varchi
tracce per la psicoanalisi

connessioni

le vite delle persone
al tempo dello smartphone

SOMMARIO

3 **Editoriale**

6 **Essere-con in rete: la fine dell'autonomia, il ritorno della dipendenza e l'*ordo amoris***
di Vincenzo Susca

13 **Psicoterapia in tempi di smartphone**
di Franco Del Corno

28 **La sfera di cristallo digitale**
di Stefano Laffi

35 **Cellulare e giovani: normalità e patologia di un fenomeno sociale**
di Stefano Costa

49 **La scatola nera della vita: intervista a Carola Frediani**
di Monica Marinelli

55 **Una terapia condotta su Skype**
di Claudia Tosi

61 **Lo smartphone, un "affetto personale"**
di Mauro Carosio

64 **Cacciatori di Wi-Fi: utilizzo dello smartphone da parte della popolazione migrante**
di Santa Bellomia e Michele Corioni

68 **Relazioni liquide? Una lista salva-gente**
di Francesco Di Biaso

Perfetti sconosciuti: un film, due recensioni

72 **1) Il lato oscuro delle nostre vite** di Alessio Zoppi
75 **2) Luna nera** di Valentina Trinchero

79 **Inchiesta: tutta la città ne parla. Sguardi incrociati sull'uomo nell'era del digitale**
di Gabriella Paganini

EDITORIALE

Se Ulisse avesse avuto un cellulare avremmo perso il racconto epico di vent'anni di imprese poetiche ed eroiche, ma se oggi non ci fossero i cellulari troppe persone che fuggono dalla guerra in cerca di salvezza, sarebbero perdute.

Certo che quando un paziente racconta di aver aperto un conflitto con la fidanzata perchè non ha risposto alla sua chiamata nonostante fosse connessa, vien voglia di scaraventare i cellulari giù dalla rupe, e subito nasce il timore che il tizio giù dalla rupe possa spingere la ragazza e non il cellulare!

Ma non bisogna generalizzare, i matti sono matti e ci sono sempre stati, e sempre hanno trovato il modo di giustificare le loro folli azioni.

Il cellulare ha comunque il potere di incastrare: una foto, un video e l'azione criminosa è testimoniata per sempre, la giustizia è agevolata, la follia anche.

Le immagini ci rincorrono ovunque, i luoghi delle foto si confondono, i volti non sbiadiscono, lo spazio della mente è pieno di memoria, di registrazioni, il pensiero è stanco, non si libera e non libera la fantasia.

E i ragazzini? Come negare che finalmente hanno l'illusione di uno spazio segreto, intimo, non violabile dagli adulti?

Ma non è così. Gli adulti oggi possono sbirciare senza essere visti, mentre prima, quando scendevano in piazza in un attimo si realizzava il fuggi fuggi e le sigarette accese sparivano.

Oggi possono allontanarsi dallo spazio sotto casa e vivere il brivido del distacco più di prima e con maggiore sicurezza.

Ed ecco che nasce l'adulazione ambigua dei grandi verso i piccoli: mi aiuti con questa APP? Come si fa?

Eppure è vero, non c'è dubbio loro sono più avanti di noi, in questo sono più grandi e non era mai successo prima che un piccolo fosse davvero più grande di un grande.

Questa è la novità.

*(**Signal**, Gibuti, John Stanmeyer, World Press Photo 2014, migranti in attesa di segnale telefonico)*

ESSERE–CON IN RETE: LA FINE DELL'AUTONOMIA, IL RITORNO DELLA DIPENZA E L'*ORDO AMORIS*

di Vincenzo Susca*

> *Ero ubriaco, sì, ma sapevo perfettamente quello che facevo. Solo che non sapevo di saperlo.*
>
> Paul Auster, *Leviatano*

> *Sembrava quasi che l'uomo fosse rimasto prigioniero del proprio inconscio. Non viveva più un'esperienza razionale, egodiretta; si era arreso a qualche archetipo. L'impersonale ci ha attaccato, pensò il dottor Stockstill. Ecco cosa è successo: ci ha attaccato da dentro ed è fuoriuscito.*
>
> Philip Kindred Dick, *Cronache dal dopobomba*

Sguardo fisso sullo schermo del computer, sospesi tra l'incantesimo e la partecipazione attiva. Una trama invisibile ci cinge al dispositivo comunicativo. Diveniamo parte della tecnica nel mentre la assorbiamo nella nostra coscienza e, con i dispositivi portatili, le microtecnologie e i wearable computer, la lasciamo penetrare nel nostro corpo.

Udito in allerta costante nell'esercizio di captare lo squillo del telefono cellulare pronto a segnalarci che qualcuno, dall'esterno, ci sollecita e richiama alla sua attenzione. Nel taschino dei jeans, con una vibrazione ai bordi della nostra pelle o tramite la suoneria prescelta, l'altro è in noi e bussa alla nostra porta dall'interno stesso della nostra persona. La doppia graffetta grigia dei messaggi di WhatsApp ci esorta perentoriamente ad essere spuntata per rispondere alle attenzioni altrui, così come accade su Messenger, dove le comunicazioni a cui non abbiamo ancora prestato attenzione appaiono in grassetto fino a quando non le abbiamo lette. Contro la separazione e l'autonomia a cui è stato abituato l'individuo moderno, l'ambiente comunicativo contemporaneo ci impone di essere–con–l'altro senza soluzione di continuità. Gli apparati comunicativi varcano le soglie del nostro corpo e ci proiettano in una condizione dell'esperienza dove, per mezzo delle tecniche wireless, siamo perennemente connessi alle nostre reti sociali, ai loro stimoli e ai torrenti di simboli, emozioni e informazioni che esse emanano e di cui non siamo altro che un nodo. Ci poniamo così come una piccola parte di un tutto organico misurato sui canoni dell'elettricità (veloce, trasparente, potenzialmente ubiqua, liquida).

Digitiamo fiumi di Sms, chat, emoticon, Gif per attualizzare la nostra presenza all'interno delle comunità che attraversiamo e delle relazioni in cui ci investiamo. In modo compulsivo, cediamo al gruppo ogni dettaglio più o meno ordinario della nostra vita quotidiana: dove siamo, che stiamo facendo, chi abbiamo visto. La narrazione dettagliata dell'esperienza personale, sciorinata nella mobilità tramite Twitter, Whatsapp o Happn, socializza ogni movimento della nostra giornata, attribuendo ad esso un metavalore, una seconda dimensione dove la sua natura assume un profilo collettivo dalla forte impronta estetica. Immortalando tramite la scrittura un gesto altrimenti anodino e fugace, esso viene infatti innalzato allo statuto di contenuto degno di essere inciso nel tempo e nello spazio. Per mezzo di questa dinamica, il banale viene trasfigurato in una sorta di poesia con tanto di versi e di punteggiatura, dove ciò che conta è più la relazione sociale in gioco che la sua causa scatenante. Si tratta di una forma di antropometria che, a differenza delle *performance* inscenate da Yves Klein, non serba finalità artistiche, assecondando invece il culto della connessione su cui si ridisegna, secondo uno spirito puramente edonistico, l'essere–insieme contemporaneo. Possiamo quindi intravedere nelle impronte digitali lasciate dai Tweet, dalla condivisione della posizione e da altre geolocalizzazioni, altrettante scritture elettroniche del corpo, testimonianze della sua fluttuazione, gesta tramite cui ogni singola persona confluisce in un organo più vasto del sé e dove ogni singola parte compartecipa allo sciamare di tutte le altre integrandone e influenzandone la danza.

La condivisione di cotanto effimero stabilisce un legame affettivo tra i membri della tribù, un'unione dall'intenso carico emozionale. La relazione non scaturisce più dalla condivisione di principi astratti o di istanze razionali, ma si delinea in virtù della comunione di un destino, il quale risulta composto da molteplici frammenti superficiali, ovvero dal tanto nulla che informa il tutto dell'esserci. È sempre la polvere, infatti, a sostanziare la profondità della terra. Dalla stessa polvere, secondo le fonti bibliche, deriva l'uomo.

La mediazione trasparente delle tecnologie digitali *always on* rimuove e mescola in modo inedito la matassa umana, riarticolando la sua cornice sensoriale e il suo rapporto con l'altro da sé sociale e naturale. La mano, e con essa tutto il corpo, a loro volta, affinano giorno dopo giorno il nostro rapporto con il sistema tecnologico, sempre più calibrato sulla nostra sensorialità, rivolto com'è ai piaceri e alle sensazioni carnali (sesso, droghe, estasi musicali…). Si instaura così un rapporto virtuoso e vizioso tra i due, una congiunzione fitta di conseguenze in cui è in opera la reversibilità tra natura e cultura, tra organi biologici e strumentazioni tecnologiche.

Le pagine personali di Facebook, attraversate incessantemente dagli «amici», sono da questi caricate, prevalentemente ad insaputa dei titolari dei profili, di foto della loro infanzia o di immagini considerate private oppure dimenticate.

La scrittura integra il processo, divenendo nel senso più compiuto del termine un'incisione sulla pelle dell'altro. Poco importa che si tratti di pelle digitale: la nostra identità elettronica ci precede e ci eccede. Acquista un'autonomia (Susca 2010). Ciò che ne è di essa dipende più dal modo in cui gli altri la disegnano e ne tracciano i contorni che dalla maniera in cui noi la elaboriamo e fissiamo. Siamo in rete prima ancora di saperlo. Si parla di noi in luoghi che non abbiamo mai neanche immaginato e si fa del nostro profilo o avatar qualcosa che poco ha a che vedere con la nostra identità originaria e con ciò che vogliamo fare di noi.

Siamo salpati dall'epoca televisiva e analogica a quella reticolare e digitale. Il passaggio non comporta semplicemente un avvicendamento di strumentazioni e di modi di comunicare (Abruzzese 2010). Sperimentiamo invece una profonda mutazione che si riverbera sul nostro modo di abitare, di relazionarci all'altro, di concepire il tempo e lo spazio e di definire la nostra personalità. Il corpo è il laboratorio in cui tale avvicendamento si incarna e prende forma. Ogni sua reazione psicofisica al nuovo ambiente è l'indice di una modificazione, di un cambiamento di stato, in modo molto simile a ciò che avviene nell'intervallo tra due ere geologiche. Naturalmente, ciò si realizza in modo più disinvolto e spontaneo per le generazioni dei nativi digitali per cui il le reti sociali, le tag e le chat sono elementi naturali dell'ambiente, mentre invece provoca talora scompensi, ansie e frustrazioni a quanti sono stati allevati nel contesto caratterizzato dal medium e dalla cultura televisivi.

Il nuovo scenario, disarcionandoci dalla poltrona a partire da cui assistevamo in modo tendenzialmente distratto al dispiegarsi del flusso televisivo, ci pone di fronte a sfide cognitive e comportamentali che stressano i nostri limiti psichici e sensoriali, immergendoci in un mondo dai contorni fitti di fascino e di inquietudine.

I paesaggi e gli strumenti comunicativi contemporanei accelerano l'implosione del confine tra spazio pubblico e spazio privato già da tempo in atto nelle nostre società. I sistemi di connessione always on, nel bene e nel male, ci privano della condizione della solitudine e dell'isolamento, giacché l'altro è per loro tramite sempre virtualmente presente. È come se fossimo costantemente ammantati da una nebulosa di contatti, informazioni e simboli, da un'aura elettronica in grado di integrare, aumentare, sino a fare esplodere, la nostra identità personale. Stiamo sempre con qualcuno ma mai in modo completo. Vi è puntualmente una parte di noi che, per via di un dispositivo tecnologico, evade dal luogo e dal contesto fisico dove si trova, eludendo il rapporto di faccia a faccia in cui è implicata e saltellando da una relazione all'altra come avviene in una chat line. La difficoltà a concentrarsi totalmente su un'attività o relazione riecheggia d'altra parte anche nell'ambito del paradigma mentale avallato dai dispositivi portatili connessi e multifunzione. Lo stesso schermo diviene il luogo di lavoro, l'angolo della distrazione, la piattaforma di condivisione di una passione con un social

network, la finestra dei videogiochi, la vetrina di YouTube… Ognuna di queste dimensioni attrae una maschera della personalità, sollecitando i soggetti sociali a investire e ad attualizzare tutte le loro sfaccettature e identità. Il processo non avviene sempre in modo fluido, giacché in alcuni casi i profili multipli che risiedono in ciascuno di noi sono tra loro in contrasto e, una volta attivati contemporaneamente, possono generare stati schizofrenici.

Il modo in cui l'identità è stata forgiata nel corso della modernità, secondo un asse tendenzialmente monolitico e duraturo, entra in frizione con l'attuale sperimentazione – tramite i giochi di ruolo, gli avatar, l'appartenenza a differenti comunità… – del carattere caleidoscopico della persona, ovvero con il declino dell'individuo borghese. Come è possibile, per quanti sino a dieci anni fa erano abituati a svolgere una sola funzione nell'ambito di un quadro di esperienza circoscritto nello spazio e nel tempo, scrivere il proprio rapporto di lavoro, seguire un videoclip, muovere il proprio avatar in un gioco virtuale e caricare una foto in Instagram nello stesso tempo senza perdere i nervi?

In realtà, questi ultimi non si smarriscono ma vengono gradualmente riconfigurati, integrando e metabolizzando, a seconda della situazione, i traumi apportati dal cambiamento. Nell'ambito di tale dinamica di adattamento, affiorano stati di disagio, sintomi di spaesamento e forme di dipendenza, così come di piacere ed estasi, che testimoniano la profondità antropologica e culturale di cui siamo i protagonisti per lo più inconsci. Il rapporto con i nuovi media qui in oggetto non è infatti caratterizzato da una relazione distaccata, utilitaria o meramente razionale, inquadrandosi invece piuttosto in un legame affettivo, dove l'adesione mistica e sensibile sono più determinanti delle leve funzionali e cognitive su cui la tecnologia si è a lungo imperniata.

Tale condizione può essere esemplificata meglio tramite alcuni indizi significativi di cui siamo tutti testimoni: controlliamo in modo spasmodico ed eccessivo la posta elettronica al fine di risultare all'altezza della situazione e di non interrompere alcun rapporto comunicativo. Navighiamo ininterrottamente negli sterminati rivoli del web vagabondando da un sito all'altro senza finalità, solo per «esserci». Il medium favorisce in questo caso la coincidenza tra il massimo dell'interattività e l'apogeo della passività: siamo noi stessi a scegliere di lasciarci abbagliare da una catena di segni che ci rimbalzano incessantemente da un universo all'altro. Confermiamo, clicchiamo, tracciamo il nostro cammino come avvinti da un'ipnosi di cui siamo tuttavia consenzienti.

È giunto ora il momento di sgomberare il campo da un luogo comune tanto reiterato dagli ideologi del cyberspazio quanto fuorviante: «In rete gli utenti si comportano in modo attivo… È finita l'epoca del *couch potato* inebetito di fronte alla televisione». Quante volte abbiamo ascoltato questa nenia? «L'informazione viene scelta ed è personalizzata». «I nostri contatti non sono imposti, ma selezionati accuratamente». Fino a che punto tali asserzioni sono veritiere?

Per rendervene conto, basta accedere per un momento alla vostra posta elettronica: la maggior parte delle mail su cui posate lo sguardo sono *spamming*. Potete eliminarle, ma nel frattempo esse hanno violato la vostra intimità e rosicchiato la vostra attenzione. Abitano ormai il vostro immaginario più di quanto ve ne rendiate conto. Visitate la pagina del vostro sito di news preferito e cliccate sull'informazione che vi interessa. Se siete fortunati essa è accompagnata da un banner pubblicitario, altrimenti prima di poterla visionare dovrete attendere alcuni secondi al cospetto di una finestra di advertising. Ciò avviene allorché il vostro schema mentale è orientato sulla modalità «attivo, attento». Gli annunci penetrano quindi profondamente nei recessi più reconditi della vostra coscienza. I messaggi non possono essere elusi con l'apatia o l'indifferenza con cui siamo soliti interfacciarci con la televisione. Spostatevi ora nel bazar di YouTube e cercate il video che vi incuriosisce. Una volta attivato, il dispositivo vi soggioga gioiosamente. Link, commenti e immagini vi attraggono in una spirale avvolgente. Siete gettati in un torrente audiovisivo dove il vostro libero arbitrio è sospeso tra l'on e l'off. In rete si realizza così la sinergia tra l'apice del comportamento attivo e il culmine della passività. Con uno slancio di partecipazione spontanea, in un equilibrio precario tra l'euforia e la dipendenza, da una parte siamo gli attori protagonisti della socialità elettronica e dall'altra ne diveniamo le prede, sino a lasciarci vivere dagli altri e dalla tecnologia. Confluiamo in un tutto organico di cui non siamo altro che una particella elementare tra tante.

Una sorta di sollievo cosmico ci accarezza allorché il nostro dispositivo portatile capta una rete Wifi e ci connette ad essa. Poco importa cosa se ne possa poi fare: «il mezzo è il messaggio» (McLuhan), ciò che conta è essere presenti, disporre di tutto ciò che virtualmente ci circonda, divenire un nodo e un organo di una rete tanto vasta da alludere alla prospettiva olistica cara alle filosofie orientali.

Il piacere si tramuta in frustrazione e ansia allorché, invece, non siamo in grado di rispondere alla mole di sollecitazioni che ci pervengono, quando non riusciamo a dedicarci quanto vorremmo a una relazione on line, al nostro blog o alla pagina del nostro social network preferito. Sappiamo, infatti, che trascurare queste stanze implica ridurvi la nostra presenza e il nostro tocco, lasciarle alla mercé degli altri oppure, peggio ancora, spezzare il rapporto con la tribù. Per questo ci troviamo spesso a rincorrere le nostre identità elettroniche a discapito delle più stringenti esigenze psicofisiche e materiali (l'alimentazione, la cura dei rapporti con i vecchi amici, il lavoro, uscire di casa…).

L'ansia sfocia nell'angoscia nelle situazioni in cui un virus aggredisce il nostro computer, quando si perde un dato dalla memoria elettronica oppure allorché salta la connessione alla rete in momenti delicati. Assistiamo qui a un vero e proprio passaggio – una sorta di equazione – dalla malattia del computer a quella della persona, a conferma del filo rosso costituitosi tra corpo e macchine.

Si avverte una sensazione di profonda debilitazione che tracima spesso nella crisi di panico, in cui l'unica salvezza possibile proviene dai guardiani del mistero tecnomagico: i nerd.

Abbiamo talmente tanto, come suggerito da Marshall McLuhan già negli anni Sessanta, esternalizzato la memoria e alcune funzioni centrali del nostro sistema nervoso centrale all'esterno di noi stessi, da divenire dipendenti del sistema tecnologico che crediamo manipolare e possedere. Solo quando si spezza il filo della conversazione ci rendiamo conto della misura in cui le nostre comunicazioni apparentemente immediate siano consentite da una poderosa, seppure invisibile, infrastruttura tecnologica (Bolter, Grusin 2003). Nel momento in cui la macchina va in tilt e ci troviamo privi di un'informazione fondamentale, cogliamo la natura della mutazione che ci sta investendo più di quanto non siamo in grado di riconoscere. Quanti di noi ricordano ancora a memoria i numeri telefonici degli amici più stretti?

Il confine tra desiderio e dipendenza, d'altra parte, manifesta in rete una porosità sempre più pronunciata. Gli strumenti tecnologici a nostra disposizione agevolano e accelerano le nostre comunicazioni – i nostri contatti – in maniera tanto comoda quanto vertiginosa, inebriante, sino ad impedirci di uscire dal sistema, spegnere il computer, non controllare la posta elettronica. È come se interrompere la nostra connessione corrispondesse ad amputare la nostra esistenza, facendoci sprofondare negli abissi primordiali della solitudine. Una condizione che favorisce la libertà, l'astrazione e il pensiero critico, ma che allo stesso tempo induce angoscia e inquietudine, il timore di essere fuori e il dovere di sbrigare autonomamente azioni che ormai realizziamo, in modo più o meno cosciente, in modo connettivo e collaborativo. Siete anche voi colti da un malore psicologico quando la connessione wifi si interrompe? Controllate i vostri messaggi in modo compulsivo e sproporzionato? Nutrite un sentimento sospeso tra l'attrazione fatale e la rigida riluttanza nei confronti dei nuovi palmari? Non riuscite più a leggere tre ore consecutive senza posare il vostro sguardo sugli schermi che vi circondano? Stiamo tutti divenendo vittime e carnefici, soggetti e oggetti, di una trance collettiva che ci conduce all'esplosione della nostra soggettività verso qualcosa di più grande, dai contorni contemporaneamente luccicanti e oscuri. In questo scenario bramiamo e temiamo la connessione allo stesso modo, ben sapendo che nel ventre della rete siamo agiti tanto quanto agiamo, veniamo posseduti dalle cose che crediamo di possedere. Così la perdita e l'arricchimento del sé si corrispondono in modo virtuoso e vizioso. Spegnere le macchine non serve a niente perché questo è ormai il mondo che abitiamo e al quale siamo già in larga parte e inconsciamente abituati.

In virtù delle dinamiche di accelerazione e di automazione su cui qui i processi di memorizzazione sono calibrati, si schiudono ai nostri orizzonti inedite possibilità poetiche di creazione e ricreazione. Ognuna di esse libera il nostro

corpo nel momento stesso in cui lo costringe a nuove forme di dipendenza e finanche di idolatria (Maffesoli 2012). Ci stiamo slegando da vecchie catene per indossarne delle nuove, che questa volta siamo prevalentemente noi, fino a un certo punto a scegliere, creare ed adattare. Come nell'*ordo amoris* (Scheler 2008), l'ordine dell'amore.

Bibliografia

Abruzzese A. (1996), *Contro l'occidente. Analfabeti di tutto il mondo uniamoci*, Milano–Roma, Bevivino Editore, 2010.
Bolter J. D., Grusin R. (1999), *Remediation. Competizione e innovazione tra media vecchi e nuovi*, a cura di A. Marinelli, Milano, Guerini & Associati, 2003.
Maffesoli M., *Homo eroticus. Des communions émotionnelles*, Parigi, CNRS éditions, 2012.
McLuhan M. (1962), *The Gutenberg Galaxy. The making of typographic man*, Toronto, University of Toronto Press, 1966.
McLuhan M. (1964), *Gli strumenti del comunicare*, Milano, Il Saggiatore, 1997.
McLuhan M. (1977), *Dall'occhio all'orecchio*, Roma, Armando Editore, 1982.
McLuhan M., Fiore Q. (1967), *The medium is the MASSAGE*, Toronto, Penguin Books, 2003.
Scheler M. (1916), *Ordo amoris*, Brescia, Morcelliana, 2008.
Susca V., *Gioia Tragica. Le forme elementari della vita elettronica*, Milano, Lupetti, 2010.

***Vincenzo Susca** (1977) è maître de conférences in Sociologia dell'immaginario all'Università Paul-Valéry di Montpellier e ricercatore al Centre d'étude sur l'actuel et le quotidien dell'Università Paris Descartes Sorbonne (Parigi). McLuhan Fellow all'Università di Toronto, nel 2008 ha fondato, con M. V. Dandrieux, la rivista Les Cahiers européens de l'Imaginaire (CNRS éditions, Parigi), di cui è il direttore editoriale. Tra i suoi ultimi libri: *Gioia Tragica. Le forme elementari della vita elettronica* (Milano 2010, Parigi 2011, Barcellona 2012); *Les affinités connectives* (Parigi 2016); *Pornocultura. Viaggio in fondo alla carne* (Milano 2016, Montreal 2017, Porto Alegre 2017, con C. Attimonelli). Di recente ha curato le mostre di Madame (2014) e Karin Andersen alla Traffic Gallery di Bergamo (con C. Attimonelli). È l'autore, con Alain Béhar, della pièce teatrale Angelus Novissimus (2014).

PSICOTERAPIA IN TEMPI DI SMARTPHONE

di Franco Del Corno*

Una «narrazione aumentata»

Freud, nei suoi *Studi sull'isteria*, afferma: « … le storie cliniche che scrivo si leggono come novelle …» (1892–95, p. 313). Partono da qui le successive e ripetute constatazioni relative alla natura specificamente narrativa della psicoanalisi, che possiamo riassumere con le parole di Anzieu (1980, p. 236; cit. in Arrigoni, Barbieri, 1998, p. 6): « … la cura instaura una situazione narrativa: il paziente viene incitato a fare il racconto di ciò che si presenta alla sua mente: progetti, ricorsi, azioni o racconti riferiti da altre persone, monologhi e a volte 'discorso immediato' su ciò che pensa e sente nella situazione».

In realtà, la psicoanalisi non ha il monopolio della struttura narrativa dell'interazione terapeutica, perché ogni psicoterapia, di qualsivoglia orientamento, si articola come un racconto, con l'alternarsi dei turni di parola fra il clinico e il paziente (Chiari, 2016). Anzi, questo è vero ogniqualvolta si instaura una condizione di cura: la stessa medicina, quanto più si fa «patient–centered», tanto più recupera una dimensione narrativa («narrative medicine»).

È accaduto molte volte anche in passato che il luogo e il tempo del racconto non fossero esclusivamente quelli delle sedute. Con alcuni pazienti, la condizione di gravità della sintomatologia o la manifestazione di alcuni comportamenti (penso a taluni quadri psicotici, oppure alla minaccia suicidaria, al self–harming, allo scompenso – spesso periodico – del disturbo borderline), la necessità di una ospedalizzazione, oppure la richiesta del paziente (o dei suoi familiari) di poter contattare lo psicoterapeuta fra una seduta e l'altra, arricchivano e rendevano più complessa la trama della narrazione. Si trattava spesso di pazienti che usufruivano anche dell'aiuto di uno psichiatra (o di altre figure professionali) al quale rivolgersi in quei casi, ma, per quanto mi riguarda, ho sempre ritenuto utile (e a volte indispensabile) proteggere il «filo rosso» della relazione psicoterapeutica anche andando, ad esempio, a trovare il paziente in ospedale, oppure dando la mia disponibilità per contatti telefonici. Come scrivono Prins e collaboratori (2015, p. 418) a proposito della psicoterapia di una paziente con doppia diagnosi di disturbo borderline e uso di sostanze, «le consultazioni telefoniche hanno rivestito un ruolo di somma importanza in una certa fase del trattamento psicoterapeutico».

Appunto, il telefono. Per molti anni, oltre alla narrazione sviluppata in seduta, le telefonate, per alcuni pazienti, sono state un modo relativamente agevole per continuare a raccontarsi anche fra una seduta e l'altra. Certo, con alcuni vincoli posti innanzitutto dallo stato della tecnologia: quando il massimo di mo-

bilità consentito alla telefonia erano le cabine telefoniche, il reperimento dell'interlocutore sul telefono collocato nella sua abitazione/studio era una questione di accordi precedenti o di fortuna.

L'avvento dei primi telefoni cellulari cambiò radicalmente la situazione, anche perché, in tempi brevissimi, la messaggistica istantanea (SMS) aggiunse la possibilità di comunicare per iscritto (Del Corno, Mansi, 2002, anche per alcuni esempi di SMS relativi a trattamenti psicoterapeutici).

Finché, attorno alla fine degli anni '90, uno degli ultimi (per ora) prodotti della «tecno–scienza» (per usare la felice espressione di Morin, 2004) nel campo delle telecomunicazioni ha consentito il risultato di un incremento straordinario delle possibilità narrative, in termini di varietà dei contenuti, velocità dell'interazione, ampiezza dell'audience: sto parlando dello smartphone.

Non mi soffermo a descrivere tutto ciò che si può fare con uno smartphone e con tutte le applicazioni (App)dedicate. MI limito a dire che esso consente una comunicazione per la quale credo sia legittimo usare il termine e il costrutto di «narrazione aumentata», mutuato da quello di «augmented reality», che si usa per descrivere l'arricchimento della percezione sensoriale umana attraverso l'impiego di informazioni, in genere multimediali, prodotte e convogliate al soggetto da dispositivi elettronici e altrimenti (normalmente) non attingibili attraverso i cinque sensi(http://www.webnews.it/speciale/realta–aumentata/).

Ovviamente, il fenomeno, imponente per dimensioni e per impatto sulla cultura e sugli «habits» della società contemporanea, riguarda ogni tipologia di interlocutori. In questa sede, mi interessa riflettere sulle possibilità comunicative consentite dallo smartphone nella situazione psicoterapeutica: ossia, quali usi può avere, per il paziente (ma anche per lo psicoterapeuta), uno strumento che consente una narrazione aumentata dalla presenza di suoni, musiche, parole dette e parole scritte, immagini, filmati, nonché dalla possibilità di «chattare», oppure di condividere con estrema facilità spazi sui principali social networks. Tutto questo, in un flusso che la tecnologia rende disponibile potenzialmente in qualunque momento e in qualunque luogo.

Lo smartphone in seduta

Accade ormai con una certa frequenza che alcuni pazienti introducano il proprio smartphone nelle sedute e lo utilizzino nella relazione con lo psicoterapeuta. Ne ho esperienza diretta nella mia attività clinica e indiretta attraverso le supervisioni e il racconto di colleghi. Si tratta perlopiù di adolescenti e di giovani adulti ma, come vedremo, non solo.

Credo sia più agevole comprendere il fenomeno se riflettiamo su una sorta di cambiamento epidemiologico, relativo alla struttura di personalità e alla qualità dei bisogni, che ha avuto luogo in anni relativamente recenti e che, peraltro, spiega almeno in parte la stessa diffusione degli smartphone e dei social net-

works (l'incremento dei secondi è connesso alla disponibilità dei primi: sarebbe impensabile l'esplosione di Facebook(Fb) senza la possibilità di restare connessi 24/7, come si usa dire). Voglio dire che, un tempo,la patologia dei nostri pazienti era perlopiù ricollegabile agli esiti infausti di un sistema familiare invischiato e invischiante («entangled»), di un prolungato caregiving oppressivo e infantilizzante. Il lavoro della cura ruotava attorno all'incremento dell'autonomia, ai processi di separazione–individuazione, al supporto al percorso di crescita. Oggi prevalgono i pazienti alla ricerca di un sentimento di appartenenza che non si è costruito, di punti di riferimento che sono mancati in un ambiente di accudimento avaro di calore e di investimento affettivo (Spagnuolo Lobb, 2011). La psicoterapia è efficace se aiuta a vincere il sentimento di solitudine, se guida la ricerca di relazioni verso rapporti autentici e non solo virtuali (l'accumulo di sconosciuti «amici» in Fb) o mediati, ad esempio, dal comune uso di alcol o di sostanze: come mi ha detto recentemente un 22enne, «spesso non ho neanche voglia di farmi tutte quelle canne, ma se non lo faccio mi sembra di tradire i miei amici, di lasciali soli; soprattutto Tony, che è davvero solo come un cane … non posso lasciarlo anch'io».

