

Esperienza analitica e realtà virtuale

Fabrizio Alfani*

Ricevuto e accolto il 6 settembre 2023

Riassunto

La realtà virtuale e la comunicazione digitale rappresentano aspetti significativi della vita contemporanea, che incidono in maniera significativa sullo sviluppo psichico individuale. Il rapporto tra reale e virtuale è spesso considerato nella prospettiva polarizzata di una opposizione alternativa, dove il reale è ciò che è autentico, mentre il virtuale è percepito come un mondo di finzione che ostacola le possibilità di sviluppo individuativo. L'autore dell'articolo, pur riconoscendo che questi rischi sono assolutamente presenti nell'uso pervasivo di strumenti tecnologici che caratterizza la contemporaneità, sottolinea però che per poter comprendere le esperienze di molti dei nostri pazienti, soprattutto dei più giovani, "nativi digitali", sia opportuno considerare il virtuale come un ampliamento della realtà, piuttosto che un'alternativa ad essa. L'autore affronta anche il tema della analisi online, provando, anche con il riferimento ad alcuni casi clinici, a riflettere su alcuni aspetti relativi in particolare al destino del corpo nell'analisi online e alla esperienza della presenza.

Parole chiave: *realtà virtuale, comunicazione digitale, analisi online, corpo, presenza, setting interno.*

* Psichiatra, psicoterapeuta, psicologo analista, membro ordinario e didatta dell'AIPA e della IAAP. I suoi principali campi di interesse riguardano la clinica del trauma e della dissociazione, le analogie tra psicologia analitica e sviluppi della psicoanalisi contemporanea, la spiritualità. Oltre al lavoro come psicoterapeuta e psicologo analista, svolge attività di consulenza psicologica per gli operatori del Centro di accoglienza "Papa Francesco" gestito dalla Caritas di Modena. È stato redattore delle riviste *Studi Junghiani* e *Psicobiettivo*. Ha pubblicato diversi articoli su riviste e capitoli in libri collettanei, tra cui "Continuità e discontinuità dei processi dissociativi", in *Frammenti di Psiche. Processi traumatici complessi e psicologia analitica*, a cura di Germani M., Maulucci M. Milano: Franco Angeli, 2020. Vive e lavora a Modena.

Via del Bramante 19, 41125 Modena. E-mail: fab.alfani@gmail.com

Studi Junghiani (ISSN 1828-5147, ISSN e 1971-8411), vol. 29, n. 2, 2023
DOI: 10.3280/jun58-2023oa16433

Abstract. *Virtual reality and digital communication*

Virtual reality and digital communication represent significant aspects of contemporary life, significantly affecting individual psychic development. The relationship between the real and the virtual is often viewed from the polarized perspective of an alternative opposition, where the real is what is authentic, while the virtual is perceived as a world of make-believe that hinders the possibilities of individuating development. The author of the article, while acknowledging that these risks are absolutely present in the pervasive use of technological tools that characterizes contemporaneity, nevertheless stresses that in order to understand the experiences of many of our patients, especially the youngest, “digital natives”, it is appropriate to consider the virtual as an extension of reality, rather than an alternative to it. The author also addresses the topic of online analysis, trying, also with reference to some clinical cases, to reflect on some aspects related in particular to the fate of the body in online analysis and the experience of presence.

Key words: *virtual reality, digital communication, online analysis, body, presence, internal setting.*

Dal 2020, a seguito della pandemia, l’esperienza della psicoterapia online è diventata molto più diffusa di quanto prima non fosse, e anche chi in passato la guardava con molto sospetto ha avuto modo di sperimentarla in prima persona. Le opinioni su tali esperienze sono molto differenziate (Di Giuseppe e Martini, 2020; Manica, 2021; Ripa di Meana, 2021; Wiener, 2021; Zoppi, 2021), però bisogna tenere presente che l’esperienza della psicoterapia online al tempo del Covid-19 è stata profondamente influenzata dalla particolare condizione di minaccia collettiva alla salute e dal divieto di incontrarsi. La pandemia ha per certi versi “sdoganato” l’uso della comunicazione digitale nella psicoterapia; però è necessario che la riflessione su questa modalità di cura psicologica sia svolta a prescindere dalle particolari condizioni legate a quel particolare momento storico, tenendo anche presenti alcune delle questioni generali relative all’uso pervasivo della tecnologia informatica nelle nostre vite e le profonde ambivalenze che essa suscita in ciascuno di noi (Oddo, 2018; Finelli, 2022).

