

*Esplorando il sottile confine tra reale e virtuale*  
*Marco Longo*

Per parlare o scrivere di qualunque cosa occorrerebbe averne prima quantomeno una discreta esperienza, altrimenti si rischia solo di fare illazioni, seguire fantasie irreali, attribuire proiettivamente significati alieni, applicare meccanicamente teorie preconcepite. Solo esplorando con curiosità e apertura mentale ogni territorio ignoto si può aumentare il proprio livello di conoscenza del reale.

Per parlare di come percepiamo Internet e di come sono nate dapprima l'idea del cosiddetto Ciberspazio e in seguito quella dei cosiddetti Mondi Virtuali conviene dunque iniziare dallo spesso incerto e non sempre chiaro rapporto tra realtà e fantasia, in particolare dal rapporto tra rappresentazione realistica e ideazione fantastica: due dimensioni parallele che molto spesso coesistono, si sovrappongono e procedono in modo sinergico, ma che altrettanto frequentemente appaiono divergenti o addirittura in conflitto o apertamente contrapposte. A metà strada, forse, possiamo situare quella che oggi viene definita come "realtà virtuale" ... ma arriviamoci per gradi.

Internet è una *rete di comunicazione digitale*, composta da archivi di dati, sistemi di connessione e soprattutto da un flusso continuo di dati. Un *apparato invisibile* che noi come *end users* non desideriamo conoscere e del quale apprezziamo solo il risultato o l'effetto a noi visibile sullo schermo del PC. Ma l'invisibile spesso attrae, affascina e promuove molte più fantasie del visibile. Per questo Internet viene spesso considerata come una *estensione virtuale del mondo reale* (cyberspace, cloud ecc). Invece, sia come struttura che come contenuto, non è altro che una *componente digitale del reale*. La sua presunta virtualità si trova solo nella nostra mente, come parte della nostra personale *rappresentazione virtuale della realtà*.

Ci facciamo una idea del reale attraverso i nostri sensi e la nostra mente, costruendo una visione del mondo necessariamente soggettiva, ovvero più che conoscere noi "pensiamo di conoscere". Ma qualcosa ci spinge a considerare virtuale solo tutto ciò che è per noi sfuggente, invisibile o non percepibile. In questo senso il cosiddetto virtuale è solo il risultato di un complesso gioco di fenomeni proiettivi e transferali e di rispecchiamenti del nostro mondo interno, delle fantasie, dei bisogni e dei desideri. Lo stesso accade anche per l'invisibile di Internet, per i flussi di dati, i contatti e la comunicazione possibili attraverso Internet, che attivano fortemente fantasie e proiezioni.

E' la propensione immaginaria del pensiero che, consciamente o inconsciamente, va molto al di là dei limiti del reale, aggiungendo o divagando, inventando o nascondendo, illudendo o paventando ecc, seguendo le molteplici direzioni dei binari più o meno rigidi e ripetitivi dei nostri bisogni e/o delle rotte aeree e dei voli più o meno liberi dei nostri desideri.

Spesso la componente più creativa e progressiva della fantasia precede o persino prevede la realtà futura, partecipando al processo di invenzione del nuovo e dunque preparando la sua realizzazione. Ma ben più di sovente la componente più difensiva e regressiva della fantasia tende a distanziarsi dalla realtà, imboccando presunte vie di fuga, o imprigionando il pensiero in labirinti illusionali, più o meno artificialmente accoglienti, mitici, magici, paradisiaci, oppure, al contrario, funestamente abitati e condizionati da mostri o demoni di ogni genere.

La fantasia umana è sempre pronta a prendersi le sue rivincite rispetto alla realtà e soprattutto rispetto al nuovo, superando o infrangendo i limiti stessi della realtà e della razionalità e rilanciando anche latenti e profonde dimensioni immaginative. Quelle da sempre presenti nell'uomo e che attingono dal crogiuolo più profondo del nostro pensiero, a partire da ciò che Bion definisce protomentale. Per questo forse ogni progresso umano, ogni novità o realizzazione di strumenti e mezzi, per quanto desiderata, soddisfacente e migliorativa, si accompagna sempre non soltanto a curiosità e interesse, ma anche a grande e sognante meraviglia, o ad una attivazione del magico oltre che del fantastico, nonché all'emergere di profondi timori e di fantasie regressive. Tutte cose che prima o poi conducono a emozioni ambivalenti, a vissuti illusori e/o difensivi, comunque antitetici e persino contrastanti rispetto al nuovo.

Perché la stessa forza innovatrice veicolata da tutte le novità comporta una radicale rivoluzione del sentire comune e spesso un vero e proprio sovvertimento di tutti i consueti modi di vedere, pensare e agire. E ogni novità tecnica o culturale, soprattutto se capace di coinvolgere in modo determinante gran parte dell'umanità, è sempre destinata ad attivare contemporaneamente da una parte un grande e rinnovato entusiasmo, e dunque una grande attesa, quasi magica, di una nuova accelerazione del progresso, ma dall'altra anche un simmetrico radicale rifiuto. Il risultato è una rinnovata divisione in opposte visioni e/o fazioni, sia dentro la mente individuale, sia ovviamente nella società e nella mentalità condivisa.

Quante volte, in ogni epoca della storia, espressioni come quelle che seguono hanno accompagnato l'invenzione o l'introduzione di un nuovo strumento o mezzo tecnico: "un trucco diabolico", "una macchina mostruosa", "un gioco perverso", "un'illusione che allontana l'uomo da se stesso", "qualcosa che lo cattura e divora dentro" ecc. Soprattutto se l'innovazione riguardava aspetti, fenomeni o strumenti legati alla visione e all'immagine.

Così come venivano percepiti lo specchio e la fotografia dalle popolazioni primitive, che li consideravano "malefici e risucchianti", capaci di rubare l'anima, proprio perché li avvertivano rapaci nell'imprigionare l'immagine stessa del volto e del corpo. E per moltissime persone così è stato (e spesso ancora è) anche per il computer e per Internet (persino tra gli illuminati psicologi e psicoanalisti, ammettiamolo),

forse anche perché questi mezzi permettono o promettono, ancor più che la televisione, un uso solitario e narcisistico.

Vediamo qualche altro esempio. Nell'ottocento, con una famosa serie di vignette, l'umorista francese Cham ironizzava sullo sconcerto dei parigini rispetto alla pur fioca luce dei primi lampioni a gas, raffigurandoli mentre facevano il gesto di ripararsi gli occhi, come se si trattasse di una luce effettivamente abbagliante e insopportabile. Per non parlare della meraviglia, ma anche del terrore che invase la platea durante la proiezione in una sala quasi buia di alcuni dei primi filmati dei fratelli Lumière. E ancora, all'inizio del novecento, la pittura di Matisse e Derain, di Vlaminck e Rouault, che conteneva una così scioccante esaltazione della luce e del colore, tanto che la critica pensò bene di definire quei pittori "fauves" (belve), da cui "fauvisme", il nome dato al loro movimento.

Atteggiamenti difensivi dunque, anche se sappiamo che nella nostra mente esiste contemporaneamente una potente aspettativa proprio rispetto alla "luce nuova", al "colore forte", a tutto ciò che ci colpisce visivamente (ma anche uditivamente), creando sorpresa e persino paura. Come dimostra tra l'altro proprio il crescere irrefrenabile degli effetti speciali nel cinema odierno, per di più sempre più intriso di atmosfere favolistiche, superpoteri, magia ed horror. Per non parlare delle serie televisive e dei videogiochi, il cui fatturato spesso supera ampiamente quello dei migliori film.

Probabilmente perché in tutto ciò che viene veicolato dagli schermi, grandi o piccoli che siano c'è qualcosa che riguarda da vicino la nostra fantasia e il nostro inconscio, i nostri desideri e i nostri sogni, le nostre angosce e i nostri incubi. E ogni schermo diviene così facilmente per una parte esterna della nostra mente, una sorta di protesi visiva capace di attivare un nuovo campo di gioco, un nuovo "spazio transizionale" virtuale.

