il **contenuto**, ma quando voglio comunicare con qualcuno devo tenere conto anche del contesto fisico in cui mi trovo; quello in qualche modo condiziona perché posso decidere di usare parole diverse, atteggiamenti diversi, a seconda del luogo.

Negli anni '70 **Paul Watzlawick**, è stato tra i primi ad approfondire in maniera ben sistematizzata la comunicazione umana; l'ha studiata nei laboratori di Palo Alto in California, e ha capito che è impossibile non comunicare; noi ci esprimiamo con la comunicazione verbale, con tutto ciò che avviene attraverso la parola, ma esiste anche una comunicazione non verbale, quindi tutto quello che io comunico con il linguaggio del corpo: la mia postura, la gestualità, le espressioni del viso, la mimica facciale, il tono di voce che uso, dove metto enfasi nella frase: tutto questo è anche comunicazione.

È impossibile non comunicare; se andate a una festa, a una riunione, e state seduti in silenzio in un angolo, illudendovi di: «Non dico niente, quindi non esprimo niente», è appunto un'illusione. In realtà anche stare lì zitti, immobili, qualcosa dice di me, un messaggio viene passato all'altro; poi l'altra persona lo può interpretare in molti modi, e magari anche sbagliare l'interpretazione, però comunque qualcosa passa, quindi nella mia comunicazione è fondamentale il comportamento non verbale. Immaginate quanto questo sta venendo a mancare, anzi quanto questo non esiste nel mondo virtuale: le espressioni del volto, la mimica, il tono di voce. È vero che poi arrivano ad aiutare le "faccine", che possono spiegare meglio che cosa sto provando, però non è la stessa cosa del guardarsi negli occhi.

Che cosa succede nella comunicazione virtuale?

È proprio questo il punto: per definizione il mondo del web è un mondo virtuale e quindi la presenza dell'altro è una presenza virtuale. Io l'Altro, lo scrivo con la "A" maiuscola perché è il mio prossimo, è l'Altro da me, è la persona con cui stabilisco tutte le relazioni più o meno importanti della mia esistenza. **La presenza virtuale** dell'altro sicuramente sta modificando la rappresentazione cognitiva e affettiva della relazione, *cognitiva* perché cambia il modo in cui pensiamo la relazione, e *affettiva* perché cambiano anche i sentimenti e i valori che vengono messi in gioco. È cambiato tutto! È cambiato il contesto e sono cambiate le regole della comunicazione quindi anche della relazione umana.

Che cosa succede a livello relazionale nel mondo del web? Innanzitutto nella rete sfumano *le categorie sociali*, perché siamo tutti uguali; tutti possono dire la loro, tutti possono intervenire. In qualche modo il web ci dà *l'illusione di una totale democratizzazione*, perché tutto è accessibile a tutti e tutto sembra di tutti. Chiunque può decidere di intervenire, di dire la sua, e tra l'altro con la garanzia di non essere visto, di non essere identificato, perché su Internet puoi alterare la tua identità, puoi usare un pseudonimo, quindi anche se vuoi insultare qualcuno puoi farlo senza la paura di essere identificato.

Sicuramente **i media** hanno segnato l'evoluzione umana, hanno dato un enorme cambiamento storico e culturale negli ultimi trent'anni. Ci tengo a precisare che non sono qui per demonizzare i media e tutto il mondo del web, al contrario! Internet ci ha dato una grandissima risorsa, è un'importante finestra sul mondo, ed è bello pensare che in qualunque momento, in qualunque luogo ci troviamo, possiamo accedere a tutte le informazioni che possono esserci utili. Inoltre Internet mi permette di stare a contatto con persone che altrimenti non potrei vedere, magari sono lontane e sono persone care: possiamo inviarci delle foto, dei video, e possiamo essere in qualche modo a contatto.

E pensiamo a tutte le persone che del web ne hanno fatto un mestiere, persone di talento che sono state dei bravi imprenditori di se stessi, hanno creato magari un *blog* di cucina o di moda e da lì hanno incominciato anche a guadagnare, e non poco, qualche volta. Questo era impensabile anche solo pochi anni fa! Tenete conto che negli anni '90 c'è stato l'avvento cellulare, nel '95 è arrivato

Internet come bene di uso di massa; il cambiamento è stato molto veloce e da lì le cose sono cambiate in modo radicale.

Internet ha sicuramente modificato il nostro modo di pensare, il nostro modo di parlare, ha creato nuovi codici di comunicazione e di linguaggio. Internet mi permette di stare a contatto con il mondo intero, però in un modo solitario e questo è, semmai, il lato negativo. Non dobbiamo demonizzare l'uso di Internet, ma quello che viene, invece, attaccato dagli studiosi dell'umano, quindi dagli psicologi, dagli psicoterapeuti, dagli antropologi, dai sociologi, dai filosofi, è semmai l'*abuso del web*, è l'intrattenersi troppe ore durante la giornata.

Questo è il caso non solo degli adolescenti, ma anche di giovani e di adulti che si intrattengono molte ore al giorno sulle chat, Facebook, WhatsApp, Internet, Twitter, Instagram, YouTube, e chat infinite per incontri di tutti i generi. Nel mio lavoro ho pazienti che mi dicono: «La sera torno a casa, e dopo cena ho bisogno di stare un paio di ore su Facebook perché devo staccare: mi distraigo, non devo pensare», il problema è che quell'adulto magari ha anche dei figli e il suo dopo cena è su Facebook dove ha mille amici, o almeno così li definisce.

Che cosa succede, in generale, con il computer?