In questo articolo proverò a presentare alcune riflessioni generali sul modo in cui la tecnologia informatica e la realtà virtuale interrogano e sfidano la nostra pratica clinica, facendo in particolare riferimento all’analisi online, all’uso che i nostri pazienti fanno della realtà virtuale e al significato che tali esperienze possono assumere in analisi.

Psiche, corpo e realtà virtuale

La realtà virtuale e la comunicazione digitale interrogano la cura analitica da diversi punti di vista, che sinteticamente possiamo riassumere secondo due prospettive principali:

- 1) la tecnologia condiziona lo sviluppo psicologico individuale *modificando la zona di confine tra mondo interno e mondo esterno, tra corpo, psiche e mondo*;
- 2) l'uso della comunicazione digitale nella pratica analitica provoca importanti *cambiamenti di setting* e questo spinge molti a domandarsi se sia ancora psicoanalisi una pratica di cura che si svolge tra due persone che non sono presenti fisicamente nello stesso luogo (Isaacs Russell, 2015; Roesler, 2017; Wiener, 2021).

La tecnologia condiziona lo sviluppo psicologico individuale, agendo sia sulla relazione intrapsichica tra mente e corpo, sia nelle relazioni con gli altri. Si tratta delle due dimensioni che Armando Ferrari ha indicato rispettivamente come asse verticale e asse orizzontale dello sviluppo della soggettività individuale (Ferrari, 1992), cioè la dimensione intrapsichica e quella intersoggettiva, e che, molto efficacemente, inserendole nella storia della filosofia moderna, Roberto Finelli definisce rispettivamente fattore Kant e fattore Hegel (Finelli, 2022, pp. 63 e ss.).

L'uso di strumenti digitali incide sia sull'asse verticale che su quello orizzontale, cioè sia sulla modalità di integrare *intrapsichicamente* la relazione tra corpo e mente sia sul modo in cui, *intersoggettivamente*, si sviluppa la soggettività individuale attraverso la relazione con l'altro.

Noi trascorriamo ormai molto tempo ad intrattenere relazioni, anche molto significative, nelle quali la nostra presenza è mediata da strumenti informatici. E, inoltre, i cosiddetti “nativi digitali”, oggi adolescenti o giovani adulti, sono cresciuti in un ambiente culturale nel quale mondo reale e mondo virtuale non sono considerati forme alternative di esistenza, ma un ampliamento della realtà in cui vivere. In sostanza, reale e virtuale, piuttosto che alternativi, sono considerati accostabili (Tabasso, 2020) se non intrecciati, tanto che una relazione intima può iniziare attraverso la mediazione di uno strumento informatico e poi trasformarsi in un rapporto nel quale il corpo proprio e dell'altro sono presenti in tutte le loro sfaccettature.

Oggi le forme di relazione più superficiali e più intime includono la mediazione: trascorriamo periodi crescenti di tempo impegnati in relazioni disincarnate. Simulare la presenza è diventato un aspetto consueto del nostro modo di entrare in relazione con gli altri. È fin troppo facile congedare i nuovi media e la tecnologia

come semplici mezzi che facilitano una *simulazione in termini di inganno* [...] Dobbiamo invece considerare anche la *simulazione come aspetto di copresenza* (Lemma, 2015, p. 459).

Un punto cruciale è, pertanto, il seguente: il virtuale è da pensare esclusivamente come alternativa al reale, oppure lo si può pensare come una possibilità diversa di fare esperienza?

La psicoanalisi freudiana riconosce un ruolo fondamentale alla tensione tra principio di piacere e principio di realtà, per cui per poter vivere la vita reale siamo obbligati a rinunciare, rimuovendole, alle richieste pulsionali di soddisfare in maniera onnipotente il principio di piacere. In questa prospettiva, il virtuale e il reale si prestano ad essere considerati come due forme alternative di esistenza, in cui il *virtuale* è il regno della soddisfazione onnipotente del desiderio, mentre invece il *reale* è la dura realtà contro la quale andiamo a sbattere e che ci costringe a ridimensionare i nostri desideri onnipotenti attraverso l'interiorizzazione della legge. Secondo questo modo di vedere, il virtuale

è tipicamente in opposizione alla nozione di reale. Il virtuale è sempre “meno” dell'originale. Il virtuale è visto come un'onnipotenza che priva il cosiddetto “reale” della sua realtà in carne ed ossa. Per questo motivo, il pensiero sulla natura della realtà virtuale può diventare polarizzato: il virtuale viene equiparato a “non autentico”, una fuga dalla cosiddetta realtà. Anche se la realtà virtuale può essere utilizzata per allontanarsi dalla realtà – e la nostra pratica clinica quotidiana lo dimostra – potremmo ugualmente sostenere una nozione di virtualità come un qualcosa che non corrisponde necessariamente ad una “copia rassicurante” del reale o ad un'alternativa ad esso (Lemma, 2017, p. 16, trad. mia).