Lo smartphone, allora, può essere il medium che consente di cominciare a stabilire qualche rapporto con quell'adulto sconosciuto che è lo psicoterapeuta, in un modo non troppo difficile e impegnativo. Perché spesso i giovani non sanno parlare, o perlomeno non sanno parlare di sé: gli è stato chiesto raramente di raccontarsi e quindi non lo sanno fare. A volte il cellulare parla per loro.

Carmen

Carmen, ultimo anno di liceo, ha scoperto con stupore che so chi è un rapper che è andata a sentire qualche sera fa. Allora comincia a parlarmi della musica che ascolta e verso la fine della seduta mi chiede se conosco una canzone che è la sua preferita in quel momento. Non la conosco e Carmen, con qualche titubanza, armeggia sullo smartphone per farmela sentire. Scopro, grazie a lei, il cantautore Ed Sheeran. Accadrà altre volte che mi proponga di ascoltare insieme una canzone e abbia poi voglia di parlarne, quando le emozioni del testo e della musica sono ancora presenti. Mi racconta allora – e capiamo insieme, forse almeno un poco – a quali emozioni insopportabili ha cercato di sfuggire tentando di uccidersi e come la tranquillizzi, in un modo che non sa spiegare, tagliarsi e sentire il sangue che cola lungo il braccio.

Antonella (detta Anto)

Anto cerca di raccontarmi l'ultima lite con il suo ragazzo Michele, anche lui 18enne, per via della reciproca gelosia nei confronti di due ex. Però si ingarbuglia, si sente confusa e ansiosa, perché è difficile dire quello che è successo e quello che ha pensato lei stessa. Allora afferra lo smartphone e mi legge tutta

una serie di scambi su WhatsApp sia con lui che con la sua ex, che a un certo punto ha voluto intervenire e dire la sua, per affermare che ormai a lei di Michele non importa più nulla. A questo punto la vicenda è più chiara e possiamo occuparci di capire come mai, quanto più si sente innamorata, tanto più non si fida, si sente in pericolo, non vuole «fare lo zerbino». Quando lei stessa afferma di non sentirsi all'altezza di Michele (uno dei «belli» del liceo) e soprattutto della sua ex, mi mostra le foto di questa ragazza postate su Fb e ragioniamo insieme se debba essere solo una questione di centimetri di statura e di taglia di reggiseno: Anto è più alta ma meno prosperosa. Facendo questi confronti ridiamo e la tensione diminuisce. Penso che devo tenere in mente tutto questo materiale per riparlare con Anto di che cosa le passa per la testa quando si ubriaca al punto di finire in Pronto Soccorso.

Gabriella

Ha sedici anni, vive in una casa–famiglia dopo che è stata sottratta agli abusi sessuali del padre e alla noncuranza di una madre che fa saltuariamente abuso di sostanze. Va male a scuola, i professori dicono che si isola e che forse è vittima di bullismo. Con gli educatori della casa–famiglia parla a monosillabi. L'assistente sociale che la invia alla psicoterapeuta alla quale faccio supervisione sembra rassegnata o forse ha semplicemente troppe ragazze come Gabriella di cui occuparsi. Nelle prime sedute, la curiosità della collega per uno smartphone visibilmente usurato ma comunque costoso, le permette di scoprire che è frutto di un baratto: sesso contro iphone. Gabriella lo dice senza troppo imbarazzo, quasi con compiacimento. Suggerisco alla collega di dare per scontato che vi siano attacchi da parte di qualche bullo/bulla della scuola e di chiederle se la prendono in giro su Fb. Gabriella lo ammette immediatamente e accetta di scorrere la bacheca di Fb insieme alla psicoterapeuta. Gli attacchi sono i soliti e sono poco originali anche le risposte di Gabriella, ma ciò che colpisce la collega sono le foto postate. Esistono due Gabriella, che probabilmente non si parlano fra loro e che bisognerà fare in modo che si conoscano: una mostra la lingua e manda baci con le labbra dipinte di un rossetto quasi nero; l'altra è in un selfie con il volto pieno di lacrime. La psicoterapia dovrà provare a distinguere il dolore esibito in modo un po' istrionico dal dolore profondo, nascosto dietro il sesso utilitaristico, non si sa fino a che punto vissuto come segno di forza o come ennesima condizione di vittima.

Lo smartphone fra una seduta e l'altra

Coerentemente con ciò che la letteratura riporta rispetto alle strutture personologiche oggi prevalenti, il bisogno di molti pazienti di mantenere una qualche forma di contatto fra una seduta e l'altra è frequente. In passato, l'unico strumento al quale si poteva ricorrere era il telefono, come ho detto più sopra,

oppure la lettera inviata per posta (i meno impazienti/impulsivi) o lasciata nella portineria dello studio.

Lo smartphone consente oggi di comunicare con lo psicoterapeuta potenzialmente in ogni momento, da ogni luogo e in ogni forma.

L'immediatezza della comunicazione e soprattutto la possibile multimedialità sono per alcuni pazienti un antidoto, in talune fasi della psicoterapia, a una condizione di separazione (ad esempio, durante le vacanze) per affrontare la quale non sono disponibili, in quel momento, risorse personali adeguate. In passato, in taluni casi, la sospensione natalizia o agostana delle sedute veniva affrontata stabilendo una specie di staffetta con lo psichiatra che seguiva il paziente per la terapia farmacologica, oppure, nelle situazioni più difficili, predisponendo la possibilità di un ricovero. Oggi, con alcuni pazienti, lo smartphone mantiene il tramite in modo sufficiente, in alternativa agli interventi appena descritti.

Elisabetta

Oggi quarantenne insegnante di liceo, ha fatto con me, tra i venti e i trent'anni, una lunga psicoterapia per un seguito di sintomi simildepressivi recidivanti, scarsamente sensibili ai farmaci, in un quadro di disturbo narcisistico, intriso di rabbia, rivendicatività, rancore. Il Leitmotiv del trattamento fu la sua condizione di «orfana con genitori», come si definì lei stessa dopo poche sedute. Il matrimonio, reso possibile una decina di anni fa grazie al deciso miglioramento generale, e la successiva gravidanza (due figlie a poca distanza l'una dall'altra, che hanno attualmente 8 e 9 anni) hanno però riportato a galla sentimenti di aggressività (rivolti ora contro il marito) e soprattutto ansie relative alle figlie e alle proprie capacità materne: «se non si ha avuto una madre è difficile fare la madre», mi dice quasi rassegnata. Da circa due anni sono riprese delle sedute a cadenza mensile, con la possibilità concordata di telefonate e SMS nei momenti in cui, nonostante le raggiunte cospicue consapevolezze, la rabbia verso il marito le prende la mano o si angustia troppo a proposito delle figlie (ad esempio, per i loro risultati scolastici). Di suo, poi, Elisabetta mi invia periodiche foto delle bambine e brevi filmati con il marito nei periodi di vacanza, che sono il punto di partenza, durante le sedute, per il racconto delle sue rabbie e delle sue ansie.

Clara

Cara ha 62 anni e la sua condizione psicopatologica è cronica. Quello che più di trent'anni fa sembra essere stato, dopo il matrimonio e la nascita di due figli, l'acuirsi di un preesistente grave disturbo narcisistico covert (Akhtar, 2000), è progressivamente diventato un seguito di tentativi suicidari dimostrativi (ma a volte anche oggettivamente pericolosi), nonché una irriducibile interpretatività paranoide estesa pressoché a tutte le relazioni interpersonali e, anche su questa base, una rabbia ingravescente verso il marito, i figli, una sorella (che, ovviamente,

la tengono a distanza: un esempio perfetto di circolarità). Gli psicoterapeuti che hanno cercato di fare qualcosa per lei sono stati tre, più un numero imprecisato di psichiatri, di terapie farmacologiche, anche di periodiche ospedalizzazioni. L'ultima e attuale psicoterapeuta, in una supervisione, mi racconta che Clara le invia SMS quotidiani, nei quali, soprattutto, condivide la narrazione della trascuratezza o della malevolenza che legge in gesti altrui anche insignificanti e i suoi conseguenti sentimenti di rabbia e di dolore. La psicoterapeuta non deve scrivere un granché come risposta: basta un segnale di ricevuto, qualche parola affettuosa, un incoraggiamento. Non mancano, ovviamente, anche sedute periodiche, che tuttavia, paradossalmente, sono di supporto alla comunicazione via SMS anziché il contrario. «Cara dottoressa …» è l'inizio di ogni messaggio, e poi si affollano le lamentele, ma anche, fra le righe, i segni del soddisfacimento del suo bisogno di comunicazione e di accoglimento da parte di una figura autorevole e benigna.

Piero

Si tratta del direttore quasi cinquantenne di un grande supermercato. L'ha indotto a chiedere aiuto l'assedio, che dura dall'adolescenza, di sentimenti di colpa che possono avere per oggetto contenuti assai differenti ed episodi di un passato anche molto remoto: ad esempio, aver prodotto danni irreparabili al processo di crescita di una compagna di liceo, presa in giro per la sua goffaggine (e non basta averne reperito il profilo su Fb e aver verificato che è ora sposata e madre), oppure la possibilità che il saluto gentile a una cliente attraente possa configurarsi come un vero e proprio tradimento nei confronti della moglie. A volte,nei momenti di maggior disagio, una breve telefonata con me può essere utile per tranquillizzarlo. In particolare – poiché sta imparando a riconoscere questi pensieri, nella forma in cui si presentano, come un segnale di malattia e non di legittime e anzi lodevoli preoccupazioni – anche un semplice SMS in cui mi comunica (e soprattutto ricorda a se stesso) che si stanno affacciando alla mente «le solite cose» gli consente di ridare agli eventi il loro giusto peso. Contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, il suo uso delle telefonate e degli SMS è tutt'altro che ossessivamente ripetuto e insistente (come accade con altri pazienti). La capacità di utilizzare in modo misurato questa risorsa è un elemento clinico sul quale stiamo lavorando per incrementare la sua fiducia nelle proprie percezioni e nell'autonomia dei propri giudizi.

Smartphone e psicopatologia

Alcuni anni fa, agli albori degli SMS, nel già citato volumetto scritto sull'argomento con lo psichiatra Gianluigi Mansi, venivano proposte alcune correlazioni fra le modalità d'uso di questo tipo di messaggistica istantanea e la psicopatologia del soggetto che vi faceva ricorso. Con le opportune variazioni collegate alla innovazione tecnologica (che, ad esempio, sta rendendo sempre

più obsoleti gli SMS, scalzati da WhatsApp), il discorso può essere fatto più o meno tal quale anche per la comunicazione via smartphone, quando quest'ultimo non viene usato semplicemente per telefonare ed è interessante notare che la psicopatologia mantiene sostanzialmente inalterata la propria influenza sullo stile relazionale, indipendentemente dal medium attraverso il quale quest'ultimo si esprime; anzi, riesce a piegare al proprio servizio le incrementate possibilità comunicative.

Nei casi di sospettosità paranoide, ad esempio, il paziente deve fare i conti con il dubbio (a volte la certezza) che ogni uso del cellulare sia sorvegliato da uno o più persecutori, che possono ritorcere ogni informazione acquisita contro l'incauto che l'ha fornita. È accaduto, con alcuni pazienti, che gli SMS che non rinunciavano comunque a mandarmi fossero cautelativamente «criptati», ovviamente in modo rudimentale. Qualche anno fa, un paziente paragonò i propri SMS con commenti sui colleghi di lavoro (oggetto del suo delirio), artigianalmente camuffati nella forma di commenti a immagini varie, ai «pizzini» della tradizione mafiosa. Un'altra paziente tentò di stabilire con me, in seduta, un codice, che potesse poi servire per eventuali messaggi fra una seduta e l'altra: non dovetti fare la fatica di spiegarle che intendevo sottrarmi all'impresa, perché lei stessa si convinse pressoché subito che il sistema era comunque insicuro e decise di rinunciare.

Il bisogno di controllo e il perfezionismo sono disvelati quando gli SMS diventano facilmente più di uno, in rapida sequenza, con lo scopo di aggiungere sempre nuove precisazioni al messaggio precedente oppure, talvolta, per scusarsi di quello che è stato appena scritto e che immediatamente dopo viene considerato inopportuno. La mia paziente Caterina osa talvolta inviarmi delle foto del suo gatto, o di un panorama che le è piaciuto: so già che subito dopo arriverà un SMS di scuse per avermi importunato, oppure perché la foto è brutta, il panorama insulso, il gatto con una espressione che non rende giustizia a quanto è buono e simpatico … Nelle sedute, stiamo ragionando con lei sul problema della distanza dagli altri che le interessano: ha paura di avvicinarsi troppo, dire/fare qualcosa di sbagliato ed essere respinta, e allo stesso tempo sente impellente un bisogno di intimità. Caterina è un buon esempio del concetto di «need–feardilemma» che ci aiutò,alla fine degli anni sessanta, a capire l'ambivalenza psicotica nei confronti delle relazioni (Burnham, Gladstone, Gibson, 1969).

Il perfezionismo di un'altra paziente diciassettenne che vedo da poco si esprime nella richiesta di scrivere, durante le sedute, messaggi a un ragazzo che le piace, rendendomi testimone, perlopiù muto, della scelta dei vocaboli e soprattutto degli «emoticon» (compito arduo, vista la quantità industriale di «faccine» e altre immagini che sono oggi disponibili). «Non mi piace fare queste cose da sola: troppa responsabilità», mi dice. Stiamo cominciando a rifletterci.

E poi ci sono i pazienti ansiosi, che inondano il terapeuta di messaggi;

quelli ostili che usano il cellulare per muovere al terapeuta critiche che non osano esprimere in seduta: la distanza e la scrittura, in questi casi, aiutano; gli psicopatici, fortunatamente pochi, che inviano messaggi più o meno velatamente minacciosi. Ma, in tutto questo, a essere mutato è semplicemente il medium: insistenze, critiche e anche minacce ci sono sempre state nel lavoro clinico, gestite un tempo con i mezzi che il limitato avanzamento della tecnologia metteva a disposizione. Certo, oggi, le caratteristiche degli strumenti di comunicazione di cui sto parlando impongono qualche riflessione in più, e la messa in atto di alcune strategie di comportamento, adeguate ai tempi e alle possibilità di terapeuti e pazienti.

La «netiquette» dello psicoterapeuta

Lo smartphone è un oggetto che permette straordinarie prestazioni comunicative. La combinazione fra telefono, messaggistica istantanea e lo sfruttamento di tutte le possibilità di Internet ne fanno uno strumento multipurpose che può soddisfare una gamma di bisogni estremamente ampia. La caratteristica premiante ed esclusiva è data dalle sue caratteristiche fisiche (l'hardware: leggero, maneggevole, trasportabile, oggi anche impermeabile e chissà cos'altro in futuro) che gli consentono di offrire all'utente una connessione a tempo pieno e dovunque si trovi,i cui contenuti possono essere condivisi immediatamente con un'altra persona (come quando la stessa musica viene ascoltata usando il medesimo auricolare, i cui fili di diversa lunghezza servono appunto a questo scopo), oppure a distanza, tenendo presente la regola aurea per la quale il miglior destinatario delle comunicazioni di uno smartphone è un altro smartphone, ad esempio nella tasca o sulla scrivania dello psicoterapeuta.

Come scrivono Arrigoni e Barbieri (1998, p. 33), «Non solo paziente e analista si scambiano i ruoli di emittente e destinatario della narrazione, ma costituiscono un'unità inscindibile, o scindibile soltanto per comodità o necessità di osservazione».

In altri termini, la narrazione aumentata coinvolge simultaneamente ambedue i soggetti della coppia al lavoro nel trattamento psicoterapeutico, ognuno con il proprio ruolo e con differenti responsabilità, proprio come accade nella meno tecnologica delle psicoterapie; tuttavia, con qualche problema in più, posto dallo strumento e dalle sue potenzialità.

Appartiene alla responsabilità dello psicoterapeuta la salvaguardia dei confini che delimitino lo spazio che lo smartphone può occupare nella relazione di cura. Intendo dire che la narrazione aumentata non può e non deve sostituire la narrazione *qua talis* che si sviluppa nelle sedute. Lo smartphone è solo un ausilio al discorso che viene costruito nell'interazione fra terapeuta e paziente; di più: gli SMS, i video, le canzoni che lo smartphone convoglia in seduta o fa pervenire allo psicoterapeuta fra una seduta e l'altra sono materiale clinico che deve

essere ripreso ed elaborato insieme al materiale delle sedute, in alcuni casi con particolare attenzione all'uso difensivo della comunicazione a distanza o della comunicazione iconica anziché verbale[1].

Ovviamente, la comunicazione aumentata richiede, da parte dello psicoterapeuta, una gestione accorta e a volte faticosa.

Innanzitutto, l'uso dello smartphone, durante e fra le sedute, deve essere in qualche misura «regolato» in una negoziazione con il paziente, che può essere a priori, oppure condotta in corso d'opera, quando il paziente chiede se può mostrare qualcosa che ha sul cellulare, oppure se può chiamare/inviare SMS tra una seduta e l'altra. La controindicazione della contrattazione a priori è ben rappresentata da una collega che ha spiegato a un suo paziente, forse anche dilungandosi un po', come poteva comunicare con lei attraverso gli SMS, in quali orari, con quale tempo di latenza per la risposta; il paziente l'ha lasciata parlare, prima di dirle che non aveva un cellulare, si era sempre rifiutato di acquistarne uno e, sostanzialmente, non aveva un'opinione positiva di coloro che ne facevano uso.

In realtà, si tratta di trovare un equilibrio fra esigenze del paziente (che la comunicazione aumentata può contribuire a soddisfare) e condizioni di lavoro ottimali dello psicoterapeuta. Queste ultime sono specificamente individuali (a parte ciò che impongono le leggi dello Stato, il codice deontologico e ciò che si può accogliere dalla letteratura): la quantità di contatto che siamo in grado di tollerare con i nostri pazienti fra una seduta e l'altra e la tipologia di intrusioni che accettiamo durante le sedute devono essere un dato consapevole che tutti noi psicoterapeuti dobbiamo conoscere e continuamente elaborare.

In altri termini, si tratta di mettere a punto una sorta di «netiquette» (l'etica e le consuetudini socialmente accettate per l'uso di Internet), non generica, tuttavia, bensì personalizzata sulle esigenze dello psicoterapeuta (l'elemento sostanzialmente invariante, che fa da quadro di riferimento) e quelle del paziente di volta in volta preso in carico (l'elemento variabile, moderato però dal quadro di riferimento).

La mia netiquette prevede che, con alcuni pazienti (per fortuna pochi), sia io stesso a suggerire (a volte caldeggiare) il mantenimento del contatto con me via SMS o telefonata. Ricordo, a questo proposito, la citazione di Prins e collaboratori, che corrisponde anche alla mia esperienza. Con alcuni pazienti, i contatti via smartphone sono stati un pezzo importante della psicoterapia, ad esempio perché hanno rappresentato la conquista della capacità di interporre la comuni-

1 In altri termini, non sto parlando di un utilizzo dello smartphone per una versione più tecnologicamente avanzata della «computer therapy» (senza diretto intervento del terapeuta: self–guided treatment programs; Cerana, 2013), né mi riferisco alle psicoterapie online, nelle quali lo psicoterapeuta garantisce la propria presenza, utilizzando, tuttavia, strumenti come skype, che ovviano a una distanza geografica, in genere transitoria (un mio paziente in Erasmus per sei mesi in Germania). Si tratta di argomenti che meriterebbero una approfondita riflessione, che esula tuttavia dall'oggetto di questo articolo.

cazione con lo psicoterapeuta fra un impulso e la messa in atto di quest'ultimo: in altri termini, la scoperta e la salvaguardia di uno spazio di pensiero e di comunicazione dell'emozione, alternativo alla sua traduzione in un comportamento (self–harming, crisi clastica, ecc.).

Altri pazienti mi chiedono esplicitamente se possono contattarmi fra una seduta e l'altra «in caso di bisogno», oppure lo fanno tout–court, anche come test della mia disponibilità. In tutti questi casi, fornisco alcune regole semplici, che prevedono l'avvertenza che la chiamata o il messaggio possono non avere risposta immediata, ma che risponderò comunque, con la dilazione imposta dagli altri miei impegni. Preciso anche che, a distanza, le mie possibilità di intervento restano confinate al fatto di parlarsi, ed eventualmente di capire insieme come affrontare un momento difficile. Qualche rara volta, il contenuto della comunicazione mi ha indotto a contattare un parente (ad esempio un genitore, nel caso di pazienti adolescenti) perché intervenisse, oppure un insegnante (tagli auto–inferti nel bagno della scuola).

La maggior parte dei pazienti, anche molto gravi, accetta queste regole; nei casi, pochi, in cui vi sono frequenti trasgressioni, è necessaria una più lunga negoziazione, esattamente come accade, talvolta, con altri aspetti del contratto terapeutico: il pagamento delle sedute, il rispetto degli orari ecc.

A questo punto, è necessario precisare che sono molti i pazienti che non utilizzano lo smartphone né durante né tra le sedute e il cui bisogno di raccontarsi è soddisfatto interamente da ciò che consentono queste ultime (o è comunque tenuto a bada mediante l'utilizzo di meccanismi evoluti come la capacità di dilazione). Una riflessione grossolanamente epidemiologica suggerisce che ciascuno psicoterapeuta ha, in genere, una maggioranza di pazienti la cui narrazione non è affatto «aumentata». Tuttavia, dobbiamo riconoscere che i pazienti che, per fascia di età o tipologia psicopatologica (ovviamente sono in primo piano i disturbi di personalità), introducono qualche forma di narrazione aumentata nel lavoro terapeutico sono sempre più numerosi, anche se si tratta di un dato che andrebbe interpretato alla luce di almeno una variabile: le maggiori possibilità comunicative offerte dalla tecnologia, nella misura in cui un bisogno può anche essere creato dalla disponibilità di strumenti adatti a soddisfarlo.

Quanto alla fatica, alla quale ho accennato più sopra, è senz'altro relativa alla negoziazione e alla difesa dei limiti: un compito essenziale ma a volte arduo con taluni adolescenti/giovani adulti ai quali i genitori hanno consentito di fare pressoché tutto quello che vogliono, oppure – ancor peggio – hanno imposto divieti inutili e permesso comportamenti pericolosi: non più di due uscite serali a settimana («perché devi studiare») senza accorgersi che in quelle due uniche sere la figlia rientra ubriaca o strafatta di canne.

Ma la fatica alla quale voglio accennare è soprattutto quella del confronto con un modo di raccontarsi, da parte del paziente, che la narrazione aumentata,

in tutte le sue forme, rende insolito, almeno per gli psicoterapeuti della mia età, e talvolta emotigeno.

Una collega mi ha riferito recentemente che una sua paziente, pittrice, ansiosa da tempo per una imminente presentazione delle sue opere (della quale aveva molto parlato durante le sedute), il giorno successivo al vernissage ha mostrato alla psicoterapeuta, sul proprio smartphone, il filmato dell'evento, inequivocabile testimonianza del buon esito della mostra e dei consensi verso il suo lavoro. Alcuni anni fa, tutto sarebbe rimasto confinato nell'area della comunicazione verbale o di qualche foto; ora le immagini, i commenti videoregistrati, lo stesso desiderio di «immergere» direttamente la psicoterapeuta nella narrazione visiva e uditiva del successo, hanno creato un clima di emozionata condivisione, che la collega ha registrato come un momento significativo del lavoro terapeutico.

Per parte mia, ho ricordi analoghi a proposito di una mia paziente, che mi ha inviato un selfie di sé e del marito nel giorno del suo matrimonio, con il commento: «siamo degli sposi bellissimi»; e di Carmen che mi ha inviato una foto della sua mano con le dita che fanno il segno della vittoria, subito dopo aver saputo che era stata promossa alla maturità.

Violazioni del setting?

La necessità di una narrazione aumentata, da parte dei pazienti (sia in seduta che fra una seduta e l'altra), è direttamente correlata alla gravità della loro condizione psicopatologica, valutata non tanto in relazione alla sintomatologia, ma alle risorse cognitive ed emotive che consentono alla psicoterapia di essere il luogo dell'»espressione» oppure del «sostegno». Come sappiamo ormai da tempo, nessuna dicotomia tra l'una e l'altro, bensì il continuum espressivo–supportivo (o supportivo–espressivo) (Gabbard, 2014), all'interno del quale lo psicoterapeuta si domanda continuamente « … *come* e *quando* esprimere, e *come* e *quando* sostenere» (Wallerstein, 1986).

Per alcuni pazienti, l'uso dello smartphone in seduta è frequente all'inizio della terapia; poi, con l'incremento dell'alleanza con il terapeuta e lo scioglimento di alcune paure, può essere ampiamente ridotto oppure eliminato. Allo stesso modo, la necessità di un contatto extra–sedute mediante l'invio di foto, messaggi o anche telefonate dirette può mantenersi per l'intero trattamento, o decrescere come risultato di nuove consapevolezze che rinforzano la fiducia nelle proprie capacità di autonomia.

Sostanzialmente, nulla di nuovo rispetto al passato, tranne le maggiori possibilità e varietà comunicative offerte dallo smartphone rispetto alle tradizionali interazioni a distanza consentite, un tempo, solo dalla posta o dal telefono fisso.

Molti anni fa, una paziente mi portò per qualche mese in seduta le lettere del fidanzato, che mi leggeva per coinvolgermi nella ricerca angosciata di segnali di freddezza o di tradimento; oggi, come ho già ricordato, si possono leggere in-

sieme i dialoghi di WhatsApp. La stessa paziente aveva una diabolica abilità nel rintracciarmi telefonicamente ovunque mi recassi: studio, ospedale, università, casa ecc. Oggi, la mobilità dei cellulari le permetterebbe un inseguimento più agevole e sarebbe uno di quei casi in cui alcune regole di netiquette sarebbero indispensabili.

Allora come ora, il fulcro del lavoro psicoterapeutico, a questo proposito, è « … la possibilità di analizzare l'accaduto» (Orlandini, 1999, p. X). Intendo dire che tutti gli elementi che aumentano la narrazione(non solo i contenuti, ma anche la scelta del mezzo che li veicola), fanno parte della narrazione stessa e costituiscono materiale che deve essere elaborato durante il lavoro della terapia. In quale misura questo compito può essere svolto da terapeuta e paziente dipende dalle risorse di quest'ultimo (e il discorso torna al continuum espressivo–supportivo di cui sopra), ma non si può rinunciarvi.

Si pone qui la differenziazione fra violazione e superamento dei confini del setting psicoterapeutico (Gabbard, Lester, 1995). La violazione è indicibile e inelaborabile. Il superamento può e deve essere segnalato/spiegato/contestualizzato dallo psicoterapeuta ed elaborato con il paziente, per quanto è possibile.

Certo, la materia è complessa, ma non soprattutto a proposito dello iato fra superamento e violazione: Gabbard e Lester hanno identificato una tipologia di psicoterapeuti (o di comportamenti) che abbastanza agevolmente può fare da guida. Le violazioni dei confini sono il prodotto di quattro condizioni patologiche dei curanti: disturbo psicotico, psicopatia predatoria, «mal d'amore», resa masochistica. E probabilmente non serve aggiungere altro.

È più difficile stabilire, oggi, quali sono i confini del setting e quando vengono superati.

Per quanto mi riguarda, ritengo che le sedute e la relazione «in presenza» restino l'asse portante di ogni psicoterapia. Tuttavia, non concordo con i colleghi che leggono i comportamenti che ho descritto nei casi proposti nelle pagine precedenti soltanto come momentanee licenze da concedere più o meno malvolentieri, sperando che il proseguimento del trattamento induca il paziente a tornare ai racconti *dentro* le sedute e all'uso esclusivo della parola parlata: in fondo, la psicoterapia è una «talking cure»; che c'entrano le fotografie, i video, i racconti scritti?

Possiamo ricordare Mitchell (1993) per dire che il setting di una psicoterapia è flessibile e varia da uno psicoterapeuta all'altro, nonché in relazione ai diversi pazienti.

Sappiamo che una maggiore self–disclosure può essere vissuta da un paziente come un segnale di accogliente accudimento, mentre un altro può percepirla come l' intollerabile annullamento di una distanza ritenuta necessaria; lo stesso può dirsi del silenzio, nel quale il paziente può intravvedere aggressività e disinteresse, oppure rispetto per il tempo necessario alle proprie elaborazioni.

Ancora Orlandini (1995, p. X) scrive: «Quante volte, nel tentativo di raggiungere una sintonia ottimale con il paziente, dobbiamo dosare i nostri interventi procedendo in un percorso di prove ed errori? La zona grigia è una zona cruciale, specie con pazienti con relazioni personali particolarmente patologiche, come i pazienti borderline e narcisistici».

Le innovazioni tecnologiche di cui sto parlando hanno popolato la zona grigia di comportamenti dei pazienti e dei terapeuti che complicano il corso dei trattamenti, ampliando la discrezionalità delle scelte. D'altra parte, la narrazione aumentata è parte integrante della comunicazione interpersonale dei nostri giorni: «be connected» non è solo uno slogan pubblicitario, e il bisogno di scambiarsi contenuti sempre più ampi e differenziati va di pari passo. Tutto questo non poteva non infiltrare anche la comunicazione tra psicoterapeuta e paziente.

Per non concludere

Se si interroga il database di un qualsiasi motore di ricerca mediante le parole chiave «psicoanalisi» (o «psicoterapia») e «tecnologia» si ottengono poco più di 100.000 risultati. Se si traducono in inglese le parole chiave, i risultati sono 332.000. Ovviamente, c'è di tutto, dall'articolo scientifico al testo divulgativo oppure di costume, pubblicato in quotidiani e riviste. Ma, insomma, l'interesse per l'argomento è vivo e il dibattito acceso.

Navigando fra i vari articoli/libri proposti si può scoprire che è frequente il richiamo, anche per la psicoterapia, alla cosiddetta «social media policy» (ad esempio, Zuckerman, Holmes, 2016; http://drkkolmes.com/social–media–policy/), che affronta il tema, che non ho preso in considerazione nelle pagine precedenti, della presenza degli stessi terapeuti su Internet e del modo in cui intendono rispondere alle potenziali interazioni online con i loro pazienti.

Come si vede, il discorso si allarga inevitabilmente e mette in luce, in modo sempre più evidente, le criticità delle quali ho scritto fin qui. È minoritaria la posizione degli psicoterapeuti che risolvono drasticamente il problema negando ai loro pazienti qualsiasi forma di comunicazione aumentata dentro e fuori dalle sedute, nonché ogni condivisione degli spazi sui social network.

La maggioranza, invece, discute, a volte anche animatamente, sulle regole che possono aiutare a gestire il fenomeno, del quale viene comunque rivendicata l'appartenenza al novero delle potenzialità favorevoli al lavoro di cura, piuttosto che degli ostacoli. Il richiamo alla necessità dell'elaborazione è comune e costante, insieme al riconoscimento della ormai sostanziale ineliminabilità dell'attuale Information and Communication Technology (ICT), non solo dalle psicoterapie ma dalla vita di tutti noi.