Il computer ha un apporto tecnologico utilissimo perché, come dicevo prima, ci permette di ottenere tantissime informazioni in velocità. Il computer agisce in velocità, e quel tipo di intelligenza lì non è intelligenza umana, per cui fornisce informazioni in modo veloce, simultaneo, fino a poterci bombardare di informazioni e di stimoli. Da un lato posso sapere molte cose contemporaneamente, dall'altro lato, però, questo mi crea una conoscenza sicuramente vaga, superficiale, perché se devo apprendere informazioni in velocità, va da sé che non ho tempo di approfondire e di elaborare quell'informazione; non ho tempo di “pensare i pensieri”, perché tutto avviene in maniera sequenziale.

Ma il nostro cervello è molto diverso dal computer, ha bisogno di linearità! La linearità è più lenta perché presta attenzione ai processi e alla complessità, per interiorizzare un'informazione devo poter reiterare, ripetere più volte, se voglio che quell'informazione dalla memoria a breve termine (che decade in fretta) passi alla memoria a lungo termine.

Molti neuroscienziati sostengono che da qui ai prossimi 50 anni saremo tutti più ignoranti e più stupidi e questo è molto poco rassicurante! Innanzitutto avremo molti più deficit di memoria. Ad esempio, se ci fate caso, i numeri di telefono per noi importanti, in passato ne dovevamo quanto meno memorizzarne alcuni, oggi non è necessario: tanto c'è la rubrica sul cellulare! Se mi serve un'informazione velocemente vado su Google e mi dice quella data, quel cenno storico, quindi velocemente apprendo degli input. Allora:

- primo: dobbiamo tenere conto che spesso quello che troviamo in rete non è vero, ma è verosimile, per non parlare poi delle volte in cui si trovano delle vere e proprie “*bufale*”,
- secondo: non tutti siamo degli esperti di Internet; quando digiti anche solo una parola su un motore di ricerca solitamente propone una ricerca di mille “*link*”. A parte il fatto che se vuoi aprirli tutti e leggerli tutti ci metti mezza giornata, dopo di che si apre un *mare magnum* di stimoli, di informazioni, dove se non sei abile a districarti, sei praticamente dentro un labirinto molto confusivo e chiudi quella sessione avendo in testa un'insalata di informazioni,
- non sempre le persone sanno andare a cercare le fonti accreditate per quel tipo di informazione. Pensate a Wikipedia, un'enciclopedia che ci dà un po' l'illusione di un'intelligenza collettiva: tutti, ma proprio tutti, possono correggere una definizione o un dato. Il problema è che Wikipedia non risponde ai diritti d'autore, per cui io non ho la certezza che chi ha scritto quel cenno storico, ad esempio, sia davvero una persona titolata per farlo; anch'io, se voglio e se ritengo di saperne qualcosa in più, posso correggere. Per cui il problema del mondo di Internet è sapere come cercare e come utilizzare le informazioni.

Quello che decade è sicuramente la relazione, come ho detto all'inizio il contesto, la relazione diretta nella comunicazione, non c'è più. Non c'è il "faccia-faccia", ma c'è sempre una modalità mediata dal mezzo, da uno strumento che è il monitor del computer piuttosto che di un cellulare.

Nella conoscenza che mi fornisce il web (e torno su questo perché per me è molto importante) non esiste *il tempo*, non esiste *lo spazio*. Internet ha anche deterritorializzato la relazione, non c'è più bisogno di un contesto. Pensate quanto poco ci muoviamo nell'ambito delle esperienze sensoriali quando sei in chat! Ad esempio: *il tatto* è sulla tastiera; *l'udito* quasi non ti serve perché tanto la voce dell'altro non la senti; *la vista* nemmeno, non vedi il suo volto: non hai nessuna percezione dell'altro, quindi ci muoviamo sempre di meno nell'ambito della relazione "più tipica".

Che cosa succede, invece, a livello di pensiero, quindi a livello cognitivo?

I testi scritti sul web il più delle volte sono ridotti al minimo, quindi parlano le immagini; è per questo che i neuroscienziati ritengono che alla lunga diventeremo un po' più ignoranti, perché si rinuncia alla complessità. Quello che interessa è sapere qualcosa in fretta, con poca fatica e in poco tempo, quindi *il minimo sforzo per il massimo risultato* che poi se è massimo non lo so. E quindi la conoscenza è sempre vaga e generica, perché non c'è il tempo per assimilare, non c'è più la voglia, non c'è più forse la volontà di fare fatica.

Uno studente, alla vigilia di un'interrogazione, mi ha detto: «Ho trovato su Internet una cosa davvero utile, se le può servire per il suo lavoro le do il titolo. Ho trovato il riassunto dei Promessi Sposi in due pagine e cinque pagine per la Divina Commedia. Io in due pagine, in linea generale, so tutta la storia!», posto che mi chiedo se c'era veramente bisogno di fare queste cose, ho provato a spiegargli che non sapeva niente, che dietro quelle due pagine c'è ben altro! All'interrogazione ha preso 4, ed è andata ancora bene!

Adesso entriamo nella parte un po' più mia, un po' psicoanalitica.

Questo modo di percepire la realtà e di rapportarci con gli altri di fatto ci sta un po' sganciando da noi stessi, perché? Perché non c'è tempo di soffermarci a pensare, perché c'è sempre un rumore di sottofondo, perché siamo sempre bombardati da tante informazioni.

Sicuramente l'uomo si sta allontanando da quella che è comunemente chiamata **introspezione**, quindi non esiste più il tempo per il soliloquio con l'anima, e chi sfugge dal proprio inconscio cede ai conflitti interiori, perché non si fa più certe domande: «Perché voglio fare questa cosa? A che scopo? Beneficerà me o gli altri? Che conseguenze avrà sugli altri?», queste sono domande che richiedono già troppa riflessione, richiedono anche un po' di autocritica, e magari di mettersi in discussione.

