

# Alcune idee per un discorso sulle “patologie del virtuale”

Category: Comunicazione & Media, Psicologia & psicoterapia, Relazioni, Società  
scritto da massimo giuliani | 23 Settembre 2019



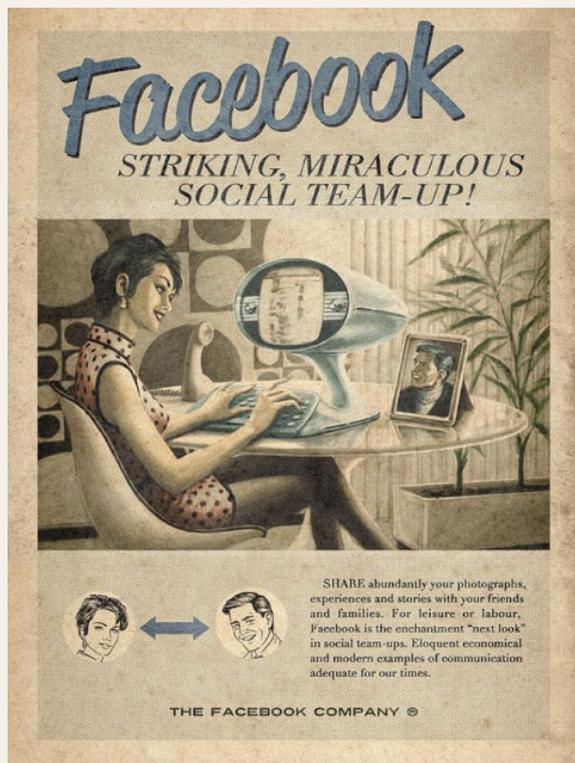
## Premessa

Navigo in internet dalla seconda metà degli anni '90. Credo di avere un rapporto piuttosto **fortunato** col web e, al di là della mia esperienza personale, penso si possa dire che in una certa misura ha migliorato le nostre vite.

Nel web ho conosciuto persone che non avrei incontrato altrimenti, e alcune di esse fanno parte della mia vita offline. Ho conosciuto libri, musica e altre esperienze con cui difficilmente sarei entrato in contatto. Talvolta ho potuto conoscere gli autori di quei libri e di quella musica. Gran parte delle esperienze professionali che ho fatto negli ultimi lustri sono maturate nei **rapporti** intrattenuti online.

Le esperienze della mia vita offline – il mio lavoro, i miei interessi in generale – costituiscono d'altra parte materiale per le conversazioni che intrattengo online.

Anche per quanto detto fin qui tendo a non attribuire uno statuto di minore **“realtà”** alla realtà virtuale rispetto alla realtà fisica.



Credo che noi abitiamo costantemente, da ben prima di internet, un mondo **fisico** (quello in cui compiamo azioni, lavoriamo, scriviamo articoli) e un mondo **immateriale** (nel quale immaginiamo, creiamo realtà virtuali). E credo che il contesto in cui primariamente si realizza una completa riflessività fra mondo materiale e mondo immateriale sia l'arte. Continua ad esercitare su di me un grande fascino il modo in cui materiali viventi come il legno producono fenomeni fisici che, regolati da precise e complesse regole matematiche, diventano attraverso l'intervento di un essere umano, e in un modo solo in parte prevedibile, suono e musica. Credo che quel che mi attrae in tutto questo abbia molto a che fare col modo in cui anche in terapia il dominio del virtuale, della metafora, delle narrazioni molteplici, si attualizza in cambiamenti, scelte, azioni nel mondo fisico. E viceversa.

Conto che questa premessa aiuti a inquadrare quello che dirò in seguito. Allo stesso modo, conto che quello che dirò in seguito contribuisca a chiarire il senso di questa premessa.