La teoria della tecnica psicoanalitica ha insegnato a trasformare le difficoltà del trattamento in risorse di quest'ultimo: per primo Freud si è comportato così quando si è imbattuto nella resistenza, nel transfert, nel controtransfert. Questo

è anche il messaggio che diamo ai nostri pazienti: vincere la tentazione della rassegnazione passiva davanti a ciò che turba la tranquillità di un equilibrio che sembra acquisito; non subire il cambiamento (o reagirvi ribellandosi sempre e comunque) ma pilotarlo.

Ogni giorno, articoli divulgativi – ancor più della letteratura specialistica – segnalano la messa a punto di nuovi dispositivi tecnologici che possono influenzare, anche molto considerevolmente, i comportamenti individuali e collettivi. Il lavoro della psicoterapia non può ignorare la loro presenza nell'esperienza quotidiana di molti pazienti. Certo, la relazione psicoterapeuta–paziente diventa più complessa e le molteplici novità introdotte da questi strumenti sfidano ancora di più la nostra capacità clinica.

Del resto, nel 1924, già Freud parlava del «dispendio psichico che il nuovo esige, l'insicurezza che reca in sé e che può trasformarsi in aspettativa angosciosa». E commentava che «nelle cose della scienza non dovrebbe esserci spazio per il timore del nuovo» (p. 49).

Bibliografia

Akhtar S., *The shy narcissist* in Sandler J., Michels R., Fonagy P., *Changing ideas in achanging world. Essays in honor of A. Cooper,* London, Karnac Books, 2000.
Anzieu D., *Per una linguistica psicoanalitica: breve bilancio e problemi preliminari*, in AA.VV., *Psicoanalisi e linguaggio. Dal corpo alla parola,* Roma, Borla, 1980.
Arrigoni M.P., Barbieri G., *Narrazione e psicoanalisi*. Milano, Raffaello Cortina, 1998.
Burnham D.L., Gladstone A.I., Gibson R.W., *Schizophrenia and the need–fear dilemma*, New York, International Universities Press, 1969.
Cerana R., *Altre psicoterapie,* in Del Corno F., Lang M. (a cura di), *Elementi di psicologia clinica*, Milano, Franco Angeli, 2013.
Chiari G., *Il costruttivismo in psicologia e in psicoterapia,* Milano, Raffaello Cortina, 2016.
Del Corno F., Mansi G., *SMS. Straordinaria fortuna di un uso improprio del telefono,* Milano, Raffaello Cortina, 2002.
Freud S. (1892–95), *Studi sull'isteria*. OSF, vol. 1, Torino, Boringhieri, 1967.
Freud S. (1924), *Le resistenze alla psicoanalisi*. OSF, vol. 10, Torino, Boringhieri, 1978.
Gabbard G.O., Lester E.P. (1995), *Violazioni del setting,* tr. it., Milano, Raffaello Cortina, 1999.
Gabbard G.O. (2014), *Psichiatria psicodinamica. Quinta edizione basata sul DSM–5,* tr. it., Milano, Raffaello Cortina, 2015.
Morin E. (2004), *Il metodo. 6: Etica,* tr. It., Milano, Raffaello Cortina, 2005.
Orlandini A. (1999), *Prefazione all'edizione italiana* di Gabbard G.O., Lester E.P. (1995), cit.
Spagnuolo Lobb M., *Il* now–for–next*in psicoterapia. La psicoterapiadella Gestalt raccontata nella società post–moderna*, Milano, Franco Angeli, 2011.
Wallerstein, R.S., *Forty–two lives in treatment. A study of psychoanalysis and psychotherapy,* New York, Guilford, 1986.
Zuckerman E.L., Holmes K., *The paper office for the digital age,* New York, Guilford Press, 2016.

***Franco Del Corno** è Psicologo e Picoterapeuta a Milano.

LA SFERA DI CRISTALLO DIGITALE

di Stefano Laffi*

1. Prologo, ovvero *cosa ti chiedi a 16 anni*

E io? Che ci faccio io qui? Ce la farò? Mi accetteranno? – Mi capiranno? Mi rispetteranno? Qualcuno si accorge di me? Perché gli altri non ci sono mai quando ho bisogno? Le piacerò? Chissà che tipo è, che cosa le piace, che giri frequenta? Cosa faccio adesso? Che c'è di bello da fare? Dove andiamo a divertirci? Ma quanti soldi servono? L'anno prossimo che faccio? C'è qualcuno che ci ha già provato? Com'è? È difficile? Funziona? ecc. ecc.

2. Grammatica dell'innovazione

Assieme alle domande ricorrenti dell'adolescenza, mettiamo in fila un po' di apprendimenti che ci derivano dalla storia della tecnologia, per evitare di cadere negli stereotipi piu frequenti intorno al rapporto fra giovani generazioni e dispositivi comparsi negli stessi anni.

Quando una tecnologia entra in scena, è comune una reazione di diffidenza e sospetto, tanto da regalarci oggi una rassegna infinita delle affermazioni apocalittiche: la macchina da cucire a pedale avrebbe eccitato troppo le sarte per lo sfregamento delle gambe, la zip avrebbe invitato al nudismo, il cinema avrebbe corrotto i giovani, il walkman avrebbe provocato la sordità, ecc. Prefiguriamo sempre impatti deformanti, ovvero temiamo di perdere il controllo, di rinunciare a comode abitudini, di vedere i figli corrompersi, di scoprirci in difficoltà coi nuovi oggetti... Ovviamente, i timori sono direttamente proporzionali all'età che abbiamo.

La comparsa di un nuovo oggetto magnetizza l'attenzione e orienta lo sguardo. Assumendo una prospettiva antropologica sul presente e sull'Occidente, va riconosciuto che gli oggetti tecnologici sono caricati simbolicamente e hanno potere, rompono equilibri, come sa ogni genitore quando si interroga se far entrare in casa una consolle per videogiochi al compleanno del figlio, temendone le conseguenze su tempi di studio, attenzione e regole di convivenza. E poi va detto che negli ultimi decenni le tecnologie hanno scandito le epoche nell'immaginario collettivo, hanno segnato le generazioni e gli stili con cui si facevano le cose, hanno rivoluzionato routine fondamentali del quotidiano come scrivere, leggere, memorizzare, apprendere, conoscersi, fare la spesa, organizzare le vacanze, ecc . Il rischio però è quello di enfatizzare l'oggetto, di attribuirgli un potere magico, una forza feticistica che spesso non ha: fra un ragazzo che usa intensamente il suo smartphone e un padre che lava ogni tre giorni l'automobile è più probabile che il feticista sia il secondo, che ha scelto quel modello, dopo aver confrontato

nel dettaglio le prestazioni, aver visitato vari concessionari, averne parlato con tanti colleghi, ovvero seguendo preliminari che un ragazzo ignora rispetto al suo cellulare. Bisognerebbe sempre fare la cosiddetta «analisi funzionale», lo stesso procedimento mentale che si usa negli uffici progetti delle aziende: qual è la funzione che l'oggetto assolve, indipendentemente dalla sua forma? Particolari tipologie di gas, il frigorifero, la cantina e un vasetto con del sale o del pepe hanno in comune qualcosa, la possibilità di conservare cibo, cioè si tratta di materiali e forme completamente diversi che hanno uno scopo in comune. La domanda diventa allora quali usi, bisogni o desideri assolve quella tecnologia?

La tecnologia che si afferma non è necessariamente la più avanzata e sofisticata, ma quella che trova un mercato. È una questione di standard, fra i vari formati uno deve vincere per consentire la produzione in serie e questo non è necessariamente il migliore fra quelli disponibili. Come dire che questa non è la società della conoscenza e noi non usiamo la sua frontiera di innovazione, questa è la società di mercato e noi assistiamo alla dialettica fra ricerca scientifica ed economia di mercato. L'esempio classico è quello delle videocassette: nella lotta iniziale sugli standard prevalse il VHS, il mercato pornografico aveva investito su quello e quello si affermò, anche se il BETACAM aveva qualità piu alta. Analogamente, solo per restare nel mondo dei supporti di memoria, ci siamo persi per strada anche ottime alternative ai cd come minidisk, laserdisk, ecc.

Le applicazioni e gli usi diffusi non sono quelli previsti nella produzione, ma quelli che gli utenti trovano piu utili. Qualcuno ricorda i telecomandi tv degli anni '80, una vera festa della sofisticazione incorporata negli oggetti? Il problema era che nessuno usava tutti quei tasti, il cui effetto fu alla lunga di inibire le persone, di creare la soggezione fra l'ignoranza del consumo e la potenza del programmatore elettronico. Così, ad un certo punto, comparve nella pubblicità di un televisore un neonato che vi camminava accanto – in un'epoca diversa dall'attuale, un tempo in cui l'infanzia evocava approccio elementare agli oggetti, non l'abilità istintiva che oggi osserviamo – col messaggio implicito del telecomando a prova di infante. Anche perché i maggiori fruitori di televisione sono gli anziani, e quello fu il modo per rassicurarli che in commercio c'erano apparecchi adatti alle loro abilità.

Restiamo sul nostro tema, per notare la prevalenza dell'uso sociale sul progetto: gli adolescenti hanno in mano telefoni che non usano come tali, i ragazzi non telefonano quasi mai, ma ci fanno tante altre cose, spremono le funzioni gratuite o altre che nemmeno erano previste dai creatori di cellulari, come l'uso iniziale di sms letteralmente spinto dal consumo, non dalla produzione.

Le tecnologie spostano i vincoli, cioè regalano sempre 'superpoteri', cioè consentono di raggiungere lo stesso risultato con minor sforzo, o di realizzare qualcosa che prima era fuori portata. Le tecnologie attuali, fondate sull'elettronica e l'informatica, non sono trasparenti e intuitivamente comprensibili come lo

erano invece quelle meccaniche, cioè nascondono il segreto di quel superpotere: per la maggior parte di noi non sono riparabili, né si può vedere e capire cosa c'è dentro, ci risultano opache, e ormai la cosa ci lascia indifferenti. I superpoteri evocano la questione della dipendenza e della perdita di autonomia, soprattutto a fronte dell'inaccessibilità dei meccanismi generativi: i navigatori satellitari consentono a chiunque di arrivare a destinazione senza aver alcuna cognizione del luogo in cui si trova, ma verosimilmente riducono il senso dell'orientamento e le capacità di leggere una cartina geografica.

Una nuova tecnologia divide sempre il mondo in due, fra chi la adotta e chi fa come prima, fra chi ha nostalgia e chi festeggia la novità. Spesso – ma non sempre – questa linea di demarcazione corre lungo la linea dell'età, segue le generazioni, cosi che è facile ritrovare genitori e figli schierati su fronti opposti. Cosa fare? Probabilmente la soluzione intelligente è coltivare le abilità di prima e conoscere le applicazioni delle nuove tecnologie, usandole laddove utili, senza scandalizzarsi. Un cantante deve saper modulare la sua voce ma «dipende» dal suo microfono e dalle tecnologie di amplificazione se vuole fare un concerto. Il limite è se mai un altro: è importante che la tecnologia serva noi, non viceversa. Se passo più tempo a manutenere lo strumento – caricarlo, aggiornarlo, ripararlo, integrarlo di opzioni, registrarlo, ecc. – che a coltivare l'abilità che lo strumento potenzia, qualcosa non va.

3. Digressione, ovvero la polpetta avvelenata delle tecnologie di comunicazione

Nel corso di un laboratorio teatrale tenuto a Milano dal drammaturgo Gigi Gherzi con adolescenti, intorno al mito di Prometeo come chiave di lettura del loro rapporto con le tecnologie, si chiese a ragazzi e ragazze fra le altre cose se ci fosse nelle opportunità di queste tecnologie qualcosa che non amassero, non volessero, non corrispondesse a desideri o usi per loro interessanti. Non c'erano dubbi, le polpette avvelenate erano due: la geolocalizzazione e il registro elettronico a scuola.

La spiegazione era semplice: si tratta in entrambi i casi di strumenti di controllo in mano agli adulti, in particolare ai genitori, essendo il primo descritto come l'arma utilizzata per sapere dove si trova un figlio scrutando le applicazioni che ne tengono traccia, e il secondo come quel canale diretto fra scuola e genitori che impedisce di nascondere assenze e brutti voti. L'obiezione era chiara, rivolta agli adulti che sedevano di fronte: perché voi avete potuto farlo – saltare la scuola senza doverne rendere conto, mediare le comunicazioni sui risultati decidendo momenti piu opportuni – e noi no?

Al di là della sensatezza di quella domanda, resta il dato di una polarizzazione, l'orientamento al controllo nell'uso della tecnologia dal lato degli adulti – oltre a quei due esempi, si potrebbero aggiungere blocchi sugli usi dei dispo-

sitivi, «parental control» di vario genere, telecamere a distanza per controllare neonati o appartamenti, sistemi di allarme, ecc. – quello alla relazione dal lato dei ragazzi.

4. Una questione di metodo

Uniamo i punti. Ragazzi e ragazze attraversano in adolescenza un'età immersa in domande esistenziali fortemente concentrate su di sé e sul proprio posizionamento nel mondo, sui propri pari e sulle relazioni di amicizia o di attrazione per qualcuno o qualcuna. Questo stato di interrogazione sulla vita non ha tregua, non si tratta di curiosità episodica ma di un monitoraggio continuo – ogni giorno una frase, un messaggio, una conversazione, uno sguardo possono cambiare quelle coordinate – che ha la frequenza di un diario quotidiano.

Nella loro vita sono comparsi degli oggetti che loro non hanno progettato o inventato ma che fanno parte del loro ambiente materiale di crescita: per questo non ha senso parlare di nuove tecnologie, perché si tratta semplicemente di qualcosa già presente nel contesto ambientale, e parimenti non ha senso porre un distinguo fra virtuale e reale, perché è tutto reale (così come 30 anni fa erano reali le relazioni a distanza coi parenti ascoltati settimanalmente col telefono fisso o quelle d'amore coltivate per via epistolare).

I ragazzi e le ragazze, a differenza di molti adulti o anziani, non stanno a guardare sospettosi o meravigliati, interpretano gli oggetti giustamente come strumenti, anziché farsi sedurre dalle forme, e li virano verso gli usi che risultano loro più utili. Mentre in mano agli adulti pc e cellulari diventano prima simboli di status e poi attrezzi di lavoro, ragazzi e ragazze – che ancora non lavorano – li usano esattamente per rincorrere le risposte a quelle domande, li piegano a strumenti di relazione, cioè di messa in scena, di comunicazione e di condivisione. Quello che prima facevano le cartoline e le lettere, i citofoni e gli appuntamenti sotto casa, l'agenda e la bacheca dei propri scatti fotografici, le telefonate dalle cabine e i fogliettini passati in classe, ... ora è tutto li, nel proprio smartphone. E così come siamo passati dal conservare sotto sale al frigorifero, ora «Interflora» ha lasciato il campo alle chat.

Si ha tutto il diritto di essere nostalgici e romantici, di rimpiangere un mondo più semplice e la carica poetica dei tempi di attesa azzerati dai social network, ma il metodo dell'analisi funzionale ci restituisce un quadro molto chiaro: le tecnologie entrate in scena di recente e in particolare lo smartphone come dotazione strumentale tascabile e personale non sono una nuova droga, rispondono ad esigenze che gli adolescenti hanno sempre avuto e che valevano anche per chi oggi è diventato adulto. È cioè poco credibile immaginare che nella loro adolescenza genitori e insegnanti non avrebbero fatto l'uso che oggi ne fanno i loro figli, i loro allievi. Anche i comportamenti più scorretti mediati dal cellulare – come il bullismo o l'accesso a materiali pornografici – fanno parte

dell'adolescenza degli adulti, solo con mezzi diversi, tendenzialmente meno efficaci rispetto allo scopo.

Sotto questa luce, lo smartphone è davvero «l'adolescentografo», uno strumento raffinatissimo e millimetrico di risposta alle grandi questioni dell'adolescenza. Poter misurare le reazioni di gradimento ad ogni mia affermazione o immagine, poter testare versione di me prima di assumerle come identità, saper cosa piace e cosa passa per la testa a tutte le persone che mi interessano, aver certezza che tutti leggano una mia affermazione, poter gestire i miei sé in costruzione nei diversi gruppi di riferimento, collezionare e mostrare la musica che mi piace, cercare e trovare all'istante tutto ciò per cui ho una curiosità estemporanea, gridare al mondo la mia rabbia o la mia felicità per vedere l'effetto che fa, ecc. Chi di noi, dai 40 anni in su e quindi cresciuto senza negli anni dell'adolescenza, non l'avrebbe voluto uno strumento così?

Certo, potente ma non onnipotente, lo strumento ha dei limiti. Illude sull'istantaneità della conoscenza, appiattisce le fonti, disincentiva gli approfondimenti e gli approcci critici, favorisce l'omologazione o la radicalizzazione dei punti di vista, istiga a conversazioni reattive ed emotive e non all'elaborazione riflessiva. Anche dal punto di vista relazionale, sovraespone gli aspetti emotivi, forza le maschere sociali del divertimento, istiga a rappresentazioni di sé unilaterali in cui non hanno spazio dimensioni di tristezza, insicurezza, dubbio esistenziale, si presta al gioco crudele della derisione fra pari e della prevaricazione sui più deboli caratterialmente. Insomma, non difetti da poco, a riprova che lo strumento non è neutro – risponde a funzioni sociali di sempre ma le instrada in direzioni precise – e che il ruolo educativo, se proprio si vuol esercitarlo sulle tecnologie, ha compiti ben precisi, che stanno esattamente nel presidio di questi elementi, e non nel generico controllo dei tempi di utilizzo del cellulare.

5. Un potenziale alleato?

Forse presi dal rompicapo della comprensione dei nuovi oggetti e dal loro controllo, dall'osservare i ragazzi e le ragazze per stare attenti che « non si facessero male», noi adulti ci siamo dimenticati del terzo vertice del triangolo, oltre a noi e loro c'è il mondo in cui siamo. Abbiamo osservato, studiato e a volte persino spiato cosa facevano gli adolescenti ripiegati sui loro schermi, e abbiamo perso di vista la sfida esistenziale che avevano davanti. Così che oggi le principali preoccupazioni che ai nostri occhi insidiavano i ragazzi e le ragazze – perdersi nel web, cadere preda dei pedopornografi o dei cyberbulli, giocare col nickname a cambiarsi identità, divenire incapaci di relazioni dirette *vis a vis*, ecc. – sono risultati il tema di pochi casi, anche se a volte drammatici, perché la maggior parte di loro ha altre questioni da risolvere. Il loro rompicapo è la situazione di incertezza in cui sono gettati, l'imprevedibilità del futuro, la necessità di operare scelte fondamentali senza garanzie degli investimenti di impegno e fatica, l'assenza di

modelli forti e credibili di riferimento, l'*impasse* radicale degli adulti nel ruolo di guida e bussola per la radicale differenza delle esperienze di vita..

La paura del futuro è diventata la nuova angoscia degli adolescenti. Cresciuti sotto la cappa della crisi, circondati da profezie apocalittiche e da un presente di crescente precarietà, informati del declino del Paese e sollecitati a fare le valigie appena possibile, ragazzi e ragazze temono di non farcela, di non riuscire a realizzarsi, di non trovare un posto nel mondo, di non raggiungere l'autonomia. Se il timore prevale c'è il rischio del disincanto assoluto, della perdita di fiducia, del disinvestimento su qualunque forma di impegno, del ritiro sociale.

Ecco la proposta: quelle stesse tecnologie che nella dinamica fra domanda e offerta di mercato hanno risposto così bene alla necessità dei ragazzi di posizionarsi nei gruppi di riferimento e di averne i dati in tempo reale, non potrebbero essere piegate – negli sviluppi delle applicazioni, nelle richieste, negli usi – alle nuove domande, non solo a quelle di sempre ma a quelle di oggi?

Prendiamo una situazione estrema di adolescenza persa nel mondo e alla ricerca di futuro, quella dei giovani profughi e richiedenti asilo approdati in Italia, in Europa. E consideriamo gli usi a cui loro hanno piegato lo smartphone, che rappresenta un fondamentale strumento di viaggio: grazie al cellulare si posizionano e scoprono dove sono lungo tratte molto precarie e fuori controllo, mantengono i contatti con parenti e amici, scoprono cosa li attende nei diversi centri di raccolta, organizzano gli spostamenti, traducono da lingue sconosciute, si informano su quanto serve loro giorno dopo giorno... È difficile immaginare uno strumento più utile, in grado di coprire così tante esigenze fondamentali e così lontano dagli impieghi narcisisti, consolatori o di puro svago che tendiamo ad attribuirgli.

I ragazzi e le ragazze italiani non vivono quella condizione estrema, ma certamente hanno di fronte un'esperienza di vita diversa da quella dei loro genitori e delle generazioni precedenti. È molto probabile che dovranno cambiare città, usare altre lingue oltre a quella in cui sono nati, fare mestieri che ancora non hanno nome e cambiarli nel corso della loro vita, usare strumenti di lavoro che si stanno inventando ora, contribuire ad un modello economico diverso da quello in cui sono cresciuti, e così via. Per molti versi, volenti o nolenti, sono votati a vite pionieristiche, a sperimentare combinazioni biografiche nuove cioè differenti dal percorso lineare tradizionale che da una data scuola conduceva direttamente all'impiego corrispondente: si è creata una cesura inedita fra percorsi di studio e impieghi lavorativi, fra mestiere dei genitori e quello dei figli, fra competenze formate oggi e quelle richieste domani.

Di fronte a questa prospettiva gli strumenti tradizionali di orientamento risultano inefficaci: non sono gli annunci dei giornali, i centri per l'impiego, i consigli orientativi a scuola, le raccomandazioni del papà o il mestiere dei genitori a tracciare la strada, a sciogliere le domande e cancellare l'ansia del futuro.

Se le cose cambiano di continuo non basta una dritta o una mappa, ci vogliono strumenti di navigazione e competenze di ricerca, «macchine» (come lo può essere uno smartphone o un pc) e abilità che consentano a ragazzi e ragazze di stare nel mutamento.

Prendiamo una situazione paradigmatica, la scuola e il cellulare. Ad oggi è conflitto aperto, lo smartphone è proibito perché costante strumento di distrazione, se non di sabotaggio delle lezioni, di derisione di compagni e docenti, col rischio della spirale viziosa che controlli e punizioni piu severi ne fomentino gli usi più trasgressivi. Eppure uno smartphone è oggi una macchina sempre più simile ad un pc, che è un normale strumento di lavoro nelle aule universitarie e auspicabilmente lo sarà nelle scuole superiori, per esempio come aiuto compensativo per chi soffre di disturbi dell'apprendimento e vive un salto di qualità enorme nel lavorare col computer. Perchè allora non ribaltare lo sguardo demonizzante verso lo strumento, e provarne usi e applicazioni didattiche, di ricerca, di studio, di condivisione – così come lo si è fatto coi tablet – così da promuovere anche fra gli adolescenti usi meno regressivi e autoreferenziali? La storia della tecnologia è piena di esempi analoghi, per imparare le lingue abbiamo usato prima il giradischi con le lezioni su lp, poi abbiamo ascoltato programmi ad hoc alla radio, poi le audiocassette nello stereo... e oggi vediamo le serie televisive in lingua o usiamo le app sul cellulare.

Credo che la sfida sia questa: sottrarre il cellulare ad usi o rappresentazioni esclusivamente narcisiste e farne uno strumento di navigazione nel futuro, sviluppando abilità e applicazioni nella stessa direzione che sta servendo in modo così prezioso ai rifugiati in giro per il mondo. Ad oggi ragazzi e ragazze ne hanno fatto un uso molto orizzontale – di connessione coi pari – e a volte un uso verticale, di scavo in una precisa area di interesse rispetto alla quale si sente l'urgenza di sapere tutto, avere tutto. Quello che manca è per così dire un uso diagonale, che esplori ma non nelle direzioni note o confermative, bensì in avanscoperta, per apprendere e conoscere, come quando ci si muove fra gli scaffali di una biblioteca, si viaggia e si visita quanto si trova, ci si espone a incontri inattesi... Nella tasca di ogni ragazzo o ragazza non c'è solo il «proprio mondo» – immagini, contatti, canzoni, ... – ma la connessione coi mondi possibili che toccherà conoscere, milioni di contatti potenziali per condividere problemi e soluzioni, e se non ci si sente capaci ci sarà sempre un tutorial per imparare o un forum a cui chiedere.

* **Stefano Laffi,** ricercatore, esperto in culture giovanili è autore del saggio *La congiura contro i giovani* (Feltrinelli editore, 2014, euro 14.00).

CELLULARE E GIOVANI: NORMALITÀ E PATOLOGIA DI UN FENOMENO SOCIALE

di Stefano Costa*

Come contributo sul tema del cellulare e giovani propongo un percorso che si articola su quattro passaggi: dapprima vengono analizzati gli aspetti sociali (di normalità, quindi) relativi alla diffusione dell'uso del cellulare fra i ragazzi di oggi, successivamente vengono illustrati alcuni possibili meccanismi di funzionamento psicologico che possono sottostare all'uso fisiologico o patologico del cellulare, quindi sono affrontati i dati di letteratura relativi alle prevalenza di aspetti psicopatologici, in particolare inerenti la dipendenza ed infine vengono suggerite alcune possibili azioni da intraprendere nei due ambiti: quello sociale–comunitario (a partire dalla presentazione di esperienze attuate presso alcune scuole medie di Bologna) e quello più specificamente psicopatologico.

La riflessione che intendo far emergere da questo percorso è che l'uso del cellulare e di internet (i due aspetti sono indistricabili poiché i cellulari oggi sono per lo più smartphone) sono elementi che appartengono ad una quotidianità che rappresenta la norma per i ragazzi di oggi; questo non significa che non vi siano rischi dal punto di vista psicologico, ma comporta che azioni volte a contrastare gli aspetti negativi e a potenziare quelli protettivi e positivi non possono che essere azioni svolte a livello di comunità che vedano i ragazzi stessi come primi protagonisti.

Dal punto di vista specialistico psicologico è importante precisare che tali azioni educative, per essere efficaci, debbono essere sottese da una relazione affettiva interpersonale e gruppale, cioè avere a fondamento un buon rapporto interpersonale qualunque sia il contesto in cui tale azione educativa – e dunque la relazione interpersonale – ha luogo (scuola, gruppi, famiglia, ecc.).

Più complicato diventa il discorso rispetto alla psicopatologia: infatti, al di là di una definizione di «dipendenza» –che appare un po' generica– , l'impressione è che il cellulare possa contribuire a peggiorare quadri psicopatologici differenti e che quindi possa essere considerato una parte degli obiettivi di trattamento o degli ostacoli ad esso, nell'ambito di un progetto di cura specifico per un quadro patologico definito ed al contempo individualizzato e ampio, che punta ad una ripresa di un normale percorso evolutivo ed alla realizzazione massima delle doti personali e relazionali di ogni ragazzo.

Aspetti sociali

Il primo aspetto da rilevare, se si intende affrontare il tema del rapporto fra cellulare e giovani, è l'ampissima diffusione di questo strumento e la rilevante intensità di utilizzo.

Elementi questi che descrivono un cambiamento sociale importante avvenuto in meno di 10 anni e che, dal lato prettamente statistico, definiscono anche un ambito di «normalità», intesa come funzionamento messo in atto dalla maggioranza delle persone, dato ovviamente che va discusso, ma che mantiene un suo aspetto di oggettività.

Le conclusioni di una ricerca svolta dall'Università Cattolica di Roma assieme a Save the Children[1] affermavano già nel 2008 che il cellulare e la rete fanno ormai parte della vita quotidiana dei pre–adolescenti italiani che li utilizzano per sentire gli amici, tenersi sempre in contatto, condividere emozioni, affermare se stessi. Prevale fra i ragazzi l'idea che questi strumenti siano utili, facilmente gestibili e non particolarmente pericolosi, nonostante essi stessi ammettano anche di aver tenuto comportamenti trasgressivi e provocatori – come fingersi altri (52%), utilizzare foto altrui (46%), cercare materiale pornografico (35%) – o aver vissuto situazioni rischiose, come ricevere inviti da estranei (41%) o aver chattato con adulti (32%). Il tutto nella quasi totale assenza di controllo da parte dei genitori.

Nel 2013 è stata svolta una importante ricerca su oltre 3000 adolescenti in Emilia Romagna sugli stili di vita legati alle nuove tecnologie[2]; le autrici rilevano che: «i media hanno un ruolo molto importante all'interno della vita quotidiana degli adolescenti; non sono solo uno strumento per divertirsi nel tempo libero, per comunicare o per cercare e ricevere informazioni, ma rappresentano soprattutto un modo per rappresentare se stessi e per creare e mantenere relazioni. L'identità offline e quella online sono ormai strettamente legate tra loro, rappresentano qualcosa di inscindibile, tanto che il proprio profilo digitale ha una ricaduta inevitabile anche al di fuori della rete.

Le nuove generazioni, attraverso la diffusione sempre più ampia e il progresso sempre più incalzante delle tecnologie, sono quasi costantemente connessi tramite dispositivi come smartphone, computer, tablet.»

In ottica psicodinamica ci si può chiedere quindi come le identità off–line e on-line possano contribuire alla formazione della immagine di sé davanti a se stessi (ideale dell'Io e Super–Io) e davanti agli altri (esigenza di conferma dall'esterno) e riflettere se e come l'uso del telefono cellulare si inserisca nel processo di riflessione e costruzione di tali immagini, tuttavia i contributi citati non arrivano ad approfondire questi aspetti.

Sui rischi e sulla valutazione «pro e contro» delle nuove tecnologie le autrici presentano una posizione discorsiva che ritengo interessante.

I giovani adolescenti – affermano – sono non solo tra i più assidui fruitori di internet, ma contribuiscono attivamente a svilupparne contenuti, applicazioni e potenzialità, al punto che è ormai superata la dicotomia tra fruizione e produzione, così come tra emittente e ricevente.

Occorre quindi aprire la nostra analisi dei percorsi di sviluppo – adattivi e

disadattivi – alla dimensione online e cercare di comprendere processi e meccanismi che possono contraddistinguerla, in continuità o in contrapposizione con il contesto relazionale offline. In letteratura, ad esempio, sono presenti studi che supportano l'idea che internet favorisca dei contatti non approfonditi con persone anche sconosciute e lontane, e quindi pur estendendo quantitativamente i legami sociali dei giovani, rischi di intensificare una «socialità debole», contribuendo a fare di loro degli esseri socialmente isolati nel mondo offline. L'uso di internet viene a essere considerato come una causa dell'isolamento sociale: la vita di relazioni faccia–a–faccia e la vita di contatti online sono visti come due vasi comunicanti, per cui se il flusso dei contatti avviene troppo su internet, la vita sociale e familiare resta priva di flussi comunicativi.