Teniamo conto che questo non è propriamente una colpa del web, anche la nostra società ci sta portando un po' in questa direzione. È una società dove sempre di più ci viene chiesto di essere efficienti, prestazionali, sempre belli, magri, giovani, dove devi avere successo, devi avere potere, devi avere denaro; il tutto possibilmente in modo veloce, facile, perché l'obiettivo di molti, è soprattutto questo: raggiungere il proprio benessere individuale quindi la propria insindacabile felicità, quindi è ovvio che si cercano soluzioni immediate, soluzioni più facili.

Invece la nostra psiche, per fortuna, è più contorta, è più complessa, è più articolata, per cui qualche volta abbiamo paure, qualche volta abbiamo dei desideri che non ci sono così chiari, e dovremmo soffermarci e riflettere su di noi. Tutto questo viene meno e molti psicoterapeuti quando dicono che "***l'uomo fugge dal proprio inconscio***" intendono proprio che è "*senza inconscio*", cioè senza la parte più profonda; l'uomo tende ad essere molto più razionale, dove per razionalità si intende il calcolo delle proprie azioni o delle azioni altrui, ma *puro calcolo*.

L'individuo, oggi, sembra sempre più centrato sul presente, sul vivere l'attimo, trovare nel momento la migliore soddisfazione possibile; vero, poi, che dopo poco quella soddisfazione è già svanita e quindi di nuovo cercarne un'altra più forte di quella precedente. Noi sappiamo bene, però, che se vivo solo nel presente non ho nessuna prospettiva, cioè se non volgo ogni tanto uno sguardo

al passato non posso capire l'oggi, e soprattutto non posso fare nessun progetto per il futuro: non esiste progettualità.

La società attuale sembra andare in quella direzione lì, c'è il culto dell'oggetto, della quantificazione, dell'oggettivazione; sempre di più sembra venire a mancare una riflessione sull'*essere* perché diventa sempre più importante l'*apparire*, veniamo forse valutati e giudicati più per quello che possediamo più che per le nostre azioni o per i nostri valori.

È come se esistesse un culto esasperato del nuovo e del cambiamento continuo di quell'oggetto, per cui è normale vedere persone che tutti gli anni cambiano il loro modello di cellulare, perché deve essere quello nuovo, quello alla moda, poi quel nuovo cellulare non è molto diverso da quello precedente ma non importa: «È perché quello nuovo ce l'hanno tutti, è alla moda!». Sappiamo bene che oggi il cellulare è ben di più di un telefono, è un vero status symbol, gli adolescenti lo personalizzano, sembra essere diventato una propria appendice, non se ne può più fare a meno.

Veniamo sempre di più attirati da oggetti che impediscono l'approfondimento e l'elaborazione, nel senso che siamo distratti da tutto questo. «Come mi sento? Che cosa sto facendo in questo momento della mia vita? Questa cosa come mi fa sentire?», sono domande che non ci poniamo più. Ovviamente qui le conseguenze psicologiche e sociali sono un po' generiche nella nostra società da un lato e nel web dall'altro, una delle prime conseguenze è a carico della nostra vita affettiva ed emotiva.

Una cosa che notano gli operatori del settore psicosociale è l'aumento del *disturbo narcisistico* non come vera e propria patologia, ma come un aumento di atteggiamenti e di tratti narcisistici nella nostra personalità. È sempre maggiore l'interesse verso se stessi, verso il proprio benessere ed è sempre più forte il bisogno di ottenere consenso, di essere visti, di ottenere approvazione, di piacere agli altri. Pensate anche solo alla moda dei "*selfie*": una valenza narcisistica un po' ce l'hanno! Prima la macchina fotografica era rivolta verso l'oggetto bello che volevo immortalare, adesso la macchina fotografica è rivolta verso se stessi, magari vicino a un monumento, però devo sempre esserci io. E poi postare la foto e spesso controllare quanti "*like*" e quante visualizzazioni ha ottenuto: tutto è molto centrato sul: «Io - Io - Io».

Un vantaggio che può aver portato il cellulare è proprio quello di darci l'illusione della *condivisione*: in qualunque momento possiamo essere in contatto e sembra che siamo più in contatto di prima; in realtà quello che ci fornisce è più un surrogato di umanità, perché comunque c'è sempre la mediazione dello strumento tecnologico.

Soprattutto non ci sta più educando a "*sopportare la mancanza*", non siamo più così forti per sopportare la frustrazione, la solitudine, perché subito diventa un vuoto angosciante: non si tollera più "la mancanza". In effetti col cellulare i giovani e gli adulti usano molto "lo squillo": «Faccio uno squillo per farti sapere che ti sto pensando», e questo posso farlo una decina di volte al giorno, o: «Ti mando un messaggio. Possiamo telefonarci in continuazione», questo sembra più un invadere la vita dell'altro che non condividere qualcosa con l'altro. In tutto questo, sembra che i rapporti umani si stiano un po' perdendo, si annullano in un atteggiamento sempre più individualistico.

Un'altra delle caratteristiche della società di oggi è che *si perde la legge del codice morale*, il senso etico, la morale intesa come quelle semplici domande del tipo: «Cos'è bene? Cos'è male? Che cosa è giusto e che cosa non lo è?», oggi sembra che puoi fare tutto quello che vuoi perché la libertà ha preso quest'accezione (ovviamente sbagliata), si pensa che essere liberi vuol dire: «Posso fare quello che voglio quando voglio, l'importante è non essere scoperti: la paura è quella! Poi finché non mi scoprono il senso di colpa è poco», il senso di responsabilità neppure! Proprio perché probabilmente certi codici morali sono un po' più labili.