### **Di cosa parliamo quando parliamo di "dipendenza"?**

Sebbene non esista **accordo** sulla definizione della "dipendenza da internet", partiamo da una definizione più ampia e accettata possibile: è dipendente da internet chi passi gran parte del proprio tempo in attività legate a internet, con un qualche grado di pregiudizio per la propria vita quotidiana: dall'investire molto tempo in attività improduttive fino a perdere il lavoro.



La definizione di “dipendenza” viene direttamente dall’esperienza con **sostanze** psicotrope, e non è un caso che quando pensiamo alle categorie più a rischio di cadere in una “dipendenza”, ci vengono in mente soprattutto i più giovani, esattamente come da sempre accade per le droghe.

Nel 2014 il fotografo **Gijsbert van der Wal** fu testimone di una scena curiosa, e la ritrasse per postarla su Twitter. Lo scatto ritraeva una scolaresca davanti al dipinto di Rembrandt “La ronda di notte” al Rijksmuseum di Amsterdam, in un momento in cui tutti i ragazzini erano chini sul proprio dispositivo digitale. La foto divenne virale e a più ondate fu commentata nei social network, da commentatori autorevoli e utenti comuni, come una “metafora della nostra era”, una prova della “società distratta”, una segno definitivo del degrado dell’amore per la cultura eccetera.

Il fotografo, nel 2016, sentì il bisogno di intervenire per rendere nota la sua sorpresa alle reazioni alla foto e per dire che trovava convincente la spiegazione secondo cui i ragazzi stavano consultando sui loro smartphone il tour **multimediale** scaricabile dal museo – sebbene, aggiunse, un’app ben fatta dovrebbe indirizzare l’attenzione verso l’opera, non verso sé stessa.



Va registrato che, poco dopo la condivisione della foto e le prime reazioni sconfortate, la traduttrice Lammie Oostenbrink pubblicò un altro scatto che ritraeva la stessa scolaresca “totalmente **incantata**” davanti a un altro dipinto, e confermava che l'app in questione era davvero parte della visita.

Questo non vuol dire che generalmente l'allarme sia eccessivo. Vuol dire che questa rischia di essere una di quelle situazioni in cui l'attenzione a un particolare finisce per nasconderci il contesto.

### **La fissa delle macchine**

Intendo suggerire il dubbio che tutto il discorso sulle “dipendenze da internet” soffra di un errore di **focus**: se ci si fissa sulla presenza di un computer, di un telefonino o di un dispositivo elettronico, è probabile che ci si perda una parte importante della questione. (E, guardacaso, “fissarsi sul computer” o “sul telefonino” è esattamente il comportamento per cui un soggetto diagnostica un altro soggetto. E non ce lo aspetteremmo dal primo dei due).

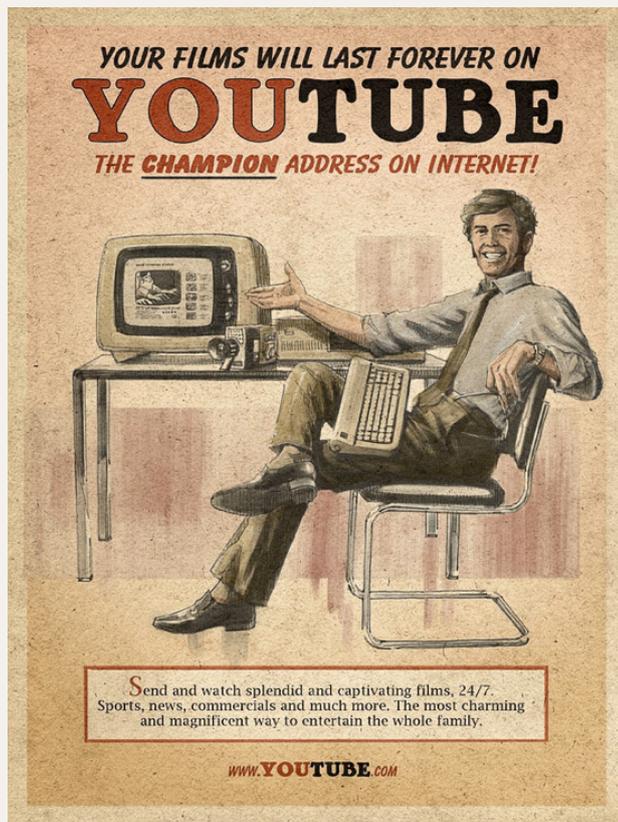
Ricordavo in alcune occasioni (qui e qui) la brillante metafora di **Niels Bohr** dell'uomo col **bastone**: secondo il fisico, è la “presa” del bastone che determina cosa l'uomo percepirà. Una presa “salda”, forte, dell'impugnatura del bastone, farà sì che l'uomo percepisca il terreno su cui si muove, con le sue irregolarità e gli eventuali ostacoli. Al contrario, una presa “lasca” lascerà percepire nient'altro che il bastone che balla nella mano.