In realtà, affermano le autrici in un altro loro contributo, visioni più articolate dei percorsi di rischio sostengono che l'uso delle nuove tecnologie sia meno negativo di quanto temuto: le due modalità di relazione date dal mondo offline e online vengono infatti considerate non come opposte o sostitutive l'una dell'altra, ma come modalità integrate, e come universi sociali posti in un continuum che richiede una ristrutturazione e una riorganizzazione delle relazioni innestate in un sistema complesso[3].

Uno studio della rete di EU Kids Online ha approfondito l'uso «eccessivo» e incontrollato di internet all'interno dei venticinque Paesi europei oggetto di indagine, evidenziando che, sebbene un certo numero di ragazzi e ragazze abbia sperimentato una o più delle componenti esaminate, «pochissimi hanno mostrato un livello d'uso che si può definire patologico».

L'Italia, in particolare, si è contraddistinta per la percentuale più bassa di uso patologico.[4]

I ragazzi quindi, se intervistati, sembrano voler rivendicare una capacità di utilizzare il cellulare per incrementare e facilitare le relazioni interpersonali reali e non per sostituirle con relazioni virtuali; probabilmente, come vedremo nel paragrafo relativo agli aspetti psicopatologici, questo è vero per la maggior parte dei ragazzi che ha buone capacità relazionali.

Aspetti di funzionamento psicologico

Definito quindi che si sta trattando di un fenomeno che riguarda una ampia maggioranza, quando non addirittura la quasi totalità dei ragazzi, può essere interessante chiedersi quali possono essere alcuni dei meccanismi di funzionamento psicologico correlati all'uso del cellulare.

Il primo aspetto riguarda la capacità di essere solo, descritta bene da Donald Winnicot e da Margaret Mahler come risultato di un buon percorso di separazione–individuazione che consente l'interiorizzazione di imago genitoriali positive ed accudenti [5 .6.]

Poter rimanere da solo senza provare disagio è uno dei segni più importanti

di maturità dello sviluppo affettivo; nasce dall'esperienza di essere solo, da piccolo, in presenza della madre e dipende dall'esistenza di un «oggetto buono» che si crea nella realtà psichica dell'individuo quando le relazioni interne buone sono abbastanza strutturate e protette così che l'individuo si sente fiducioso circa il presente e il futuro. La base dello sviluppo di questa capacità è la fiducia nell'esistenza di un ambiente benigno, fiducia che si forma attraverso una ripetizione di gratificazioni che soddisfano i bisogni primari trasmettendo al bambino la sicurezza di potersela cavare davanti al bisogno: a poco a poco sostegno e sicurezza vengono introiettate e strutturate nella personalità dell'individuo, così che si forma la capacità di essere solo.

Winnicot ritiene che solamente quando è solo (ovviamente per il piccolo comunque in presenza di qualcuno) l'infante può scoprire la propria vita personale; l'alternativa patologica è una vita falsa costruita su reazioni agli stimoli esterni.

A proposito di sicurezza interiore, visto che l'aspetto psicopatologico più spesso chiamato in causa rispetto all'uso del cellulare è la dipendenza, è importante considerare che i problemi di dipendenza sono da rimandare alla sfera narcisistica: in presenza di una fragilità narcisistica (deficit del senso di sicurezza, del senso di fiducia, etc.), la persona impara ad appoggiarsi a elementi accessori di maggiore o minore artificiosità al fine di recuperare un positivo ed appagante senso del Sè cercando di ottenere subito una «tranquillizzazione» senza attivare strategie di più lungo respiro.

Un aspetto interessante, trattando di ragazzi e cellulare nell'ottica della capacità di essere soli è, in realtà, il ruolo dei genitori, ossia la capacità degli adulti di far sì che i loro figli rimangano soli, senza controllo.

Su questo hanno scritto considerazioni interessanti nel 2012[7] Attolini, Natta, Marcenaro e Ferrigno che evidenziano come nella relazione con i genitori il telefonino assume la valenza di strumento di controllo e rassicurazione per l'adulto; il genitore dà il permesso di uscire purché il ragazzo porti con sé il telefonino e lo tenga accesso; in questo modo in ogni istante il genitore ha la possibilità di essere rassicurato sulle condizioni e movimenti del figlio.

Il telefonino rappresenta la presenza dell'altro, il terzo sempre presente, l'attesa che non c'è, l'immediatezza, l'assenza di procrastinazione. Viene quindi a mancare quello spazio mentale che sta tra la percezione della realtà, l'assenza dell'oggetto, la sostituzione della perdita dell'oggetto attraverso la fantasia, mantenendo così l'illusione che non ci sia differenza fra il dentro ed il fuori: l'oggetto è sempre lì presente con la voce, i messaggi, l'immagine fotografica.

L'accesso alla produzione simbolica, secondo gli autori, risulta in questi casi indebolito, così come la capacità di mentalizzazione, di rappresentazione fantasmatica della realtà, si toglie così importanza alla fantasia e alla tolleranza, della prima potenziale frustrazione intesa come intervallo indeterminato tra il

desiderio e la sua realizzazione, mentre l'adolescente rischia di non riuscire più a sperimentare una solitudine costruttiva.

Invece che un oggetto transizionale diventa un oggetto di attaccamento immediato con l'altro, un oggetto sostitutivo della realtà che tende a nascondere la consapevolezza della distanza, l'incertezza data dalla separazione.

Ovviamente, aggiungono gli autori, non basta lo strumento da solo a indurre dipendenza, serve come per ogni «sostanza di abuso» un substrato vulnerabile, un conflitto irrisolto, un bisogno inappagato.

Un altro aspetto interessante è quello sviluppato da Andreoli (2007[8]) in merito ad una possibile modifica della percezione del tempo.

L'autore parla della vita digitale come elemento che sostiene il «tempo reale» e cioè una condizione di vita per cui ogni dubbio possibile, ogni domanda può e deve ricevere risposta immediata, subito, senza pensare, poiché la meditazione rimanda al dubbio ; l'esigenza di una vita in tempo reale ha «ammazzato l'immaginazione» che è sempre qualcosa di possibile in futuro.

Secondo Andreoli il rischio è che venga ucciso il silenzio ed anche il desiderio (immaginarsi diverso da come si è ora nel futuro) legato a un progetto di impegno: non è più possibile aspettare la risposta, tutto è fattibile adesso.

Un ulteriore elemento negativo, secondo l'autore è la frammentazione: il cellulare e l'accesso alla rete rappresenterebbero uno stimolo che rompe continuamente la modalità di pensare che tenderebbe a costruire una sequenza; il pensiero è ridotto ad osservazioni e obbligato a brevità.

Andreoli afferma che questo sta uccidendo il pensiero occidentale fondato sulla filosofia greca astratta: nel procedere binario yes or not la soluzione c'è sempre , consiste nell'agire, bisogna agire prima di pensare, anzi il pensiero blocca l'azione.

In realtà queste ipotesi, seppure suggestive, non risultano successivamente suffragate da studi clinici o di tipo sociologico reperibili nelle banche dati cliniche *PsycINFO* o PubMed, se non per alcuni articoli riportati di seguito.

Aspetti psicopatologici

L'aspetto psicopatologico più studiato in connessione con l'uso del cellulare sia nei giovani, sia negli adulti, è il fenomeno della dipendenza con la sintomatologia di tipo ansioso–depressivo scatenata dalla forzata assenza del cellulare.

Gli studi che seguono affrontano quindi il problema in termini diagnostico-descrittivi e non strutturali.

Come vedremo molti articoli e ricerche hanno analizzato e quantificato negli ultimi anni questo fenomeno. In realtà, anche se in questi lavori vengono citate delle scale di misurazione, non risulta ben definito e neppure ben confrontabile il concetto di dipendenza analizzato nei diversi studi.

Oltre alla dipendenza, per i giovani, sono presenti elementi di rischio tipici

di questa età come il fenomeno del cyber bullismo e della difficoltà a costruire o mantenere relazioni interpersonali, che non verranno però sviluppati in questo contributo.

Nikhita e colleghi (2015[9]), hanno studiato la prevalenza di dipendenza da telefono cellulare in un campione di 450 studenti delle scuole secondarie in India, rilevando tale dipendenza nel 31,33% del campione; gli autori considerano tale risultato indichi un problema emergente di salute pubblica che richieda politiche di tipo educativo ed interventi di rilevazione precoce e trattamento.

Sempre in India, altri autori[10] hanno studiato la prevalenza di un disturbo da loro definito: nomofobia – letteralmente «no mobile phobia» cioè paura di rimanere esclusi dal contatto con il telefono cellulare perché scarico o privo di rete – in una popolazione di 200 giovani sotto i 25 anni in un College medico in India. Secondo gli autori il 18,5% degli studenti presenta nomofobia.

Dati analoghi sulla prevalenza di dipendenza vengono anche da studi attuati in diversi Paesi del mondo, come Cina[11] e Iran[12], differenti anche per condizioni sociali e di sviluppo: analizzando la dipendenza da cellulare in un campione di 2311 studenti di college in Cina, questa viene rinvenuta nel 23.3% del campione.

Su un campione di 296 studenti universitari in Iran viene riscontrata nel 21,49% una dipendenza da uso di cellulare. Le persone con dipendenza da cellulare, secondo gli autori, spesso hanno bassa autostima e relazioni sociali povere e pensano di doversi sempre mantenere in contatto con gli altri, tanto che se il cellulare rimane silente possono avere ansia, irritabilità, disturbi del sonno e problemi digestivi. Le persone giovani sarebbero più vulnerabili ad un uso eccessivo del cellulare e a divenire dipendenti da questo.

In Europa, Inghilterra, Gibson e colleghi[13] sulla base di un questionario autosomministrato a 1529 studenti di età 11–18 anni rilevano un uso problematico del cellulare nel 10% del campione, in particolare nella fascia di età minore, 11–14 anni.

Sansone[14] della University School of Medicine in Dayton, Ohio nel 2013 analizza le possibili conseguenze negative dell'uso del cellulare individuando aree di stress personale come necessità di monitorare i messaggi e rispondere e sconfinamento nei confini fra casa e lavoro, aspetti di cyberbullismo e dipendenza (riportano percentuali del 16% in studenti delle scuole medie).

Secondo Roberts[15] e colleghi gli studenti del college comunemente vedono il proprio cellulare come parte integrale di loro stessi ed una loro importante estensione; i cellulari oggi sono visti come cruciali per mantenere relazioni sociali e condurre l'esistenza mondana della vita quotidiana. La media di ore spese giornalmente al cellulare è attorno alle nove ore. Gli autori parlano del cellulare come «dipendenza secondaria», ossia un tentativo di fuggire ad un altro problema più significativo come la noia, la bassa autostima e la difficoltà di relazione.

Poiché abbiamo visto che nei diversi studi non è ben chiara la definizione di dipendenza e non risultano esplicitati in modo condiviso i cut–off utilizzati, per individuare qualche criterio utile alla definizione di dipendenza discriminando fra normalità e patologia, mi pare interessante richiamare l'analogia fra cellulare e internet e propongo come possibile criterio, il lavoro svolto nell'ambito del DSM–5 (2013) dove, fra le «condizioni che necessitano di ulteriori studi» è inserito il disturbo da gioco su internet.

I criteri per codificare questo disturbo prevedono un uso «persistente e ricorrente» di internet che porta a compromissione o disagio clinicamente significativi con la presenza di cinque o più dei seguenti criteri per un periodo di 12 mesi:

1) preoccupazione riguardo al gioco

2) sintomi di astinenza quando il gioco è impedito (irritabilità, ansia, tristezza)

3) tolleranza, ossia bisogno di trascorrere quantità di tempo crescenti su internet

4) tentativi infruttuosi di limitare la partecipazione ai giochi su internet

5) perdita interesse verso precedenti hobbies e divertimenti

6) uso continuativo e eccessivo di giochi su internet nonostante la consapevolezza di problemi psicosociali

7) aver ingannato i membri della famiglia, i terapeuti o altri riguardo la quantità di tempo passata giocando su internet

8) uso dei giochi su internet per eludere o mitigare stati d'animo negativi

9) aver messo a repentaglio o perso una relazione, un lavoro o un'opportunità formativa o di carriera significativi a causa della partecipazione a giochi su internet.

Come si è visto, quindi, per quanto riguarda l'uso del cellulare, non è descritto un vero e proprio quadro psicopatologico, ma viene rilevata una tendenza alla dipendenza con percentuali molto variabili di prevalenza e con una gravità del quadro non sempre descritta con precisione nei diversi studi.

È chiaro che se il quadro arrivasse a una compromissione significativa del funzionamento adattativo e sociale del soggetto, allora si potrebbe effettivamente ritenere un quadro patologico, ma in questo caso, come è consigliato nel caso del ritiro sociale definito in alcuni Paesi, in particolare il Giappone (Suzuki, 2002[16]), Hikikomori (quadro in cui l'uso problematico del cellulare e di internet è un aspetto frequentemente concomitante), sarebbe corretto dal lato diagnostico, eseguire una valutazione psicopatologica dettagliata al fine di individuare quadri clinici sottostanti come quelli di tipo ansioso-depressivo o di personalità evitante, quando non addirittura di scompenso psicotico con prevalenza di fenomeni negativi.

Azioni da intraprendere (normalità e patologia)

a) INTERVENTI DI COMUNITA': il lavoro con scuola e famiglia

Vengono presentati i risultati di due interventi svolti presso una scuola secondaria di primo grado (scuola media) di Bologna, nel 2007 e, a distanza di 7 anni, nel 2014.

In entrambe le occasioni la richiesta del Dirigente e del corpo docente era di aiutare la scuola nella gestione di un uso eccessivo, a volte problematico, del cellulare, con un intervento di tipo tradizionale, come ad esempio una conferenza.

È stato invece proposto, ed accettato di buon grado dalla scuola, un breve percorso che prevedeva innanzitutto il coinvolgimento, come protagonisti dei ragazzi, invitati ad esprimere il proprio parere, e addirittura dei consigli, in merito all'uso problematico del cellulare, attraverso l'elaborazione di un sondaggio o un tema in classe e promuovendo successivamente un incontro con genitori, insegnanti e studenti, in cui presentare i risultati del lavoro svolto dai ragazzi, assieme ad alcune considerazioni di seguito descritte.

Del sondaggio del 2007 (in corsivo), svolto su 200 risposte, vengono riportati di seguito solo alcuni dati di particolare interesse:

- Alla domanda se i genitori debbano porre dei limiti all'uso del cellulare, rispondono «si» 174 (87%)
- Alla domanda se con l'uso eccessivo di internet e cellulare fosse capitato di isolarsi, uscire di meno, circa il 50% risponde: «conosco qualcuno a cui è successo, ma a me non può capitare», mentre 16 (8% – soprattutto maschi) rispondono «mi è capitato».
- Circa il 10% aggiunge nelle note libere: «non è vero che il cellulare favorisce solo amicizie superficiali», aggiungendo in alcuni casi: «se usato con cautela e giudizio».

Molto interessante è poi la parte di contributi con riflessioni e consigli che i ragazzi propongono sul tema; ecco alcuni esempi:

(Ragazza di 3ª) Un rapporto basato unicamente sulla comunicazione per telefono o chat non è autentico, mentre se le nuove tecnologie vengono sfruttate per integrare una relazione, aggiungere particolari a ciò che ci si dice di persona, credo siano estremamente utili. Non credo comunque che siano necessariamente scambi superficiali, anzi a volte gli SMS e la chat permettono di esprimere emozioni che magari a voce non si direbbero per mancanza di coraggio. Penso comunque che ci si debba anche vedere, incontrare, chiacchierare a voce o messaggiare non è certo la stessa cosa !

Penso che le nuove tecnologie possono aiutare le persone timide a stabilire contatti con altre persone, possono essere utili per la comunicazione interpersonale, purchè le relazioni siano arricchite anche dal rapporto diretto fra le persone

(Ragazza di 2ª) Secondo me è vero che favoriscono solo scambi superficiali perché di solito le parole sono troncate e spesso per non spendere soldi si scrivono le cose a metà oppure si parla troppo velocemente

(Ragazzo di 2ª) Il bello è che puoi scrivere cose superficiali brevi e simpatiche senza dover affrontare per forza una discussione seria, puoi cambiare il tuo carattere, ma non troppo…

(Ragazza di 2ª) Il problema è che non puoi comandare questa evoluzione, ti costringono ad avere sempre l'ultima novità, siamo praticamente obbligati a farne parte.

Ed ecco in sintesi un elenco dei consigli dei ragazzi:

- fateci fare sport,
- fateci stare con amici,
- abbiate fiducia: se ci avete educati come volevate…,
- non stressateci sempre con rimproveri e critiche,
- dovete fidarvi di più,
- fateci vedere come è bello il mondo,
- siate sempre presenti quando usiamo internet, controllare senza impedire, rendere internet più sicuro e non negarlo, dare soldi limitati,
- dare consigli non limiti, meno rigidi e più presenti,
- dare meno compiti per avere più tempo di uscire di casa, farci uscire da soli più spesso,
- attenti al fascino del proibito,
- adulti non usate tanto il computer di fronte ai figli quando tornate a casa!

(Ragazza di 2ª) Da figlia darei qualche consigli ai grandi: per prima cosa sicuramente più libertà ed indipendenza sulla scuola, sulla gestione della mia stanza, non chiamare ogni 5 secondi al cellulare per sapere dove si va, avere meno compiti e più tempo libero per stare con gli amici.

(Ragazza di 1ª) Come figlia mi sentirei solo di chiedere ai miei genitori di spiegarmi il più possibile le cose, in modo da capire anch'io bene come comportarmi rispetto ai rischi delle nuove tecnologie.

(Ragazzo di 1ª) Agli adulti direi di non usare troppo il computer (se no come fanno a darci il buon esempio ?), certo che se usare il computer fa parte del loro lavoro non ci possono fare nulla, invece io mi riferisco alle persone adulte che usano il computer per scopi personali o per divertimento !

(Ragazzo di 1ª) Come bambino direi ai genitori di non togliere mai la Play Station a un figlio perché fa crescere solo cattivi sentimenti.

Come adulto cercherei di stabilire con mio figlio un rapporto di reciproca fiducia per non dover dare dei limiti, ma potermi fidare di lui. Agli adulti mi verrebbe da dare come consiglio di non lasciare da soli i figli per troppe ore durante la giornata, penso infatti che la solitudine non favorisca un buon rapporto basato sulla fiducia. Un bambino non può dare consigli ai grandi, non do consigli perché non ascolterebbero, è impossibile fermare il progresso.

Ed infine ecco una sintesi dei dati emersi, nel sondaggio del 2014, dalla elaborazione di 80 temi svolti dai ragazzi:

- l'86% afferma che «si, esiste la dipendenza da cellulare»
- alla domanda: «io sono dipendente?» (su 53 risposte): 32 ragazzi rispondono «no» (60%), 13 «si» (25%), 7 «lo sono stato» (13%), e infine uno risponde «non so» (2%)
- consigli: accettare di avere un problema, uscire, giocare, chiedere aiuto.

In occasione degli incontri di restituzione dei dati a genitori, insegnanti e ragazzi, sono stati presentati anche alcuni aspetti generali, ad esempio gli elementi di funzionamento psicologico e i dati di letteratura sopracitati, ed è stato sviluppato il discorso circa i fattori protettivi, sottolineando al corpo docente ed ai genitori l'importanza di sviluppare il senso di autoefficacia (so fare qualcosa, valgo, sono importante per qualcuno), l'amicizia fra coetanei, le occasioni di volontariato (avere un fine superiore, che trascende la quotidianità), l'utilizzo di libri e film che presentano modelli positivi e responsabilizzanti, ed infine l'importanza di dare ai ragazzi spazi e momenti di ascolto.

In entrambe le occasioni i ragazzi sono intervenuti liberamente commentando positivamente i dati e quasi spronando gli adulti di riferimento da un lato a svolgere una adeguata funzione di guida e contenimento e, dall'altro lato, a dare fiducia e responsabilizzazione.

b) IL LAVORO CLINICO: esperienze di valutazione e presa in carico di adolescenti con quadri psicopatologici e uso problematico di cellulare e/o internet

L'esperienza clinica a cui farò riferimento è quella maturata nell'ambito dell'Unità Operativa di Psichiatria e Psicoterapia dell'Età Evolutiva che accoglie, per la Provincia di Bologna, i casi gravi e urgenti di psicopatologia ed ha quindi una utenza prevalentemente adolescenziale. Nella nostra casistica sono presenti con una certa frequenza giovani pazienti con uso problematico di cellulare e/o internet. Quasi sempre si tratta di ragazzi ritirati in casa che hanno sospeso la frequenza scolastica e interrotto la socializzazione esterna che sostituiscono, appunto, con rapporti virtuali in chat.

Per avere una idea quantitativa del fenomeno si può dire che su una casistica totale (anno 2015) di 195 pazienti afferiti al nostro Day Service, 27 presentano un quadro di ritiro sociale e, di questi, 8 hanno presentano anche un uso problematico del cellulare e/o di internet.

Come si accennava nel paragrafo precedente dedicato alla psicopatologia, riteniamo necessario, per questi quadri di ritiro, una valutazione psicopatologica strutturale che porti sia alla formulazione di una diagnosi nosografica (i quadri prevalenti sono disturbo depressivo, d'ansia, di personalità schizoide o evitante), sia ad una identificazione dei punti di forza su cui poter far leva per una ripresa del percorso evolutivo.

Nel nostro Day Service, a favore di questi pazienti, e dei loro nuclei familiari, viene attuato un intervento multi professionale intensivo con colloqui individuali, per i genitori ed anche assieme genitori e figli, un eventuale trattamento farmacologico se necessario per sintomi quali l'autolesione, ed un intervento educativo che spesso inizia come intervento individuale (anche domiciliare per i ragazzi che non escono di casa) per poi gradualmente inserire il ragazzo in gruppi di coetanei.

L'esperienza è che nella maggior parte dei casi è possibile una ripresa del percorso evolutivo e che l'uso problematico del cellulare e/o di internet vanno progressivamente riducendosi, parallelamente al ritiro sociale, grazie ad un graduale aumento della sicurezza di sé e della capacità di esprimere qualità personali, solitamente di tipo extrascolastico, grazie alle proposte pratiche effettuate nello spazio educativo che consente ai ragazzi di sperimentare nuove abilità.

Considerazioni conclusive

La prima tappa del percorso presentato ha evidenziato la elevatissima diffusione del cellulare e di internet come mezzi di comunicazione–relazione fra i ragazzi; rispetto a questa diffusione alcuni autori evidenziano rischi, altri appaiono più aperti alla possibilità che i ragazzi siano in grado di fare un uso positivo o quantomeno non problematico di questi strumenti.

Rispetto ai meccanismi di funzionamento psicologico, l'aspetto più interessante appare quello relativo alla capacità (o meno) di rimanere da solo, assieme a quello relativo alla capacità di tollerare la frustrazione e la dilazione del raggiungimento di un obiettivo.

Queste capacità hanno particolare importanza nel condizionare la personalità dell'adulto; da ciò deriva la rilevanza dei fenomeni citati nel corso dell'adolescenza e dell'infanzia.

In ambito psicopatologico l'elemento più frequentemente studiato e rilevato è la dipendenza da cellulare (anche se la definizione di questo concetto non è sempre chiara e da tutti condivisa).

Per questa ragione mi è sembrato interessante proporre di estendere i criteri studiati dal DSM–5 per il disturbo da gioco su internet come elementi di orientamento per un discrimine fra normalità e patologia (cioè dipendenza) anche per definire l'uso problematico del cellulare.

Dal punto di vista delle azioni da porre in atto, in ambito specificamente clinico, il modello di lavoro del nostro Day Service evidenzia l'opportunità di attuare una valutazione diagnostica e di inserire l'uso problematico del cellulare e/o di internet come sintomi parte di un quadro psicopatologico e nosografico che va definito.

Nella nostra esperienza clinica il trattamento di questo aspetto è parte del percorso di cura globale che vede come obiettivo, attraverso un intervento multiprofessionale intensivo, la ripresa di un normale percorso evolutivo.

L'aspetto a mio parere però più interessante è quello relativo alle azioni che si possono porre in atto in ambito comunitario: dalle esperienze che sono state presentate emerge una conferma di come i ragazzi, anche in giovane età, siano abbastanza consapevoli dei rischi dell'uso eccessivo del cellulare, del ruolo di esempio (buono o cattivo) che gli adulti hanno nei loro confronti, della necessità di avere dei limiti e un contenimento, ma anche consapevoli della necessità di avere informazioni chiare e fiducia da parte degli adulti.

L'impressione maturata è che sia necessario creare spazi di ascolto, fornire ai ragazzi possibilità di esprimersi, favorire il confronto con gli adulti, a volte mediato da terzi e che, in generale, promuovere fiducia, protagonismo e responsabilizzazione nei ragazzi siano sempre più oggi aspetti determinanti per una reale efficacia di queste azioni.

Va sottolineato che queste occasioni mostrano il loro effetto positivo anche a distanza di tempo, come fattore protettivo, creando un ambiente, il gruppo classe, il gruppo di pari, attento e positivo, aspetto che risulta utile sia per i ragazzi con buone capacità relazionali, sia per quelli con difficoltà, attivando anche la possibilità di azioni di aiuto fra pari che risultano in adolescenza elementi molto preziosi.

Unendo i diversi punti trattati, visto che dal lato del funzionamento mentale l'incapacità di rimanere da soli e i difetti di autostima appaiono alla base dell'uso problematico del cellulare, di conseguenza l'ipotesi proposta è che le azioni che promuovono una maggiore consapevolezza, aumentando e sostenendo le capacità relazionali, risulteranno efficaci sia a livello preventivo, sia come sostegno nell'intervento terapeutico.

In conclusione, a parte alcuni autori che avanzano ipotesi generali in relazione a possibili cambiamenti psicologici collegati all'uso del telefono cellulare, i lavori reperibili in letteratura analizzano essenzialmente la prevalenza di dipendenza o uso problematico del cellulare e non arrivano ad approfondire eventuali modificazioni dei meccanismi di funzionamento mentale.

Occorrono ulteriori studi per analizzare come e se cambierà la dimensione psicopatologica in relazione all'uso del telefono cellulare, come pure se vi saranno e quali saranno, le influenze sul piano psicologico individuale e su quello sociale.

Certamente, per valutare correttamente l'impatto che può avere il cellulare, è necessario considerare questo elemento all'interno di una vasta serie di modificazioni del mondo attuale che potremmo arrivare a definire antropologiche e che vanno dalla diffusione dell'uso di droghe, alla diminuzione della capacità degli adulti di proporre regole e valori, alle modifiche relative alla gestione dell'affettività e sessualità, alla dimensione del futuro (professionale, personale, familiare) che appare più incerta.

***Stefano Costa è** Neuropsichiatra infantile e Responsabile Unità Operativa Psichiatria e Psicoterapia dell'Età Evolutiva, DSM–DP, AUSL di Bologna.

Note bibliografiche

1 Save the Children, *Ragazzi connessi. I pre–adolescenti italiani e i nuovi media*, Dicembre 2008. Reperibile al link: http://images.savethechildren.it/IT/f/img_pubblicazioni/img30_b.pdf?_ga=1.163978362.451685029.1467362015.
2 Guarini A., Brighi A., Genta M.L., *Stili di vita online e offline degli adolescenti in Emilia-Romagna* – Quaderni CORECOM – Emilia Romagna 2-2013, codice ISSN 2240-7472 – disponibile al link: http://www.corecomragazziemiliaromagna.it/pdf/quaderno_02–2013_stili_di_vita_versione_web.pdf.
3 Genta M.L., Brighi A., Guarini, A., *Cyberbullismo. Ricerche e strategie di intervento,* Milano, Franco Angeli, 2013.
4 http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/WebsitesInNationalLanguage/italy.aspx.
5 Winnicot D.W. (1965), *Sviluppo affettivo e ambiente,* Roma, Armando Editore, 1994.
6 Margaret M., Pine F., Bergman A. (1975), *La nascita psicologica del bambino,* Torino, Bollati Boringhieri, 2000.
7 Attolini L, Natta W., Marcenaro M., Ferrigno G., *E senza telefonino chi sono? Considerazioni sull'uso del telefonino in adolescenza,* Poli–it 2012, reperibile al link: http://www.psychiatryonline.it/node/2065.
8 Andreoli V., *Vita Digitale*, Milano, BUR Biblioteca Univ. Rizzoli, 2007.
9 Nikhita, Chimatapurusri; Jadhav, Pradeep R..; Ajinkia, Shaunaka., *Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents, Journal of Clinical & Diagnostic Research;* Nov 2015, Vol. 9 Issue 11, p. 6.
10 Dixit, Sanjay; Shukla, Harish; Bhagwat, A. K.; Bindal, Arpita; Goyal, Abhilasha; Zaidi, Alia K.; Shrivastava, Akansha, *A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India, Indian Journal of Community Medicine;* Apr. 2010, Vol. 35 Issue 2, p. 339.
11 Wang, Chang; Wang, Sheng-yong; Li, Wen-hao; Dong, Xiao-mei; Chi, Guibo, *Study on the mobile phone dependence syndrome and its distribution among 2213 college students in Guangzhou, Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi; 34(10): 949-52, 2013.*
12 Zahra Babadi-Akashe, Bibi Eshrat Zamani, Yasamin Abedini, Hojaetolah Akbari, Nasim Hedayati, *The Relationship between Mental Health and Addiction to Mobile Phones among University Students of Shahrekord, Iran,* Addiction & health, 6(3-4): 93-9, 2014.
13 Lopez-Fernandez O., Honrubia-Serrano L., Freixa-Blanxart M., Gibson W., *Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents*. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2014 Feb 27;17(2):91–8. Epub 2013 Aug 27.
14 Sansone, Randy A., Sansone, Lori A., *Cell phones: The Psychosocial Risks, Innovations, Clinical Neuroscience;* Jan2013, Vol. 10 Issue 1, p. 33.
15 Roberta James A., Luc Honore, Petnji Yaya, Manolis Chris, *The invisible addiction: Cell–phone activities and addiction among male and female college students, Journal of Behavioral Addictions;*2014, Vol. 3 Issue 4, p. 254.
16 Suwa M., *Suzuki* K., P*sychopathological features of 'primary social withdrawal'*, Seishin Shinkeigaku Zasshi. 2002;104(12):1228–41.

LA SCATOLA NERA DELLA VITA: INTERVISTA A CAROLA FREDIANI

di Monica Marinelli*

Carola Frediani, giornalista, nel 2010 ha co–fondato l'agenzia Effecinque. Scrive di nuove tecnologie, cultura digitale, privacy, e hacking per L'Espresso, Wired, Corriere della Sera, Sky.it, Il Secolo XIX, DailyDot, TechPresident, Motherboard. Dal 2015 lavora per La Stampa nel desk inchieste.

