

Intervento di Barbara Cardarelli

RIFUGIARSI IN UN LUOGO SICURO: LA REALTÀ VIRTUALE

Vorrei iniziare questo breve intervento soffermandomi sulle parole che ho deciso di utilizzare nel titolo del mio lavoro, nello specifico mi riferisco al *luogo sicuro* e alla *realtà virtuale*.

E' ormai noto che i bambini e gli adolescenti siano familiari nell'uso di smartphone e tablet trascorrendoci ore e ore delle loro giornate o, nei casi più problematici, addirittura giornate intere.

Ho avuto spesso modo di osservare come i bambini piccoli (uno, due anni di età) al momento del pasto richiedano lo smartphone dei genitori per vedere uno dei cartoni animati preferiti e mangiare con maggiore serenità. Tutto ciò sembrerebbe molto in linea con l'abitudine di ogni bambino, come ricordiamo anche nella nostra infanzia, di alleviare il momento del pasto con la televisione accesa, ma ciò che non è in linea con questa vecchia abitudine è che il bambino di oggi, il "nativo digitale", è in grado da solo di scegliere il proprio filmato su YouTube: bambini non ancora verbali, riconoscono l'immagine di Cappuccetto Rosso o dei Tre Porcellini o di uno dei loro personaggi preferiti e, semplicemente, sfiorando lo schermo danno avvio alla visione del filmato accedendo di loro pugno ad un *luogo* fantastico, senza l'ausilio di un telecomando "terzo" tra il bambino e il televisore, ma toccando quello stesso schermo che, in maniera quasi diretta e liquida, trasporta il bambino nelle avventure fantastiche del suo personaggio preferito.

Per gli adolescenti l'accesso nelle varie applicazioni social quali Facebook, Instagram, Tumblr o ai canali comunicativi di YouTube assume caratteristiche diverse poiché, nella maggioranza dei casi, serve a soddisfare il bisogno primario dell'adolescenza: la ricerca e la costituzione della propria identità. Un paziente di 19 anni fortemente inibito a livello sociale a causa di un grave trauma infantile, mi disse durante una seduta: "dottorressa solo sul mio canale YouTube ho la possibilità di mostrare chi sono e chi voglio essere e se nessuno mi mette un like, mi dispiace tanto, ma per me è già tantissimo avere quel luogo lì!". Le sue parole sono rimaste impresse nella mia mente, la frustrazione di non avere amici che lo sostenessero con un like era tollerabile solo in funzione di un *luogo* come quello di YouTube in cui lui poteva davvero esistere. Nella realtà tutto ciò non era pensabile perché lui nella realtà non esisteva! Non si sentiva capito e "visto" dai genitori, dagli amici o dai professori.

Per questo paziente, così come per gli adolescenti di oggi, ma anche per i bambini di cui vi ho parlato prima, il *luogo* creato dal mondo virtuale e in cui loro hanno accesso, diviene nella loro mente una bolla sicura, stabile e protettiva. In Giappone è ormai noto da decenni il fenomeno degli Hikikomori, ragazzi che si ritirano dalla vita sociale per rimanere chiusi in casa, spesso senza nemmeno uscire dalla loro camera. Il numero di questi ragazzi è sempre più crescente in Italia e sembra che il sentimento prevalente che provino e che li affligga sia quello della vergogna. Il disprezzo e il dissenso per l'estraneità fuori dal mondo domestico prende il posto del timore e delle

ansie di inadeguatezza che, invece, questi ragazzi proverebbero se il loro corpo si mostrasse e si sottoponesse allo sguardo, per loro, giudicante degli altri. Il timore di fallire o di ripetere esperienze fallimentari, già sperimentate nell'infanzia, può essere talmente potente da interrompere bruscamente la vita sociale favorendo il rifugio lontano da qualsiasi attività scolastica, amorosa, amicale, musicale o sportiva. Nel loro rifugio solo uno strumento può consentire l'accesso al mondo esterno: un computer connesso alla rete internet per guardare senza essere guardati, scoprire e talvolta comunicare, senza esporsi con le proprie reali fattezze.

Vista l'importanza vitale che riveste per questi ragazzi il mondo virtuale, ritengo che noi adulti dobbiamo distanziarci dal pensare con criticismo e negatività ad esso, ma spingerci ad entrare, gradualmente, in questo mondo nuovo nel quale incontrare e ritrovare affettivamente i bambini e gli adolescenti in esso ritirati.

Per riflettere insieme, ho pensato di mostrarvi dei brevi stralci di un film di qualche anno fa, "Thomas in love", in cui il protagonista è un ragazzo che non esce da casa da 8 anni, lui stesso si definisce agorafobico, ma attraverso il suo pc è in costante contatto con le persone del mondo esterno. Una particolarità del film e che vorrei anticiparvi è che Thomas non sarà mai visibile a noi spettatori, lo potremo ascoltare dal tono della voce e immaginarlo nella nostra fantasia, ma "concretamente" non sarà mai possibile vederne il corpo, così come il paziente di cui vi ho parlato sopra, il quale sentiva di non esistere!

[visione di brevi estratti del film]

Ho deciso di scegliere questi brevi estratti del film per mostrarvi come Thomas racconti la propria esperienza, ne sia consapevole, ma anche "abituato" e non affatto incuriosito dal mondo esterno che invece sembra essere molto spaventoso per lui, tanto da arrivare a creargli degli attacchi di panico. I sintomi fisici sembrano proteggerlo dall'uscire di casa, evitandogli possibili delusioni e rischi fallimentari che la vita quotidiana spesso offre.