Invece, nella psicologia analitica, la nozione di reale è diversa. «La realtà contiene tutto ciò che si può sapere, perché reale (*wirklich*) è ciò che agisce (*wirkt*)» (Jung, 1933, p. 411). La realtà non è solo quella materiale percepibile attraverso i cinque sensi, ma è reale tutto ciò che agisce e che provoca effetti, nel bene e nel male. Dunque, nella misura in cui agisce, il virtuale più che essere contrapposto al reale potrebbe essere considerato come una forma particolare di realtà, una realtà “virtualmente reale” (Coleman, 2011, cit. in Lemma, 2015, p. 460), che potrebbe svolgere varie funzioni. Per quello che riguarda la vita di alcuni nostri pazienti, esso offre talvolta un rifugio sufficientemente sicuro, soprattutto durante il periodo della crescita, che permette lo sviluppo di risorse personali che consentono di affrontare una realtà esterna percepita come troppo minacciosa. Oppure il mondo virtuale può costituire un palcoscenico sul quale aspetti della personalità prevalentemente inconsci, non pensabili o non rappresentabili a nivel-

lo cosciente, possono trovare una possibilità di espressione. Naturalmente, si tratta in entrambi i casi di una modalità di esperienza che ha sue caratteristiche peculiari e che implica rischi psicopatologici, tra cui quello di costituire un coriaceo “rifugio della mente” (Steiner, 1993), ma che può anche offrire opportunità di crescita psichica.

Durante l’adolescenza, Luca si era progressivamente isolato dal mondo circostante trascorrendo gran parte delle sue giornate e delle sue nottate giocando sul computer.

Il fratello di Luca, maggiore di qualche anno, aveva cominciato a manifestare fin dalla prima adolescenza i prodromi di una psicosi che, negli anni successivi, si sarebbe manifestata in tutta la sua drammatica violenza, istituendo nell’ambiente familiare un clima di costante tensione. I genitori, molto impegnati nel loro lavoro, provarono ad affrontare la malattia del fratello di Luca acconsentendo alle sue richieste, contribuendo così all’istituzione in famiglia di un regime pseudo-dittatoriale. Luca riteneva profondamente ingiusto che la vita familiare si dovesse organizzare secondo il modello, palesemente patologico, imposto dal fratello, del quale temeva gli improvvisi agiti violenti dai quali non si sentiva protetto dai genitori. Non avendo ancora sviluppato sufficienti risorse per poter coltivare relazioni significative all’esterno della famiglia, i videogiochi e l’isolamento furono l’unica strategia di sopravvivenza, fino a quando iniziò una psicoterapia che lo aiutò a ritrovare progressivamente fiducia in sé stesso fino a consentirgli, ormai maggiorenne, di trasferirsi in un’altra città.

Luca mi racconta tutto ciò quando è ormai adulto ed ha chiesto di iniziare un’analisi a causa di un persistente senso di insoddisfazione nella sua vita. Ci incontriamo due volte alla settimana, *vis à vis*.

Il racconto della sua adolescenza arriva in un momento dell’analisi nel quale apparentemente va tutto bene, apprezzo molto la sensibilità e l’intelligenza di Luca e le sedute con lui sono per me molto gradevoli. Eppure, ho l’impressione che manchi qualcosa. Ascoltando il racconto della sua adolescenza mi chiedo se il suo mondo interiore non sia ancora in ostaggio di un regime pseudo-dittatoriale e se io, come i suoi genitori, sia stato fino ad ora incapace di entrare in contatto con il fondo affettivo della sua esperienza, senza riuscire ad ascoltare “quel qualcosa che manca”. Tra l’altro, dopo quasi un anno dall’inizio dell’analisi, ogni tanto Luca trascorre nuovamente buona parte della notte sul computer, a giocare, e questa regressione all’antico sintomo mi intimorisce, suscita in me un’inquietudine che non esprimo in maniera esplicita ma che lui probabilmente percepisce. Un giorno, mentre mi sta raccontando di un incontro con un amico durante il quale aveva avuto l’impressione di essere molto poco interessante, provo a trattenere uno sbadiglio, ma lui se ne accorge e me lo fa notare, sottolineando che anche io mi annoio con lui. Rifletto su quanto era accaduto poco prima: il suo racconto mi era parso molto farraginoso, come se lui volesse farmi capire un qualcosa che gli sembrava di non riuscire ad esprimere, mentre invece io avevo l’impressione di aver capito. Gli dissi che, effettivamente, in quel momento era stato come se mi fossi staccato da lui, non seguivo più il suo discorso, perché mi sembrava di aver capito quello che lui