Autrice di *Dentro Anonymous. Viaggio nellle legioni dei cyberattivisti* (Informant, 2012), *Deep web. La rete oltre Google – personaggi, storie e luoghi dell'internet profonda* (Quintadicopertina, 2014) ed è stata coautrice di *Attacco ai pirati. L'affondamento di Hacking Team: tutti i segreti del datagate italiano* (La Stampa – 40k, 2015).

Nel 2015 riceve il premio CILD per le sue ricerche originali sull'hacktivismo e le sue analisi puntali sul mercato della sorveglianza di massa.

Il personaggio interpretato da Kasia Smutniak nel film «Perfetti sconosciuti», in cui la tecnologia messa sul tavolo crea equivoci, scopre gli altarini e paradossali fragilità, afferma «*Il cellulare è la nostra scatola nera e dentro ci abbiamo messo la nostra vita*».

Rispetto alla tua esperienza che impressione ti sei fatta in relazione al modo in cui lo smartphone, con l'utilizzo che se ne fa oggi, influenza la vita delle persone?

Sono un po' di anni che ormai abbiamo a che fare con i telefonini, i quali sono entrati a tutti gli effetti nella nostra vita quotidiana. Si può dire che il grosso salto c'è stato con l'avvento degli smartphone; senza nemmeno accorgercene, ad un certo punto abbiamo cominciato a mediare la nostra vita attraverso questo strumento, a catturarne alcuni aspetti sia per custodirli e ancor più per condividerli attraverso foto, messaggi e chat.

Sono molti e diversi gli impatti dello smartphone sulla nostra vita: basti pensare per esempio alla possibilità di ricerca di informazioni continua, che quasi ci «insegue» in continuazione e su cui facciamo affidamento molto di più che in passato, alla possibilità continua di comunicazioni per tenerci in continuo contatto con le persone in una maniera diversa dal passato e così via.

Credo però che le implicazioni di tutto ciò siano molto ampie e ancora sottovalutate: non si ha piena consapevolezza dei possibili impatti a medio e a lungo termine dell'utilizzo di tale strumento.

Per esempio le informazioni che diamo ai vari social network come Face-

book e Snapchat (applicazioni social presenti sui nostri smartphone) o a Apple o Google, vengono poi di fatto disperse e possono ricircolare in modo magari anche diverso da come erano state intese (basti pensare alla condivisione di foto tra i nostri contatti via Facebook o via WhatsApp); accade così che, in un certo senso, perdiamo il controllo di pezzi di nostre vite e di informazioni personali, che viaggiano per i fatti loro, e possono venire ricomposte da altre aziende o entità.

Un fenomeno legato all'utilizzo degli smartphone è il «sexting»: l'invio di messaggi, testi e/o immagini sessualmente espliciti. Diffuso in modo sorprendente anche tra i giovanissimi è uno dei grandi temi che preoccupano molto gli educatori di oggi.

In questo periodo sto curando un'indagine sul tema della pedopornografia online e tutti i vari report del settore che ho analizzato indicano come trend in crescita, oltre all'adescamento via internet, il problema dei contenuti autogenerati: ovvero la pratica dei giovanissimi di diffondere in rete proprie immagini sessualizzate. Tali immagini a sfondo erotico, autogenerate dai ragazzi senza pensare alle possibili conseguenze, alimentano inoltre i casi di estorsione sessuale sui minori.

Infatti, connesso anche a questo fenomeno vi è il tema della cyber estorsione e del «sextortion»: neologismo che consiste nella richiesta di denaro in cambio della cancellazione, o meglio, della non pubblicazione sui social di materiale fotografico/video compromettente poiché a sondo sessuale.

Inoltre anche nel nostro paese si sta diffondendo sempre più il fenomeno del «revenge–porn»: una vera e propria forma di abuso che comporta la pubblicazione e la distribuzione in rete di foto o video che riprendono l'ex partner in atteggiamenti intimi e/o sessualmente espliciti, senza il suo consenso, per vendicarsi di presunti torti subiti.

In tutti questi casi di cui ho parlato gli smartphone hanno giocato un ruolo cruciale, facilitando la diffusione dei vari fenomeni: è molto più semplice riprendere e condividere immagini con un telefonino piuttosto che con una macchina fotografica, e ciò può avvenire senza che la futura «vittima» se ne accorga, aspetto piuttosto inquietante.

Sintetizzando, individuerei il problema del controllo come il dilemma centrale della questione: da un lato, proprio come il film di Genovese ci racconta, tendiamo ad affidare una buona parte della nostra vita (immagini, ricordi, segreti), allo smartphone, considerato quasi un nostro prolungamento di memoria e di relazione, ma dall'altro, non essendo possibile mappare esattamente le ramificazioni in cui la nostra identità digitale rischia di essere dispersa, non riusciamo ad avere la misura ed il controllo degli effetti di tale fiducia incondizionata.

Tale aspetto può venire amplificato ed esacerbato nel caso di furti o smarrimenti di questi apparecchi: accedere allo smartphone di una persona significa,

oggi più di ieri, accedere ad una quantità tale di informazioni sulla sua identità che è come se trovassimo le chiavi di casa sua e avessimo inoltre anche modo di accedere e leggere tutti i suoi diari segreti.

Ci puoi spiegare meglio ciò che si intende per «ombra digitale»?

Per comprendere tale concetto è necessario puntualizzare alcune cose. In primo luogo attraverso lo smartphone lasciamo una scia di informazioni poiché il telefono è di per sé un rilevatore di posizione: segnala sempre dove siamo e, a seconda del modello o delle applicazioni che vi installiamo, questo tipo di informazione può essere diffusa o usata anche da altri. La localizzazione geografica è oggi infatti l'aspetto più importante delle nostre tracce digitali. In secondo luogo i moderni smartphone registrano e spesso condividono, anche all'insaputa dell'utente, dati sulla posizione e sulle chiamate cui si può accedere senza la disponibilità fisica del telefono, rivolgendosi agli operatori e ai responsabili di servizi usati tramite app o sul browser, come chat e social network.

Tempo fa, a proposito di questo tema, avevo scritto per La Stampa un articolo (*«Così il tuo smartphone sa tutto di te, e del tuo futuro»)* in cui avevo cercato di ricostruire la mia attività digitale a partire dai dati lasciati nel corso dell'utilizzo del mio smartphone. Tali informazioni sono i cosiddetti «metadati» che, a livello telefonico, corrispondono ai tabulati: chi chiami, quando, per quanto tempo e quante volte. E che non riguardano solo le telefonate ma anche tutte le app, specie quelle di messaggistica. Questo elemento è sempre stato piuttosto sottovalutato rispetto all'analisi delle conversazioni o dei contenuti dei messaggi, ma da quando siamo entrati nell'era dei cosiddetti «Big Data», ovvero della possibilità di accumulare e analizzare ampie quantità di informazioni attraverso software appositi, si può comprendere quanto invece possa essere utile. Secondo alcuni studiosi, infatti, l'analisi dei metadati, considerati in prospettiva, può dire molto di più dell'analisi delle conversazioni vere e proprie poiché può permettere di estrarre informazioni molto personali sulle relazioni delle persone nel tempo, sulle loro abitudini, con chi si vedono, chi sentono e quando. E questa analisi può a sua volta scalare su grandi numeri.

Come si può facilmente capire, l'ombra digitale è un fenomeno che non riguarda solo gli smartphone ma si alimenta dei dati che vengono registrati su di noi anche quando per esempio mandiamo una mail o compiamo una transazione economica dal nostro computer di casa. Nonostante ciò si può affermare che lo smartphone abbia accelerato l'ampliamento di tale fenomeno dal momento che, potenzialmente, quasi ogni frammento della nostra vita reale può venire digitalizzato da una telecamera presente sul telefonino e dall'ampio utilizzo di applicazioni per svolgere operazioni che un tempo potevamo svolgere solo attraverso il computer, come inviare mail, ricercare informazioni e così via.

Lo smartphone, o cellulare intelligente, possiede capacità di calcolo, di memoria e di connessione dati molto più avanzate rispetto ai normali telefoni cellulari, basato su un sistema operativo per dispositivi mobili. Si può affermare che il sistema delle applicazioni, meglio note come «app», ha cambiato ulteriormente il volto dei nostri telefonini, rendendoli a tutti gli effetti dei piccoli computer che mediano i nostri desideri, bisogni e necessità in ogni momento. Tu cosa ne pensi?

Le applicazioni per dispositivi mobili si differenziano dalle tradizionali applicazioni sia per il supporto con cui vengono usate sia per la concezione che racchiudono in sé. Rispetto ad un computer, offrono un approccio diverso, dove tutto è più semplice, veloce ma essenzialmente anche chiuso e limitato.

Attraverso il sistema delle applicazioni, si tende ad usare e ad esplorare molto di meno le potenzialità dell'open web, rispetto a quanto si farebbe attraverso un computer; inoltre l'uso del computer permette una più ampia possibilità di operazioni e quindi una maggiore libertà ed autonomia all'utilizzatore. Quindi, per le nuove generazioni, smartphone e tablet, da un certo punto di vista, possono essere considerati «diseducativi» rispetto all'apprendimento del linguaggio digitale.

Cambiando argomento, vorrei chiederti, rispetto agli ultimi fatti di cronaca di matrice islamica (l'intervista è stata effettuata il giorno seguente l'attentato di Nizza), cosa puoi dirci sul legame tra smartphone e terrorismo?

È chiaro che i terroristi, non essendo marziani, utilizzino gli stessi strumenti che usiamo tutti noi, quindi anche gli smartphone e le applicazioni che cifrano le comunicazioni. Infatti, dal momento in cui accediamo a WhatsApp stiamo utilizzando una delle più avanzate tecnologie di crittografia cosiddetta «end–to–end» (da dispositivo a dispositivo), ovvero un tipo di crittografia considerata molto forte, in cui solo mittente e destinatario della comunicazione hanno le chiavi per decifrare i messaggi; questi scambi di comunicazioni non possono essere letti nemmeno dall'azienda che gestisce il servizio a meno che non si disponga del dispositivo di uno dei due.

Che i terroristi oggi utilizzino anche strumenti di questo tipo per comunicare tra loro è un dato di fatto, una realtà che non deve né stupire né allarmare; inoltre tutti gli ultimi fatti di cronaca hanno dimostrato che gli attentatori avevano una conoscenza nella media nell'utilizzo di smartphone e app, senza quindi essere degli esperti in tale settore.

Ciò significa che piuttosto che concentrare a posteriori le risorse sull'acquisizione dei dati contenuti nei dispositivi mobili degli imputati (o delle vittime) nel corso di indagini e processi, come nel caso della lunga contesa fra Apple e l'FBI per lo sblocco dell'iPhone del terrorista di San Bernardino, sarebbe più utile trovare delle strade investigative diverse.

Considerato che spesso molti di questi attentatori sono già noti alle autorità, si potrebbe tentare di tenerli monitorati attraverso risorse investigative in carne ed ossa che possano effettuare pedinamenti, analizzare di persona alcuni aspetti e così via. Quindi, a mio avviso, piuttosto che ricondurre la responsabilità di tali eventi alla crittografia dei telefonini bisognerebbe riflettere sul fatto che non vengono investite risorse sufficienti sulla sicurezza.

Considerato che la maggior parte dei politici non è molto formata da un punto di vista tecnologico, anch'essa tende a ricadere su questo schema e ad «incolpare» i sistemi di crittografia piuttosto che puntare ad un utilizzo e analisi più puntuale dei metadati, per esempio. In realtà quindi il problema è avere delle risorse sia a livello di competenze, sia a livello di persone, in grado di fare delle indagini a tutto campo che non si limitino quindi a intercettazioni e letture del contenuto dei messaggi, e–mail e telefonate.

Nel caso di alcuni degli ultimi attentati, gli esecutori frequentavano gli stessi luoghi, e tra di loro vi era una conoscenza diretta e a volte anche legami consanguinei. Occorrono quindi delle capacità di indagine molto accurate e tradizionali, come quelle che si userebbero per la criminalità organizzata.

Inoltre, a livello investigativo gli agenti in molti casi sono in grado di hackerare uno smartphone ed installarvi un virus per leggere a distanza tutti i messaggi in arrivo ed in partenza, accedere alla rubrica, ascoltare i contenuti delle conversazioni e così via. Strumenti potenti e problematici che sono già usati da anni in Italia e il cui utilizzo in questi mesi potrebbero essere ulteriormente definito da alcune proposte di legge.

Riassumendo si può affermare che la questione non pare essere essenzialmente di tipo tecnologico ma piuttosto investigativo, collocandosi ad un livello più ampio di complessità. Per esempio, sarebbe di primaria importanza tenere traccia a livello investigativo di tutti i possibili sospettati e migliorare i metodi con i quali le intelligence dei vari paesi comunicano tra di loro. É cruciale anticipare e prevenire gli attacchi e ciò si può fare essenzialmente attraverso una maggiore e più profonda cooperazione tra i servizi in modo che si possano condividere indagini e sospetti per potersi difendere adeguatamente contro le minacce terroristiche.

Come si può comprendere si tratta di un tema vasto e complesso, Nel caso di strumenti investigativi come i virus con cui sorvegliare il dispositivo di un sospettato – detti anche trojan o captatori informatici – come accennavo prima vi è anche una proposta di legge per capire come regolamentarli poiché per esempio molti la ritengono una pratica piuttosto invasiva. In effetti, in tale modo, lo smartphone diventa una sorta di cimice costante che può seguire la persona ovunque e che inoltre, retroattivamente può leggere tutte le sue e–mail, anche quelle di diversi anni fa, perché di fatto si tratterebbe di una perquisizione silenziosa sul suo smartphone.

Quindi il tema dell'utilizzo degli smartphone come strumenti di indagine apre un ampio dibattito: da un lato alcuni pensano che tale utilizzo andrebbe addirittura proibito, mentre altri lo ritengono uno strumento d'indagine ormai necessario.

Il discorso si complica ulteriormente quando i software di intrusione e sorveglianza vengono esportati in paesi con governi autoritari in cui sono usati contro gli attivisti, e/o i giornalisti. Viceversa, nelle stesse condizioni, l'utilizzo di TOR e di altri sistemi simili di navigazione anonima e criptata, ad esempio, permettono di salvare la vita a chi vuole aggirare la censura di un regime totalitario.

Per concludere, mi piacerebbe sapere da te quali aspetti positivi, oltre alle possibilità di tenersi in contatto continuo e costante, intravedi nell'avere questi strumenti digitali sempre con noi.

Un aspetto ancora poco esplorato ma, a mio avviso, importante è l'utilizzo dello smartphone come strumento che può favorire la partecipazione ad eventi collettivi. In un'intervista, gli strateghi digitali di Podemos (partito politico di sinistra fondato nel 2014 ed attualmente il secondo partito in Spagna per numero di iscritti) mi hanno spiegato quanto nelle loro assemblee utilizzino applicazioni che agevolano la discussione e permettono di prendere decisioni in rete. Quindi, oltre ai circoli, un altro canale di partecipazione importante pare essere proprio mediato dagli smartphone: Appgree e Loomio, ad esempio, sono applicazioni molto utilizzate all'interno di tale movimento.

In particolare Appgree permette di filtrare proposte politiche formulate durante un'assemblea e di chiedere in modo rapido anche a migliaia di persone in simultanea di votarle o di esprimere un pensiero o una valutazione su queste. Tale applicazione è stata usata anche durante un meeting nazionale per favorire decisioni rapide e diffuse dal basso; questo è uno dei tanti utilizzi più partecipativi che uno smartphone può consentire.

Intravedo come implicazioni positive quindi tutte quelle che consentono una maggiore partecipazione politica, ad eventi, ed anche la possibilità per i cittadini di documentare in tempo reale situazioni o fenomeni.

*__Monica Marinelli__ è psicologa e psicoterapeuta, marinelli@ordinepsicologiliguria.it

UNA TERAPIA CONDOTTA SU «SKYPE»

di Claudia Tosi*

Nella mia vita non mi sarei aspettata una cosa del genere, ma mi è capitata, malgrado l'insofferenza iniziale, di condurre un'analisi attraverso skype! Sono cresciuta come molti, senza computer né cellulare, finché mi sono dovuta adattare alle nuove opportunità che la tecnologia moderna fornisce. Il mondo è cambiato, così come la comunicazione è cambiata.

Seguendo il mio istinto mi sono avvicinata molto alla psicoterapia, quella non rigida del «terapeuta in grigio» ma quella a più ampio respiro, dove puoi anche abbracciare un paziente o accettare i suoi regali senza sentirti un eretico. Tutto è iniziato circa quattro anni fa, frequentavo ancora la scuola di psicoterapia, quando una mia amica mi disse che la sua vicina di casa era molto preoccupata per la figlia, che stava molto male e viveva a Bruxelles. Passato qualche giorno, andai a trovare la mia amica di proposito perché doveva presentarmi la signora la cui figlia appunto stava male; andammo a casa della signora che, quasi piangendo mi raccontò le vicissitudini della figlia.

A quel punto, vedere la figlia significava, non vederla in studio ma in un'altra maniera, un modo a cui non ero abituata e che non sapevo bene come avrei potuto gestire. Riflettei un attimo e diedi alla signora il mio biglietto da visita, dicendole di dire a sua figlia di inviarmi una mail in modo da metterci d'accordo sull'ora e sul giorno della settimana nel quale ci saremmo viste. «Ci vediamo alle 21, la seduta dura 50 minuti, mi deve avvertire almeno due giorni prima se pensa di saltare la seduta altrimenti la paga lo stesso, il pagamento tramite bonifico bancario a fine mese, e soprattutto io non le telefono, mi deve telefonare lei», questa fu la mia consegna.

A partire da allora, ogni giovedì sera aspetto la sua telefonata via Skype come se mi suonasse il campanello in studio e mi alzassi ad aprire, ma in questo caso apro la video chiamata.

La paziente però, che chiamerò Francesca, ebbe la malaugurata idea di scrivere nella mail che era contenta di vedermi per fare «una chiacchierata». La cosa non fu presa da me benevolmente e fui costretta a riprenderla subito, dando immediatamente una linea più direttiva. Nella seconda mail che mi mandò Francesca, il tono risultava quasi remissivo, come quello di una bambina appena sgridata dalla madre. Mi disse che era decisa ad intraprendere questo percorso.

Mi resi conto quasi subito di avere reagito aggressivamente, attivando un mio transfert, più che altro per difendere il mio ruolo professionale, messo a dura a prova perché stavo facendo qualcosa di atipico e ciò mi metteva insicurezza.

Oggi come allora, la «ricevo» in una stanza di casa mia, dove accendo una

luce soffusa, una luce non troppo forte, dietro si vedono solo delle tende chiuse e nulla di più.

La prima seduta per me fu altamente traumatica; ovviamente non lasciai trasparire questo mio stato d'animo: a me piace stringere la mano ai pazienti, vedere i loro movimenti, sentire con il corpo ma in questo caso tutto ciò risultava impossibile. Mi trovai davanti ad uno schermo con una sconosciuta che incominciò a vomitarmi addosso tutto il suo dolore. Lei era a suo agio, parlava come se mi avesse conosciuta da sempre.

La cosa peggiore era però «vedersi», perché nelle videochiamate su Skype nell'angolo in basso a destra ti vedi tu: vedevo le mie espressioni facciali, i movimenti che facevo con gli occhi e non riuscivo a staccare lo sguardo da me stessa. Ma sono io quella? Oddio.

A differenza del colloquio normale, il colloquio su Syipe crea un problema di immagine: primo perché vedo solo il suo volto e poco altro, secondo perché mentre sto parlando, una quota della mia attenzione viene catturata dall'osservazione della mia immagine. Ciò mi portò inevitabilmente, almeno all'inizio, ad una mancanza di spontaneità nella relazione.

Passati i cinquanta minuti, le diedi appuntamento per la volta dopo ma non ero contenta, qualcosa doveva cambiare, mi sentivo usata.

Mi sentivo dopo la prima seduta confusa, perché non ero riuscita ad essere me stessa, ma non capivo se ciò dipendeva dal mezzo utilizzato o dalla paziente, o entrambe le cose.

Nelle sedute seguenti però le cose andarono meglio, si sviluppò un buon feeling tra me e Francesca, io acquisii sicurezza, tanto da non farmi più «vomitare» addosso le cose, cercando quindi di dare un senso a quello che le stava succedendo. Riuscii a crearmi un setting, un setting in cui adesso posso lavorare serenamente. Cominciai ad osservare dei dettagli, prima del tutto ignorati, cioè riuscii a vedere come si muoveva, le mani che si toccavano continuamente i capelli, le sue unghie, come era vestita, entrai finalmente in questo mondo virtuale.

Adesso capisco che sono altre le dinamiche che veramente contano per fare una buona analisi, sono io che conto, la mia capacità di empatizzare con le sofferenze della persona, e soprattutto la capacità di ascoltare. Sei tu terapeuta che fai la differenza.

Nelle seguenti sedute, mi sentii un po' meglio, più sicura di me, tra me e Francesca si sviluppò un buon rapporto; Francesca cominciò a parlarmi soprattutto del suo ex marito e del fatto che stava vivendo una separazione conflittuale insieme a gravi problemi di salute.

L'ex marito è un africano proveniente dal Senegal che ha conosciuto durante una vacanza in Africa: si chiama Karim e nel suo paese faceva la guida turistica. Lo descriveva come un analfabeta ignorante. Piuttosto velocemente decisero di sposarsi, ma una volta sposatosi con Francesca, Karim cominciò a

diventare con Francesca offensivo, la trattava male e arrivava persino a picchiarla. Per Francesca la vita si trasformò in un inferno, avrebbe voluto lasciarlo ma rimase incinta; di questo però fu molto contenta perché desiderava moltissimo avere un bambino.

Il bambino è un maschietto e sotto forte insistenza di Karim, Francesca accettò di chiamarlo Idris, un nome africano. I problemi però non tardarono ad arrivare, anzi si acuirono sempre di più; Karim non aiutava minimamente Francesca nell'accudimento del piccolo Idris, lei, sempre più stanca ed esasperata da quelle che definisce torture, decise di separarsi, lui no: la minacciava, ci furono vari interventi delle forze dell'ordine, ma, finalmente, riusciva, tramite l'aiuto di assistenti sociali e polizia, a farlo andare via da casa, ma non dalla sua vita.

Francesca si ammalava di polmonite, finendo all'ospedale. Anche se guarita, è tutt'ora molto provata da tutte queste sofferenze. Quando cominciai a vederla per la prima volta, Francesca si era ripresa dalla polmonite da soltanto pochi mesi.

Nelle prime sedute con Francesca, lei sembrava terribilmente spaventata dalla paura di ammalarsi di nuovo; riesco a riportarla alla realtà con fatica

Il primo mese di colloqui psicologici con Francesca fu tutto centrato sulle problematiche relative al suo divorzio, solo successivamente sono riuscita a portarla a parlarmi della sua vita nella famiglia di origine.

Quando Francesca cominciò a parlarmi della sua nascita mi disse «che era capitata per caso», sorridendo con una smorfia imbarazzata. Ha un fratello maggiore, Lorenzo, che è sempre stato maltrattato dal padre

Francesca descriveva il fratello come sempre agitato, irrequieto (non stava mai fermo) però molto buono: i due vanno d'accordo e tra di loro non sembrano esserci particolari rivalità.

La paziente parlò anche di gravi problematiche all'interno del rapporto tra padre e figlio: il padre di Francesca diceva che non era figlio «suo», questo malgrado si somigliassero molto e non ci siano ragioni serie per pensare il contrario; il padre ha sempre maltrattato Lorenzo.

Malgrado tutto questo, Francesca mi confidò che era gelosa del fratello, perché lei era costretta a fare «la brava» e per questo si sentiva in famiglia come invisibile.

In questo caso clinico specifico penso che il complesso edipico sia da mettere in secondo piano perché non credo che in Francesca ci fosse un godimento nell'essere la preferita, ma piuttosto il genitore era temuto come oggetto di violenza, anziché desiderato come soggetto di amore e di conseguenza possibile oggetto di competizione.

Nell'età adulta la vita amorosa di Francesca è controversa. Sia prima che dopo Karim, le sue vicende sentimentali sembrano improntate da grande confusione e ambivalenza.

Alcune di queste storie «sentimentali» le ha avute durante la terapia con me. Sento di averla decisamente «sollevata» da situazioni ingarbugliate.

Le relazioni sentimentali che Francesca ebbe durante il periodo dei colloqui psicologici con me furono tutte fallimentari; Francesca sembrava alla spasmodica ricerca di un partner ideale

A questo punto della terapia cominciai a sentirmi «amica» di Francesca, una sorta di sorellanza tra me e lei e mi rendo conto che questo può essere da una parte una risorsa ma anche ovviamente un rischio.

Il rischio è quello di essere troppo coinvolta e di non riuscire a vedere la sua complicità negli autodanneggiamenti che si provoca; capisco che anziché aiutare la paziente ad aumentare la sua resistenza alle difficoltà rischiavo di diventare partigiana. Ho corso certi rischi perché penso che il processo di incoraggiamento sia una parte fondamentale di ogni terapia (Adler) e ciò può comportare anche l'affiancamento e la sostituzione nella guida delle relazioni affinché attraverso l'esperienza, il paziente sperimenti l'esistenza di risorse personali fino ad allora neglette e sconosciute; sarà poi compito dello psicologo accompagnare il paziente a riconoscere come proprie le risorse usate sotto tutela, in maniera che possa integrarle ed interiorizzarle come sue qualità, spendibili in seguito anche senza l'aiuto del terapeuta.

Dopo alcuni mesi di terapia, finalmente io e Francesca riuscimmo a vederci personalmente. Nell'Agosto 2013 venne in studio e per la prima volta dal «vivo».

È stato per entrambe molto emozionante (in realtà lo è sempre anche tuttora) continuavamo a sorriderci, ci siamo date la mano quasi non ci staccavamo più.

Ancora oggi, quando ci vediamo a Genova, nei periodi in cui lei è in vacanza, l'impatto è sempre molto emozionante e carico di energia.

La vita sentimentale di Francesca è purtroppo costellata da cocenti delusioni.

Francesca infatti, faceva fatica a rimanere sola e così cominciò a frequentare qualche chatline nella speranza di trovarsi un compagno.

Chattare sulle chat lines le sembrava l'unica soluzione possibile per poter conoscere qualcuno.

In una seduta successiva Francesca si dimostrò felicissima: «ho un appuntamento, ho un appuntamento»; sorrideva continuamente e mi diceva che tramite una chatline aveva conosciuto un certo Sam.

Le chiesi qualcosa di più su questo Sam e mi colpì un particolare, cioè Sam e Francesca comunicavano solo tramite messaggi al cellulare, perché lui non desiderava parlare per telefono; Francesca mi disse che si sarebbero visti per cenare insieme.

Nell'incontro seguente sul volto di Francesca non c'era più traccia di quella

felicità adolescenziale che avevo visto la settimana prima, le chiesi quindi di raccontarmi come erano andate le cose.

Mi raccontò che a cena al ristorante, era prevalso l'imbarazzo, nessuno dei due riusciva a parlare, a comunicare, a differenza dei messaggi dove la comunicazione era fittissima. Non sapevano di cosa parlare al punto che fu necessario bere una bottiglia di vino; alla fine di questa entusiasmante serata andarono a casa di Francesca, fecero l'amore, in modo fisico privo di sentimento.

In seguito Sam non si farà più sentire né vedere.

Francesca si vergognava di essersi ubriacata, era demoralizzata e si sentiva usata.

Malgrado le delusioni sentimentali, Francesca riesce a reggere i colpi; io sono sempre lì un po' come una stampella, o meglio un tutore ortopedico, pronta all'uso, e lei paradossalmente si fa più forte, non cade più in depressione anche se non è contenta della sua vita sentimentale, emerge spesso il suo risentimento nei confronti di Karim che nel frattempo si è «rifatto una vita».

A questo punto della terapia, è quasi un anno che vedo Francesca, i problemi che porta sono soprattutto sentimentali, faccio sempre molta fatica ad andare con lei più in profondità per rintracciare quei legami antichi che inesorabilmente si ripropongono.

Lentamente però sono riuscita a portare la conversazione sulla sua infanzia e adolescenza; si è delineata un'atmosfera familiare dove il rapporto maschile–femminile è costruito sulla sopraffazione e sulla manipolazione, senza la mediazione della confidenza e dell'affinità.

Nella vita infantile di Francesca infatti, si è affacciata, oltre i rapporto confusivo e ambivalente con i genitori, un'altra inquietante ombra, un'ombra lunga e devastante, quella dell'abuso.

Si è aperta qualche breccia nell'infanzia di Francesca che mi ha permesso di andare più in profondità su argomenti che non siano solo Karim, gli assistenti sociali o le varie storie sentimentali che all'inizio sembravano essere l'unica seria preoccupazione per la mia paziente, collegando più in continuità i vissuti del passato con il presente.

La terapia con Francesca va avanti ancora adesso, la paziente è completamente cambiata, serena, tranquilla, riflessiva e sorridente, non è più alla ricerca di un uomo a tutti i costi e soprattutto riesce a gestire molto bene il rapporto con Karim che ha cominciato a vedere il figlio regolarmente.

La storia di Francesca è in realtà lunga e complessa.

È stata ed è tuttora per me un'esperienza particolare, vedere un paziente su Skype, difficile da descrivere a parole ma in ogni caso formativa; adesso sono molto più tranquilla e non temo di perdere la professionalità del mio ruolo.

Ora Francesca sta meglio, ha imparato a gestire situazioni veramente pesanti per chiunque, adesso si fa l'analisi!

L'ho fatta stendere sul divano di casa sua, le ho detto che avrei parlato molto meno, e che lei era libera di dire ciò che le veniva in mente (libere associazioni), il computer lo doveva tenere dietro di sé e mettersi le cuffie.

Io non vedo più la sua faccia ma il muro di casa sua, e lei non vede me

Abbiamo appena iniziato questo tipo di «analisi» non convenzionale è una esperienza bellissima, simile a quella sul lettino nello studio dello psicoanalista.

***Claudia Tosi** è psicologa, claudia–tosi@virgilio.it

LO SMARTPHONE, «UN AFFETTO PERSONALE»

di Mauro Carosio*

«Fino a qualche anno fa tornando a casa ero solito fare due passi tra gli scogli di Boccadasse. Mi piaceva sentire il rumore delle onde al buio. Oggi è tutto illuminato». Così racconta un emerito professore universitario genovese a proposito degli smartphone che stanno ormai facendo brillare il pianeta. Al cinema, a teatro, o in spiaggia di notte c'è sempre quella lucina di troppo che viviamo come un disturbo. Cosa sta succedendo? Forse il genere umano ha perso le regole minime del bon ton? O forse lo smartphone sta ridefinendo i parametri della buona educazione? Una risposta sarebbe prematura e inutile così come sono inutili i commenti, già retorici, di chi ostenta fastidio e irritazione di fronte a un uso smodato di quel che sembra essere solo un oggetto.