Come sottolineavo in un mio precedente lavoro (Longo M., 1996), nonostante siano evidenti le grandi potenzialità di utilizzazione, sia personale, che relazionale del mezzo informatico (o forse proprio per reazione a questo, chissà?), in tutto il globo digitalizzato si registrano, accanto all'uso più naturale e corretto del mezzo, una sorta di *sindrome computer fobica* (in parte legata anche a prevenzioni individuali, in parte ai diversi stili comunicativi generazionali) e soprattutto una sorta di *sindrome computer ludica*. Con tutto il rispetto per il valore anche positivo e ri-creativo che merita il gioco, ci mancherebbe, ma è evidente che fin troppo facilmente si può regredire ad un uso decisamente infantile del PC, come nuova occasione digitale per un tipo di gioco spesso solamente ripetitivo o consolatorio; oppure ad un uso chiaramente adolescenziale del computer e in particolare di internet, come spazio virtuale di sospensione, di esplorazione sognante, o come non-luogo che può facilitare e permettere, in apparente piena sicurezza, anche ogni pseudo-attività digitale di tipo trasgressivo o aggressivo (come in certi video games, che poi oggi

sono sempre di più anche online); fino a chiare situazioni di abuso del mezzo informatico, o di una più o meno franca ciberdipendenza, sempre più riconoscibili anche a livello psicopatologico.

“*Gioco e realtà*”, direbbe forse Winnicott ... e come sempre, anche in questo caso la cosa più difficile da fare sembra essere la possibilità di pensare e agire in modo adulto e costruttivo, scegliendo e mantenendo una fruizione congrua, equilibrata ed operativa del mezzo, oltre che il più possibile anche creativa e costruttiva. E non è un caso che negli ultimi vent’anni la stragrande maggioranza dei lavori psicologici o psicoanalitici riguardanti l’uso del computer e della rete si siano soffermati soprattutto sull’abuso e sugli altri aspetti negativi o più o meno francamente psicopatologici: sulle caratteristiche invischianti del mezzo informatico; sulla capacità di indurre regressione, ritiro narcisistico, scissione, distacco dalla realtà; sulla facilitazione che induce, nelle interazioni digitali, della menzogna, dei mascheramenti, degli atteggiamenti manipolativi e perversi. Aspetti psicopatologici in gran parte dovuti anche all’assenza del corpo, in questa strana situazione di immediatezza e continuità delle *relazioni internetiche*, che sembrano permettere un apparente e continuo “ora”, senza che mai ci possa essere anche un “qui” condiviso.

Un primo esempio illustre: il lavoro di Norman Holland sulla “internet regression” (Holland N., 1996). In questo articolo l’autore, che dal 1992 è stato per quasi 15 anni il moderatore di un interessante forum "Psychological Study of The Arts", rintraccia una forte concausa di tutte queste regressioni anche in una sorta di fantasie inconscie e vere e/o proprie “reazioni transferali” che si vengono a manifestare in generale nelle persone che utilizzano il computer e in particolare se lo usano per collegarsi ad Internet. Fantasie di potere, dominio, gratificazione narcisistica, ecc... ma anche di essere risucchiati, inghiottiti, invasi o pervasi, ecc. Vediamole in dettaglio.

Al centro della *internet regression* c’è, secondo Holland, la tendenza a confondere la persona con la macchina: di conseguenza chi utilizza lo spazio cibernetico tende da una parte ad umanizzare il computer, come se si trattasse di una protesi digitale e onnipotente di se stesso, ma anche di un amico fidato, un compagno di gioco e di esplorazione in un mondo nuovo e sterminato; al contempo tende a retrocedere i contatti e le relazioni con gli altri umani che incontra in rete a qualcosa di reificato o robotico, quasi non si trattasse veramente di persone ma di cyborg, di altri computer, nei quali è possibile far girare i “propri programmi”, riempiendoli con le proprie proiezioni, e/o di oggetti di consumo, dei quali è possibile fruire liberamente o che si possono manipolare senza limiti e senza remore.

Per questo forse in rete molte persone sembrano incapaci di resistere al piacere di immergersi senza limiti e senza tempo nel cyberspazio, in una ricerca senza fine, spesso senza neanche un obiettivo preciso, quasi schiavi di uno zapping digitale. Finendo così per sprecare un mucchio di tempo davanti allo schermo del computer (Turkle, 1997), che viene vissuto come una alternativa alla vita ordinaria. Per questo

inoltre risulta estremamente facilitata la disinibizione, verbale, emotiva o sessuale, ma anche l'espressione e/o azione aggressiva.

E se questa immersione non viene controllata o interrotta, si può facilmente diventare computer-dipendenti, creando una relazione narcisistica di rispecchiamento con i PC e con la rete, ovvero utilizzando lo schermo del computer come uno specchio di se stessi, dei propri desideri e ricercando nella rete ogni possibile risoluzione per tutti i propri bisogni. I computer-dipendenti entrano in relazione con un partner ideale che li capisce pienamente. Si sentono nei confronti dei loro PC come in contatto complice empatico con un vero amico: un amico che non si ritrarrà di fronte ad un errore commesso e non cesserà mai di essere sempre un compagno fedele. Per estensione poi, tutto ciò che si può trovare in rete, compresi i rappresentanti digitali degli altri, devono necessariamente essere degli amici, con i quali sia possibile entrare in una relazione immediatamente empatica o addirittura perennemente simbiotica; e se questo non accade o se per caso la magia si interrompe per qualche motivo, scatta una rabbia senza limiti, come se ci si sentisse, a seconda dei casi, improvvisamente ed inaspettatamente abbandonati dal proprio miglior amico, non compresi da un genitore o traditi da un amante.

Holland descrive tre principali sintomi di regressione. Il primo comportamento primitivo è il "facile insulto" in risposta a qualche affronto percepito. Il secondo è la "molestia sessuale", espliciti e crudi inviti a persone delle quali si conosce a malapena il *nickname*, un soprannome spesso inventato proprio con lo scopo di nascondersi online. Ma le molestie non arrivano solo dagli uomini; anche le donne fanno proposte agli uomini o ad altre donne (sempre che sia vera l'identità dichiarata in Rete, naturalmente). Il terzo sintomo di regressione (e Holland avverte che si potrebbe anche non considerarlo affatto una regressione) è la straordinaria generosità, anche verso emeriti sconosciuti.

In questo senso Internet è per Holland uno strumento di apertura e la comunicazione online è soprattutto condivisione. Persone totalmente estranee spendono ore del loro tempo a mandarsi dati e perfino oggetti. Tuttavia questa maggiore apertura implica anche un senso di bisogno di relazione gratificante e quindi anche di vulnerabilità e probabilmente il bisogno di dare nasconde soprattutto quello di ricevere dagli altri e "dal mondo". Holland ritiene quindi che la regressione in Rete dipenda dai due lati della stessa medaglia: sessualità e aggressività, sia in positivo che in negativo, sia in forme attive che passive. Entrambi hanno origine in una mancanza di inibizione. Ma che cosa provoca e soprattutto cosa ci attrae in questa situazione di regressione? Per Holland la prima risposta è semplice: è il computer stesso, e per comprendere il comportamento e le modalità di comunicazione interpersonale in Internet è necessario soffermarsi per prima cosa sulle fantasie delle persone nei confronti dei loro PC.

Il computer come "protesi della mente"? Sembra una frase fatta, ma ciò che i veicoli,

gli occhiali, gli apparecchi acustici, ma anche tutti gli utensili e persino le armi fanno per il corpo, il computer lo fa per la mente. Ma non solo estendendone il campo di azione e relazione, ma anche attivando fantasie di onnipotenza e di dominio e di fatto causando fenomeni molto diversi: l'uso del computer per incontrare più facilmente e anche per manipolare gli altri, in fondo per non essere soli; e di conseguenza spesso anche la dipendenza dal computer e l'uso del computer come droga. Tuttavia, continua Holland, il computer gioca anche il ruolo di un "genitore". Non giudica e anzi premia il comportamento del suo referente umano, non facendolo mai sentire inadeguato. E in caso di errore umano il computer si ferma e aspetta pazientemente un input corretto. Sono fantasie che riguardano la macchina come persona, persino come partner amicale o sessuale.