La nostra società negli ultimi 30 – 40 anni ha presentato enormi cambiamenti, abbiamo fatto tantissimi passi avanti, vero è però che in un mondo in continuo cambiamento il rischio è quello di perdere i punti di vista di merito, probabilmente anche quelli morali. Perché è vero che la nostra mente è molto plastica e che il nostro cervello è flessibile e intelligente, però ha bisogno di tempo per poter adattarsi: deve fare prima un accomodamento, poi si adatta al cambiamento, quindi lo interiorizza, lo fa suo, e magari lo può anche, a sua volta, modificare.

I cambiamenti repentini, veloci, simultanei, ci fanno sentire un po' spiazzati, è più difficile stare al passo, quindi è probabile che questo ci abbia fatto perdere dei *punti di riferimento*; non è che in passato fossero migliori, semplicemente c'erano; c'erano dei modelli molto più solidi, quanto meno anche solo dei modelli a cui dare contro, ma c'erano! Oggi se ci sono durano pochissimo, tutto sembra molto relativo e in questo anche gli stessi adulti a volte sembrano perdersi. È difficile che possa svilupparsi, in un ambiente del genere, un'identità solida con dei confini solidi. Si parla oggi, infatti, di *personalità liquide* e poi lo vedremo: liquide non solo perché sempre più digitali, ma liquide perché inconsistenti, poco solide. Si parla di *adulti adolescentizzati* che fanno fatica ad entrare nel mondo adulto e quindi sembra che questa sia l'epoca in cui l'adolescenza sta durando sempre di più.

Mi rendo conto che *psicopatologia* è una parola un po' forte, ma stiamo entrando anche un po' nell'ambito patologico e poi sia chiaro: Internet non crea patologie di per sé, non è che entrare in Internet e vivere nel mondo del web crei disturbi mentali, no! È vero, però, che l'abuso può scompensare qualcosa che esisteva già, quindi se c'è una predisposizione ad un certo disturbo, l'abuso del web può scatenare un evento patologico. Mi spiego meglio: una persona che ha un basso livello di autostima, che è molto insicura, che fa una grande fatica a gestire la solitudine, certo che nel mondo delle chat trova il suo terreno fertile! Però una persona insicura è comunque una persona fragile, quindi non è ben tutelata ed è probabile che ricerchi relazioni più facili, e che si metta magari anche in situazioni non dico pericolose ma quanto meno complicate.

Il cellulare

Dicevo prima che è molto più di un telefono; il cellulare ha veramente deterritorializzato la relazione: possiamo sentirci in qualunque momento e in qualunque luogo, quindi dal punto di vista affettivo ha sicuramente modificato la percezione della distanza tra me e l'altro; la distanza poi esiste lo stesso però ti dà un po' l'illusione che non ci sia! Non intendo tanto la distanza fisica, ma la distanza affettiva, sentimentale, il cellulare ti permette di modularla un po' a tuo piacimento, il problema è che così per noi diventa sempre più difficile tollerarla quella distanza! Avrete sentito raccontare di persone che diventano invasive continuando a chiamare e richiamare; e provate a spegnere il cellulare qualche ora! Sembra che non siamo neanche più liberi di farlo! Quindi il cellulare ci fornisce l'illusione di onnipotenza, di poter controllare anche la vita dell'altro.

Nelle nuove versioni dei manuali diagnostici psichiatrici già da quest'anno credo che si potrebbe inserire questa nuova psicopatologia: "**nomofobia**". Si dice che ogni società, ogni momento socioculturale porta le sue caratteristiche con sé, i suoi vantaggi e le sue malattie, questa è l'epoca in cui stanno nascendo patologie di questo tipo, sono sicuramente in aumento alcuni tratti narcisistici, e in particolare questa nuova forma di dipendenza.

Nomofobia è un termine che deriva dalla parola anglosassone "**no-mobile**" quindi "senza linea mobile", "**senza connessione**": è una nuova dipendenza. Secondo gli psichiatri è quasi del tutto sovrapponibile alle altre forme di dipendenza, in particolare la dipendenza da gioco d'azzardo; il profilo psicologico del soggetto è quasi lo stesso. In particolare nella nomofobia la persona è letteralmente dipendente dal suo cellulare nel senso che non se ne separa mai: lo tiene sempre acceso anche nei luoghi dove è proibito o dov'è inopportuno: ospedale, chiesa, cinema; magari lo tiene silenzioso, ma se squilla risponde. La prima cosa che fa al mattino e l'ultima cosa che fa la sera è controllare se c'è una nuova notifica, nuovi messaggi (questo lo facciamo un po' tutti senza diventare nomofobici) non lo spegne mai, nemmeno di notte, è difficilissimo che il suo cellulare sia scarico perché ha sempre con sé il caricabatterie, va in crisi se non c'è campo. Se per qualche ragione è impossibilitato a utilizzare il suo cellulare, la persona comincia a diventare tesa, irrequieta, agitata, ansiosa fino ad avere veri e propri episodi di angoscia e crisi di ansia. È una dipendenza perfettamente sovrapponibile alla dipendenza da alcool e queste persone vengono curate e trattate come qualunque tossicodipendente.

Io parlo di *dipendenza da cellulare*, ma poi ci sono i ragazzi che passano molte ore davanti ai *videogiocchi*, c'è stato un caso di due giorni consecutivi; si dimenticano di mangiare e di bere, in

questi casi è importante che lì ci sia la famiglia a vigilare. Non sono i media che creano nuove patologie ma certamente possono amplificare quello che magari c'era già, quindi una persona che abbia già i tratti di dipendenza è più probabile che sviluppi una nomofobia, che non un altro.