insisteva a volermi spiegare ancora, come se ci fosse qualcosa che mi volesse comunicare a tutti i costi e che forse io non capivo. Luca mi guardò, abbozzò un sorriso e canterellò sottovoce: “*Capire tu non puoi, tu chiamale se vuoi...*” senza finire il verso della canzone di Battisti. Successivamente Luca mi disse di quanto i suoi genitori non avessero capito ciò che lui provava durante l’adolescenza, quali fossero le emozioni che viveva in quella casa. E probabilmente la difficoltà al rispecchiamento emotivo da parte dei genitori era molto più antica, benché si fosse manifestata in maniera evidente solo durante la prima adolescenza. E inoltre, aggiungeva Luca, i suoi genitori non erano neanche stati in grado di capire che per lui il computer e i videogiochi non erano la causa delle sue difficoltà e del suo isolamento, ma erano stati invece un’ancora di salvezza, l’unico ambito della sua vita in cui poteva sentirsi sufficientemente sicuro ed efficace (tra l’altro era diventato molto bravo nel videogioco preferito, tanto da aver acquisito una certa notorietà nell’ambito della comunità dei giocatori). Per Luca il mondo virtuale aveva costituito un rifugio il quale, pur assumendo il carattere di sintomo psicopatologico, aveva rappresentato un “luogo sicuro”, dove soggiornare in una fase della sua vita già difficile di per sé (l’adolescenza), per affrontare la quale sentiva di non avere risorse sufficienti. Durante l’analisi non ero stato in grado di riconoscere che, nonostante le apparenze, il rapporto tra di noi era parzialmente devitalizzato, e per tale motivo non avevo potuto riconoscere quanto questo vissuto fosse centrale nella sua relazione con l’altro. Inoltre, anche io, come i genitori, non avevo colto un possibile significato emotivo del suo tornare a giocare ai videogiochi: un tentativo per sfuggire alla paura che la parte più intima di sé fosse insignificante per l’altro e di non riuscire a comunicare emotivamente con lui, chiunque questo “lui” fosse: l’analista, un amico o un genitore.

Oltre che come rifugio, il mondo virtuale si presta ad essere utilizzato anche come uno spazio nel quale sperimentare aspetti di sé che non trovano possibilità di espressione nel mondo reale, in particolare per ciò che riguarda il corpo e la sessualità.

La realtà virtuale permette di manipolare il corpo virtuale (*avatar*) a proprio piacimento, ad esempio fornendo a questo rappresentante virtuale di sé le sembianze e il genere sessuale preferiti. Il sé è sempre più disincarnato, alimentando la fantasia onnipotente di poter essere ciò che si desidera essere. Attraverso la rappresentazione che noi ce ne diamo tramite gli strumenti informatici, il corpo non rappresenta più il limite naturale della nostra personalità, il destino biologico al quale siamo consegnati al momento della nostra nascita, ma esso è una materia che potrebbe essere modificata per farla corrispondere ad un’immagine ideale di sé, in cui il rapporto tra corpo e mente tende ad invertirsi: la mente, invece che essere radicata nel corpo, lo plasma a suo piacimento. Questa possibilità non è limitata solo alla realtà virtuale, ma le tecnologie mediche rendono possibili cambiamenti significativi, se non radicali, del nostro corpo. Nella stragrande maggio-

ranza dei casi si tratta di interventi terapeutici per curare malattie (ad esempio, protesi artificiali e trapianti), ma in altri casi il corpo viene modificato al fine di renderlo più in sintonia con un'immagine ideale di sé, come nel caso della chirurgia estetica (Lemma, 2005), oppure per poter realizzare un percorso di transizione di genere modificando i caratteri sessuali del corpo in cui si è nati (Lemma, 2022; Lingiardi *et al.*, 2023).