Ma oltre a queste fantasie sul PC, per comprendere appieno il motore della regressione in Internet bisogna però tenere conto delle fantasie rispetto allo "spazio relazionale" che si trova tra i computers, davanti ai quali stanno gli umani alla ricerca di contatti. Uno spazio che connette, unisce e dunque stimola anche le più alte funzioni relazionali e intellettuali, oltre agli istinti più adesivi e primitivi della personalità umana. E dunque può essere anche uno spazio di ricerca e di speranza, in cui vengono espressi gli aspetti umani più sublimi. Su questo afferma Holland: "Gli esseri umani, per loro stessa natura, cercano spesso nuovi modi per esprimere se stessi e per relazionarsi con altri esseri umani, allo scopo di trovare nuove vie di comunicazione per le attività creative ed estendere la loro coscienza oltre i confini conosciuti; e perfino aiutare gli altri attraverso la generosità e l'onestà che trascendono i conflitti inconsci".

Tra le linee della sua analisi, ormai classica e per molti versi datata (visto che sempre più di frequente oggi si utilizzano, e sempre più si utilizzeranno in futuro, anche i diversi sistemi di comunicazione telematica che permettono l'interconnessione audio e video), sembra che lo stesso Holland intraveda come il ciberspazio possa essere sentito dalla nostra mente come un *luogo-altro*, uno spazio potenziale dove succedono cose regressive, ma anche cose positive e progressive. Ed in fondo ammette che Internet gli piace, dicendo: "Penso che sia qualcosa di nuovo e di sorprendente e alquanto meraviglioso nello spettro delle relazioni umane". E infatti, alla fine della sua disamina sulla *internet regression*, conclude dicendo che "comunque Internet contiene qualcosa di molto divertente" e che forse questo divertimento non è sempre e necessariamente un segno di regressione. Soprattutto se si riesce a pensare allo spazio cibernetico in modo winnicottiano, come a uno spazio per giocare "con le idee, con le relazioni, con l'identità personale, in un regno in qualche luogo tra sé e l'altro, un regno creativo, di sviluppo di sé e forse anche di trascendenza di sé".

Dello stesso avviso è anche Robert Maxwell Young, che negli anni '90 e 2000 ha animato la mailing list "Psychoanalysis and Public Sphere" e che nel suo lavoro "Psicoanalisi in/e Internet" (Young M.R., 1997) ha sottolineato la rilevanza di Internet

per la psicoanalisi, attraverso la possibilità di utilizzare forum e mailing list per discutere di argomenti scientifici insieme a centinaia di colleghi di altre città e paesi, e inoltre ha tentato di fare alcuni primi alcuni commenti analitici sui processi di funzionamento della rete e della mente di chi la utilizza. Nel suo lavoro descrive, a partire anche dal racconto della sua esperienza in rete, come molti si sentono eccitati di fronte al computer, altri atterriti, ma quasi tutti, a ben vedere e sentire, sembrano percepire al contempo entrambe le sensazioni.

Scrive Young: “Personalmente sono più eccitato che atterrito ... (grazie alla rete) ... sono in rapporto anche con persone profonde oltre che rispettabili e riflessive, alle quali tengo moltissimo. Sono stato aiutato ed ho aiutato dozzine, forse centinaia di persone. Ho guadagnato nuovi contatti e potenziali studenti per questo centro e nuovi lettori per i giornali che produco e ho promosso, per Process Press, per Klenian Psychoanalysis, per il costruttivismo sociale, per tentare di costruire un mondo migliore ... (utilizzando in modo sociale e relazionale la rete) ... faccio parte di una comunità di persone curiose, generose ed amichevoli, che attraversano un vasto campo di discipline e orientamenti”.

E' però importante fare una distinzione tra il computer ed Internet. “Posso testimoniare – afferma Young nel suo lavoro - che il computer in quanto tale ha modificato enormemente la mia vita. Per esempio, ha trasformato il mio caotico sistema di archiviazione in una struttura ordinata e precisa. Ha anche permesso di incrementare la mia produttività, e mi ha aiutato ad ordinare la mia corrispondenza”. Mentre entrare in internet significa spingersi in un nuovo mondo, immenso e sconosciuto, spesso anche apparentemente caotico, dove tuttavia sono possibili nuove esperienze e si possono vivere nuove dimensioni relazionali.

In rete succedono cose magnifiche e anche molte cose squallide, forse perché le persone in Internet tendono ad essere più immediatamente intime fra loro, ora più dolci e carezzevoli, ora al contrario più sboccate e incontrollate. “Vi sono scambi di messaggi chiamati *flames* ... (litigi esplosivi e fiammeggianti nei quali) ... le persone dicono cose che non direbbero utilizzando altri mezzi di comunicazione”. In rete ci si aspetta una immediata comprensione dagli altri e se questo non accade o peggio ancora se le aspettative o la fiducia fin troppo automaticamente attribuita vengono tradite, scatta fin troppo facilmente una immediata ritorsione. “In alcuni casi accade che ... (chi si sente abbandonato o tradito invii, anche pubblicamente in una mailing list o in un forum) ... una grande quantità di messaggi offensivi, in modo da sommergerlo ... e questo è un modo per punire” l'oggetto amato/odiato.

Ma la cosa più interessante è che in rete è possibile venire in contatto con persone di cultura e formazione assai diverse dalla nostra. Una esperienza interessante, che io stesso ho spesso vissuto, in quanto fondatore e direttore di Psychomedia.it (Rivista Telematica di Psichiatria, Psicologia, Psicoterapia e Psicoanalisi -Testata Registrata, online dal 1995) e gestore, nel corso degli anni, di una ventina di mailing list dedicate

sia ai professionisti della psiche, sia agli operatori del mondo sociale. La rete sicuramente permette o comunque facilita contatti e incontri intellettuali e soprattutto umani di questo tipo; ma non basta essere in rete per viverli, bisogna anche essere disponibili a queste modalità di incontro. Intendo dire che anche in rete nessun nuovo incontro “oltre le barriere” è possibile se si usano il web e la comunicazione digitale in modo sostanzialmente privato e chiuso all’interno della solita cerchia di amici, conoscenti o colleghi. Per poter vivere appieno la novità e le potenzialità della rete è necessario spogliarsi, almeno un po’, almeno ogni tanto, di un modo di comunicare più o meno rigidamente narcisistico o istituzionale. Occorre abbassare, almeno un po’, almeno ogni tanto, le proprie barriere, aprendosi ad una dimensione relazionale, più rischiosa forse, ma anche più ricca di possibilità di incontro con l’ignoto, con il diverso.

Anche Young nel suo lavoro sembra apprezzare, come Holland, questa potenzialità di apertura e di possibile incontro che vengono facilitate dalla dimensione sociale semplificata della rete; ed io aggiungerei che in questa potenzialità ci sono anche delle interessanti e utili opportunità per il futuro della psicoanalisi, che altrimenti, se si limitasse solo a stigmatizzare gli aspetti regressivi dell’uso del computer e di internet, rischierebbe ancora una volta di chiudersi rigidamente e difensivamente su se stessa.

Senza dubbio la rete tende a indurre un modo di comunicare più veloce e immediato (ovvero anche: non sempre sufficientemente “mediato” dagli aspetti riflessivi e analitici della mente). Una immediatezza che per Young sembra rappresentare “una attrattiva peculiare per coloro che separano la propria componente affettiva da quella intellettuale ed immaginativa, per esempio le persone con atteggiamenti maniacali. Si possono costruire grandi castelli (in aria) nel Ciberspazio, senza la refrattarietà (moderatrice) di qualche forma di realtà concreta (o anche economica) e quindi disturbante”. Tuttavia in rete, aggiungerei io, con le opportune accortezze e attenzioni, è anche possibile costruire veramente qualcosa di nuovo, incontrandosi e lavorando insieme, anche a distanza e con persone portatrici di conoscenze e competenze diverse, discutere e condividere progetti, stimolare ed essere stimolati dal desiderio di partecipare e collaborare alla realizzazione di questi progetti.