Nel nostro mestiere notiamo un aumento del **disturbo ossessivo compulsivo**, non ovviamente come disturbo vero e proprio, ma tratti e atteggiamenti, sì. Facciamo un esempio: il bisogno di continuamente andare a verificare lo stato del proprio profilo, cosa mettono gli altri su Facebook, sulla bacheca, quanti *like* ho ricevuto, e ossessivamente andare a controllare la vita degli altri. Quindi controllare se qualcuno ha cambiato le foto, se ha postato qualcosa di nuovo, dove sono, cosa stanno dicendo, in un modo compulsivo.

La compulsione è quell'azione che devo ripetere continuamente, mi peserà anche farlo, ma se non lo faccio sto peggio. Questi aspetti a volte sono difficili da curare perché non hanno a che fare con la fobia, hanno a che fare con la compulsione, quindi un sottile piacere lo danno, e per questo sono difficili, a volte, da sradicare.

Quindi siamo diventati un po' tutti dei "voyeur", controlliamo la vita degli altri con l'illusione di poter avere tutta la nostra realtà sotto controllo, ma è solo un'illusione che quella sia la realtà vera. A volte ci si dimentica che siamo comunque in una dimensione virtuale anche quando si dice: «Ho degli amici su Facebook; ho creato un forum; ho visto che gli altri fanno così». I miei pazienti mi dicono: «Ho letto su Internet che quel farmaco funziona in quel modo», ed è assolutamente falso, sempre! Ed è difficile convincerli perché lo hanno letto su Internet! Sta succedendo quello che succedeva molti anni fa con la TV: «L'ha detto la televisione!», e quindi era vero per forza.

Che cosa succede? Che alcune persone quello che non riescono a realizzare nella loro vita reale quotidiana, cercano poi di realizzarlo nel mondo virtuale o credono di farlo! Sono davvero convinti di avere un sacco di amici, però dall'altra parte c'è **la massa indistinta** e per definizione la massa è incompetente; però spesso le persone basano le loro conoscenze e le loro decisioni su quello che viene fuori lì.

Come vi dicevo prima, è **una società liquida**, sempre più digitale da un lato, ma sempre più precaria incerta, che può solo più produrre personalità liquide. Non ci sono colpe, non cerco responsabili, per carità! Perché è anche vero che con tutti questi anni di crisi la precarietà la viviamo sul serio: oggi c'è una grande percezione di precarietà economica, di precarietà professionale. In passato cominciavi un'attività lavorativa e poteva durare 30 anni, oggi un ragazzo quando trova un lavoro sa che magari dopo 4 o 5 anni potrebbe cambiarlo, e potrebbe cambiare anche città; questo da un lato è davvero una cosa anche bella perché di sicuro viaggiare, conoscere, muoversi, rende più autonomi, però dà anche un senso di incertezza. Rispetto ai nostri nonni e ai nostri genitori è una vita molto diversa!

E sono in aumento i tratti di personalità **borderline** e narcisistiche, adesso non voglio entrare troppo negli aspetti del profilo psicologico del "border", gli aspetti che spiccano di più sono sicuramente la sua forte impulsività. Le personalità **border** sono molto impulsive, non pensano prima di agire: agiscono e basta; si dice che agiscono quasi in maniera acefala spesso guidati dall'ira, dalla rabbia. Sono persone che fanno molta fatica a stabilire una relazione profonda e duratura perché molto facilmente passano dall'amore all'odio in poco tempo e per motivazioni da un punto di vista logico-razionale, assurde.

La personalità narcisistica la conoscete meglio; il narcisista è una persona sicuramente molto centrata su se stessa: gli altri sono degli oggetti da cui ottenere conferma. Sono spesso persone abituate a mettere una maschera, a cercare di mostrarsi sempre meglio di quello che sono; in realtà a livello più profondo sono persone molto sole e molto insicure. C'è un nuovo termine il "**narcinismo**", è una novità in ambito clinico, mette insieme due parole: *narcisismo* e *cinismo*, perché è una altra delle caratteristiche che noi spesso troviamo; più che un vero termine che verrà utilizzato è un modo per descrivere in sintesi le personalità che incontriamo tutti noi nella nostra quotidianità, ma non ci sono solo quelle!

Fondamentalmente stiamo un po' perdendo il fattore soggettivo cioè la vera e propria personalità, il coraggio di essere se stessi, di essere autentici; siamo molto più predisposti a essere

conformisti e quindi a omologarci il più possibile, quindi ad aderire in modo inerte e conformista alla massa. È ovvio che in un sistema del genere è facile incontrare persone che poi si sentono annoiate, apatiche, indifferenti, perché perdono la dimensione del desiderio: «Non è importante quello che desidero davvero, ma faccio quello che fanno gli altri, quello che va di moda», non ci riflettiamo più abbastanza!

Si perde il vero sentimento, il sentimento effettivo della vita, per cui vediamo sempre di più (e anche nella mia pratica clinica) l'aumento dei disturbi depressivi e dei disturbi di ansia che insieme agli attacchi di panico sono un po' le patologie che sicuramente 50 anni fa non erano così! Freud curava tantissimo l'isteria che oggi praticamente non c'è più; conosceva molto bene il disturbo narcisistico di personalità, ma mi sa che ne vediamo di più noi oggi. Non è colpa della rete! Il mondo del web è il nostro mondo, rispecchia la nostra società, le persone che frequentiamo, gli ambienti lavorativi, eccetera.

Che cosa sta succedendo? Di fatto la società sta cambiando velocemente e, in qualche modo, la nostra psiche è fatta per rispondere anche all'ambiente circostante; è vero che se vuole può anche modificare un po' l'ambiente circostante però l'impulso lo sente. Però la nostra mente si sta adattando, sta cercando di rispondere agli stimoli che la società dà, e le dà nella dimensione di velocità, di efficienza, quindi lo stress è in aumento e quindi anche di disturbi di ansia.