È così con tutte le **tecnologie** di cui ci serviamo: se abbiamo una presa “salda”, competente, vediamo delle cose; se abbiamo una presa “lasca”, insicura, ne vediamo altre. Quando impariamo a guidare la macchina abbiamo lo sguardo sempre sul volante, sul quadro, sui comandi: vediamo insomma soprattutto la macchina. Quando abbiamo con essa un rapporto più sicuro, la macchina in un certo senso *svanisce*. Non la “vediamo” più, svolgiamo in modo pressoché inconsapevole la maggior parte delle azioni necessarie a governarla. E mentre lo facciamo ascoltiamo la radio, guardiamo fuori, pensiamo a quello che abbiamo lasciato a casa o a quello che faremo una volta a destinazione.

L'utente **inesperto** del computer passa il tempo a cercare il tasto giusto per

fare l'operazione di cui ha bisogno; l'utente più navigato pensa al testo che sta scrivendo, alla persona a cui indirizza una email, alla comunità che lo legge mentre posta un contenuto sul social network. Ovviamente sto esagerando. Divido il mondo in due, ma è chiaro che fra questi due estremi c'è una quantità di esperienze intermedie.

Il mio dubbio, insomma, è che un discorso sulla "dipendenza" da computer, da tecnologia, da internet eccetera, nasca in un contesto culturale che ha un rapporto assai **lasco** con le nuove tecnologie. Forse è poco interessato ad esse. Forse le ha viste da subito come una novità pericolosa e da controllare, magari come una minaccia per la gioventù. Ed è preoccupato di guardare le macchine anziché le persone che intorno a quelle macchine si muovono, come il guidatore che vede solo le leve dei comandi.



Da una parte parliamo di rapporti malsani con le nuove tecnologie come di una "dipendenza"; dall'altra equipariamo i comportamenti dei nostri ragazzi, quando sono troppo assidui e troppo esclusivi utilizzatori delle macchine, al fenomeno degli *hikikomori* giapponesi: è indubbio che confrontare una realtà con un'altra sia molto utile a farsi venire delle idee, ma dovremmo sottolineare con chiarezza anche le differenze, se è vero che quel fenomeno riguarda una cultura in cui relazioni e ruoli familiari, legami di appartenenza e processi di emancipazione dai genitori, sono regolati in modo piuttosto diverso dalla nostra. Mi pare che sia necessario allargare lo sguardo dalla macchina, ma allargare lo sguardo non è fare paralleli tra fenomeni legati da una somiglianza superficiale e tutta da dimostrare.

### **Allargare lo sguardo**

Insisto, spero sia abbastanza chiaro che non sto dicendo che non esiste alcun problema e che i nuovi media non ci impongono di fare i conti con problemi

nuovi per la salute psicologica, né che dovremmo disinteressarci di chi passa la vita chiuso in camera a stordirsi davanti a uno schermo. Tutt'altro. Sto dicendo che dovremmo respirare profondo e contare fino a dieci. Risposte come l'allarme isterico per il "caso Rijksmuseum" depistano e non aiutano a comprendere. E che, ora che conosciamo i nuovi media tanto da permetterci un rapporto "saldo", possiamo provare a guardare a quello che sta "oltre" il dispositivo elettronico.