Ad esempio è nell’attività editoriale online che la rete apporta i maggiori benefici: mettere degli scritti in un sito Web li rende disponibili ad un grande numero di persone, allo stesso tempo rende possibile ai lettori di commentare sul sito stesso quei lavori o anche di contattare direttamente gli autori. L’altra faccia della medaglia è che molte persone sono terribilmente sviate, nell’uso del computer e di internet, dalle loro proiezioni sul ciberspazio, come per coloro che affermano, riguardo Internet, di trovarsi come in un luogo pericoloso all’interno di un gorgo avvolgente, qualcosa di paragonabile ad una versione ingigantita di un “gruppo largo” (Turquet P. 1975), o alle relazioni presenti tra le persone che partecipano ad una conferenza senza fine ... ed è ovvio che questi fenomeni di gruppo richiamano alla mente anche il concetto



degli “assunti di base” (Bion WR, 1961).

Collegandomi a questo, in un altro mio precedente lavoro (Longo M., 1997) sottolineavo come, per poter comprendere appieno gli aspetti psicodinamici riguardanti l'uso e l'abuso delle nuove tecnologie multimediali e in particolare della comunicazione telematica, sia fondamentale utilizzare, come suggerisce Bion, una “visione binoculare”. Ovvero affiancare al punto di vista derivato dalla psicoanalisi individuale (o duale, come preferisco dire, per sottolineare il campo mentale di lavoro condiviso da paziente e analista) anche quello tratto dalle ricerche analitiche sui gruppi. E questo non solo perché la Internet costituisce di fatto un immenso sistema collettivo e interattivo, ma perché la stessa esistenza della Grande Rete, prima ancora del suo utilizzo, attiva o riattiva fantasmaticamente in tutti noi la "gruppalità interna", ovvero la complessità e la molteplicità stessa del nostro sistema mentale, rappresentazionale e relazionale. Compresi tutti i nostri “personaggi interni”, di cui già parlava Freud in *Psicologia della Masse e Analisi dell'Io* (non a caso inserendo nel medesimo studio sia le argomentazioni riguardanti la gruppalità sia quelle riguardanti l'individualità, due dimensioni che con tutta evidenza considerava fortemente collegate e correlate). Ovvero, ancora, il "teatro della nostra mente" e tutte le altre “rappresentazioni gruppalì” che come individui ci costruiamo, a partire dalle diverse situazioni sociali e relazionali che incontriamo nella nostra vita e che vanno a costituire il nostro “plexus” psicologico e psicopatologico personale (Foulkes S.H., with Anthony E.J., 1961); situazioni e relazioni all'interno delle quali procede il nostro sviluppo psichico di separazione-individuazione, in un continuo tentativo di liberazione dalle vertigini simbiotiche e dalle matrici gruppalì regressive di base.

Ciò che intendo dire è che occorre tenere conto del tipo di situazione mentale poliedrica, polisemica e comunque chiaramente collettiva in cui si trova coinvolto e immerso chi si collega ad Internet, per qualunque tipo di uso del mezzo.

Una situazione mentale in cui è dominante la sensazione di entrare, in un secondo, con un click, in una *dimensione relazionale globale* e omnicomprensiva. Una dimensione al contempo schiacciante ed eccitante, perché fantasticata come capace di condurre ben al di là degli stretti limiti spazio-temporali della corporeità e, volendo, persino dell'usuale identità. Una “dimensione oltre” i limiti fisici e spazio-temporali, quindi, caratterizzata da un territorio virtuale di indefinita vastità, ma anche una “dimensione altro”, caratterizzata dal potenziale incontro con tutto l'ignoto, tutto il nuovo e il diverso in tutte le sue forme possibili.

Davanti al monitor, infatti, siamo come di fronte ad una strana finestra, luminescente ed oscura insieme, proprio come quando uno spot a teatro illumina qualcosa, ma lascia oscuro tutto il contorno. Una finestra-periscopio che apparentemente si affaccia su tutto il mondo, o meglio su un ritrovato concetto di “nuovo mondo”, tutto da scoprire. Una finestra sul mondo contemporaneamente chiusa ed aperta, molto simile alle finestre colorate dei quadri di Magritte, con un sottile vetro nello stesso tempo trasparente ed opaco, sul quale vengono disegnati i sentieri infiniti dei desideri. Una

soglia virtuale, rigida e pur facilmente attraversabile con la curiosità e la fantasia. In questo senso il monitor è come un non-limite, magico e invitante, tra il reale e il virtuale, un possibile varco “verso l’infinito e oltre”, a partire dalla dimensione dell’unicità individuale e la ripetitività del mondo reale, verso la dimensione della molteplicità e della totalità caleidoscopica e sempre cangiante del cosiddetto mondo virtuale. E quindi anche una possibile via di fuga dalla noia, dalla solitudine esistenziale e dalla spesso opprimente sensazione di incomunicabilità, verso la meraviglia, la facile compagnia e la continua comunicazione.

E' come porsi in un “punto nodale” tra individualità e gruppalità (ricordando che il termine “gruppo” deriva dall’antico germanico “kruppa”, che significava “nodo”), che dà adito ad un mondo che ci appare insieme totalmente sorprendente e gratificante, come la scoperta di una nuova galassia (ricordate il primo nome proposto per la Rete prima che fosse denominata Internet? "Intergalactic Computer Network"), ma anche paurosamente divorante, come un buco nero. O meglio, rovesciando o invertendo l'immagine fredda e limitante del vetro del monitor, è come porsi nel punto di incontro, di sovrapposizione, ma anche di passaggio, tra la gruppalità interna e la gruppalità esterna, un punto o, se volete, un luogo topologico, costituito dall'unico piccolo meato aperto tra le pareti di vetro dei due lati di una clessidra. Un punto dove tutto passa lento e veloce insieme e dove si perde totalmente la percezione del dentro e del fuori, perché da entrambe le parti c'è tutto il dentro e tutto il fuori. Con l’aggiunta dell’attivazione o riattivazione di un particolare gioco di proiezioni, per cui anche lo spazio virtuale diviene un ulteriore luogo di appoggio e/o di rappresentazione, per dirla con Freud, del “teatro della nostra mente”, ovvero, per dirla con Bion, della “parte grupale della personalità”.

In realtà (e qui mi riferisco proprio alla realtà tecnica di Internet) ogni utente viene connesso al sistema reticolare digitale globale attraverso l’attribuzione temporanea di un numero di IP (internet point) e diventa quindi un “nodo attivo” della Grande Rete. Ma ben al di là di questa mera connessione fisica, o per meglio dire elettronica e digitale, quello che la nostra mente percepisce è invece l’ingresso in uno spazio di continua e pluripotenziale connessione e comunicazione, in una dimensione collettiva fluida e continuamente mutevole. La meraviglia (ma anche la vertigine conturbante) dell’apparente accesso ad uno “spazio concettuale” etereo, ad un “mare magnum” virtuale e sine materia, nel quale sembra possibile “navigare” senza limiti, oltre le colonne d’Ercole del reale, ma che tuttavia permette di ricercare e raggiungere migliaia di “non-luoghi” chiamati “siti web” e di incontrare e interagire con un numero indefinito di altri “internauti”.

Il termine "cyberspace" fu coniato dallo scrittore canadese William Gibson, esponente di punta del filone “cyberpunk”, che nella novella Neuromancer lo descrive come “un'allucinazione vissuta consensualmente ogni giorno da miliardi di operatori legali, in ogni nazione, da bambini a cui vengono insegnati i concetti matematici, Una rappresentazione grafica di dati ricavati dai banchi di ogni computer

del sistema umano, Impensabile complessità. Linee di luce allineate nel non-spazio della mente, ammassi e costellazioni di dati.”