Ma a prescindere dalle situazioni nelle quali il corpo viene modificato per produrre cambiamenti persistenti, nel nostro lavoro possiamo incontrare molte persone che utilizzano la tecnologia informatica per vivere situazioni che, pur verificandosi nel mondo virtuale, hanno anche una componente corporea significativa.

Ad esempio, Lemma (2017, 2022) descrive il caso di una ragazza di 17 anni, Jane, che si era rivolta a lei perché voleva fare una transizione di genere da femmina a maschio. Quando era online per giocare o dialogare con altre persone questa ragazza utilizzava un avatar maschile che la faceva sentire più sicura di sé, ed anche il suo corpo reale, che lei aveva sempre vissuto con grande disagio, le sembrava fosse “più consistente”. Dapprima, Lemma considerò questo uso della realtà virtuale come prevalentemente difensivo, un modo per sottrarsi alla realtà del proprio corpo, ma successivamente si rese conto che, invece, poteva essere di aiuto per il lavoro analitico.

Incoraggiandola attivamente a parlarmi delle sue attività online e di come la fisicità di Jake [il suo *avatar* maschile] influisse sul suo stato d'animo e sul suo senso di sé sia online che offline, ho iniziato a pensare che il suo uso della tecnologia per sperimentare il suo sé ideale – la sua incarnazione immaginaria – aiutasse il nostro lavoro analitico [...] Mi sono resa conto che solo quando sono stata in grado di considerare nella mia mente la sua vita virtuale come un processo di “divenire” [...] e non come un processo principalmente difensivo, sono riuscita a coinvolgerla in un dialogo con me sul significato del suo mondo virtuale e del suo io virtuale [...] Jane mi ha aiutato a capire che la fisicità virtuale di Jake le ha letteralmente fornito un'esperienza incarnata del suo desiderio, delle sue fantasie e dei suoi fantasmi. Questo corpo virtuale le ha permesso di esplorare in modo affettivamente ricco e vicino all'esperienza ciò che nel nostro lavoro potevamo solo esprimere a parole (Lemma, 2017, pp. 28-29, trad. mia).

Queste parole di Lemma ci dicono una cosa molto importante: troppo spesso nel nostro lavoro clinico, e in particolare per ciò che riguarda le esperienze relative al mondo virtuale, noi tendiamo ad utilizzare alcuni concetti della tradizione psicoanalitica, quali *difesa* e *resistenza*, in un modo che rischia di non aiutarci a cogliere il senso dei fenomeni con i quali ci confrontiamo. Il nostro sguardo cioè si carica inconsapevolmente di una

componente moralistica, che tende a giudicare l'uso della realtà virtuale come una *difesa* nei confronti del rapporto con la realtà materiale, e pertanto ogni ricorso agli strumenti tecnologici è visto come una *resistenza* nei confronti di un autentico processo di sviluppo psicologico. Se indubbiamente questo può essere vero in molti casi, in tante altre situazioni si rischia di non cogliere la complessità dei cambiamenti che si sono verificati nella nostra società nel corso degli ultimi cinquant'anni.

Ad esempio, un discorso analogo si può fare per il sesso online, sia per quanto riguarda la pornografia che per il sesso virtuale fatto con altre persone.

La presenza del porno su Internet è pervasiva e rappresenta una delle più fiorenti attività economiche contemporanee (Tricarico, 2018). La facilità con cui anche i bambini possono avere accesso ad immagini sessuali particolarmente crude ed esplicite rappresenta una grave minaccia allo sviluppo psicologico individuale e al modo in cui la sessualità possa essere vissuta nelle relazioni interpersonali. Inoltre, la dipendenza dalla pornografia online è molto diffusa e viene portata come sintomo da molti pazienti. A fronte di tali aspetti più inquietanti occorre però considerare che «l'esplorazione di siti porno su Internet è ormai parte dell'educazione sessuale virtuale degli adolescenti, mentre ad ogni età questa esplorazione viene utilizzata come divertimento sia solitario che di coppia durante la sessualità» (Castellet y Ballarà, 2021, p. 55). Pertanto, se da un lato la facilità di accesso a materiale pornografico tramite Internet contribuisce ad un diffuso degrado della qualità delle relazioni (non solo sessuali), soprattutto nei soggetti più fragili e privi di un supporto familiare e sociale adeguato, per un altro verso la frequentazione di siti porno è un fenomeno così diffuso da richiedere una riflessione più complessa, soprattutto per ciò che riguarda il fenomeno della dipendenza. Come in altre analoghe forme di dipendenza (uso di sostanze, gioco, ecc.), questa non si instaura esclusivamente a seguito della disponibilità dell'oggetto da cui si dipende (facilità di accesso alla pornografia via Internet) ma è anche espressione di condizioni psichiche preesistenti di cui la dipendenza da Internet può essere sintomo. Può trattarsi, ad esempio, di traumi relazionali precoci, dissociati ed erotizzati, per i quali l'universo pornografico può fungere da teatro nel quale il trauma viene inconsapevolmente fantasticato in forma di *acting out*, spesso a ruoli invertiti (Castellet y Ballarà, 2021).