"Oltre" il dispositivo ci sono altre **persone**.

La questione del rapporto con la macchina è in realtà la relazione *con gli altri* mediata dalla macchina. Anche i videogame sono sempre più esperienze di gioco collettivo e condiviso: il giocatore è connesso con altri giocatori, che possono essere altri utenti al di là dell'oceano oppure gli stessi amici con cui uscirà appena terminata la sessione di gioco.



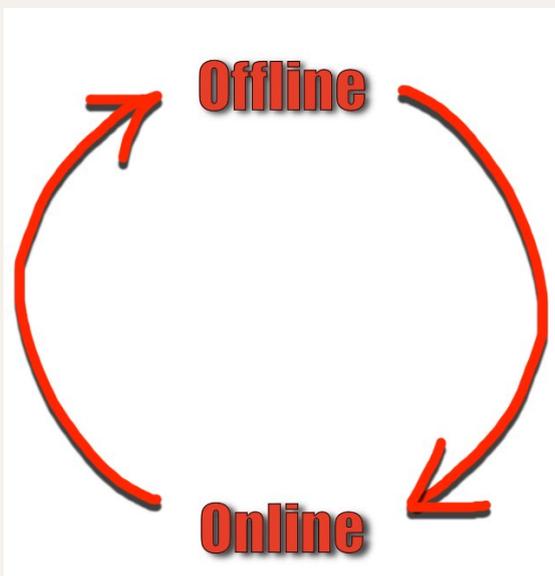
Quando ho incontrato giovani che avevano vite relazionali limitate e che passavano molto tempo in una sorta di ritiro in compagnia di un computer e di internet, ho trovato che fosse più utile pensare alla loro situazione come a un tentativo di tenere acceso un barlume di relazionalità possibile, più che a una scelta di rifiuto delle relazioni.

Per quanto spaventata, limitata e lontana dal confrontarsi con la realtà esterna, nelle loro vite c'era una scintilla di **relazione**. C'erano persone incontrate sui social, c'erano scambi via chat, c'erano corrispondenze con persone conosciute tempo addietro. Questi scambi erano timidi e circospetti, oppure carichi di risentimento e rivendicazione. Erano scambi spaventati e immaturi, tanto che non sembravano avere qualche probabilità di migliorare la vita offline del ragazzo. Ad essi applicavano probabilmente le lenti di lettura che avevano appreso in famiglia o in altri contesti formativi. Erano

rapporti molto idealizzati, anche in senso negativo. Erano venati di vissuti persecutori e di paure di essere ingannati. Certo non aumentavano la possibilità che il ragazzo desiderasse incontrare gente e uscire dal suo isolamento. Ma quello che talvolta anche essi stessi indicavano come il “problema”, sembrava piuttosto un faticoso **tentativo di soluzione**.

## La patologia è la separazione

“Oltre” la macchina ci sono le nostre vite e la loro complessità. Abbiamo (chi più, chi meno) una vita online oltre alla vita offline (oltre, cioè, alla vita nel mondo fisico, quella in cui andiamo a scuola, al lavoro, riscuotiamo lo stipendio, facciamo la spesa e decidiamo di avere una vita online). E che questi due ambiti siano distinti e che in ciascuno investiamo, se così si può dire, uno specifico sé. Un **sé online** e un **sé offline**: ciascuno con le competenze necessarie per abitare un mondo materiale e un mondo immateriale. Distinti ma non separati: anzi strettamente complementari.



Nel mondo offline coltiviamo **conoscenze**, interessi, passioni, che danno contenuto alla vita online. Così in internet scriviamo cose che riguardano in qualche misura le nostre vite, parliamo delle nostre passioni, di sport, di musica, di gatti. Partecipiamo a conversazioni, apprendiamo cose, instauriamo relazioni che influenzano la vita offline. Scopriamo artisti, film, libri e tante altre cose che rendono un po' migliore la nostra vita fuori da internet.