Nel Ciberspazio ogni utente della Rete è dunque un IP virtualmente in contatto sincronico e biunivoco con tutti gli altri “punti nodali”, ma all’interno di uno “spazio invisibile”. Uno “spazio topologico”, multiforme e multidimensionale, in cui si percepiscono insieme la lontananza e la vicinanza, la rarefazione del vuoto e la pienezza totale. E dunque un senso di schiacciante impotenza di fronte all’infinito, ma al contempo un senso di eccitante onnipotenza, come se tutto fosse possibile. Una fantasia di immanenza, di sospensione della realtà e nello stesso tempo di superamento di tutti i limiti spazio-temporali della realtà, e di infinita potenzialità di connessione e di conoscenza. Una fantasia illusoria da sempre carezzata dalla mente dell’Uomo, che però con la Rete sembra essere finalmente e veramente realizzabile.

Una fantasia di uno spazio virtuale e “senza tempo”, di cui si rintracciano infatti moltissimi antecedenti nella letteratura e nella storia del pensare umano. Ad esempio Platone, che con il “mito della caverna” ci suggerisce che in fondo con la nostra mente noi siamo costantemente imprigionati e immersi in una forma di “realtà virtuale”, nella quale percepiamo solo le “ombre oscure” della realtà vera e tuttavia ci illudiamo nel pensare che ciò che percepiamo sia effettivamente la realtà vera. E così Cartesio, che ci descrive come il sentire e il pensare umano siano costantemente ingannati da un “demone malefico”, che ci nasconde la verità e ci consola con una falsa realtà. O ancora Bion, che ci fa riflettere come il nostro affannarci a cercare di raggiungere la verità con un “apparato per pensare” fallace e condizionato dal protomentale, oltre che dalla ripetitività della memoria e del desiderio, troppo spesso ci conduce solo alla non-conoscenza e alla bugia.

Tuttavia da un punto di vista psicoanalitico e soprattutto gruppoanalitico sappiamo, grazie a Foulkes, che un gruppo, se orientato verso un “obiettivo comune” e se supportato da un sufficiente livello di collaborazione, può permettere ai partecipanti di “costruire insieme” un’idea o una rappresentazione e una visione della realtà che è sensibilmente più vicina alla verità di qualunque “visione individuale” dei suoi singoli membri. Questo a patto anche che si riesca a superare quel livello di regressione e di “illusione gruppale” di cui parla Anzieu e/o quel livello mentale collettivo tendente alla rigida ripetizione di cui parla Bion (assunti di base). Livelli mentali che derivano dalla forte attivazione emozionale dovuta proprio al fatto di “non sentirsi più soli”, ma piuttosto di “sentirsi finalmente essere insieme”, in un campo gruppale condiviso.

Un campo mentale che, se solamente così percepito o ricercato, tuttavia è ancora allo “stato nascente”, tendenzialmente passivo, invischiante e immanente. Perché cercare di entrare in un campo gruppale solo per di evitare o sconfiggere la solitudine non può essere il solo fine della partecipazione ad un gruppo. L’importante è invece

che si venga a creare e costruire insieme un “vissuto di appartenenza”, centrato non solamente sul fatto di “essere insieme”, ma soprattutto sulla possibilità di “fare insieme”. E’ nel momento dell’effettivo e attivo “lavoro di gruppo” che si passa da un vissuto del tipo “Io e il gruppo”, ancora sostanzialmente individuale e intriso di aspetti narcisistici, ad un “vissuto del Noi”, veramente collettivo e condiviso, che si basa su una sensazione di essere e operare tra pari. Un vissuto che risulta poi declinabile in senso “operativo” se si persegue insieme un “obiettivo condiviso” e se, attraverso la “collaborazione” (con-elaborazione), viene a costituirsi un sufficiente “spirito di corpo”.

Tutto questo vale anche per i “gruppi mediatici”, ovvero per quelle situazioni gruppali condivise che si possono costruire insieme in Internet, almeno quando e se si è disposti a superare un uso solamente individualistico del mezzo, fino ad arrivare alla creazione delle cosiddette “comunità virtuali”.

Fin dagli anni ’80 si attivarono piccole gruppalità mediatiche, attraverso le BBS e altre “stanze digitali”, per lo più frequentate da operatori tecnici o ricercatori scientifici, con una modalità di comunicazione che oggi appare lentissima, esclusivamente di tipo testuale, simile a quella degli SMS e della posta elettronica. Seguirono i Forum e le Chat, che permettevano un livello ben maggiore di condivisione, aperto a tutti gli utenti della rete, e che presero slancio soprattutto dopo l’introduzione del WWW (il World Wide Web, la ragnatela globale, inventato dal Cern di Ginevra nel 1991 - ovvero il sistema grafico in cui le risorse disponibili in rete sono organizzate secondo siti o pagine web, con tabelle e immagini). Fu poi il momento delle Mailing List (io stesso, in quanto editore di Psychomedia.it, fondata nel 1995, ne creai più di una ventina nella seconda metà degli anni ’90, come servizi di comunicazione e dibattito online per gli operatori del campo psi). Nacquero poi i Blog, siti web organizzati intorno ad un a tema di discussione, espressamente centrati sulla partecipazione attiva dei membri iscritti. E poi i Wiki, biblioteche web costruite in modo paritetico grazie alla collaborazione di tutti i membri (il più importante è ovviamente Wikipedia).

Insomma si cominciò a comprendere che una cosa è entrare in Internet solo per prendere qualcosa, o per non sentirsi soli, seguendo solo i propri bisogni o in ogni caso con modalità di tipo individualistico (Io e il Mondo); svolazzando per la Rete come delle “net-mosche”, che si appoggiano di qua e di là annusando e succhiando qualunque cosa, nascondendosi agli altri o al contrario esibendosi narcisisticamente, come fruitori o come manipolatori, come abusanti o come dipendenti, visto il rischio sempre presente di restare affascinati e catturati da qualche luogo attraente e appiccicoso dalla “ragnatela”. Un’altra cosa è invece entrare in Internet come persone consapevoli, donative e collaborative, imparando a muoversi liberamente per la Rete come “net-ragni esperti” e soprattutto contribuendo a costruire insieme agli altri la ragnatela stessa, a renderla sempre più viva e ricca di contenuti. come accade appunto per Wikipedia.

L'idea vincente e liberante è dunque che la rete sia veramente "sociale": non bisogna solo prendere o rubare passivamente, con un atteggiamento acchiappa e fuggi, perlopiù nascondendo la propria presenza e identità, ma anche dare, mettere attivamente nella rete contenuti interessanti e contributi intellettuali, con una modalità tendente al continuo scambio ed alla collaborazione con le altre persone, presenti in Rete, rendendo manifesta la propria identità e le proprie intenzioni e richiedendo altrettanta sincerità.

In questo senso negli anni 2000 si è cercato di fare un vero salto in avanti con la fondazione di Facebook e degli altri Social Networks (SN), luoghi virtuali dedicati specificamente all'incontro e allo scambio di informazioni ed opinioni, in cui per ogni singolo utente è possibile costruire una "pagina dedicata", che può contenere notizie, foto e video, ed entrare in contatto con le pagine di altri utenti. E parallelamente con la costruzione dei cosiddetti "mondi virtuali" (VW), il più noto dei quali è Second Life, nei quali per tutti i "residenti" è possibile costruire e modificare un ambiente grafico tridimensionale condiviso, all'interno del quale ognuno si può muovere e agire, grazie al proprio "avatar". SN e VW hanno sicuramente spinto una nuova ed enorme massa di persone ad entrare in Rete, ma purtroppo non hanno affatto risolto il problema della net-passività. Tuttora la tendenza della maggioranza delle persone continua ad essere quella di utilizzare la Rete solo per prendere, più o meno avidamente, o per giocare, più o meno compulsivamente, o accendendo il PC solo nella ricerca di una sorta di evasione, un po' come quando si fa zapping con la televisione e spesso ricadendo in quelle modalità di regressione già descritte. Dunque non è Internet che fa ammalare, ma l'uso egoistico o il franco abuso che se ne può fare: corsi e ricorsi storici, anche nella Grande Rete.