Qualche dato è necessario per affrontare il fenomeno in maniera più razionale. Da un'indagine effettuata dall'Ansa risulta che in Italia in un giorno più di sette milioni di giovani di età compresa tra i 18 e i 34 anni sono collegati a internet per almeno 2 ore e mezza. Il 78% di questo tempo speso online avviene da dispositivi mobili con una netta predominanza dello smartphone che è sempre meno usato come un telefono. Delle circa 3 ore che i giovani trascorrono con lo smartphone in mano, solo 22 minuti vanno a telefonate ed a sms. Un'ora è dedicata alle app di social network e chat, 19 minuti alla navigazione web, 11 minuti ai giochi. Il telefono, insieme al tablet, vince sul pc. Social network e smartphone quindi vanno a braccetto nel mondo virtuale che paradossalmente rappresenta sempre di più la realtà contemporanea. Facebook, Whatsapp, Snapchat, Twitter e potremmo continuare con le citazioni, rappresentano oggi, non solo per i giovani, una finestra sul mondo. Un contenitore di affetti esistenti o possibili. Esistenti in quanto permettono di essere in costante contatto con le persone care e possibili perché all'interno della rete sono possibili nuove amicizie, contatti utili e, perché no, nuove storie d'amore. Da una ricerca effettuata conversando con un'utenza di giovani sono emersi dati interessanti sull'uso di quello che una volta era «il telefonino». In ambito scolastico i vantaggi sono facilmente individuabili: si possono risolvere molto rapidamente problemi teorici e pratici quali effettuare una veloce indagine su internet e quindi risolvere al più presto una ricerca o un compito grazie appunto alla celerità d'azione portata dai dispositivi mobili. Per quanto riguarda il mettersi in confronto con l'altro o l'altrove lo smartphone ha imposto un nuovo modo di conoscersi tramite nuovi codici e sistemi di interpretazione. Grazie a uno sguardo su un profilo di un social network è oggi possibile comprendere l'altro e il suo modo di posizionarsi nella collettività. Un post, una foto, una frase con cui ci si presenta sono elementi fondamentali per decidere

se la persona con cui si entra in contatto è interessante o meno. Un profilo di un social network è una sorta di curriculum vitae, un documento di identità che offre la possibilità di farsi un'idea di una persona, di scoprire interessi, livello culturale e status. Ovviamente stiamo parlando di un contesto virtuale, dove gli utenti tendono a descriversi dando un'immagine che è quella che vogliono che gli altri recepiscano. È una sorta di messa in scena del sé in modo da essere più simili possibile a ciò che si vorrebbe essere. Non molto diverso da quello che succedeva anni fa quando le persone si vestivano a festa per determinate occasioni sfoggiando un'apparenza performante ma non sempre corrispondente alla quotidianità.

In ogni caso la relazione virtuale ha spesso uno sviluppo. Tramite una chat si chiacchiera, ci si conosce e si decide di incontrarsi nel mondo reale se c'è qualche interesse in comune. Il fenomeno è quindi diventato un aspetto specifico della nostra cultura e attraverso la sua analisi è possibile leggere diversi aspetti della società attuale.

Analizzando l'argomento da un punto di vista meramente antropologico, lo smartphone, o meglio il suo utilizzo, si può tranquillamente definire un *fatto sociale totale* utilizzando lo studio di Emilie Durkheim che definiva appunto come fatto sociale totale «il modo di agire, di pensare e di sentire esterni all'individuo, eppure dotati di un potere di coercizione in virtù del quale si impongono su di lui» (Emilie Durkheim, Le regole del metodo sociologico, 1895). Il nipote di Durkheim, Marcel Mauss, importante sociologo ed antropologo, definì fatti sociali totali quei fatti sociali che influenzano ogni aspetto della società, così come molte cerimonie analizzate dallo studioso in diverse parti del mondo.

Tornando al nostro oggetto inquisito e alla ricerca sul campo condotta su campioni di giovani appartenenti a gruppi diversi è interessante notare come lo smartphone assolva a compiti anche molto delicati in contesti di deprivazioni o carenze affettive. In questi casi il vecchio telefonino si comporta più come un «affetto personale». Diventa un compagno inseparabile, il depositario di segreti e sentimenti altrimenti indicibili, ancora di più uno strumento atto alla ricerca di una o più persone a cui legarsi e di cui potersi fidare. «*Se mi cade lo smartphone mi piglia un colpo! Se poi vedo che non si è rotto lo raccolgo e gli do un bacino*», così ha raccontato una ragazza, il cui contributo è stato fondamentale per arrivare ad analizzare il fenomeno da un altro punto di vista: lo smartphone come strumento di potere. In effetti meglio lo si sa maneggiare e più permette di acquistare autorevolezza. I giovani hackers si impossessano delle vite altrui tramite diavolerie complicatissime che consentono di spiare messaggi privati di altri utenti e intrufolarsi quindi nella sfera più personale e impresentabile di un qualunque «altro»: amico/a, fidanzato/a, rivale e via dicendo. Anche qui viene in soccorso l'antropologia che definisce un feticcio un oggetto «carico di poteri» in grado di nuocere o fare del bene, un oggetto portafortuna con un aspetto anche sacrale.

Ed ecco che lo smartphone diventa il feticcio del terzo millennio. Il mondo degli adulti non è rimasto immune dai nuovi codici imposti dalle tecnologie. Al ristorante è facile vedere felici coppiette che, tra un piatto e l'altro, insieme sbirciano un piccolo schermo, poi si guardano, sorridono e l'occhio ricade sull'amato monitor insieme all'amato partner. Fast Flirting, Gay Romeo e altre ancora sono le piattaforme sociali più in voga tra un pubblico anche adulto per trovare un compagno/a per una sera o per la vita. Se siamo di fronte a qualcosa di patologico o meno non sarà questo articolo a risolvere il quesito in quanto il fenomeno smartphone viene indagato da un punto di vista socio–antropologico e a parlare di dipendenze o affini giustamente abbiamo già in campo illustri esperti, che talvolta fiutano un possibile affare. Certo è che, come dice Byung–Chul Han nel suo ultimo lavoro *Psicopolitica,* le nuove costrizioni a cui siamo sottoposti sono oggi in gran parte volontarie. «Nasce così la società del controllo digitale dove grazie all'autodenudamento volontario di ognuno di noi la libertà e la comunicazione che scorrono senza limiti in rete si rovesciano in controllo e sorveglianza totali, con i social media che sorvegliano lo spazio sociale e lo sfruttano proprio partendo dall'auto–esposizione liberamente scelta dagli utenti».

***Mauro Carosio,** antropologo, è Scientific Adviser cattedra UNESCO, Antropologia della salute, biosfera, sistemi di cura presso l'Università degli studi di Genova.

CACCIATORI DI WI-FI: UTILIZZO DELLO SMARTPHONE DA PARTE DELLA POPOLAZIONE MIGRANTE

di Santa Bellomìa e Michele Corioni*

All'alba o al crepuscolo, nelle ore in cui la città vede il traffico sfilacciarsi, come in certi dopopranzo sonnolenti della domenica, a due, a tre, o gruppi più numerosi: sembrano lì per caso e nemmeno si parlano. Hanno tutti uno *smartphone*, spesso gli auricolari. Seduti o in piedi, lo sguardo fisso e attento a cogliere il procedere di una connessione che, per qualsiasi utilizzo, sarà sempre troppo lenta. Sono i giovani migranti che vediamo in Piazza Banchi, Piazza di Pellicceria, Salita di S. Francesco e in tanti altri luoghi del centro di Genova, ma la stessa scena sembra ripetersi in ogni Comune d'Italia. Ovunque vi sia il servizio di *wi-fi* gratuito. Come un popolo di cacciatori postmoderni si riuniscono alle sorgenti, dove possono riposare o scovare le tracce di selvaggina.

Il fenomeno turba, inquieta e, a tratti, indigna, come dimostrano le iniziative dei sindaci di Udine e Pordenone, tese a proibire l'accesso nei parchi pubblici ai migranti in cerca della connessione *wi-fi*. La motivazione, si legge, è quella di riaffermare la funzione propria degli spazi verdi, funzione che si desume essere quella di rimanere largamente inutilizzati: puri spazi geometrici consegnati alla fissità di una città ideale. Ma senza arrivare alle soluzioni maldestre di un'amministrazione incapace di decifrare il pregiudizio, possiamo riferirci alle opinioni espresse sulla stampa cittadina o nei social: era meglio quando nelle piazze c'erano i tossici; ma come fanno questi migranti a permettersi uno *smartphone*; le nostre piazze sono invase dai migranti.

Ma perché un migrante non dovrebbe possedere uno *smartphone*? Perché non dovrebbe utilizzare la connessione che, in quanto pubblica, se usata, non è certo rubata?

Nelle reazioni ai «capannelli» del *wi-fi* passa il pregiudizio, cioè l'opinione infondata, ritagliata addosso ad una categoria, come un vestito fuori misura e adatto ad ogni stagione. Prima di tutto il migrante è povero. Secondariamente: in quanto povero è bisognoso. In terzo luogo: se è bisognoso del nostro aiuto non deve mostrarsi, deve – come si dice in certi casi – dimostrarsi umile, cioè abbassato a livello della terra (*humus*), posizione che si trova significativamente vicino ai piedi del benefattore. Da ultimo il migrante deve essere inoffensivo, perciò nascosto e poco visibile. Ma i gruppi di ragazzi intenti alla ricerca del segnale *wi-fi* sono una massa, per lo più inconsapevole, un gruppo che si riunisce per finalità che non sono quelle riconosciute dal vivere civile. Fanno massa, quindi fanno

paura. Lo straniero dovrebbe, secondo questa mentalità, essere un individuo ramingo, un *viator*, uno che si ferma poco, quel tanto che basta per indurre negli stanziali un sussulto di novità. Ma se lo straniero si ferma, se non è uno, bensì molti, se ha interessi, usi, abitudini e li mette in mostra, allora si trasforma repentinamente in una forza d'invasione: un esercito che attenta ai nostri confini.

I ragazzi con lo *smartphone*, a caccia di *wi-fi*, ci costringono all'esercizio faticoso di ridefinire cosa è «normale». Normale è che noi possediamo un mezzo evoluto di comunicazione, e questo stato acquisito di cose può spiccare sulla normalità di chi non lo possiede. Costui non può possederlo, se io devo possederlo. E lo possiedo in forza del mio diritto di appartenente alla società evoluta e dominante. «Normale» diventa, così, una categoria del potere: è normale ciò che pertiene al dominatore. Diversamente, perché dovrebbe produrre fastidio l'accesso dei migranti all'informazione e alla comunicazione?

Ma cosa fanno realmente questi ragazzi nelle piazze? Come utilizzano i moderni mezzi di comunicazione? Abbiamo basato le nostre osservazioni sui migranti presso cui lavoriamo e ci siamo concentrati principalmente su gruppi provenienti dall'Africa sub-sahariana, perché sono i più rappresentativi del fenomeno in questione. Altre nazionalità (per esempio pachistani, afgani o bengalesi) possono contare su una presenza diffusa e radicata sul territorio e, spesso, esprimono i loro bisogni di socialità in contesti domestici, piuttosto che all'aperto.

I cacciatori di *wi-fi* utilizzano la piazza come luogo ovvio di ritrovo. Questo comporta sia uno stare insieme nell'interazione reciproca, sia uno stare l'uno accanto all'altro svolgendo attività individuali. Sembra che l'importante sia lo «stare in vista», il condividere uno spazio aperto (aperto sia nel senso dell'assenza di muri, sia nel senso della libera accessibilità). Lo strumento che giustifica il radunarsi è lo *smartphone*. Secondo i rilevamenti effettuati dall'International Data Corporation (IDT) la presenza di *smartphone* nel continente africano ha superato nel 2015 quella dei cellulari tradizionali, portando l'Africa allo stesso livello di diffusione del resto del pianeta. Lo *smartphone* incarna la doppia valenza di strumento e *status symbol*, poiché in territori dove le vie di comunicazione presentano difficoltà organizzative e strutturali, esso permette di compiere operazioni essenziali, senza la necessità di percorrere grandi distanze in modo disagevole. Con lo *smartphone* è possibile operare esami diagnostici a distanza, compiere operazioni bancarie, agevolare ed arricchire la comunicazione interpersonale, permettere la circolazione di notizie. Nello stesso tempo lo *smartphone* è un prodotto occidentale: l'ennesima perlina scambiata con le ricchezze naturali e sociali dell'Africa. Nel suo possesso e utilizzo si manifesta la fantasia agìta, che sta alla base della migrazione: voglio essere parte di un mondo benestante, che esprime il benessere attraverso determinati simboli, tra cui lo *smartphone*.

L'utilizzo dello *smartphone* da parte dei migranti, che abbiamo potuto osservare è prevalentemente rivolto alle esigenze della comunicazione a distanza e

dell'informazione. Le comunicazioni a distanza sono permesse dalla compagnia telefonica Lyca Mobile, con tariffe che si aggirano intorno ai 30/40 centesimi di Euro al minuto per le chiamate e ai 15 centesimi per gli *sms*. Attraverso il *wi-fi* gratuito, inoltre, i migranti possono accedere ai servizi di video chiamata e alle messaggerie *online*, disponibili a costo zero. L'utilizzo informativo, invece, passa prevalentemente attraverso *Facebook*. Proprio l'utilizzo di *Facebook*, presenta peculiarità notevoli rispetto al medesimo uso fatto da coetanei italiani. Innanzitutto è da notare la maggior diffusione di *Facebook*, presso i giovani migranti, mentre presso i giovani italiani questo *social* mostra segni di declino, restando tra i mezzi più utilizzati da una fascia di popolazione *over* 30. In secondo luogo: i migranti mostrano un utilizzo di *Facebook* in qualche misura più obbiettivo, rispetto agli utenti italiani. Mancano del tutto *post* inerenti gli stati d'animo, c'è una scarsa valutazione del numero di contatti, non è reputata essenziale la quantità di *like*. Tutto sta a dimostrare che il *social* non è considerato un mezzo di scambio interpersonale ad alto contenuto emotivo. Lo scambio, se avviene, è concentrato sulla diffusione di informazioni utili nella funzione del passaparola.

Scarso, invece, risulta l'utilizzo dello *smartphone* come surrogato alternativo al PC: quasi assente l'utilizzo di *mail*, perché deputate alle comunicazioni formali con uffici o istituzioni con le quali i migranti non hanno contatti. È raro anche l'impiego di una funzione di ricerca o l'utilizzo di applicazioni di localizzazione (come *Google Maps)*. Questo dato impensierisce, dal momento che i migranti sono bisognosi di un gran numero di informazioni burocratiche, amministrative, geografiche, ma non sembra che siano portati a soddisfare tale bisogno con il mezzo informatico. Il motivo sembra risiedere nel fatto che sono sprovvisti degli strumenti di decifrazione dell'informazione. La rete è il contenitore di tutta l'informazione disponibile, fino al limite di non contenere nessuna informazione utile: i messaggi sono contraddittori e l'intento informativo si annulla. Senza sapere cosa cercare, persino la Biblioteca di Alessandria può restare un luogo muto. Un esempio particolare è rappresentato dall'uso di applicazioni per cercare mappe e orientarsi sul territorio, che risulta quasi del tutto assente. In questo caso la difficoltà è duplice: da un lato la scarsa attitudine a ragionare in termini bidimensionali, che è il requisito minimo per la consultazione di una mappa; dall'altro l'abitudine all'interrogazione interpersonale per conoscere una direzione e orientarsi. È innaturale, in certi contesti, risolvere in maniera autonoma, con il solo ausilio di uno strumento impersonale, i propri bisogni.

Il radunarsi autonomo presso le sorgenti dell'informazione/comunicazione svela un lato ovvio, ma sorprendente, del migrante: egli ha una storia, alla quale cerca di riconnettersi attraverso un uso personale dei mezzi di comunicazione. Se ha una storia, allora non è un corpo in eccesso, un organismo da gestire nella sua presenza ingombrante e non prevista. L'ingegneria della migrazione è un processo tecnico–economico che coinvolge queste persone dal momento in cui

qualcuno ha proposto loro l'affare del viaggio. Da quel punto in avanti le loro vite si sono via via appiattite sulla dimensione corporea: costo del passaggio, posto occupato, quantità di acqua consumata, quanti sono sacrificabili in una traversata via mare, quanti ne sono stati salvati, quanti ne sono stati accolti, quanti ne vengono smistati in ogni Prefettura, quanto costano alla collettività. La dimensione del «quanto» è talmente pervasiva nella vita del migrante, da annullarne completamente la qualità, il come, il «chi sono». Avviene nella vita del migrante qualcosa di simile a ciò che accade ad una vittima di tortura: la progressiva trasformazione in soggetto non pensante. Quando una persona viene torturata, l'intento non è né quello di farla parlare (e se c'è, questo è un intento immediato, non politico), né quello di ucciderla (perché ogni morte in regime di totalitarismo è martirio): l'intento è quello di farla tacere. Questa è la vera finalità politica tanto della tortura, quanto dell'ingegneria delle migrazioni: riorganizzare il mondo fingendo che queste persone non esistano. E noi vorremmo davvero chiudere la loro comunicazione?

* **Santa Bellomìa e Michele Corioni** sono operatori sociali, attualmente dedicati all'accoglienza di persone richiedenti protezione internazionale. Impegnati, inoltre, nella realizzazione dello sportello d'ascolto gratuito «*La Bottega dell'Anima*».

RELAZIONI LIQUIDE? UNA LISTA SALVA-GENTE

di Francesco Di Biaso*

Vivere in una **società di relazione liquide** è una affermazione di Zygmunt Bauman che sempre più spesso sentiamo ripetere: una società dove la sfera privata, quella lavorativa e il tempo per se stessi sono scomparsi fondendosi in un unica nuova *meta-divisione*. Per effetto delle nuove tecnologie digitali sempre più ***mobile*** **e** ***wearable*** i nostri dispositivi vestono la nostra quotidianità sia di giorno che di notte rendendo di fatto il confine tra **online e offline** molto sottile e a tratti **non tangibile**.

Tralasciando gli aspetti negativi come la sempre più crescente **violazione della privacy**, la poca conoscenza sul **diritto all'oblio**, la **nomofobia,** macro esempi positivi di utilizzo della nuova tecnologia si possono intravvedere negli studi di Glen Coppersmith.

Coppersmith e i suoi co-autori, scienziati e psicologi, analizzando i tweet, l'utilizzo delle emoticon e i nostri status di Facebook stanno creando un algoritmo in grado di prevenire i suicidi e o malesseri emozionali forti, che possono portare anche ad azioni di terrorismo contro le masse.

Facebook, la conosciutissima piattaforma sociale, dal canto suo ha già integrato nel 2015 un sistema *human-based*, ovvero attivabile solo con l'interazione umana, che permette all'utente di segnalare post con «*contenuto minaccioso, violento o che fa riferimenti al suicidio*». A seguito della segnalazione da parte degli utenti il post incriminato viene inoltrato o alle autorità competenti o ad associazioni che si sono offerte di prestare il proprio aiuto (per attivare questa funzione bisogna prima cliccare su «*Segnala questo post*», poi su «*Ritengo che non dovrebbe essere su Facebook*» e successivamente indicare perché riteniamo il messaggio potenzialmente pericoloso).

In poche parole «*siamo quello che condividiamo*» con il nostro telefono che di fatto rappresenta sempre di più uno strumento per il nostro nuovo modo di comunicare col mondo siano essi i nostri amici o perfetti sconosciuti a cui inviare un messaggio in bottiglia disperso nel mare di Internet.

Questo nuovo stadio di «*meta-divisione*» permette da parte della Persona una maggiore connessione al mondo, una maggiore visione d'insieme e una maggiore interazione, grazie al tanto amato/odiato smartphone.

Come è possibile tutto questo? Possiamo imparare ad usare il nostro telefono e a considerarlo uno strumento in più del nostro sapere, cosi come abbiamo imparato a usare un coltello a tavola o in cucina in modo da non ferire noi stessi e gli altri.

Di seguito ecco un piccolo elenco (con mere descrizioni tecniche) di una

serie di applicazioni che in accoppiata al nostro telefono possono aiutare nella relazione con se stessi e con il prossimo.

1. APPLICAZIONE – Nights Keeper (non disturbare)
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nightskeeper

Questa applicazione permette di impostare degli intervalli di tempo (ora, giorno anche con ripetizione) in cui tutte le notifiche del telefono vengono escluse. Diversamente dallo spegnere il dispositivo, non si perderà nessuna chiamata o comunicazione perché verranno tutte accettate ma silenziate. Inoltre si può impostare una white-list o un limite di chiamata di sblocco (es. posso impostare che, dopo 5 chiamate, il telefono ritorna a squillare) per le urgenze.

2. APPLICAZIONE – Fabulous – Motivate Me
https://play.google.com/store/apps/details?id=co.thefabulous.app

Un couch silenzioso, con cui è possibile impostare obiettivi (dal perdere peso, dormire di più, bere più acqua, fare yoga sino al chiamare i nostri genitori più spesso...) ogni «*habits*», ovvero le nostre abitudini impostabili, oltre ad avere un allarme totalmente personalizzabile verranno registrate.

Al completamento di ogni obiettivo preposto per ogni step ci verranno consigliati dettagli per perseverare e aiutarci nel nostro final-goal.

3. APPLICAZIONE – Where's Up? – Eventi in Italia
https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wheresup.main

Il miglior modo per conoscere persone tuttavia è ancora quello di uscire di casa, applicazioni come Tinder, MeetMe ,Tagged che promettono di fare conoscere gente sono spesso piene di profili fasulli. Se il vostro desiderio invece è quello di un incontro in carne ed ossa, con questa applicazione sarete avvisati su tutti gli eventi in circolazione, siano essi concerti, sagre o conferenze tutte ottime occasioni per confrontarsi con il modo reale.

4. APPLICAZIONE – Diary – Mood tracker
https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=it

Un'applicazione che ci chiede come stiamo e come un piccolo diario segreto registra quello che abbiamo fatto (es. siamo rimasti molto entusiasti dopo l'ultima seduta di yoga o quella conferenza sui numeri primi...). Statistiche che facilmente ci permettono, sempre che non si menta, di riuscire a capirsi meglio e a comprendere quello che ci rende felici e che ci permette di sorridere al mondo.

5. APPLICAZIONE – Calls Blacklist
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vladlee.easyblacklist&hl=it

Può succedere di accorgersi che alcune persone sono per noi potenzialmente distruttive e che quindi è meglio per il nostro benessere bloccare sul nascere ogni possibile forma di contatto da queste «*forze oscure*». Quest'applicazione ci viene in aiuto mettendo i contatti indesiderati di fatto in black-list e annullando ogni forma di contatto, lasciando tuttavia, se vogliamo, margini di tolleranza preimpostabili. Per esempio possiamo decidere di permettere a determinati numeri solo una volta a settima in giorni ed orari prestabiliti di contattarci. In aggiunta è possibile tenere traccia di eventuali chiamate di molestatori in un registro e utilizzarli per esempio in sede legale.

6. APPLICAZIONE – AdBlock Browser
https://play.google.com/store/apps/details?id=org.adblockplus.browser&hl=it

Un semplice ed intuitivo browser che ci permette di bloccare le pubblicità e i pop–up durante la nostra navigazione su internet e allo stesso tempo ci protegge da alcuni virus che possono infestare il nostro telefono e portarci a possibili furti d'identità, blocchi improvvisi e perdita dei nostri preziosi dati sensibili. Ovviamente la sicurezza è la privacy sono argomenti molto complessi ed articolati, quindi è sempre bene seguire il famoso detto: «a*bbi sempre la più grande fiducia in dio, ma prima lega il tuo cammello*» e non essere ne mai troppo sprovveduti, ne mai troppo sicuri di se.

7. APPLICAZIONE – Focus Lock
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.focuslock.zee

Questa applicazione permette di impostare un tempo massimo di utilizzo giornaliero di altre applicazioni siano essi giochini, socialmedia o programmi per la produttività. Una sorta di «*mamma virtuale*» che ci controlla e ci limita nell'investire/sprecare il nostro tempo o nel distrarci troppo nell'utilizzo del nostro smartphone.

Fonti

2016 – Exploratory Analysis of Social Media Prior to a Suicide Attempt
Glen Coppersmith, Kim Ngo, Ryan Leary, Anthony Wood
url: *http://hollingk.github.io/CLPsych/pdf/CLPsych11.pdf*

2015 – Facebook Safety
url: *https://www.facebook.com/safety*

2015 – Quantifying Suicidal Ideation via Language Usage on Social Media
Glen Coppersmith, Ryan Leary, Eric Whyne, Tony Wood
url: *https://qntfy.com/static/papers/jsm2015.pdf*

2014 – Measuring Post Traumatic Stress Disorder in Twitter
Glen Coppersmith, Craig Harman, Mark Dredze
url: *https://qntfy.com/static/papers/ptsd_in_twitter.pdf*

Note:
Tutte le applicazioni proposte sono da intendersi per telefoni con sistema operativo *Android* e sono reperibili sul *Google Play Store* gratuitamente, possono tuttavia contenere al loro interno annunci pubblicitari.
Per alcune di esse possono essere presenti versioni compatibili anche per *iOS* reperibili su *App Store*.

***Francesco Di Biaso** classe 1984 è un Interaction Design – UX* Consultant che vive a lavora a Genova.
Contatti: francescodibiaso@ied.edu / www.dibiaso.info. (*UX Consultant è quella professione il cui obiettivo è rendere il rapporto tra utente e macchina il più naturale possibile con la Persona (user experience) sempre al centro del processo di ricerca e progettazione. Interazione che spazia dai siti web, alle applicazioni sino alla consulenza sugli acquisti di nuova tecnologia per semplificare il lavoro di professionisti/aziende.)

PERFETTI SCONOSCIUTI: UN FILM, DUE RECENSIONI

1) IL LATO OSCURO DELLE NOSTRE VITE

di Alessio Zoppi*

«Che cos'è dunque la verità?
Un mobile esercito di metafore,
metonimie, antropomorfismi […]»
(Friedrich Nietzsche, Su verità e menzogna in senso extramorale)

Prologo

«Io non ho segreti!».

Questo è uno dei molti commenti che ho raccolto nel corso dell'estate a proposito della pellicola diretta da Alessandro Genovese. Un film che, aldilà del valore cinematografico, ha l'indubbio pregio di toccare con decisione i nervi scoperti della società, tanto che – come ha scritto Balestrieri su psychiatryonline.it – occorre una discreta solidità di coppia per non rimanere eccessivamente scottati dalla sua fruizione.

La trama si sviluppa intorno ad un'intuizione semplice ma accattivante: in un elegante loft pariolino, Eva (psicologa interpretata da Kasia Smutniak) propone ai suoi commensali di partecipare ad una sorta di gioco, laddove ciascuno lascerà il proprio smartphone sul tavolo e gli astanti dovranno leggere pubblicamente i messaggi o ascoltare le eventuali conversazioni telefoniche. In un crescendo di tensione (a metà strada fra la paura e il desiderio di essere scoperti?), un'eclissi lunare accompagna simbolicamente il progressivo disvelamento del «lato oscuro» dei vari protagonisti. Il clima si fa sempre più feroce, gli sguardi più intensi, le battute sempre meno innocenti. Alcuni personaggi vengono letteralmente capovolti – chi assumendo tonalità più patetiche, chi più drammatiche –, fino al climax finale, che sembra dissolvere quanto accaduto in una bolla di sapone. Si è trattato solo di un sogno o la traumaticità dei segreti ha reso inevitabile una sorta di rimozione?

Cellulari, personaggi e paranoia

La pellicola offre diversi spunti di riflessione. Il primo riguarda l'uso dello smartphone, vero e proprio oggetto del mistero attorno a cui si muovono i fantasmi personali di ciascun personaggio. Per i lacaniani esso costituisce un oggetto–feticcio *par excellence*, un oggetto che – lungi dall'attivare una vera e propria dialettica con il prossimo – difende il soggetto dall'incontro con l'Altro, vinco-

landolo a quel «discorso del capitalista» che esalta piuttosto la ricerca compulsiva di novità e godimento (Recalcati 2010). Il film – tuttavia – ne evidenzia, a mio avviso, il carattere di «estensione ontologica» che esso rappresenta per l'essere umano, laddove consente di custodire memorie e di intrecciare relazioni, ma anche di depositare – più o meno inconsciamente – parti del sé che preferiremmo nascondere (penso, ad esempio, al rapporto virtuale che Carlotta intrattiene con un uomo, o al desiderio voyeuristico di Lele, che ogni sera attende l'invio di un nudo da parte di una donna misteriosa). Ad un altro livello, il telefonino sembra rappresentare il «terzo» elemento all'interno della coppia, un «terzo» quasi sempre perturbante: solo Bianca (nomen omen!) sembra in grado di provare – ingenuamente, peraltro – un'autentica fiducia nei confronti del suo compagno. Beninteso, anch'ella dovrà imparare a difendersi nel clima menzognero che si è venuto a creare, ed è interessante assistere alla sua trasformazione – metaforicamente tratteggiata dall'uso del trucco nel finale – che in un certo qual modo sembra rimandare ad un'identificazione con l'aggressore (Ferenczi 1932, 1933). A farle da contraltare c'è Eva, di professione psicoterapeuta, che a mio parere rappresenta forse la figura più disturbata del gruppo. È lei, con una punta di sadismo, a proporre il gioco dei telefonini: in questo senso mi sembra muoversi lungo una traiettoria paranoica piuttosto convenzionale, proiettando sugli altri componenti del gruppo la propria fedifraga infedeltà.