Qualche volta conosciamo persone con cui approfondiamo amicizie; facciamo viaggi per incontrarle e a volte diventano gli amici delle vacanze. So di gente che si è **sposata** dopo essersi conosciuta in un social network e frequentata per un congruo periodo nel mondo fisico.

Sono due contesti diversi, ma sono anche **uno** contesto **dell'altro**. Il mondo offline *contiene* quello online, con le esperienze, le conoscenze e le informazioni che vengono da quello; il mondo online *contiene* quello offline, con le sue esperienze e i suoi accadimenti. Ciascuno dei due nutre l'altro e dall'altro è alimentato.

Ora, usciamo per un po' dalla logica della “dipendenza”, dalla prospettiva

dalla quale vediamo un comportamento poco sano e da scoraggiare. Immaginiamo le due dimensioni come le due parti strettamente interconnesse di un intero (che siamo noi col nostro mondo di relazioni). Proviamo a immaginare cosa succede se quella connessione si spezza; se, diciamo, si interrompe quella **riflessività** per la quale ciascuno di quei due universi, reciprocamente, può fare da contesto all'altro.

Qualche anno fa in questo articolo parlavo di come mi fossi inoltrato più in là di quanto avrei voluto, seguendo su Facebook le tracce di un fatto di cronaca nera. Un femminicidio annunciato dall'**assassino** sul proprio profilo e perpetrato subito dopo. Quel fatto aveva fruttato all'uomo una valanga di richieste di contatto e di "like" su quel post terrificante. Andai in cerca dei profili di quegli utenti che avevano espresso apprezzamento e trovai quella che chiamai "una desertificazione delle *parole* e del *pensiero*". Nessun contenuto, al massimo gattini e frasi romantiche condivise su jpeg e qualche comunicazione fattuale agli amici, del tipo "dove andiamo stasera?". Non c'era nulla del mondo "fuori" che riempisse di senso quello che succedeva in quelle pagine. Forse era davvero un mondo fatto così, deserto. Quelle persone cercavano di esistere intorno a quel piccolo evento accaduto sul social (l'annuncio dell'assassinio) senza apparente consapevolezza che quella frase corrispondeva a qualcosa che stava accadendo *davvero* nel mondo fisico. Senza nemmeno la cognizione che per le leggi del mondo "fuori" quell'atto era un **reato**.

Seguendo quella specie di attrazione per i gironi infernali, mi ero messo anche ad osservare gli utenti che scrivevano minacce e insulti irripetibili sulla bacheca della Presidente della Camera **Laura Boldrini**. Trovai una donna che soltanto dopo la risposta e l'annuncio di una denuncia da parte della Presidente pubblicò un'accorata richiesta di perdono e una terrorizzata dichiarazione di stima incondizionata, chiedendo alla Presidente di accettare le scuse e di farle la cortesia di un commento dove le segnalava sul profilo che pace era fatta. Come se solo davanti al rischio di una denuncia avesse realizzato che quella figura che aveva usato da bersaglio per la sua rabbia esisteva per davvero anche "fuori", e che gli atti compiuti in rete hanno conseguenze concrete "offline". L'aspetto più spettacolare di tutta la faccenda era lo **choc** della donna davanti all'evidenza che le due dimensioni sono connesse. Che un atto in una delle due ha conseguenze nell'altra. Della quale altra (quella offline) aveva peraltro una conoscenza molto incompleta e tremendamente ingenua (non è che i politici maltrattati vadano a dire "amici come prima" sulle bacheche delle persone perché queste glielo chiedono).



Cioè: come per i casi che chiamiamo “dipendenza”, quel mondo aveva perso la **connessione** con l’altro. Era un circuito chiuso che si nutriva solo di quello che accadeva lì dentro, lo digeriva, lo espelleva. E tornava a cibarsene.