Per quanto detto sopra, il successo dei SN e dei VW, così come anche i loro grandi limiti, l'uso o l'abuso che molti utenti della Rete fanno di questi "gruppi mediatici", sono tutti elementi compiutamente analizzabili, da un punto di vista psicologico e psicoanalitico, solo grazie a modelli di tipo relazionale o grupppale. Al contrario ancora oggi assistiamo ad un massiccio fiorire di lavori con analisi tuttora fortemente centrate solo su modelli psicologici o psicoanalitici di tipo individuale o duale (l'utente da una parte, la Rete dall'altra). Si tratta di uno sforzo analitico sicuramente utile, ma che spesso tradisce il fatto che chi scrive questi lavori in genere non è esperto o addirittura non frequenta affatto né i SN né tantomeno i VW. E inoltre il punto di vista della stragrande maggioranza di queste analisi è prevalentemente molto critico, se non apertamente negativo, con sottolineature di tipo quasi esclusivamente psicopatologico, come se esistessero solo l'abuso del mezzo informatico e la cosiddetta ciberdipendenza, mentre difetta fortemente una visione positiva e progressiva, centrata sui vantaggi della connessione e della collaborazione in Rete.

Mi si permetta una brevissima nota personale. Sperimento e studio la Rete fin dal suo nascere (il mio primo computer fu un Commodore 64, acquistato nel 1984 e già nel 1985 collegato alla Rete con un modem, ben prima dell'avvento del WWW) e ho sempre cercato di utilizzarla in modo, per quanto mi sia stato possibile, consapevole, creativo e costruttivo. Mi sono "formato" nelle prime comunità digitali, a cavallo degli anni '80 e '90, sempre manifestando apertamente la mia identità personale e professionale ed entrando in contatto con molte persone, anche di esperienza e competenza molto diversa dalla mia, ma in particolare con quegli psichiatri, psicologi e psicoanalisti di tutto il mondo che come me si interessavano alla Rete ed alla costruzione di sistemi di comunicazione, seguendo anche l'idea di costruire dei siti o dei servizi online che potessero essere utili alla "Comunità Psi". Per questo ho fondato Psychomedia e lanciato i suoi servizi online, ho partecipato con tanti colleghi all'organizzazione di molti seminari e congressi italiani su Internet e nel 2000 sono stato cofondatore della Società Italiana di Psicotecnologie e Clinica dei Nuovi Media (Sezione Speciale della Società Italiana di Psichiatria). In seguito ho costruito personalmente o collaborato con altri colleghi a costruire diversi altri siti web e servizi online, tra cui quelli di alcune importanti associazioni italiane, come la Società Psicoanalitica Italiana (di cui sono membro e per la quale tuttora seguo la moderazione della mailing list dedicata ai Soci) e la COIRAG (di cui sono attualmente Presidente).

Nel 2008 sono entrato in Facebook, costruendovi una pagina personale di tipo esclusivamente professionale (senza inserirvi quindi mai alcun contenuto di tipo privato, familiare, intimo ecc) e alcune altre "pagine tematiche"; tutto questo con lo scopo di contribuire all'aspetto sociale di questo ambiente digitale, lanciando dei piccoli dibattiti, a partire dai temi dell'attualità, ma al contempo anche allo scopo di poter studiare e verificare il funzionamento delle individualità e delle gruppalità attive all'interno di questo SN. Per un paio di anni almeno c'è stata una grande e creativa partecipazione di moltissimi utenti di Facebook ai dibattiti attivati, da me o da altri, ma successivamente questo SN si è allargato molto, raggiungendo milioni di iscritti e modificando molto il suo assetto tecnico, sempre più centrato su aspetti commerciali. Entrambe le cose hanno forse contribuito, già dal 2011, al graduale scemare della partecipazione ai dibattiti, anche perché sempre più persone sono entrate in questo ambiente digitale soprattutto per distrarsi o giocherellare, ma anche perché probabilmente l'interesse degli utenti più attivi e informati sull'uso consapevole della Rete si è spostato verso altri SN nel frattempo emergenti, come LinkedIn e Twitter (verso i quali anche io sono recentemente migrato, partecipando al Gruppo dell'IPA e costruendovi, tra l'altro, il Gruppo della SPI e quello della COIRAG, oltre ad un gruppo dedicato al dibattito denominato Social Thinking – Pensare, Immaginare e Creare Insieme).

Un piccolo passo indietro nel tempo. Nel 2009 sono entrato in Second Life (SL), costruendo anche in questo mondo virtuale uno spazio di incontro e di discussione, che ho chiamato Psychocity, e insieme ad altri organizzando e partecipando a

conferenze o seminari tematici, prevalentemente su argomenti di tipo psicologico e sociologico. Nella concezione comune si pensa che SL venga utilizzato solo per svago, per giocare o per fare “sesso virtuale”, o anche per scambio di denaro senza controllo. Tutto questo è sicuramente in parte vero, anche perché i Mass Media hanno fin troppo spesso evidenziato solo questi aspetti deteriori e regressivi di SL e degli altri VW, ma quello che molti non sanno è che in Second Life ci sono anche molte aule o altri luoghi virtuali in cui si svolgono lezioni e conferenze. Questo perché vi si possono facilmente riunire gli avatars di persone che abitano in diverse parti del mondo e perché in SL è possibile utilizzare la voce, come in una audioconferenza, e costruire degli schermi virtuali su cui è possibile proiettare presentazioni e video, visibili contemporaneamente da tutti i partecipanti, come se si fosse in un cinematografo. Per questo SL è stato spesso utilizzato ad esempio per la formazione online, permettendo anche la co-costruzione e l'utilizzazione di oggetti e strumenti didattici in 3D.

Lo scopo della mia partecipazione a Second Life è stato duplice: da una parte”, collaborando con un gruppo di ricercatori e comunicatori provenienti anche da altre matrici culturali ed esperienze professionali, studiare psicologicamente anche questo ambiente interattivo di tipo immersivo e tridimensionale (così come saranno in futuro molte delle risorse e dei servizi della Grande Rete, sempre più centrati sulla cosiddetta “realtà aumentata”); dall'altra verificare la possibilità di costruirvi una sorta di “ambulatorio virtuale”, un luogo in cui facilitare la presa di coscienza e l'emergere di una domanda di aiuto da parte di quegli utenti che siano rimasti fin troppo ammalati, avvinti e intrappolati nel sistema, fare un primo esame e accoglimento di questa domanda, che altrimenti forse resterebbe nascosta, per poi eventualmente, se e quando necessario, inviare queste persone anche in psicoterapia, ovviamente in servizi pubblici o studi privati presenti nel mondo reale. Qualcosa di analogo a quello che in molti Paesi si fa andando direttamente in strada con un pulmino o un camper, cercando di incontrare e parlare con le prostitute o con i tossicodipendenti, con lo scopo di dare loro sostegno e aiuto direttamente nei luoghi dove si trovano spesso costretti o segregati. In pratica, si tratta di andare nel luogo stesso (reale o virtuale che sia) dove c'è un problema o un abuso, per portare una testimonianza di realtà e di identità e per provare anche a dare una mano a persone che potrebbero anche desiderare di uscire da una certa situazione, ma non ne hanno la forza o la possibilità. Si tratta di andare a rintracciare o suscitare una domanda di aiuto che probabilmente altrimenti non verrebbe neanche sentita, né tantomeno fatta. Perché spesso le persone che sono immerse o imprigionate in una certa situazione, sulla strada, nei ghetti o anche in Rete, non sanno come fare per uscirne o distaccarsene; e altrettanto spesso non pensano nemmeno di aver bisogno di un aiuto e/o di una terapia, o non credono che un care-giver o un terapeuta possa veramente capirle e aiutarle, temendo piuttosto di ricevere solo l'ennesimo giudizio negativo e l'ennesima rigida disapprovazione.