Segreti e bugie

Un altro nodo importante a cui allude la pellicola è quello relativo alle menzogne e ai segreti. I protagonisti infatti si arrovellano in modo tale da non essere sbugiardati, tanto che due di loro sono costretti a scambiarsi pure i cellulari, in un vacuo e maldestro tentativo volto ad occultare la verità. Come considerazione preliminare, vorrei ricordare però quanto Freud scrisse nel 1916 a proposito delle mortificazioni narcisistiche che sono state arrecate all'essere umano da parte del progresso scientifico. Secondo l'autore, la terza umiliazione – quella psicologica – assume che l'Io non sia mai davvero padrone dello psichismo nella sua totalità, in quanto costantemente influenzato inconsciamente dalle pulsioni. In questo senso, credo che i «perfetti sconosciuti» a cui allude il titolo del film non siano tali solo per il prossimo, quanto per se stessi. In quale misura le menzogne che essi raccontano sono il frutto di un'operazione consapevole? Non sono forse essi stessi i destinatari delle medesime, nel senso dell'autoinganno? Bion, nel 1970, scrisse peraltro un'interessante *Apologo dei bugiardi,* in cui mise in evidenza il carattere necessario e imprescindibile delle illusioni per la vita psichica: «i bugiardi diedero prova di coraggio e precisione nella loro opposizione agli scienziati, che con le loro dottrine perniciose minacciavano di privare le vittime di ogni minima possibilità di autoinganno e di lasciarle senza la protezione naturale affinché la loro salute mentale fosse preservata dall'impatto della verità. Alcuni, pur co-

noscendo i rischi che correvano, rinunciarono alla propria vita in difesa delle bugie, di modo che il debole ed il dubitoso fossero convinti dell'ardore della loro convinzione della verità delle proposizioni anche più assurde. Non è esagerato dire che la razza umana deve la propria salvezza a quella piccola schiera di dotati bugiardi disposti, anche di fronte a fatti incontrovertibili, a conservare la verità delle loro falsità. Persino la morte fu negata e furono utilizzate le più ingegnose argomentazioni per appoggiare proposizioni evidentemente ridicole affermanti che il morto continuava a vivere felicemente. Questi martiri della falsità erano spesso di umile origine e persino i loro nomi sono periti. Se non fosse stato per essi e per i seguaci generati dalla loro evidente sincerità, la sanità della razza sarebbe perita sotto il peso posto su di essa. Rinunciando alle proprie vite essi si sono posti sulle spalle la morale del mondo.» (1970, pp. 137–138). Sembra che l'essere umano, pur aspirando alla verità, abbisogni di quote fisiologiche di menzogna, in un gioco dialettico tra le due parti. In fin dei conti, ho l'impressione che il film ci rivolga una domanda radicale: siamo in grado di tollerare – come coppia – che il nostro partner ci nasconda qualcosa, qualcosa che può essere ignoto persino a lui stesso? Siamo esseri pulsionali immersi in un bagno di linguaggio, direbbero ancora i lacaniani. Pulsioni di cui possiamo vergognarci, ma che nondimeno esistono e – anzi – la cui conoscenza ci permette piuttosto di non reificarle. Discorso, quest'ultimo, che vale ovviamente anche per gli analisti, come ben dimostra la figura di Eva: l'analisi personale non costituisce infatti una sorta di «vaccino universale» nei confronti della conflittualità e dell'inconscio.

Bibliografia

Bion, W.R., *Attenzione e interpretazione*, Roma, Armando, 1970.
Ferenczi, S., *Confusione di lingue tra gli adulti e il bambino,* in *Opere*, Vol. 4., Milano, Raffaello Cortina, 1932.
Ferenczi, S., *Diario clinico,* Milano, Raffaello Cortina, 1933.
Ferro, A., *Evitare le emozioni, vivere le emozioni*, Milano, Raffaello Cortina, 2007.
Freud, S. (1916), *Una difficoltà della psicoanalisi*. In *Opere*, Vol. 8., Torino, Bollati Boringhieri.
Recalcati, M., *L'uomo senza inconscio: figure della nuova clinica psicoanalitica,* Milano, Raffaello Cortina, 2010.
Zapparoli, G.C., *La psicosi e il segreto*, Torino, Bollati Boringhieri, 1987.

***Alessio Zoppi**, psicologo e psicoterapeuta in formazione, lavora privatamente e, come operatore, presso la comunità terapeutica «I due mari» di Castiglione Chiavarese.

2) LUNA NERA
di Valentina Trinchero*

Siamo dei perfetti sconosciuti?

Per la maggior parte del tempo viviamo la nostra vita nella tenera convinzione di sapere chi siamo e di conoscere a fondo le persone che abbiamo al nostro fianco.

D'altra parte, ci aspettiamo che gli altri, conoscendoci, si comportino con noi in determinati modi, accentandoci per quello che siamo.

E cosa accadrebbe, allora, se fossimo obbligati a metterci a nudo di fronte ad amici, figli o coniugi?

Perché sì...forse c'è da chiedersi realmente se e quanto siamo disposti a far conoscere agli altri ogni aspetto di noi, delle nostre giornate e, per ultimo, della nostra esistenza; del resto, dovremmo anche domandarci quanto potremmo trarre giovamento da una conoscenza olistica dell'altro.

Magari pensiamo che non cambierebbe nulla, viste le nostre convinzioni di base.

Nonostante ciò, è presente un singolare e condiviso timore a far trapelare completamente le nostre variegate sfaccettature, anche agli affetti più stretti.

Da un lato, il film di Paolo Genovese «*Perfetti sconosciuti*» prova a mettere principalmente in risalto la difficoltà di comunicare con noi stessi e con gli altri; dall'altro, prova ad evidenziare le nuove opportunità di conoscenza e linguaggio offerti dagli strumenti di comunicazione di ultima generazione.

La scatola nera.

Così viene definito l'oggetto consumistico per eccellenza.

La scatola nera, ovvero il cellulare, mantiene viva nella sua memoria migliaia di cassetti socchiusi utili a sapere e a ricordare cosa è accaduto in diversi attimi vissuti.

E cosa accade nella vita e nella testa delle persone?

Una cena tra amici, durante il weekend, organizzata con il pretesto di osservare nel cielo terso l'eclissi lunare.

Durante questo raro fenomeno astronomico il Sole, la Terra e la Luna si trovano allineati in quest'ordine e la Terra oscura, del tutto o parzialmente, il suo satellite.

Dagli antichi Greci a Cristoforo Colombo, passando per la lettura della Bibbia, era credenza che l'apocalisse fosse in agguato quando la Luna si offuscava e, così, anche nell' appartamento dove è stato girato quasi intermente il film, sembra realizzarsi una catastrofe esistenziale tra i diversi invitati.

La Luna sembra nascondersi e scappare mentre si oscura.

Gli amici nel soggiorno, riuniti attorno ad una tavola bandita, al contrario, non possono più nascondersi e devono rinunciare ai loro piccoli e grandi segreti.

La reticenza iniziale ad appoggiare ognuno il proprio telefono sul tavolo lascia aperto un interrogativo:

«Cos'hai da nascondere?»

Il gruppo esercita pressione.

Non prestarsi e scegliere di non partecipare ad un semplice gioco appare disdicevole e ancora più compromettente del cedervi.

Alla fine, scoperchiare la propria scatola nera è un po' come giocare ad obbligo o verità.

«Ve lo ricordate?»

Così, uno dei protagonisti prova a convincersi e a convincere anche gli altri ospiti.

Può essere.

Se non che, quando veniva chiesto di dire nient'altro che il vero, si poteva omettere in ogni caso molte parti, visto che ad essere interrogata e a pronunciare quelle parole, era la bocca guidata dal pensiero.

L'altro, attraverso il gioco della sincerità e la «promessa» del rispetto delle regole senza barare, veniva a conoscere per davvero la verità?

Durante la cena, così come accade tutti i giorni, le immagini, i messaggi simultanei, gli audio presenti nella scatola nera non possono essere filtrati da alcun ragionamento o discorso.

Questo è quanto è accaduto e gli smartphone lo riportano esattamente così com'è, a volte addirittura in presa diretta.

Nel film, le crisi coniugali, così come le liti tra genitore e figlio in piena età adolescenziale, sono ben percepite da tutti i presenti.

Nonostante tutto, rimane un alone di non detto.

Il non detto, nel film di Genovese, appare come l'istinto di sopravvivenza che permette ad ognuno di mantenere il proprio equilibrio esistenziale.

Si conduce una vita quotidiana precaria, ma stabile.

Questo è quello che fin dall'inizio sembra trapelare dalla pellicola.

Poco prima di uscire di casa e di affidare i figli alla nonna, si dà la buonanotte ai bambini.

Nel bel mezzo di una telefonata di lavoro, il compagno, in modo divertito e provocatorio, disturba la fidanzata, la stuzzica e, una volta concluso il colloquio telefonico in modo imbarazzante, si finisce per fare l'amore e, così, per arrivare tardi all'appuntamento con gli amici.

Inizia una serata come tante e, forse, proprio per dare un pizzico di effervescenza al ritrovo, si propone di mettere il cellulare alla portata di tutti i presenti.

Squilla un primo telefono, poi un secondo.

Arriva una telefonata, poi un messaggio e, dopo ancora, un'immagine.

Tutti, attorno a quel tavolo, devono sapere chi scrive e, soprattutto, cosa.

Il privato non deve esistere.

Anzi, il gioco inizia proprio con la mendace convinzione che non esista nulla di profondamente intimo e privato tra amici e compagni di vecchia data.

Infatti, nonostante tutto, si è ancora lì, dopo anni; ci si ama, ci si vuole bene, ci si accetta per quello che si è, reciprocamente.

Eppure, la catastrofe arriva e non si può ricostruirne i pezzi, a posteriori, ispezionando la scatola nera.

Questa volta, è la stessa scatola nera a generare il disastro esistenziale.

Così, un po' come accade con lo scoperchiamento del leggendario vaso di Pandora, tutti i mali vengono riversati nel mondo relazionale dei diversi protagonisti.

Il telefono sembra essere un elemento che, potenzialmente, è scudo e, al contempo, generatore che sconvolge equilibri precari.

Genovese, a tratti, mette in mostra il contradditorio tra la comunicazione verbale, non verbale e digitale.

Quest'ultima, la più recente e quindi la meno conosciuta e la più sfruttata, è quella ad avere gli effetti più inaspettati e dirompenti tra gli esseri umani.

Lo smartphone: lo strumento che permette di mettersi completamente a nudo, in pochi istanti, con qualche sconosciuto, di aggredire l'interlocutore assente fisicamente, ma anche di nascondere le proprie debolezze, i propri istinti e bisogni primari a chi sta al nostro fianco nella vita di tutti i giorni.

Se davvero, come un vaso di Pandora, tutti i nostri mali venissero allo scoperto cosa accadrebbe?

Avremmo, forse, la possibilità di farci conoscere in tutte le nostre difficoltà, in tutti i nostri segreti, in tutti i nostri malesseri che ci portano a percorrere una strada piuttosto che un'altra.

Vivremmo tutti meglio se tutti sapessero tutto di noi?

Mark Twain afferma:

«Ognuno di noi è una luna: ha un lato oscuro che non mostra mai a nessuno.»

Nel film, la Luna, che resta un protagonista sullo sfondo della scena e crea il pretesto dell'incontro tra amici, si «nasconde».

Ma se ognuno di noi è davvero come una luna, come diceva Mark Twain, quanto riusciremo ancora a nasconderci dietro al fatto che chiunque ha dei segreti da custodire?

Viviamo in un mondo in cui la nostra curiosità può essere facilmente tentata e sfamata in pochi click.

Basta una rapida ricerca per sapere qualsiasi cosa, pur restando ovvio che il sapere olistico è un impresa impossibile.

Il film trascina con sé interrogativi disparati.

La conoscenza di noi stessi e degli altri, la paura di raccontare cose intime anche ad amici considerati essi stessi «intimi», il timore dell'essere giudicati e la difficoltà a metterci in contatto con noi stessi e, solo dopo, con l'altro.

Ma anche una comunicazione digitale sfrenata che infrange il rispetto, l'intimità, l'inibizione, la timidezza dell'incontro faccia a faccia.

L'interrogativo ultimo è legato al privato.

Per quanto a nessuno possa piacere l'idea di essere tenuto all'oscuro di alcuni aspetti della vita altrui e per quanto ci sia una parte convinta di conoscere davvero chi ci sta accanto, quanto può giovare cercare di svelare i segreti pur sempre esistenti nell'altro?

Partendo, per giunta, dal presupposto che ognuno di noi ha dei segreti, i quali non verranno mai svelati tutti ad una stessa persona.

Allora, forse, in ultima analisi, il film potrebbe aiutare a riflettere su quanto siamo in grado di resistere alla tentazione di scoprire tutto dell'altro.

La grande sfida dell'uomo moderno, forse, è quella di non utilizzare tutti gli strumenti che possiede nella loro interezza, ma di saperne dosare l'uso e il consumo.

Significa, forse, avere la tentazione a portata di mano e di click e, nonostante tutto, sapervi non cedere per riscoprire il gusto e il benessere che ne deriva dal non conoscere tante cose di sé e degli altri.

Alla fine potrebbe essere un po' come guardare alla Luna.

Fermarsi ogni sera ad osservare con sguardo estasiato un corpo di cui si conoscerà in eterno solo una facciata.

Forse è questo a rendere la Luna un elemento così suggestivo e affascinante.

***Valentina Trinchero** è laureata in Servizio Sociale presso l'Università di Genova e in Società e Sviluppo Locale presso l'Università di Alessandria.

INCHIESTA: TUTTA LA *CITTÀ* NE PARLA. SGUARDI INCROCIATI SULL'UOMO NELL'ERA DEL DIGITALE

di Gabriella Paganini

Luoghi comuni

Natura/cultura, superficialità /profondità, materialità/virtualità: sono le principali contrapposizioni su cui poggiano molti luoghi comuni presenti in analisi più o meno improvvisate sull'era che stiamo vivendo, dominata dal digitale.

L'idea di fondo è che l'uomo, pur producendo tecniche, abbia una sua naturalità da difendere e a cui rimanere fedele nel corso della storia: la tecnologia sarebbe così un semplice strumento da analizzare essenzialmente sulla base dell'uso che se ne fa e ciò che è culturale non di rado è visto con sospetto come possibile tradimento della natura umana. Da qui si può far partire anche l'attualissimo mito della virtualità del Web contrapposta come negatività alla positività della dimensione reale, materiale, concreta della nostra vita. Mito che va di pari passo con quello della vocazione alla profondità dell'animo umano insidiata dalla superficialità verso cui ci spinge l'invasione di schermi che mediano il nostro rapporto con la realtà.

Come ben si sa i luoghi comuni possono anche nascondere scintille di verità, ma non c'è dubbio che la tecnica sia naturalmente inscritta nel destino dell'uomo che proprio la natura ha privato di adeguati strumenti istintuali, di cui sono provviste invece tutte le altre specie animali. Maurizio Ferraris, professore ordinario di filosofia teoretica all'Università di Torino, riprendendo l'immagine di E. Junger della tecnica come «corteo che porta alla ribalta cose antichissime» afferma: «L'arcaico si manifesta nel contemporaneo [...] La tecnica, in generale, non perverte la natura umana, come vogliono gli apocalittici, ma nemmeno la asseconda docilmente, come vogliono gli integrati. Diciamo piuttosto che la rivela a se stessa…» (*Mobilitazione totale*, 2015). Le trasformazioni tecnologiche degli ultimi anni in un certo senso non sarebbero nient'altro che l'ultima conferma della definizione aristotelica dell'uomo come animale sociale dotato di linguaggio.

Questo il punto di partenza per un itinerario, necessariamente incompleto, all'interno della saggistica attuale in cui filosofia, sociologia, antropologia, politica e neuroscienze dialogano incrociando i loro punti di vista e le loro competenze settoriali per provare a capire che cosa ne è dell'uomo e dell'umano sotto il segno dello smartphone.

Che ne è dell'uomo?

L'ibridazione uomo–natura–cultura–tecnologia è una realtà di fatto: gli studiosi più avveduti ci invitano ad analizzare i cambiamenti che produce, a cercare di comprenderne i significati senza lasciarsi irretire da ciò che semplicemente «funziona», né sprofondare nella nostalgia di un passato illusorio in cui l'umano avrebbe regnato. Ma va detto che i grandi cambiamenti, soprattutto i più radicali, spesso, al di là di manifestazioni eclatanti, si producono in modo impercettibile e difficile da decodificare per i contemporanei che li vivono. Ne va della nostra umanità, delle nostre facoltà, dell'immagine che abbiamo del nostro mondo. Inevitabile oscillare tra entusiasmi, inquietudini, timori, attese, speranze.

Cervello e macchina di Touring

Uno degli aspetti centrali della rivoluzione antropologica determinata dalle nuove tecnologie è senz'altro il modo in cui il cervello si rivolge a se stesso come oggetto di studio. Fino ad oggi gli oggetti di conoscenza e riflessione sono sempre stati esterni al soggetto; oggi le nuove possibilità tecniche di rilevare le immagini cerebrali e le conoscenze della biochimica del sistema nervoso non solo hanno spostato l'interesse verso il soggetto stesso, ma lo hanno condizionato anche nel modo di autorappresentarsi. Essenzialmente come una macchina, magari più sofisticata, ma sostanzialmente assoggettata alle stesse determinazioni di un prodotto meccanico.

Pur lontano da atteggiamenti tecnofobici, M. Benasayag, unendo alla competenza del filosofo quella del biologo e dello psicoanalista, evidenzia i rischi di questo parallelismo. Inizia il suo recente saggio *Il cervello aumentato l'uomo diminuito* proprio da questo aspetto: «L'interscambio con la macchina 'macchinizza' l'uomo, che a poco a poco struttura la sua relazione con il mezzo – il suo essere nel mondo – non come un organismo, ma come un artefatto che funziona». Ma, ci avverte Benasayag, ci sono differenze fondamentali tra oggetti tecnologici ed esseri viventi, tra aggregati ed organismi. Innanzitutto un cervello funziona sempre in un modo situato, cioè è situato in un corpo che esiste in uno spazio con cui tesse relazioni dinamiche. Nella sua bella introduzione al saggio Riccardo Mazzeo lo spiega con queste parole: «Trasferire il cervello su una memoria esterna, scinderlo e pensarlo come una cosa in sé, indipendente dal corpo che lo ospita, un corpo scolpito dalla vita insieme al cervello, alle mani che hanno accarezzato la persona amata, ai piedi che ci hanno sorretti e portati dove ci troviamo, equivale a frantumare l'equilibrio che ci appartiene, con tutte le sue faglie e le sue dissonanze, nel nostro essere Persone, un equilibrio fatto della nostra storia, delle gioie e delle sofferenze che ci hanno fatti diventare quello che siamo e che non potremmo mai essere se ci svuotassimo della nostra complessità e assumessimo i tratti inquietanti di una macchina di Touring lineare, priva di spigoli e sfasature, perfettamente matematizzata, perfettamente disumana». Considerare

il cervello come un aggregato di funzioni è il peccato originale di una visione essenzialmente quantitativa e quantificabile dell'essere umano che si è insinuata subdolamente negli ambiti più vari: diventato «profilo», ente definito in astratto da comportamenti, abitudini di consumo, gusti, stili, l'essere umano è pronto per essere inserito in un protocollo medico, in un progetto didattico per competenze, in un'indagine statistica, dove ciò che viene «smontato» non trova più la dinamica interazione tra le parti, comprese quelle accidentali, imprevedibili o «inutili» che contraddistinguono la vita.

Memoria aumentata, memoria diminuita… ma quale memoria?

Internet, con le sue banche dati sconfinate e facilmente consultabili, sembra rendere sempre meno essenziale affidare le informazioni alla mente individuale, cosa che viene vissuta da un lato con favore per ovvi motivi di comodità, ma dall'altro con apprensione o addirittura angoscia. Reazione, quest'ultima, che non costituisce una novità assoluta. Già il noto semiologo Umberto Eco, imitato oggi da molti «tecnofili», nella sua conferenza del 1996 alla Columbia University dal titolo significativo *Da Internet a Gutenberg*, ricordava l'analoga paura di Socrate e Platone di fronte alla scrittura. Con la preoccupazione che la scrittura potesse indebolire la memoria, Socrate, sostiene U. Eco, «esprimeva una paura atavica: quella che ogni avanzamento tecnologico possa abolire o distruggere qualcosa che consideriamo prezioso, fecondo, qualcosa che per noi è un valore in se stesso e ha un carattere profondamente spirituale». La paura, come si sa, si rivelò infondata: i libri si sono aggiunti alla memoria, ma, aggiunge U. Eco, la sfidano a migliorarsi senza narcotizzarla.

Michel Serres, docente di Storia della scienza alla Stanford University in California e membro dell'Académie Française, ammette che l'esternalizzazione implica anche una debolezza, per vari motivi, dal rischio di perdita o distruzione del supporto esterno a quello della dipendenza da chi ne controlla le procedure, senza dimenticare la possibilità che, affidando la memoria e le conoscenze agli oggetti tecnologici, a poco a poco si perdano alcune funzioni intellettuali. Tuttavia, secondo lui, ogni volta che si perde qualcosa, il vuoto viene riempito da qualcos'altro: la perdita ci fa paura, ma può sviluppare potenzialità per ora inimmaginabili. «Stiamo perdendo la memoria, ma l'oblio è una facoltà cognitiva molto importante. In fondo, Galileo ha potuto interessarsi all'esperienza perché ha «dimenticato» Aristotele. È per questo che resto ottimista, anche se ogni tanto me lo rimproverano».

Lo scrittore statunitense Nicholas Carr non condivide questo ottimismo: «Quando nel corso di una conferenza del 1892, davanti ad un gruppo di insegnanti, lo psicologo americano William James dichiarò che 'l'arte del ricordo è l'arte del pensiero', il suo era un modo per ribadire un concetto ovvio. Oggi quelle parole sembrano fuori moda. Non soltanto la memoria ha perso il suo

aspetto divino, ma sta perdendo anche la sua umanità. Mnemosine è diventata una macchina» (*Internet ci rende stupidi?,* 2010). In effetti sforzarsi per ricordare qualcosa sembra oggi una fatica superflua dal momento che possiamo istantaneamente trovare l'informazione on line. E secondo N. Carr questo cambiamento nel modo di considerare la memoria è un altro segno della diffusa e criticabile accettazione della metafora del cervello come computer e quindi di come la Rete ci stia riprogrammando a sua immagine e somiglianza. Metafora per nulla criticabile invece secondo M. Ferraris che, attratto più dalle somiglianze tra «tabula» interna e «tabula» esterna che dalle differenze, afferma: «I tentativi di tracciare differenze radicali tra spirito e lettera, originario e derivato, anima e automa sembrano costitutivamente destinati a uno scacco […] Che cosa significa pensare? […] Significa scrivere, annotare, seguire il lavoro della registrazione che ad *a* aggiunge *b*, *c*, *d*. Significa operare delle sintesi, mettere insieme delle cose, trovare dei rapporti. La stessa teoria platonica dell'anamnesi, secondo la quale ogni conoscenza, nel mondo sensibile, è ricordo di principi appresi nel mondo intelligibile, sembra un modo mitologico per rendere conto di un fenomeno psicologico, ossia la consapevolezza che la memoria è una condizione necessaria per il pensiero» (*Anima e iPad*, 2011).

Ma se quest'ultima affermazione è incontestabile, dall'approfondimento dei rapporti e delle differenze tra memoria umana, memoria artificiale e pensiero possono derivare conclusioni diverse. È proprio la concezione della memoria tipica dell'era di Internet ad essere sbagliata secondo N. Carr. Appoggiandosi alle conoscenze acquisite dai neuroscienziati, tra cui l'esistenza di forme di memoria a breve e a lungo termine e le loro svariate connessioni, lo scrittore sottolinea una serie di differenze. La memoria biologica è viva, al contrario di quella informatica; è governata da segnali biologici, chimici, elettrici e genetici altamente variabili e infinitamente ricchi di sfumature e non da semplici bit binari elaborati secondo circuiti prestabiliti; è in uno stato di perenne rinnovamento, mentre i bit di un computer sono statici, mobili, ma immodificabili. Per questo, contrariamente a quanto pensa M. Serres, N. Carr afferma: «Quando una persona non riesce a consolidare un fatto, un'idea o un'esperienza nella memoria a lungo termine, non 'libera spazio' nel cervello per altre funzioni. A differenza della memoria di lavoro (a breve termine, ndr) che ha una capienza ridotta, la memoria a lungo termine si espande e si contrae con un'elasticità praticamente illimitata, grazie all'abilità del cervello di far crescere e sfrondare terminazioni sinaptiche e di ritoccare di continuo la forza delle loro connessioni. […] Inoltre ci sono prove del fatto che mentre costruiamo il nostro personale bagaglio di ricordi, diventiamo più intelligenti. L'atto stesso di ricordare […] sembra modificare il cervello in un modo da rendere più facile apprendere idee e abilità nuove». Ma perché questo accada è necessario che la memoria sia accompagnata o da una forte concentrazione mentale o da un intenso coinvolgimento emotivo o intellettua-

le, due condizioni rese alquanto difficili dall'afflusso massiccio di messaggi che arrivano dalla Rete. Per cui, conclude N. Carr, «grazie alla plasticità dei nostri tracciati, più usiamo il Web, più alleniamo il cervello a essere distratto, a trattare l'informazione in modo rapido ed efficiente, ma senza un'intensa attenzione… e più l'uso del Web rende difficile fissare i ricordi nella memoria biologica, più siamo obbligati ad affidarci alla capiente memoria artificiale della Rete». M. Benasayag condivide questo discorso, stigmatizzando l'errore di chiamare memoria un dispositivo di immagazzinamento di dati che non ha niente a che fare con i meccanismi biologici, sociali e culturali della memoria. Seppur cautamente, però, resta ottimista sulla possibilità che si possano instaurare meccanismi di ibridazione positiva, capaci di produrre nuovi tipi di organicità futuri, in grado di proteggere e sviluppare la vita e la cultura. Decisamente ottimista l'antropologo Marino Niola che, in un articolo sulla *Repubblica* dell'1/6/2016, sintesi di una parte del suo intervento *Da Pico ai Pixel. È vero che stiamo perdendo la memoria?* presentato al Memoria Festival di Mirandola, così scrive: «L'uomo digitale sta perdendo la memoria. Gli apocalittici lo danno per certo. Ma non è così. Le loro fosche previsioni non tengono conto della capacità adattiva degli esseri umani, perché di ogni grande trasformazione colgono solo ciò che si perde e non vedono ciò che si guadagna. In realtà nella civiltà 2.0 ognuno di noi ha a disposizione quote di memoria che non hanno precedenti nella storia. Ci portiamo un'intera biblioteca di Alessandria nello smartphone, e i Big Data sono ormai una miniera di informazioni disponibili h 24. Niente buchi, niente annebbiamenti, niente amnesie». E questa memoria esternalizzata per M. Niola è una sorta di cervello remoto che entra in coppia con il nostro e lo potenzia, fornendo enormi stock di ricordi alla selettività della memoria biologica, selettività che è individuale e collettiva, emotiva e affettiva, politica, religiosa, ideologica. Lo smartphone diventa così sempre più strumento di archiviazione che di comunicazione, il nostro archivio personale. M. Ferraris condensa questo aspetto nella curiosa decisione dell'attore Tony Curtis di farsi seppellire con il suo telefonino, per portare con sé tutti i contatti, le foto degli amici «come il faraone che si faceva seppellire con i propri oggetti e papiri».

L'albero e la rete

Come si è trasformato il nostro modo di conoscere dal libro al Web? Pierre Musso, docente di Scienze dell'informazione e della comunicazione all'Università di Rennes, in suo saggio (*L'ideologia delle reti*, 2003) opera un confronto efficace per iniziare a rispondere alla domanda: quello tra la simbologia odierna della Rete e quella, cara agli Illuministi, dell'albero, entrambi strumenti per sognare e reiventare l'ordine del proprio mondo: «L'albero era la figura di riferimento per indicare un ordine gerarchico oppure, come nell'*Enciclopedia*, serviva a rappresentare l'ordine delle conoscenze. Con le sue radici sepolte nella terra,

collegate attraverso il tronco ai rami tesi verso il cielo, l'albero rappresentava l'ordine e il rapporto di filiazione dei saperi… L'ordine verticale dell'albero rinviava all'idea del passaggio lineare dalla terra al cielo, dalla contingenza del presente subìto al futuro promesso». Sradicata dal processo di secolarizzazione, la simbologia dell'albero è stata progressivamente sostituita da quella della rete, dalle reti ferroviarie, telegrafiche, elettriche, fino ad Internet, che «ha imposto la sua logica orizzontale, multirazionale e artificiale […] Usata da tutte le discipline, serve da modello per definire le modalità di funzionamento del pensiero nelle scienze cognitive e nel connessionismo». Verticalità e orizzontalità, sempre più sinonimi di profondità e superficialità, ordine e improvvisazione, compaiono nelle analisi condotte sul tema. Un punto di vista inappellabilmente critico è quello di Raffaele Simone: docente di linguistica generale all'Università Roma 3, in un incontro pubblico con Stefano Moriggi, storico e filosofo della scienza a Milano Bicocca, svoltosi ad Udine nel 2013 e intitolato *Il sapere e la Rete*, ritiene che l'accesso alla Rete induca a privilegiare un'intelligenza simultanea e più primitiva rispetto a quella ordinata in modo sequenziale attivata dalla scrittura: «Ci sono campi del sapere che hanno una strutturazione interna rigida con un prima e un dopo connessi; in Rete prima e dopo non esistono più. Non è un ritorno all'oralità, perché il sapere della mediasfera è alfabetico, ma ha però avuto una scossa sismica profonda che lo ha riqualificato interrompendo il circuito dell'intelligenza sequenziale». R. Simone lamenta il fatto che i suoi studenti non sanno più accedere ad un libro nella sua totalità: leggono in Rete spezzoni di libri senza interesse per l'autore, pensano per files, senza più una visione d'insieme, ed estremizzano l'"epistemologia del copia–incolla': dalla vecchia citazione virgolettata al testo interamente costituito da spezzoni copiati e incollati. «Ma il testo – conclude – non è più mio se è tutto un copia–incolla: le virgolette non sono un semplice espediente, sono un confine di proprietà intellettuale. Lo scrivente non ha la metacoscienza necessaria per capire che sta copiando. E poi la frenesia del click ha modificato il ritmo interiore della conoscenza e ha prodotto una abbreviazione drastica di quello che i ragazzi scrivono e la convinzione che la lunghezza sia una proprietà deteriore».

N. Carr condivide questo pessimismo, portando a sostegno della sua posizione studi di psicologi, neurobiologi, educatori e progettisti Web: «Quando andiamo online entriamo in un ambiente che favorisce la lettura rapida, il pensiero distratto e affrettato e l'apprendimento superficiale […] La Rete cattura l'attenzione soltanto per disperderla […] Ovunque e in qualsiasi momento ci colleghiamo, la Rete ci confonde con un allettante casello di offerte e stimoli contrastanti». Sostiene, non senza rimpianti, che questa modalità ha riconfigurato il nostro cervello rispetto alla tradizionale conoscenza attraverso il libro, spingendoci a privilegiare situazioni in cui siamo sopraffatti dall'informazione o che richiedono prestazioni simultanee; vogliamo essere interrotti da messaggi,

tweet, post su Facebook, perché ogni interruzione porta informazioni preziose, ma il multitasking a cui pieghiamo il nostro cervello lo obbliga a esercizi «da giocoliere», riorientandolo incessantemente e mettendo a dura prova le nostre risorse mentali. Citando lo psichiatra Gary Small e Michael Merzenich, neuroscienziato e professore emerito all'Università della California a San Francisco, N. Carr spiega la differenza tra gli utenti esperti della Rete che attivano le regioni prefrontali associate alla decisione e alla risoluzione dei problemi e i lettori di libri che attivano invece le regioni che presiedono al linguaggio, alla parola e all'elaborazione di stimoli visivi. Attività quest'ultima intellettualmente più gratificante perché consente di filtrare le distrazioni trasformandosi in una forma di pensiero approfondito. Il contesto di Internet viene da N. Carr paragonato alla situazione in cui proviamo a leggere un libro mentre stiamo facendo le parole crociate e conclude che «le ricerche continuano a mostrare che chi legge testi lineari comprende di più, ricorda e impara meglio rispetto a chi legge testi disseminati di link». Così, conclude, «la Rete ci rende più intelligenti solo se definiamo l'intelligenza con gli standard della Rete stessa».