Secondo me, la perdita più grande è quella del legame, perché siamo sempre più lontani dai legami veri, dai *legami profondi con le persone*, e questo perché il legame è scomodo, genera frustrazione, genera incertezza. Il legame è impegnativo: stabilire nuovi legami e mantenerli richiede che ci impegniamo in prima persona, dobbiamo dare del tempo, dobbiamo dare ascolto, dobbiamo saper perdonare, dobbiamo saper accettare una delusione, e tenere in conto che possiamo noi deludere, e dobbiamo saper chiedere scusa. Insomma, vivere un legame rende la vita un po' più complicata, e in una società dove tutto deve essere liquido e veloce, sicuramente tempo ed energie per i legami, e di prendersi la briga di ascoltare empaticamente l'altro c'è sempre meno tempo e meno voglia; per questo i legami diventano molto più superficiali, temporanei, sporadici.

Nello stesso tempo mi sembra di vedere che le persone hanno paura del legame; quando i pazienti si abituano a vivere le loro relazioni in chat mi raccontano che se decidono di incontrare veramente quella persona ne hanno una gran paura, rimandano continuamente, mi chiedono: «E se poi non so cosa dire? E se poi quella persona non mi piace? E se io non piaccio a lei?», sono molto preoccupati e spaventati. Oppure quando poi si trovano in un contesto sociale di qualunque tipo si sentono a disagio, non sanno come comportarsi, perché tenete conto che le competenze sociali si possono perdere a un certo punto, e si sentono inadeguati perché sono abituati a non stare più fisicamente con gli altri. Infatti notiamo spesso in luoghi di ritrovo tante teste chine, ognuno sul suo cellulare, e non parlano con la persona accanto. Quanto tempo facciamo passare da quando arriva una notifica sul cellulare a quando andiamo a controllare? Dipende, lo so, ma secondo me occorre una riflessione un po' su tutti noi.

Allora lasciatemi chiudere su questa cosa sennò sembra che abbiamo detto solo cose molto tristi, in realtà io sono molto fiduciosa altrimenti non farei questo mestiere che mi spinge sempre molto a credere nell'essere umano, quindi non perderemo né l'anima, né ci trasformeremo poi così tanto. Indietro non torniamo, ma credo che prima o poi ci renderemo conto che la nostra vita è nata come relazione: non sopravviviamo nemmeno se alla nascita non c'è nessuno di significativo che si cura di noi; abbiamo bisogno dell'altro per vivere perché la nostra vita può sussistere solo nella relazione con la vita altrui, e perché è su questo che si crea la base della nostra esistenza. Solo così possiamo costruire un'esistenza consapevole e responsabile, probabilmente senza aver paura delle responsabilità o delle possibilità di fallimento, tanto è solo così che si può crescere, ed è nella relazione che abbiamo l'unica possibilità per rinnovare continuamente il rapporto con la vita, il nostro stesso rapporto con la vita.

Quello che bisognerà recuperare, o tornare a rifletterci su, è proprio il senso del sentimento sociale. Un bellissimo concetto junghiano è quella capacità di entrare davvero in empatia con l'altro, quindi mettermi nei panni dell'altro in una reale e profonda collaborazione e condivisione,

guardare quello che capita all'altro con i suoi occhi, ascoltare con le sue orecchie, questa è l'empatia e il sentimento sociale. Perché **Adler** lo ha sottolineato così tanto? Perché l'unica cosa che ha permesso alla nostra specie di sopravvivere è la collaborazione, e non ce ne dovremmo dimenticare! È solo così che siamo diventati "homo"; magari qualche battura d'arresto c'è stata, però è solo nella solidarietà e nella collaborazione che l'essere umano esprime il suo meglio e può continuare a crescere.

E in quello, secondo me, resta sano, ha più probabilità di prevenire tanti tipi di disturbi sia fisici che psicologici.

Domanda: *quando si parla al cellulare e arriva una nuova comunicazione, si va vedere chi è che chiama. C'è sempre un'intrusione.*

Sembra diventi sempre più difficile parlarsi con una certa attenzione; arriva un messaggio: «Scusa, guardo chi chiama», interrompi continuamente; basterebbe mettere il silenzioso, ma a volte sembra che ci dispiaccia che l'altro non ci trovi. Ho notato che qualche volta l'uso del cellulare può essere anche un po' sadico: «Te lo faccio trovar spento per farti star male. Non ti rispondo al messaggio magari per mezza giornata», quindi sta avendo davvero un potere importante nella relazione. Io vengo spesso sgridata perché lo tengo spento; quando sono a cena con un'amica e questa sera che sono qui lo tengo spento, lo riaccendo subito dopo e controllo, se ci sono chiamate poi richiamo. C'è sempre una distrazione nella relazione anche quando si è faccia-faccia.

Domanda: *certi social fanno emergere sentimenti e reazioni quasi brutali. Su Facebook vedo dei post violenti, se quelle persone avessero l'altro davanti non so se parlerebbero in quel modo e con quel linguaggio.*

Anche lì la persona che ha già certe caratteristiche, magari è aggressiva e arrogante, se vuole sul web può sfogarsi con il vantaggio dell'anonimato. Quindi è un'azione piuttosto vigliacca. Quello che fa davvero molta paura è il **cyber bullismo**, l'insulto lanciato per prender di mira qualcuno (succede ai ragazzini davvero troppo spesso) e quindi prendere in giro. E se succede sul web è molto più drammatico: possono rubarti delle foto, possono farti un video a tradimento e poi postarlo, ricattarti e comunque metterti letteralmente alla gogna. Se il soggetto è forte e solido reagisce, ma si può arrivare al suicidio. È importante la famiglia di entrambi: della vittima e del carnefice, perché di fatto anche il bullo è una persona che ha un disagio.

