



CRYSTAL VANDERWEIT/THE DECATUR DAILY VIA AP

NICLA PANCIERA
MILANO

Precipizio verso la stupidità o nuovo umanesimo? La rete e i social network non rallentano e guadagnano sempre più terreno e il mondo digitale è una frequentazione quotidiana per molti italiani, spesso scarsamente connessi con quanto li circonda.

Bombardati senza sosta da stimoli ipnotici provenienti da quell'universo parallelo, la nostra attenzione è parziale ma continuamente sollecitata e soffriamo di una crescente incapacità di concentrazione. Interferenze e interruzioni che ci fanno incamerare stress a dosi sempre più elevate. A preoccupare di più è però l'impatto delle nuove tecnologie sull'identità personale, sulla concezione di sé e sulle relazioni interpersonali. Lungi dall'essere semplici strumenti, infatti, i nuovi media sono il nostro habitat naturale, forze evolutive a tutti gli effetti che influenzano il nostro essere, danno forma alle nostre identità personali e ci forniscono strumenti interpretativi al pari del buon vecchio mondo «là fuori». Tanto che anche gli psicoanalisti hanno iniziato a interrogarsi su come questi cambiamenti influiscano sui loro pazienti e sull'attività terapeutica. Di questo si è parlato al congresso «La psicoanalisi al tempo della rete: identità soggetto e cura tra illimitate connessioni e ritiri

74%
di utenti
Facebook
italiani
consultano
il social network
ogni giorno,
contro
una media
globale
del 55%

Bombardati dai social Così si perde l'identità individuale

Gli psicoanalisti riuniti a Milano: impariamo la cultura digitale
Solo così saremo consapevoli dei rischi e delle opportunità

narcisistici», organizzato dal Centro Milanese di Psicoanalisi Cesare Musatti.

«L'identità si crea nel negoziato tra il soggetto e gli altri. L'impatto con i social media, al contrario, ci costringe a confrontarci con un'identità diffusa e sparsa: possiamo quindi essere trascinati o sedotti dall'idea di essere quello che di solito non siamo o che non ci autorizziamo a essere», spiega Mario Perini, del Centro Torinese di Psicoanalisi e docente dell'Università di Torino. «È come una sorta di gigantesco gioco di ruolo, dove però il sovraccarico nel flusso di informazioni è tale che svanisce la capacità di distinguere che cosa è vero da che cosa non lo è, che cosa siamo da che cosa mostriamo di essere». Dopo-

tutto, realtà naturale e realtà artificiale, offline e online, tendono a sovrapporsi, diventando indistinguibili. Per alcuni studiosi questo pone un problema di autenticità. «Nella vita gli altri sono lo specchio di quello che siamo. Ma online siamo esposti contemporaneamente a più livelli di identità: quello che siamo, quello che pensiamo di essere (la soggettività), quello che gli altri pensano di noi (la reputazione) - spiega Perini -. Accade così che nel web agiamo come gli psicotici, che cambiano sé stessi sulla base delle loro paure. Anche noi possiamo dire bugie e crederci profondamente. E in questo meccanismo, si badi bene, non c'è nulla di manipolativo o intenzionalmente ingannatorio».

23
minuti di
tempo
Sono
necessari per
tornare a con-
centrarsi dopo
essere stati
distratti dallo
smart phone, che
secondo
una media
realistica toc-
chiamo oltre
2.600 volte
al giorno

Due sono, secondo lo psichiatra, i gruppi più vulnerabili: bambini e adolescenti, la cui identità è in fase di sviluppo e consolidamento, e i quarantenni-cinquantenni, non nativi digitali, che spesso mancano di spirito critico. La soluzione per navigare senza affogare? «Nessuna luddistica battaglia contro l'innovazione. Occorre diffondere una cultura digitale sana, sostenibile e consapevole. Questo è l'obiettivo dell'associazione torinese Sloweb, nata per promuovere l'uso responsabile degli strumenti informatici, del web e delle applicazioni Internet». Perché, secondo gli psicoanalisti, il cyberspazio non è un pericolo. L'analfabetismo e l'immatricolazione sono la vera minaccia.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