Ho iniziato questo lavoro nel gennaio del 2009, attivando in SL un “setting sociale”, un luogo virtuale denominato Psychocity, aperto alla partecipazione collettiva e

caratterizzato da una dimensione di “spazio-tempo condivisi”. Un luogo dedicato all’incontro, alla parola e al racconto, dove fosse possibile riunirsi una sera alla settimana per conversare insieme. Questa iniziativa ha suscitato, tra il 2009 e il 2013, la curiosità e l’interesse di circa 250 persone, tutte da più o meno tempo immerse in SL, anche se non tutti ovviamente partecipavano con la stessa assiduità alle serate. Le riunioni si svolgevano con un numero da 20 a 40 persone, o meglio (cerco di rendere il meglio possibile l’idea della situazione) con i loro avatars disposti in cerchio, seduti su comodi cuscini digitali, all’interno di una specie di grande serra emisferica, con dentro molti alberi e aiuole fiorite, attraverso i vetri della quale si poteva scorgere in alto il cielo stellato di SL. In seguito ho cercato gradualmente di dare alle riunioni la struttura del “Gruppo di Discussione di tipo Esperienziale”, ovvero un gruppo a partecipazione libera, avente lo scopo di condividere una esperienza di incontro e di discussione, spesso ad iniziare da una induzione iniziale costituita da un tema proposto da me o da qualcuno dei partecipanti, o anche da una foto, l’immagine di un quadro, un video ecc.

Il Gruppo Esperienziale (EG) è una tecnica psicoanalitica di conduzione del gruppo, sviluppata originariamente presso la Tavistock Clinic di Londra, che si basa su una libera discussione in un setting gruppale di tipo riflessivo e collaborativo, a partire a volte anche da un tema proposto in precedenza o all’inizio della seduta, che funge da stimolo coadiuvante e/o di tipo evocativo, cioè da facilitatore e catalizzatore per l’attivazione della discussione su una certa tematica e quindi del “pensiero collettivo”. L’EG tende dunque a facilitare anche la consapevolezza e la crescita dei partecipanti e di tutto il gruppo, attraverso la proposta di una “discussione circolare” e di una “collaborazione sinergica”, o anche di una “progettazione collettiva” di un percorso gruppale rivolto alla realizzazione di un “obiettivo condiviso”.

Nell’EG che ho condotto in SL veniva promossa una discussione di gruppo rivolta soprattutto alla comprensione del particolare contesto sociale e transpersonale in cui ci si trova immersi in SL. I temi trattati dal gruppo sono stati i più vari, a cominciare da quelli riguardanti “la difficile conquista dell’identità virtuale” (con lo scopo di far gradualmente emergere le problematiche relative al rapporto, più o meno dissociativo, rispetto all’identità reale, che veniva per lo più celata), “Identità, gruppaltà e Appartenenza in SL” (da mettere in relazione con la situazione immersiva nella realtà virtuale e il distacco dal mondo reale), “relazioni sincere o manipolative in SL”, l’abuso e la “dipendenza dalla Rete e dai MV” ecc. Ma anche molti temi di carattere più generale e soprattutto sociale (riguardanti cioè il mondo reale), che le persone riunite avevano piacere di poter discutere “insieme” e in presenza di uno psicoanalista, collaborando per far emergere nel gruppo una visione più ricca e consapevole. Ovviamente il mio lavoro nell’EG non è mai stato indirizzato direttamente sulle singole persone, ma sempre centrato sul campo gruppale e dunque sul pensiero condiviso, svolgendo la funzione di facilitatore e garante del campo gruppale, e mai di terapeuta (non essendoci né una domanda, né un setting definito). Nel caso poi emergessero problematiche personali o anche una



più o meno esplicita domanda, venivano attivati degli incontri duali, sempre in SL naturalmente, per accogliere e cominciare una prima presa di coscienza di tutto questo, per poi eventualmente indirizzare le persone ad una psicoterapia nel mondo reale.

A metà del 2009 ho cominciato a proporre a settimane alterne le sedute di EG a tema con sedute di Social Dreaming (SD), con l'idea di favorire il racconto dei sogni e di conseguenza un lavoro di gruppo più centrato sulla fantasia e sulla possibilità di liberare l'immaginazione e la creatività dei partecipanti. Anche il SD è infatti una tecnica psicoanalitica di conduzione di un gruppo, anch'essa nata presso la Tavistock Clinic, che analogamente all'EG si basa sull'attivazione di un "thinking group", in cui si lavora soprattutto sul campo gruppale condiviso, ma che mette l'accento sul contributo evocativo che i sogni e le fantasie possono offrire. Anche in questo caso tuttavia si lavora non tanto sulla comprensione del mondo interno dei singoli partecipanti, ma piuttosto del contesto sociale e transpersonale in cui essi risiedono, vivono e operano; ovvero della realtà collettiva (culturale, ludica o istituzionale che sia) del "campo mentale" di comune appartenenza.

Ed in questo caso il "campo di appartenenza comune" dei partecipanti era proprio SL: un mondo virtuale in cui tutto sembra "fatto della stessa materia di cui son fatti i sogni" (tanto per citare Shakespeare). Da un punto di vista psicologico infatti Second Life è, nel bene e nel male, un vero "regno della fantasia", in cui, con opportuni strumenti digitali, è possibile costruire qualunque cosa, dare corpo a qualunque idea o immagine e ... proprio come a volte accade nei sogni, è persino possibile volare liberamente con il proprio avatar. Condurre e alternare Gruppi Esperienziali e gruppi di Social Dreaming in Second Life, in questo "mondo digitale tridimensionale di tipo immersivo", che graficamente appare così reale ai nostri occhi e alla nostra mente, significa attivare gradualmente nei partecipanti un processo di elaborazione gruppale (più legato al livello narrativo/cognitivo, nell'EG; e al livello onirico, fantastico e creativo, nel SD). Un processo elaborativo che tende a promuovere il raggiungimento di una migliore e più completa visione e rappresentazione di questo particolare "contesto gruppale virtuale di appartenenza" e di conseguenza del proprio livello di coinvolgimento ed immersione in esso; con lo scopo di tentare di ricollegare, all'interno di ognuno, l'identità virtuale con quella reale, superando per quanto possibile quegli aspetti dissociativi che danno a molti veramente e fin troppo l'illusione di vivere "realmente" una seconda vita.

La "realtà immersiva" di SL è infatti un potente attrattore della fantasia e (proprio come nei sogni) apparentemente permette anche di "dare corpo" a tutta una serie di parti della nostra personalità, che spesso sarebbe ben difficile poter esprimere in analogo modo nella realtà quotidiana. Tuttavia proprio queste particolari caratteristiche fanno di SL e degli altri VW anche un pericolo per la mente ... e bisogna sapersi guardare dal rischio di farsi risucchiare troppo, con il rischio di un distacco dissociativo dal mondo reale, dalla realtà della propria prima vita. Per

utilizzare al meglio le potenzialità dei VW occorre mantenere una buona consapevolezza della propria identità, evitando di cadere in situazioni di dissociazione (come se esistesse veramente la possibilità di una seconda vita parallela ...). Occorre mantenere la consapevolezza degli scopi per cui si utilizza questo strumento digitale di comunicazione, evitando coinvolgimenti più profondi e un abuso dello strumento, che in certi casi può anche trasformarsi in una forma particolare di ciberdipendenza.