Sto parlando naturalmente di persone abbondantemente **adulte**, persone della mia generazione, che è poi quella dei genitori (e talvolta dei nonni) di quei ragazzi che vediamo minacciati dai pericoli virtuali.

A questo punto mi immagino la domanda: va bene, una vita online che ha perso il contatto con quella offline genera impoverimento e sofferenza, oltre a questo genere di mostri; ma se la cosa funziona nei suoi sensi, vuol dire che vale anche il contrario? D’accordo, si vive male se c’è *troppa* internet e *troppo poco* mondo fisico: ma significa che una vita offline senza internet è in qualche modo *patologica*?

No. E però anni fa ho conosciuto da vicino e ho scritto di un trauma collettivo in cui tante persone sono riuscite a mantenere una rete di relazioni attraverso i social network, laddove invece le comunità nel mondo fisico erano esplose e disgregate. Molte persone avevano potuto elaborare narrativamente ed artisticamente la propria esperienza di trauma attraverso internet. Ancora, l’intera comunità aveva potuto raccontare la propria storia che vedeva falsificata dai mezzi di informazione. Aveva potuto dire il senso di ingiustizia che stava vivendo.

Ho raccolto racconti di persone che erano certe che l’esistenza dei social network era stata per loro benefica. La possibilità di vivere contemporaneamente un’esistenza online accanto a quella offline, e in stretta connessione con quella, in una influenza reciproca, per molte persone aveva significato sentire di avere voce in capitolo, sentire che una rete di relazioni sostanzialmente teneva, e sentire che non erano sole.

L’esperienza di molte di loro fu che senza quella opportunità affrontare i disagi e mantenere una continuità nel rapporto col mondo e con sé stesse, a cavallo del trauma, sarebbe stato un po’ più difficile.

### **Una dimensione materiale e una immateriale**

Il discorso è molto più ampio e non riguarda soltanto il nostro rapporto coi

mezzi di comunicazione. In parte l'ho affrontato qui, parlando del pensiero metaforico: anche metaforico e letterale sono due universi coesistenti in cui abitiamo. Noi viviamo in una dimensione materiale e in una immateriale. Il virtuale e l'attuale; il sogno e la vita vigile; il linguaggio metaforico e il linguaggio letterale; la vita online e la vita offline. Quello che dicevo a proposito del linguaggio e del pensiero metaforico è che la sofferenza psicologica consiste in un certo senso nell'interruzione del circuito che connette i due stili di pensiero. Un pensiero che non si nutra di metafore è capace di pensare solo realtà fisse ed immutabili; un pensiero metaforico che non si confronti con la realtà è il caos psicotico.

## Riferimenti

- Vernon Cronen, K.M. Johnson e J.W. Lannamann (1983), "Paradossi, doppi-legami e circuiti riflessivi: una prospettiva teorica alternativa". In *Terapia Familiare. Rivista Interdisciplinare di Ricerca e Intervento Relazionale*, 14.
- Mario Galzigna (2008), *Comunità virtuali e pratiche del sé*, in Mapelli, M., Lo Iacono, R. (a cura di), *Pratiche collaborative in rete*, Milano, Mimesis.
- Massimo Giuliani (2014), "Il bastone del cieco", Festival della Complessità 2014, Milano.
- Massimo Giuliani (2019), "La terapia online", in Barbetta e Telfener (a cura di), *Terapia e complessità*, R. Cortina Editore, Milano.
- Massimo Giuliani (2012a), *Ipotesi sul Sé: Dalla psicoanalisi al virtuale*, in Barbetta, P., Casadio, L., Giuliani, M. (a cura di), *Margini: Tra sistemica e psicoanalisi*, Torino, Antigone.
- Massimo Giuliani (2012b), *Il primo terremoto di Internet*. E-book ripubblicato (2015) da Durango Edizioni, Trani.
- Massimo Giuliani (2017), *Corpi che parlano*. Durango Edizioni, Trani.
- Massimo Giuliani, Flavio Nascimbene (2009), *La terapia come ipertesto*, Torino, Antigone.