I consigli

1

Limiti

È importante misurare sempre il tempo trascorso online per darsi dei limiti precisi, da non oltrepassare in nessun caso

2

Contromisure

Si devono inventare piccole soluzioni, come silenziare oppure spegnere lo smartphone: così si evita di cadere in tentazione

3

Riposo

È essenziale non scendere mai sotto le otto ore di sonno: la sua deprivazione porta a danni cognitivi e difficoltà di memoria

4

Timing

Si deve sapere dare un ritmo alla propria giornata, impedendo che gli eventi ci sommergano in modo anarchico e imprevedibile

5

Distinguere

Tenere sempre presente che esiste una differenza sostanziale tra le interazioni online e quelle fisiche, di persona

Suggerimenti raccolti dallo psichiatra Claudio Mencacci, past president della Società Italiana di Psichiatria

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Intervista

“Viviamo in mondi illusori che trasformano il cervello”

Lo specialista: scattano meccanismi neurali simili a quelli in atto nelle dipendenze dalle droghe

Nell'illimitato mondo virtuale abbiamo a disposizione «un allargamento iperbolico dello spettro dei contatti, a cui però non corrisponde un aumento della profondità e della qualità dei rapporti. Intanto, nella vita reale, c'è spesso un impoverimento della comunicazione», spiega lo psichiatra Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di salute mentale e neuroscienze del Fatebene-

fratelli-Sacco di Milano nel suo ultimo libro, «Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza».

Professore, stiamo assistendo a un cambiamento radicale?

«Le tecnologie modulano il rapporto con la realtà: sottraggono sostanza al reale e solidificano i processi dell'apparato psichico post-moderno, caratterizzato da istantaneità, instabilità degli affetti, incertezza, precarietà, tendenza ad andare oltre i limi-

ti, scomparsa dei tabù».

Come si ripercuote tutto questo sulla percezione di noi stessi e degli altri?

«La libertà d'azione e di comunicazione che ci fornisce il web si associa ad una perdita di solidità dell'identità e favorisce il camaleontismo. Inoltre crea l'illusione di una vita socio-relazionale gratificante e l'idea di appartenenza a una comunità, spesso fragile o inesistente. Assistenti all'erosione del princi-

pio di realtà. Condividiamo la stessa illusione di uguaglianza, ma i poteri forti sono ancora più subdoli e agguerriti».

Si dice che ogni «like» porta con sé una scarica di dopamina. Perché c'è un così alto rischio di dipendenza?

«I meccanismi neurali coinvolti nell'uso eccessivo dei dispositivi digitali sono quelli della ricompensa e della gratificazione, gli stessi in atto nelle dipendenze da sostanze. Soprattutto nei più giovani conosciamo nuove forme patologiche: cyberstalking, smartphone e web surfing addiction, gambling online, cybersexual addiction, cybercondria. Ma anche disturbi del tono dell'umore, stress, ansia, depressione, insonnia».

Il cervello cambia?

«L'iperconnessione riconfigura le aree cerebrali, la loro struttu-

ra e il loro funzionamento e, quindi, la cognizione, la percezione della realtà e il concetto stesso di realtà».

Come fare per prendere tutto quello che di bello il web ha da offrire?

«Due individui al bar, intenti a navigare con lo smartphone, vivono un infra-tempo, il tempo nel frattempo, e in un meta-spazio, lo spazio altrove. Dobbiamo prestare attenzione a queste dimensioni illusorie, come la compresenza di vicinanza-lontananza, ricchezza-povertà, solitudine-comunità, e riconoscere questi paradossi. È un mondo che è e sarà il futuro. Dovremmo imparare a cogliere il come eravamo e il come saremo con l'immensa capacità di adattamento che ci contraddistingue». [N. PAN.]