Questo rischio è massimo ovviamente per quelle personalità che già precedentemente all'ingresso nei VW tendono ad una fuga dalla realtà e/o che sono psicologicamente predisposte a dinamiche e comportamenti di dipendenza. O ancora per quelle personalità che tendono a vivere SL (ma anche la Grande Rete in genere – così come si potrebbe dire del resto anche per altre situazioni di immersione nei Serial e nei Reality televisivi, nei videogames, nel gioco d'azzardo, nel BDSM ecc) come una dimensione scissa dalla realtà di tutti i giorni. Come se in Internet, nei Social Network o nei VW fosse veramente possibile vivere una situazione alternativa o parallela alla propria vita, e non piuttosto semplicemente partecipare ad una particolare dimensione digitale o virtuale dell'unica vita che ci è dato vivere. E purtroppo al giorno d'oggi la tendenza a ricercare delle dimensioni scisse dalla realtà, soprattutto per chi vive profondi vuoti emotivi o esistenziali o esasperanti solitudini, è in preoccupante aumento ...

Anche per questo per noi psichiatri, psicologi e psicoanalisti occorre esplorare, conoscere bene e studiare attentamente i Nuovi Media, unica vera condizione per poter tentare di costruire e organizzare gli strumenti più opportuni per prevenire o prendersi cura degli eventuali problemi di immersione eccessiva, di abuso o di franca ciberdipendenza. E probabilmente alcuni di questi strumenti dovranno necessariamente essere in Rete e/o nei VW, perché solo all'interno di questi e della Rete credo sia possibile, almeno inizialmente, incontrare o suscitare, accogliere e cominciare a trattare una domanda di aiuto psicologico che molto difficilmente verrebbe invece riconosciuta e portata nella realtà quotidiana, da cui si fugge, cioè direttamente negli studi di psicoterapia.

Tutto questo senza mai dimenticare che è in corso un cambiamento epocale del modo stesso di comunicare e che la cosiddetta "epoca digitale" è solo agli inizi e quanto prima saremo tutti immersi in essa. Cosa possono fare dunque la Psichiatria, la Psicologia e la Psicoanalisi per favorire un uso più consapevole della Rete e dei Nuovi Media? La risposta è: studiarne attentamente le dimensioni psicologiche e psicosociali, con piena apertura mentale, senza demonizzare a priori gli strumenti informatici e tantomeno considerare il loro uso solamente da un punto di vista psicopatologico e regressivo, sapendo cogliere anche tutti gli aspetti evolutivi e progressivi.

Per far questo occorre:

- Descrivere compiutamente le modificazioni cognitive, affettive, e relazionali indotte dalla diffusione delle tecnologie mediatiche avanzate e della realtà virtuale immersiva (sia in senso psicopatologico, che in senso evolutivo);
- Monitorare la “nuova psicopatologia della vita digitale quotidiana”, legata a comportamenti di abuso delle nuove tecnologie e dei mondi virtuali, oltre che dei videogiochi online;
- Studiare lo sviluppo di disturbi da dipendenza e definire modelli e procedure di intervento terapeutico off- ed on-line relativi a tali disturbi.

Ma anche:

- Favorire la ricerca e la costruzione di nuovi strumenti e risorse dell'informatica e della telematica appositamente approntate per la Psichiatria, per la Psicologia e per la Psicoanalisi (riviste online, wiki dedicati, test ed altre procedure digitali per diagnosi, teleconsulto, sperimentazione di ambulatori virtuali ecc.);
- Partecipare alla costruzioni di strumenti di “formazione online”, sia di quelli espressamente dedicati alla formazione degli operatori “psi”, sia di quelli dedicati alla formazione di altre professionalità, dando un contributo relativo attraverso la nostra specifica conoscenza e capacità di analisi della mente individuale e dei campi gruppali;
- Dare un ulteriore contributo fattivo allo sviluppo di nuove tecnologie e nuovi media veramente centrati sulla collaborazione paritetica tra le persone e sulla libera espressione delle loro idee, che favoriscano realmente la creatività e l'innovazione, la produzione di soluzioni migliorative e la costruzione di strumenti condivisi, semplici ed efficaci, anche per la gestione di problemi complessi.

Insomma, essere noi stessi parte dell'innovazione e non solo guardarla dall'esterno ... o dalla nostra psico-torre d'avorio ... come se la trasformazione in atto contenesse solo problemi e non anche ricche potenzialità ... come se il futuro non riguardasse tutti noi ...

## BIBLIOGRAFIA

Anzieu Didier (1979), *Le travail psychanalytique dans les groupes*, Paris, Dunod, 1972, coll. "Inconscient et culture", (ISBN 978-2-04-009241-2).

Bion Wilfred Ruprecht (1961), *Experiences in Groups*, London, Tavistock

Foulkes Siegmund Heinrich, with Anthony, Elwyn James (1957), *Group Psychotherapy: The Psychoanalytic Approach*, Penguin, Harmondsworth 1964

Freud Sigmund (1921), *Group Psychology and the Analysis of the Ego*, in *Opere*, vol. IX

Gibson, William (1984), “Neuromancer”, in Sprawl Trilogy, Tr. It. “Negromante”, Editrice Nord, Milano.

Holland Norman (1996), “The Internet regression”, ripubblicato in Psychomedia.it, <http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/telematic/holland2.htm>

La Barbera Daniele e Caretti Vincenzo, (2001, a cura di), “Psicopatologia delle realtà virtuali”, Masson, Milano

Longo Marco (1995), “Lo spazio mentale di gruppo: un'introduzione al modello di Campo Gruppale, <sup>[L]</sup><sub>SEP</sub> partendo dal pensiero di Francesco Corrao”, pubblicato in Psychomedia.it, <http://www.psychomedia.it/pm/grpther/grppa/longo1a.htm>

Longo Marco (1996), “Psicologia delle masse mediatiche”, lavoro presentato al Congresso Internazionale <sup>[L]</sup><sub>SEP</sub> “Caos, Frattali, Modelli - Università di Pavia - 25 / 27 Ottobre 1996, abstract pubblicato in Psychomedia.it, <http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/massmedia/longo1.htm>

Longo Marco (1997), “Per una Psicoanalisi delle Masse mediatiche e della Grande Rete”, lavoro presentato alla International Conference on the Work of W. R. Bion, Torino, Luglio 1997, pubblicato in Psychomedia.it, <http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/telematic/psanmass.htm>

Longo Marco (1998), “Dal Brutto Ana-Tron al Cyber-Cigno: <sup>[L]</sup><sub>SEP</sub> video-attività, sviluppo del pensiero e dell'identità, presentato al Futur Show “Bologna 2998”, pubblicato in Psychomedia.it, <http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/telematic/anatron.htm>

Longo Marco (2000), “Telematica ed interconnettività: l'informazione dei gruppi per i gruppi”, Atti del Congresso “Internet: benessere, inquietudine, disagio. Psicoterapia e gruppalità nella Grande Rete”, Brescia 4 Marzo 2000, pubblicati in Psychomedia.it, <http://www.psychomedia.it/pm-proc/brescia2000/sem-ndx.htm>

Longo Marco (2001), “Gruppi di formazione e psicoterapia di gruppo on-line: <sup>[L]</sup><sub>SEP</sub> qualche ipotesi di studio e di possibile applicazione”, Articolo presentato al Convegno della World Psychiatric Association “Mass Media e Salute Mentale, Firenze 4/5 ottobre 2001, pubblicato in Psychomedia.it, <http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/massmedia/longo2.htm>

Longo Marco (2010), “Abuso e Dipendenza da Internet e dai Nuovi Media”, pubblicato in Psychomedia.it, <http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/massmedia/longo3.htm>

Morin Edgar (1982 a cura di), “Scienza con coscienza”, Tr. It. Franco Angeli, Milano

Turquet Pierre (1975), "Threats to Identity in the Large Group", in Kreeger L., "The Large Group: Dynamics and Therapy". Constable; reprinted Maresfield

Turkle Sherry (1995), "*Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*" (paperback ISBN 0-684-83348-4)

Young Robert Maxwell (1997), "Psychoanalysis and/of the Internet", ripubblicato in Psychomedia.it per gentile concessione dell'autore, <http://www.psychomedia.it/pm/telecomm/telematic/young2.htm>

Young Kimberly .S., de Abreu Cristiano Nabuco (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley and Sons. pp. 11–. ISBN 978-0-470-55116-5