Nei filmati è anche possibile osservare le caratteristiche del rifugio in un luogo virtuale poiché Thomas sente di avere tutto "a portata di clic", sente di essere nel suo mondo in cui tutto è definito e controllato da lui. Sembra che il suo pc sia divenuto la "difesa" scelta dalla sua mente per non cedere a un dolore che, per qualità e intensità, potrebbe risultare inaccessibile e inelaborabile anestetizzando vissuti di tristezza e solitudine.

Tale aspettativa porta i ragazzi ad adattarsi ad una nuova realtà mentale che è definita totalmente da loro e questa è la *realtà virtuale*.

PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELLA REALTÀ VIRTUALE

Rifugiarsi nella realtà virtuale significa:

- trovare un'illusoria via d'uscita dai conflitti psichici legati alle tappe dello sviluppo mentale appartenenti all'età evolutiva o all'adolescenza, a discapito dello sviluppo mentale;
- non avere relazioni con il mondo reale eludendone così gli aspetti di frustrazione legati alla conoscenza dell'altro e di sé;

- “vivere” in luogo in cui vince l’onnipotenza e si evita il confronto con i limiti della realtà (comprese le relazioni con gli altri);

Le caratteristiche di questa nuova realtà permettono alla mente umana di trovare rifugio in un luogo dove tutto può succedere e accadere, ma sotto il proprio controllo!

Lo stato emotivo che i ragazzi ritirati nel mondo virtuale sembrano vivere è di quasi “paradiso di felicità” nel quale si viene “nutriti” senza limiti (si possono avere informazioni a tutte le ore del giorno e della notte, si abbattano le distanze fisiche, il tempo si comprime nell’eterno presente dell’essere online) all’insegna dell’abbondanza e della ricchezza, scevro da ogni frustrazione. In una realtà come quella virtuale, i ragazzi sentono di potersi immergere nel tentativo, illusorio, di controllare la realtà, esterna ed emotiva, che come ho sottolineato precedentemente, sentono intollerabile, tuttavia il prezzo da pagare per evitare emozioni dolorose è l’arresto del loro sviluppo psichico e la mortificazione della loro crescita creativa, sacrificando, al contempo, la loro vita sociale.

Quando arrivano in terapia è importante non demolire la realtà virtuale che i ragazzi si sono creati poiché questa ha per loro una valenza protettiva. La rete non è la causa del ritiro dalla realtà, ma un estremo tentativo di rimanervi agganciati. Costruire una relazione profonda è il cardine della psicoterapia, ma credo che con questi ragazzi sia assolutamente vitale poiché permette loro una prima esperienza di autenticità con l’altro. Questi pazienti trovano nel terapeuta degli occhi, non giudicanti o inquisitori, ma occhi che li guardano e, finalmente, li vedono nella loro soggettività. Solo in tal modo, il ragazzo può iniziare ad affrontare la paura che fino a prima lo attanagliava nel rifugio della realtà che si era costruito. L’incontro di due menti offre una trama affettiva nella quale insieme si possono avvicinare i fatti importanti della vita e aprirsi ad una curiosità creativa.

Concludo citando la dott.ssa Ferrigno che scrive: *“il divenire “reali”, per i nostri pazienti, può svolgersi attraverso l’esperienza del sentirsi compresi, sia consciamente sia inconsciamente, al fine di riuscire a conquistare la loro soggettività attraverso una sufficiente autenticità e verità emotiva, tollerando la fatica e il dolore mentali necessari”* (2018, pag. 12)

In questo breve intervento mi sono voluta molto soffermare sul significato che assume il ritiro sociale per un bambino o un adolescente poiché credo che ciò che possa permettere ai genitori di avvicinarsi al proprio figlio sia la conoscenza della realtà virtuale in cui lui vive e la comprensione dei sentimenti che sono alla base di questa difesa della sua mente. I cambiamenti ai quali la società ci sottopone sono sempre più frenetici e repentini e, spesso, è difficile per noi adulti abbandonare gli ancoraggi che ci siamo faticosamente costruiti nel corso degli anni, ma i bambini e gli adolescenti ci chiedono sempre più di seguirli, stargli accanto, camminando al loro fianco e supportandoli in quei passaggi evolutivi ed umani che anche noi abbiamo vissuto, seppur in epoche diverse e con strumenti diversi.

BIBLIOGRAFIA

- Cardarelli B. Et al. (2016) *Dal Sè al Selfie. Identità e relazioni nell'era del virtuale* in *Istituzioni, Adolescenza e Psicoanalisi*, anno XI, n.1 giugno 2016. Roma. Editore Magi;
- Ferrigno M.P. (2018) *Senza realtà ed esperienza: quando il cyberspazio annulla l'illusione* in *Processi evolutivi e mondi virtuali*, Richard e Piggie 3/2018, Roma. Il pensiero scientifico editore (2018);
- Lancini M. *Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali*. Trento. Editore Erickson (2015).

Dott.ssa Barbara Cardarelli

Psicologa, Psicoterapeuta del bambino,

adolescente e famiglie.

Membro A.I.P.P.I. (Roma)

P.zza del sacro Cuore 4,

65121, Pescara

b.cardarelli@libero.it