Domanda: *sulle cose positive della rete: democratizzazione, informazione, cultura, comunicazione con persone di una cultura diversa.*

Anche i politici twittano e su Twitter il cittadino comune può fare domande e ricevere risposte, colloquiare col politico, cosa che anni fa era impensabile. E anche la mail: poter inviare con la posta elettronica documenti, applicazioni in ambito medico, videoconferenze. Pensiamo ai malati di "SLA", che non possono più parlare e che comunicano col computer, con i tablet.

Domanda: *esiste la possibilità di misurare psicologicamente la capacità di flessibilità del cervello rispetto a questo bombardamento di stimoli?*

Un test, un mezzo di misura, vero e proprio no! Ad oggi conosciamo abbastanza il cervello umano e la psiche e tutti gli studi su quello che è l'umano ci hanno sempre confermato quanto la psiche sia flessibile e plastica. Lo vediamo in modo concreto nelle persone reduci da grandi traumi, nei sopravvissuti da un terremoto o da un grave incidente; vediamo che la mente ha una capacità di ripararsi anche dopo un grande trauma, ha capacità di recupero incredibile a fronte però di certe condizioni: *la tua dotazione personale, le esperienze pregresse*. Se ci sono stati troppi altri traumi prima è molto più difficile che si recuperi dopo.

Le variabili in gioco sono tante, una persona che ha un buon equilibrio di base ce la fa perché sfrutta le sue dotazioni ma anche perché la nostra psiche è fatta per star bene, volge in maniera quasi innata al benessere, è predisposta per quello. È predisposta per affrontare le sofferenze, e se

capitano ha molte energie per poterle gestire ed affrontare e quindi recupera. Faccio un esempio un po' eclatante, i campi di concentramento: è stato un inferno per tutti lì dentro, e una parte delle persone sopravvissute non sono riuscite a farsi una vita, sono cadute in depressioni, suicidi, dipendenza da droghe; altre persone oggi sono ancora in vita, sono nonni e ci raccontano la loro esperienza; ogni volta che lo fanno hanno gli occhi lucidi, forse hanno ancora gli incubi, però sono persone che nonostante tutto sono andate avanti. La psiche si adatta e si ricostruisce, però come mai alcuni ce la fanno e altri no? Sicuramente molto dipende dalla dotazione personale.

Domanda: *la rete aumenta la possibilità di relazioni, anche se apparenti. La psiche si adatta agli stimoli, ma qualcuno ha più reattività e qualcuno ne ha di meno.*

La nostra psiche è fatta per conoscere, si adatta a stimoli nuovi. Per capire, bisogna parlare con la persona conoscere *la sua storia*, la sua vita e la sua storia clinica, e dipenderà sicuramente anche dalla sua *volontà*. Per esempio ci sono anziani che rifiutano Internet, ma sono quelli che tendenzialmente rifiutano tutte le novità, forse un po' rigidi lo sono sempre stati; ci sono altri che invece hanno ancora la capacità di divertirsi davanti al nuovo e con l'entusiasmo di un bambino mandano mail ai nipoti in Australia. Per capire se sarà in grado o no di recuperare bisogna far provare perché la nostra mente è una spugna.

Domanda: *sul rapporto dei ragazzi con Internet. Come intervenire?*

Su di loro c'è molta più attenzione e molta più preoccupazione, perché noi adulti siamo nati quando Internet non c'era e stiamo imparando; gli adolescenti sono una generazione digitale, molti di loro sono nati con Internet quindi pensare di poterlo sottrarre loro “*mai!*” perché abbiamo visto tutti i vantaggi che può portare. È importante l'ambiente familiare in cui il ragazzo vive, se sono preoccupato perché trascorre troppe ore sul web, devo chiedermi quali alternative ha, quali alternative gli offro. È un buon deterrente tenerlo impegnato in qualcosa di reale, di costruttivo, inserirlo in attività dove possa stare con gli altri, e bisogna che in casa si parli di quello che succede sul web, che si discuta insieme di quello che lui vede lì e di quello che fa.

Spesso mi sento dire da genitori che seguono: «Io mi fido di mio figlio, so che lui fa le cose che vanno fatte», e so che certi siti i genitori si sono preoccupati di bloccarli. Va bene, però io controllerei. È sempre il caso di buttare un occhio su che cosa il ragazzo guarda, perché a volte non lo fa neanche apposta: apri una cosa e te ne arrivano altre quattro! Bisogna fare attenzione soprattutto ai bimbi più piccoli, un genitore mi ha chiesto: «Secondo lei è troppo resto se regalo il cellulare a mia figlia che ha 9 anni? Perché le sue amichette lo hanno già», lì non entro nel merito, ogni genitore farà poi la sua scelta etica, però dobbiamo anche darci un limite di età.

È difficilissimo, ma è bene quanto meno normare tanto l'uso del cellulare quanto l'uso del web; sui ragazzi ha un'influenza infinita perché il loro cervello è in una fase molto plastica, è ancora in evoluzione; la loro identità è in formazione, non è definita, per cui sono più soggetti a traumi o a difficoltà. Se loro cominciano proprio così a crearsi delle relazioni, faranno poi sempre più fatica, il rischio è che pensino che la realtà sia quella roba lì.