Ma non manca chi vede le nuove tecnologie nella prospettiva delle opportunità che aprono. Nel confronto con R. Simone, S. Moriggi, prova ad invertire il discorso dei rischi. Basandosi anche lui sulla sua esperienza di docente, sottolinea come molti studenti, che sono contaminati dalla tecnologia ma frequentano facoltà dove si usano ancora libri di carta, non sono esenti dal pericolo del codice alfabetico già indicato da Platone: non essendo presente il padre del testo, è possibile che chi non lo capisce e lo interroga continui a non capirlo, visto che il testo risponde sempre nello stesso modo: «Ci sono studenti che hanno studiato perfettamente, conoscono perfettamente l'imperativo categorico kantiano, ma non sanno applicarlo ad un caso concreto». L'opportunità più interessante della didattica digitale per S. Moriggi è proprio quella di una conoscenza non necessariamente assimilata, ma che ci inviti a pensare che i concetti sono strumenti e si impara a capirli quando si impara ad usarli. «Einstein – conclude – così in un suo saggio definiva l'educazione: è quello che rimane quando si è dimenticato tutto quello che si è imparato a scuola. Io allora non saluto con favore la fine del sapere enciclopedico, e neanche la vedo, ma vedo anche l'opportunità di un ripensamento della cultura che non è necessariamente nella direzione di una semplificazione, ma di una criticità diversa, accompagnata da una diversa pedagogia e da una diversa politica della scuola». Anche M. Serres punta sulle opportunità: «Quando la scrittura ha sostituito la comunicazione orale, si è verificata una rivoluzione cognitiva. Oggi sta avvenendo la stessa cosa, dato che Pollicina 'conoscÈ in maniera nuova e diversa. Le sue modalità cognitive, tuttora in formazione, sono più intuitive e pragmatiche. Se in passato il sapere è stato dominato dall'astrazione – Platone ha inventato l'idea di cerchio per dominare la totalità degli oggetti rotondi – oggi è dominato dagli algoritmi. A poco a poco, si affer-

ma una cultura meno analitica, più sintetica e concreta, il che implica il superamento di una certa filosofia tradizionale. Le nuove tecnologie consentono forme di conoscenza collaborativa, attraverso le quali è possibile far evolvere il sapere comune con il concorso delle conoscenze individuali. Grazie alla connessione degli uni agli altri, il collettivo diventa cosciente delle proprie conoscenze, diventa meno cieco a se stesso. Non è ancora l'intelligenza collettiva, ma un progresso in tale direzione» (*Non è un paese per vecchi*, 2012). Come S. Moriggi auspica una nuova pedagogia: «In passato, il maestro poteva presupporre l'incompetenza dei suoi allievi. Oggi non è più così, gli allievi possiedono moltissime informazioni. Dalla presunzione d'incompetenza si è passati alla presunzione d'informazione. È la fine di una certa pedagogia unidirezionale. Naturalmente, ciò non significa che si possa fare a meno dei maestri, perché l'informazione non è la conoscenza. Il maestro, ma anche il filosofo, è colui che aiuta a trasformare l'informazione in conoscenza. Pollicina ha ancora bisogno di qualcuno che l'aiuti a operare questo passaggio». Ma, con un colpo d'ala sorprendente per i suoi 84 anni, M. Serres osa l'utopia, il sogno, saldandoli nientemeno che alla *Leggenda aurea* di Jacopo da Varagine, in cui si racconta di Dionigi, vescovo di Parigi, che, decapitato per ordine dell'esercito romano, raccoglie la sua testa rotolata a terra e, tenendola in mano, sale sulla collina che si chiamerà Montmartre, fa una sosta per lavarla ad una sorgente e prosegue fino all'attuale chiesa di Saint–Denis. Secondo il filosofo oggi tutti siamo San Dionigi, perché teniamo tra le mani la nostra testa intelligente, la scatola computer che contiene e fa funzionare le nostre facoltà. «Ma, – si chiede – dopo la collazione che cosa ci resta sulle spalle? Caduto nella scatola, l'apprendimento ci lascia la gioia incantata di inventare. Fuoco: siamo condannati a diventare intelligenti? […] Ormai la testa decollata di Pollicina è diversa da quelle più 'ben fattÈ che 'pienÈ, che preferiva Montaigne all'apparire della stampa. Non dovendo più faticare ad apprendere il sapere, può tornare a occuparsi del moncone di assenza che sovrasta il suo collo mozzo. Lì passano aria, vento, quella luce che vi dipinse Léon Bonnat, l'esponente dell'*art pompier* quando raffigurò il miracolo di San Dionigi su una parete del Pantheon, a Parigi. Lì risiede il nuovo genio, l'intelligenza inventiva, un'autentica soggettività cognitiva».

Spazio e tempo

«Quando una persona, una collettività, un fatto, un'informazione si virtualizzano, una sorta di disinnesco li stacca dallo spazio fisico e geografico consueto, nonché dalla temporalità dell'orologio e del calendario. … La sincronizzazione rimpiazza l'unità di luogo, l'interconnessione sostituisce l'unità di tempo». Così il filosofo Pierre Levy, docente presso il dipartimento Hypermedia dell'Università di Parigi VIII, nel suo saggio *Il virtuale* (1997): secondo lui il fatto fondamentale è che a cambiare non è semplicemente il modo in cui ci rappresentiamo lo

spazio e il tempo, ma cambiano proprio queste coordinate, e cambiano da diverse prospettive. Innanzitutto viviamo nella dipendenza dalla rapidità d'operazione dei nostri computer, al punto da appiattire la nostra temporalità e le nostre esigenze su quelle della macchina: basti pensare al nervosismo che provoca in noi un computer che non risponde rapidamente ad un nostro comando. Ma se il cambiamento del tempo è legato essenzialmente alla velocità, è lo spazio ad avere subito le trasformazioni più eclatanti: da un lato attraverso lo smartphone ha letteralmente chiuso il mondo nelle nostre mani, dall'altro le nuove modalità di comunicazione hanno trasformato lo spazio euclideo in cui abbiamo vissuto trasportandoci in un altro spazio. M. Serres ci fa notare che una volta se qualcuno ci domandava il nostro indirizzo rispondevamo indicando uno spazio conosciuto, individuato da una longitudine e una latitudine, una regione, dei confini; uno spazio giuridico e politico, oltre che geometrico, riferimento indispensabile per notifiche, mandati di arresto, obblighi militari. Oggi comunichiamo il nostro numero di cellulare, il nostro indirizzo elettronico ed è un altro spazio, uno spazio senza diritto, come la foresta medievale. Cambiare spazio implica cambiare diritto e politica e «solo dall'interno – conclude M. Serres – può nascere un nuovo diritto, come con Robin Hood che vive nella foresta ed è un nuovo portatore di diritto».

Lo spazio in Rete inoltre presenta un'altra particolarità. Non avendo una fisicità geometrica induce a sovrapporre dimensione privata e pubblica: scriviamo un messaggio su WhatsApp o su Facebook e non sempre valutiamo adeguatamente che, al di là dell'interlocutore a cui ci rivolgiamo, in realtà è la piazza globale che ci ascolta. Emblematico il recente caso di Barbara Bresci, PM della Procura di Imperia, titolare dell'inchiesta sull'esplosione avvenuta nella villa in cui il noto attore Gabriel Garko, testimone e parte lesa, alloggiava in occasione dell'ultimo festival di Sanremo. Su Facebook scambia con un'amica alcune battute sull'avvenenza dell'attore (Era bello? L'hai guardato anche per me? Ti sei rifatta gli occhi? Eccome!), che le sono costate l'avocazione del fascicolo e l'avvio di un procedimento disciplinare. Quello che con un'amica davanti ad una tazza di the sarebbe stato un comportamento non solo lecito, ma assolutamente innocente per la castigatezza dei toni, gettato sulla piazza mediatica si è trasformato in una condotta ritenuta dannosa per il prestigio dell'Istituzione. Una professionista del foro tanto ingenua? Quello che si verifica è piuttosto la difficoltà a percepire come reale uno spazio privo di contorni geometrici riconoscibili, ma non per questo meno attraversato da accadimenti gravidi di conseguenze sulla nostra vita, come ben sperimentano sulla propria pelle le vittime del cyberbullismo. Nel suo libro *Superficie: questioni di estetica, materialità e media* (2014), Giuliana Bruno, docente di Visual and Environmental Studies ad Harvard, spiega a chiare lettere come la superficie sia il canale di comunicazione più importante della contemporaneità e intende sfatare il mito della superficie come sinonimo

di pura virtualità e superficialità; come sulla superficie della pelle del volto c'è una geografia emozionale, così sulla superficie dello schermo del computer, del palmare, del cellulare si manifesta tutta la nostra fisicità, la nostra materialità, che non è solo la materia, l'oggetto, ma lo spazio di relazione materiale mediato dalla superficie anche degli schermi.

Emozioni in Rete

«Sono due giorni che milioni di persone si siedono nell'auto di Philando Castile, 32 anni, e assistono alla sua agonia, vedono il sangue allargarsi sulla maglietta bianca e temono la pistola che ha sparato quattro colpi ogni volta che il poliziotto che la brandisce torna ad infilarla nel finestrino. Spettatori inchiodati sul sedile occupato da Diamond Reynolds, la fidanzata di Philando, che con una voce ferma e piena di rabbia ci fa la cronaca in diretta di quello che è successo. Noi siamo lì, in quella macchina, perché Diamond, pochi istanti dopo che l'agente ha fatto fuoco sul suo compagno ha acceso sul suo smartphone una diretta Facebook. Non era mai accaduto, ma sappiamo che ora accadrà sempre più spesso e sappiamo che questo cambierà per sempre il nostro modo di essere informati, di emozionarci, di reagire». Così inizia l'articolo apparso sulla *Repubblica* del 9 luglio 2016 in cui Mario Calabresi, direttore del quotidiano, tre giorni dopo l'omicidio di Philando Castile per mano di un poliziotto a Falcon Heights in Minnesota, osserva con preoccupazione come in questa occasione tra noi e gli eventi che accadono nel mondo sia saltata non solo la mediazione giornalistica, ma ogni tipo di diaframma fisico o temporale. Senza il tempo per capire, per riflettere, per decidere che cosa fare. Con il rischio di produrre un flusso di emozioni fortissimo che travolge i contesti, le possibilità di difesa e scatena reazioni difficilmente gestibili in cerca di vendetta e/o giustizia, come è accaduto nei violenti scontri tra manifestanti neri e poliziotti avvenuti a Dallas due giorni dopo l'omicidio filmato. Scrive Byung–Chul Han, filosofo tedesco di origine coreana: «L'accelerazione della comunicazione favorisce la sua trasformazione emotiva, dal momento che la razionalità è più lenta dell'emotività. La razionalità è, in un certo senso, senza velocità. Per questo l'impulso acceleratore conduce alla dittatura dell'emozione» (*Psicopolitica*, 2014); se questo da un lato può rappresentare una forma raffinata di controllo psicopolitico dell'individuo, dall'altro l'eccesso di controllo può provocare individui incontrollabili, come un eccesso di automobili anziché favorire la mobilità può paralizzarla. Se da un lato la mediazione digitale rende irrefrenabili le emozioni, dall'altra provoca una incapacità di empatia nei rapporti umani non mediati. È quanto emerge dalla ricerca della sociologa e psicologa Sherry Turkle, del Massachusset Institute of Technology, che si occupa degli aspetti più problematici dei social network e della telefonia mobile in un saggio dal titolo significativo *Riprendiamoci la conversazione*. La sua tesi è che la situazione di iperconnettività, con la conseguente incapacità di

stare soli, impedisce ai ragazzi la formazione di una personalità adulta capace di empatia. Dalle centinaia di interviste raccolte si delineano i profili inquietanti di adolescenti che, a detta dei loro insegnanti, non guardano negli occhi e non rispondono al linguaggio del corpo, hanno problemi ad ascoltare e a parlare con gli insegnanti, a vedere le cose dal punto di vista dell'altro, a capire quando hanno ferito qualcuno o a costruire rapporti di amicizia basati sulla fiducia. Evitano anche conversazioni telefoniche in tempo reale, perché, come essi stessi dichiarano, «il botta e risposta non preparato è una cosa che rende 'necessariamentÈ vulnerabili». È la nuova forma che assume la solitudine in una società in cui i mezzi di comunicazione di massa sembrano facilitare i legami sociali.

Rete, Economia, Potere

In *Rete padrona* (2014) Federico Rampini, corrispondente di *Repubblica* da New York, definisce tecno–totalitarismo la modalità con cui la Rete è penetrata nella nostra vita, non solo per la velocità e la pervasività con cui ne ha plasmato ogni ambito, dal lavoro al tempo libero, dalla protesta sociale al dibattito politico, dalle relazioni agli affetti, ma anche per sottolinearne il progressivo snaturamento: l'idealismo libertario delle origini pionieristiche, in cui un gruppo di sognatori rivoluzionari dalla Silicon Valley immaginavano Internet come bene pubblico e strumento di libertà e democrazia, si è trasformato in una nuova edizione del capitalismo monopolistico. «Nel 2000 – scrive – c'era una tribù di hacker delle origini… accerchiati e assediati da colossi che allora si chiamavano Microsoft, Aol, Yahoo. Poi la fiaccola dell'innovazione passò nelle mani di Steve Jobs con Apple e di Larry Page e Sergey Brin con Google. Più di recente ancora, i social network Facebook, Twitter. Tutti promettono, all'inizio, di inventare un capitalismo nuovo. […] Google all'inizio ha movenze rivoluzionarie, addirittura anticapitaliste. Esclude ogni pubblicità dai suoi motori di ricerca, salvo rinnegarsi quando il motore di ricerca diventa il numero uno mondiale e allora Google diventa la più gigantesca macchina pubblicitaria del pianeta… si insinua nei risultati delle nostre ricerche e li distorce a nostra insaputa». Stessa cosa accade con Facebook e Twitter: «Nati come giocattoli per ragazzi, per renderci tutti più vicini, amici, comunicativi, si trasformano velocemente in macchine di distruzione della nostra privacy, ci spiano per vendere le informazioni sui nostri gusti e sui nostri consumi al migliore acquirente». In un'intervista Rampini lo spiega con un efficace parallelismo: «Siamo all'epoca del telefono fisso. Viene il tecnico e, oltre a fare il lavoro che gli chiediamo, fotografa e riprende tutto quello che c'è in casa nostra, apre i cassetti, fa una copia dei documenti e poi ci filma nella vita quotidiana, riprende le persone che frequentiamo e poi prende tutto il pacchetto di informazioni e lo mette in vendita a chi può avere interesse a conoscere le cose per venderci dei prodotti. Questo è quello che stiamo vivendo quotidianamente senza saperlo». E quello su cui non riflettiamo è che siamo noi a fornire volon-

tariamente tutte queste informazioni. Non si tratta di disconoscere i benefici del progresso tecnologico, ma è opportuno, secondo il giornalista, conoscere i termini dell'attuale dibattito sul tema, dibattito pervaso, in America come in Europa, da molte riflessioni critiche e teso a comprendere la vera natura del capitalismo contemporaneo.

Registrazione, controllo, mobilitazione

M. Ferraris ribadisce spesso che l'essenza del Web non è la comunicazione ma la registrazione, come secondo lui dimostra la recente e imprevista esplosione della scrittura, tecnica di registrazione per eccellenza, e della funzione di archivio nei supporti digitali, smartphone compreso. Indica tre elementi che ne definiscono i contorni: la possibilità di accumulare, cioè di *capitalizzare*; la possibilità di salvare ciò che abbiamo in testa, che ci interessa, che ci riguarda; la possibilità di renderlo autonomo da noi e suscettibile di essere trasmesso ad altri e indefinitamente reiterabile. «Sotto il profilo del potere – e del tutto coerentemente con l'essenza della tecnica – abbiamo la registrazione totale: tutte le transazioni, tutti gli scambi, e soprattutto ogni nostra ricerca su Internet vengono tracciati da grandi entità sovranazionali» (*Anima e iPad*). Questo può avvenire in modo palese e consapevole, come nei social network o in forma occulta e involontaria come nelle ricerche che Google, attraverso il suo algoritmo Pagerank, rende possibili, permettendoci di soddisfare gran parte delle nostre curiosità: facendo leva sulla gratuità del suo motore di ricerca e sulla libera fruizione da parte di chiunque dei dati informatici, guadagna cifre astronomiche con il calcolo del valore di attenzione degli utenti, trasformando l'intelletto comune in valore economico di Rete. A differenza di un tradizionale regime totalitario, è proprio l'attenzione più che il consenso a venire captato dalla Rete; e l'assoluta novità è che l'attenzione è fornita attraverso la partecipazione attiva di utenti felici di questo sfruttamento. Per loro è stato coniato un neologismo, *prosumers*, consumatori–produttori, consumatori che producono valore economico, pubblicando e distribuendo autonomamente i propri contenuti, che siano immagini, informazione, cultura, linguaggi, eventi, occasioni, relazioni e affetti. E, a differenza dei produttori classici, producono valore senza ricevere compensi. Eppure le loro facoltà cognitive sono messe al lavoro, mobilitate.

Proprio la mobilitazione totale è la diretta conseguenza di questa inedita società del controllo. M. Ferraris vi ha dedicato un recentissimo saggio in cui propone un ripensamento della natura umana dal momento che questa mobilitazione va al di là dello stesso utile economico ed è una sorta di condizione esistenziale, un «essere a disposizione» delle sollecitazioni trasmesse dall'apparato. ARMI è l'acronimo proposto da M. Ferraris per indicare i terminali fisici della mobilitazione (Apparecchi di Registrazione e di Mobilitazione della Intenzionalità), come smartphone e tablet; ma che cos'è che rende tanto potente la chiama-

ta? «Per la prima volta nella storia del mondo – risponde M. Ferraris – l'assoluto è nelle nostre tasche. L'apparato, di cui il Web è la manifestazione più evidente, è un impero su cui il sole non tramonta mai, e il fatto di avere uno smartphone in tasca significa certo avere il mondo in mano, ma anche, automaticamente, essere in mano al mondo» (*Mobilitazione totale*). Ogni individuo è così esposto alle pretese che la società ha su di lui, proprio su di lui come singolo: la continuità della connessione implica che sia sempre, a ogni ora del giorno e della notte, virtualmente *disponibile* alla *chiamata* di chi lo cerca, e in ogni caso obbligato a rispondere. L'acronimo non è casuale: M. Ferraris parla di militarizzazione della vita civile. Da qui un'intensificazione piuttosto spaventosa della *responsabilità*, cioè appunto dell'obbligo sociale a *rispondere* in prima persona. Grazie alla registrazione anche una «chiamata persa» è una chiamata a cui si è comunque in obbligo di rispondere. Le conseguenze: annullamento della distinzione tra lavoro e riposo, con un aumento esponenziale delle ore di lavoro grazie alla mobilità dei dispositivi digitali; annullamento della distinzione tra pubblico e privato. Ci si lamenta per le insidie alla privacy, dice il filosofo torinese, «ma bisogna sapere che la stragrande maggioranza della popolazione mondiale manca totalmente di discrezione nei propri confronti e pubblica, alienandoli a proprietari ignoti, le proprie (e altrui) foto in costume da bagno, le proprie feste, la bottiglia di birra preferita, il piatto del giorno, le proprie simpatie e antipatie». Proprietà del Web, conclude Ferraris, non è quindi la trasparenza ma «l'asimmetria», lo scarto iperbolico tra le informazioni che può avere l'utente rispetto alla onniscienza dell'apparato dovuto alla tracciabilità di ogni nostro intervento in Rete.

Psicopolitica

Nell'epoca del Web psicopotere e psicopolitica sono gli aggiornamenti dei concetti foucaultiani di biopotere e biopolitica. Li affrontano in particolare due filosofi, il francese Bernard Stiegler e Byung–Chul Han, docente alla Universität der Künste di Berlino. Rispetto alla riflessione di Foucault, il Web apre uno scenario nuovo in cui il corpo non è più al centro della volontà del potere di amministrarlo e pianificarlo, sia come strumento della produzione industriale che come oggetto del controllo politico e sociale, tradizionalmente organizzato nella rigidità di luoghi ristretti, dalla scuola alla fabbrica, dalla caserma all'ospedale, dall'ospizio al manicomio. «Il soggetto disciplinare – scrive Han – passa da un ambiente di internamento all'altro: si muove quindi in un *sistema chiuso*. […] L'animale della società disciplinare è la *talpa*. […] Al suo posto subentra il serpente, l'animale della società del controllo neoliberale, che viene dopo la società disciplinare. Al contrario della talpa, il serpente non si muove in spazi chiusi; *piuttosto dischiude lo spazio con il solo movimento*. La talpa è un *lavoratore*; il serpente, invece, è un *imprenditore*. È l'animale del regime neoliberale. […] Il passaggio dalla talpa al serpente, dal soggetto al progetto, non è il transito ad una

forma di vita completamente diversa, ma è una mutazione, o meglio un acutizzarsi del capitalismo stesso» (*Psicopolitica*).

Secondo Han il neoliberalismo capitalistico scopre la psiche come forza produttiva, è interessato all'ottimizzazione dei processi psichici o mentali, al potenziamento cognitivo e per questo punta sulla produzione non di oggetti materiali, ma immateriali, come informazioni e programmi. La sua specificità è una forma subdola di sfruttamento, estremamente efficace: il soggetto *imprenditore*, è imprenditore di se stesso, sfrutta se stesso volontariamente ed entusiasticamente. La psicopolitica non si impadronisce direttamente dell'individuo, ma si preoccupa che egli agisca su se stesso, sentendosi libero: «auto–ottimizzazione e sottomissione, libertà e sfruttamento qui coincidono». È un potere che sorveglia preferendo l'arma della seduzione alla repressione; procura esperienze piacevoli per indurci a dipendere da lui attraverso un'auto–esposizione e un auto–denudamento liberamente scelti: «Il *like* è il suo segno: mentre consumiamo e comunichiamo, anzi mentre clicchiamo like, ci sottomettiamo al rapporto di dominio». Se i mass media come la radio e la televisione hanno una funzione verticale con la quale siamo manipolati attraverso messaggi che recepiamo passivamente, Internet compie in questo una rivoluzione: inaugura un sistema orizzontale, in cui riceviamo ed emettiamo messaggi. Se affidiamo un video a Youtube e otteniamo tante visualizzazioni, oggi esercitiamo un potere, così come i blogger che possono pilotare la domanda di merci, presentandole con commenti positivi nei post. La Rete è come una ragnatela, in cui tutto si propaga non per filiazione, ma per contagio; e si propaga dando un'illusione di trasparenza che però non coinvolge mai i meccanismi decisionali.

Bertrand Stiegler introduce l'analogo concetto di psicopotere: lo definisce «l'organizzazione sistematica di captazione dell'attenzione resa possibile dalle psicotecnologie» (*Mécréance et Discrédit,* 2006), quelle dell'informazione e della comunicazione, dalla televisione a Internet, dagli smartphone alle carte di credito e ad ogni sorta di micro–chip, che fondono iperproduzione e iperconsumo. È un potere che non ha più l'alone faustiano del Grande Fratello orwelliano o del Panopticon di Bentham, ma sa agire in profondità anche se assume un aspetto più liberale e risulta qualcosa di impersonale e molecolare che circola, ma che nessuno detiene. «Il panottico benthamiano – scrive Han – è legato all'ottica prospettica: così sono inevitabili angoli ciechi, nei quali i prigionieri possono dedicarsi, non visti, ai loro desideri e pensieri segreti. La sorveglianza digitale è tanto efficace perché è *a–prospettica*. […] L'ottica digitale rende possibile la sorveglianza da qualsiasi angolo visuale: così elimina gli angoli ciechi. Al contrario dell'ottica analogica, prospettica, quella digitale è in grado di scrutare sin dentro la psiche» (*Psicopolitica)*. E ciò che conta in questa prospettiva sono i *Big Data*, che, aggiunge Han, come una cinepresa ingrandiscono le azioni umane e rivelano, «dietro lo spazio d'azione strutturato dalla coscienza, un campo d'azione strutturato in modo inconscio […] La psicopolitica

digitale sarebbe dunque in grado di impadronirsi del comportamento delle masse su un piano che si sottrae alla coscienza».

Ma quali masse? Già in *Nello sciame. Visioni del digitale* (2013) Han contrapponeva al concetto di folla di Gustave Le Bon quello di sciame digitale, più adatto all'oggi perché non possiede un'anima, uno spirito che lo unifica, ma è composto di individui isolati: «Gli individui che si uniscono in uno sciame non sviluppano un Noi […] La massa classica, provvista di un'anima unificata da un'ideologia, *marcia in una direzione*… Soltanto la massa decisa a un'azione comune genera un potere. *Massa è potere.* Questa decisione manca agli sciami digitali, essi *non marciano*. Si dissolvono con la stessa rapidità con cui si sono formati. A causa della loro fugacità non sviluppano energie politiche». Anche le ondate di indignazione, così frequenti in Rete, vengono considerate da Han incapaci di strutturare il discorso e lo spazio pubblico; rappresentano uno stato affettivo superficiale che affonda nel sensazionalismo ed è incapace di generare futuro. Se, su questo versante, Han in questo saggio è critico verso le posizioni ottimistiche di Michael Hardt e Toni Negri che credono nel potere della moltitudine in opposizione al potere del capitalismo (*l'Impero)*, in *Psicopolitica* il pessimismo appare un po' temperato da una rinnovata fiducia nella filosofia come abito mentale critico, capace di difenderci dal conformismo; Han ci ripropone la figura dell'idiota nell'accezione di Deleuze, come colui che non dà per scontato quello che tutti sanno, sa domandarsi che cos'è l'uomo, come hanno fatto Socrate o Cartesio, mantenendo una sua libertà interiore e irraggiungibile dal potere. Antica ricetta? Forse sì, ma a ben vedere è al fondo di altri atteggiamenti ottimistici che spiccano nella *lamentatio* generale, a conferma del disorientamento creato dalla velocità delle trasformazioni. Anche M. Ferraris conclude in modo analogo *Mobilitazione totale* con una sorta di grande elogio della cultura come vettore di un'emancipazione possibile, puntando sulle risorse, in precedenza inimmaginabili, presenti nel Web. E Benasayag gli fa eco individuando nell'arte l'esempio di come si possa immaginare e dare forma a nuovi tipi e modelli possibili di organicità ibridata, dove la vita colonizza la tecnologia, permettendo all'umanità un'integrazione positiva della vita e della cultura con quest'ultima. Nella stessa direzione si muove la proposta di B. Stiegler, formulata però come progetto più concreto e articolato, anche se anch'essa appoggiata a teorie precedenti e non immune da qualche residuo nostalgico e romantico come indica il titolo del suo saggio *Reincantare il mondo* (2006). Riprendendo il concetto di *pharmakon* da Derrida, che lo usa per descrivere il rapporto di repulsione e dipendenza che il pensiero filosofico, a partire da Platone, intrattiene con la scrittura o, in generale, con tutti i supporti di memoria, Stiegler trasporta le suggestioni e le inquietudini del *Fedro* platonico nel milieu tecnologico della nostra quotidianità. Accogliendo la duplice accezione di *pharmakon* come veleno e come rimedio, propone una filosofia capace di passare all'atto e scommettere su un futuro tecnologico ed

industriale sostenibile, in grado di promuovere relazioni sociali positive. Si tratta di rovesciare la tossicità del *pharmakon,* che si rivela in termini di controllo, captazione dell'attenzione, ipersollecitazione e depotenziamento delle attività sociali da parte della tecnologia digitale, in una farmacologia positiva che sappia inventare nuovi *pharmaka*, cioè nuovi strumenti digitali che, sfruttando le enormi potenzialità della Rete in termini di economia partecipativa, promuovano condivisione dei saperi, salvaguardia delle risorse e incremento dell'intelligenza sociale. È l'idea di una nuova Accademia che sappia stare al passo con i tempi e inventare il proprio futuro, in cui il mondo si *reincanti,* allontanandosi dal predominio delle logiche di efficienza e di produttività e dalla tirannia della ragione calcolante. Il progetto di Stiegler ha un nome, *Ars Industrialis*, fondato nel 2010, la cui ambizione è di essere «una associazione internazionale per l'ecologia industriale dello spirito», un gruppo di ricerca animato da scopi politico-sociali, che sappia comporre critica teorica e proposta programmatica su tutti i piani del sapere a incominciare dalle scienze umane.

Bibliografia

Benasayag M. (2015), *El cerebro aumentado, el hombre disminuido*, trad. it, *Il cervello aumentato, l'uomo diminuito,* Erickson, 2016.
Bruno G. (2014), *Surface; Matters of Aesthetics, Materiality and Media*, University of Chicago Press.
Carr N. (2008), *The Big Switch: Rewiring the World, from Edison to Google*, trad. it. *Il lato oscuro della rete. Libertà, sicurezza, privacy*, Milano, ETAS, 2008.
Carr N. (2010), *The Shallows. What the Internet Is Doing to our Brains?*, trad. it. *Internet ci rende stupidi?*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2011.
Ferraris M., *Dove sei? Ontologia del telefonino*, Milano, Bompiani, 2005.
Ferraris M., *Anima e iPad*, Parma, Guanda, 2011.
Ferraris M., *Mobilitazione totale*, Bari, Laterza, 2015.
Han Byung–Chul (2013), Im Schwarm. Ansichten des Digitalen, trad. it. *Nello sciame. Visioni del digitale*, Roma, Nottetempo, 2015.
Han Byung–Chul (2014), *Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen*, trad. it. *Psicopolitica,* Roma, Nottetempo, 2016.
Lévy P. (1994), *L'intelligence collective. Pour une anthropologie du cyberespace*, trad. it. *L'intelligenza collettiva. Per un'antropologia del cyberspazio*, Milano, Feltrinelli, 1996.
Lévy P. (1995), Qu'est–ce–que le virtuel?, trad. it. *Il virtuale*, Milano, Raffaello Cortina, 1997.
Musso P. (2003), *Critique des reseaux*, trad. it. *L'ideologia delle reti*, Milano, Apogeo, 2007.
Rampini F., *Rete padrona*, Milano, Feltrinelli, 2014.
Serres M. (2012), *Petite poucette*, trad. it. *Non è un paese per vecchi*, Torino, Bollati Boringhieri, 2013.
Stiegler B. (2006), *Réenchanter le monde: la valeur esprit contre le populisme industriel*, trad. it. *Reincantare il mondo. Il valore spirito contro il populismo industriale*, Napoli-Salerno, Orthotes, 2012.
Turkle S., *Reclaiming conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York, Penguin Press, 2015.