Una cosa che va di moda tra i ragazzi è **la ricerca di forti emozioni**, perché sembrano annoiati sempre e comunque. Quello che a loro manca è quello che sta mancando anche un po' a noi, il senso un po' più profondo dell'esistenza, quindi questi ragazzi sembrano cercare soddisfazioni che loro chiamano “botte di adrenalina”. Per sentirsi vivi, per sentirsi felici e contenti c'è bisogno di sensazioni forti, di mettere in atto condotte pericolose, estreme; superano sempre il limite, perché qualcosa è mancato.

Quando mi viene portato un adolescente in terapia, la prima cosa che faccio è parlare con i genitori e generalmente “litigare” con loro, pochi hanno voglia di sentirsi dire che qualcosa è stato sbagliato, però con i ragazzi è possibile mettere le regole! Oggi le famiglie fanno sempre più fatica a dire “no”, sembra che dispiaccia troppo dare delle frustrazioni ai ragazzi, è come se avessimo noi il bisogno di vederli sempre felici, per cui i “no” vengono usati un po' troppo poco a volte. Non

vengono messi dei paletti, dei limiti, le regole vengono cambiate, si fanno troppe eccezioni e ovviamente il ragazzo se può se ne approfitta.

Gli educatori consigliano di stare più tempo insieme, di dire: «Il cellulare da una certa ora in poi non si usa più. Quando fai i compiti il cellulare sta in un'altra stanza. Il computer lo usi “tot” ore al giorno», perché si distraggono continuamente, studiano col cellulare vicino. Il ragazzino se è abituato da subito, poi accetta le regole; si dovrà discutere, si dovrà ogni tanto litigare, proverà a prendere per stanchezza i genitori, sicuramente! Ma fa parte di quell'età lì!

Io trovo che il genitore ha meno voglia di lottare, dice “sì” perché è stanco, e poi proprio lui la sera passa due ore su Facebook; come può pretendere che il figlio non si chiuda da solo nella sua stanza con il tablet? È quello che è pericoloso! Perché cosa fa da solo su quel tablet non lo sapremo mai, è in chat, gira su tutto: incontra anche adulti che si spacciano per coetanei. Oggi il problema è l'adulto che ha perso il suo riferimento e non sa bene lui quale senso di identità deve trovare, e i ragazzi sono un po' in balia. Certamente fa bene farli appassionare alle cose, fare sport, leggere libri anche scaricandoli con Kindle, e farli parlare tanto, parlare con loro di quello che fanno, quello che si raccontano, e calano le difese e raccontano.

Domanda: *negli ultimi decenni si è creata una femminilizzazione della famiglia nel senso che la donna ha più potere di indirizzare la famiglia, e a quel punto prevalgono le emozioni più che le regole, che erano più il ruolo maschile.*

All'interno della famiglia i ruoli sono cambiati, prima erano molto più definiti: “maschio – femmina”, “i miei compiti e i tuoi compiti”, ma l'assetto stesso della famiglia è diverso, non esiste più la famiglia tradizionale e basta, poteva piacere o non piacere, ma di sicuro dava molte certezze. Oggi esistono le coppie di fatto, le coppie omosessuali, sempre più separazioni o divorzi, sono sempre di più gli uomini disoccupati a casa con le mogli che lavorano.

Pensate quale cambiamento questo porta nell'immaginario collettivo! L'uomo era quello che si occupava del sostentamento della famiglia, adesso può succedere che faccia il casalingo. Non è detto che questo sia un male, ma i ruoli a cui ci avevamo abituati i nostri genitori probabilmente non possono sussistere più perché la società è cambiata.

Oggi certi criteri educativi non vanno più bene, per fortuna non esiste più il “padre – padrone”, oggi c'è più vicinanza tra le generazioni, ma non è detto che questo debba diventare mancanza di rispetto. Il problema è che se l'adulto si adolescentizza lui per primo, il ragazzo vede l'esempio che dai e quindi non ti rispetta. Se non sei credibile, non sei responsabile, non sei affidabile, è quello che manca, più che i ruoli!

Io trovo che sia un vantaggio che in famiglia ci sia più dialogo, è un grande ricchezza ma è anche più impegnativo. I ragazzi dovrebbero sentire che a casa possono parlare di qualunque cosa, di una notizia che hanno sentito al TG o di una cosa che è successa, ma non so quanto l'adulto di oggi ha voglia di stare lì dopo 9 ore di lavoro a parlare con i propri figli. Adesso i ragazzi sono svegli, sono in gamba, sanno un sacco di cose.

Domanda: *sul sistema scolastico che non è adeguato ai sistemi tecnologici.*

Non so quanto sia importante introdurre nella scuola la tecnologia, certo i ragazzi devono imparare a utilizzarla, anzi più impari a utilizzare Internet meno puoi farti del male. Sulle cose che ho detto qui questa sera nelle scuole se ne discute con i ragazzi e spesso vengono fatte conferenze rivolte ai genitori in modo che poi sappiano come gestirne l'utilizzo con i ragazzi e sappiano metterli in guardia su quello che rischiano.

Domanda: *c'è una disciplina “educazione ai media” per insegnare a utilizzarli?*

Più che insegnare a utilizzare la tecnologia, occorre informare quali sono le risorse e i pericoli, perché i ragazzi imparano benissimo anche da soli, e sono abilissimi a usarla.

Secondo me, mentre il ragazzo cresce con i media, mentre cresce in Internet, io devo stargli accanto, devo fargli imparare altre cose, devo fargli vedere altre cose, devo educarlo attraverso il

mio esempio: il ragazzino deve vedere che quando un amico è in difficoltà il genitore va ad aiutarlo, deve vedere che il genitore quando c'è una cena spegne il cellulare, è questo che deve vedere!

I ragazzini crescono con l'esempio, ci osservano in silenzio, e non sfugge niente.

Grazie