A differenza della pornografia, nel sesso virtuale si interagisce con un'altra persona condividendo fantasie erotiche che provocano eccitazione fino a sperimentare o meno un orgasmo. In questo caso la fantasia masturbatoria non è solo stimolata dalle immagini, ma c'è un'interazione con l'altra persona che implica l'uso del linguaggio, scritto o parlato; inoltre, la

possibilità dell'anonimato permette di proporsi con una identità diversa da quella reale per quanto riguarda l'età, le caratteristiche fisiche e il genere sessuale. Tutto ciò permette di esprimere, nella relazione virtuale con l'altro/a, fantasie e desideri spesso coperti da profonde vergogne, di cui si farebbe molta fatica a parlare in presenza di un'altra persona, alle volte anche con l'analista. Come nel caso di un mio paziente che è riuscito a parlare di una sua fantasia masochista molto intensa solo con persone anonime su Internet, con le quali solo un po' alla volta è riuscito a poter sperimentare una eccitazione condivisa per le dinamiche sadomasochiste fantasticate. In un primo momento, provò solo un misto di angoscia e di sollievo: angoscia per il carattere fortemente egodistonico delle fantasie; sollievo perché finalmente riusciva a parlarne con qualcuno. Poi, progressivamente, ha potuto sperimentare una vera eccitazione erotica che, nonostante l'angoscia che continuava a provare, gli ha consentito di fare un'esperienza più incarnata delle sue fantasie, permettendogli di viverle ed esprimerle non solo attraverso la parola, ma anche attraverso il corpo, eroticamente coinvolto in una relazione virtuale con un'altra persona. Tutto ciò ha avuto un importante riflesso anche nel lavoro analitico, nel quale è stato possibile accogliere ed esplorare le forti reazioni affettive che tali esperienze suscitavano in lui, e le cui dinamiche di potere si riflettevano anche nella relazione analitica.

Quando questi usi del mondo virtuale (pornografia e sesso virtuale) compaiono nella relazione analitica, per quanto possano presentarsi nella forma di sintomi coriacei ed autodistruttivi (dipendenza), andrebbero considerati anche come una modalità attraverso la quale i nostri pazienti, spesso a propria insaputa, stanno cercando di entrare in contatto con una parte più autentica di sé stessi e, dunque, qualcosa di molto diverso rispetto a ciò che abitualmente si intende come resistenza o difesa.

Corpo, presenza e analisi online

Le opinioni sulla opportunità, se non sulla liceità, di svolgere l'analisi online sono molto differenziate e per alcuni versi contrapposte. Prima della pandemia le differenze di opinioni assumevano anche una forte connotazione etica, quasi "guerre di religione", poiché ciò che era in ballo sembrava toccare il nucleo stesso (indefinito, ambiguo ma essenziale) del senso del lavoro analitico (Strumia, 2014). La necessità di utilizzare mezzi di comunicazione a distanza durante la pandemia ha reso questa pratica molto più diffusa, e questo ha verosimilmente ridotto l'intensità del confronto tra posizioni contrapposte. Tale confronto è comunque necessario dal momento che il radicale cambiamento di setting provocato dall'analisi online ci

obbliga ad interrogarci su alcuni aspetti fondamentali del nostro lavoro. Infatti, una delle opportunità offerte da questo cambiamento di setting è che le differenze tra analisi in presenza e analisi online potrebbero aiutarci a riconoscere meglio ciò che «nel nostro modo di operare propenda verso il mistero dell'individuazione e del rapporto umano e quanto sia attaccamento ai rituali, abitudine, utilizzo di metafore morte idealizzate» (Strumia, 2014, p. 53).

I motivi a favore dell'uso dei mezzi di comunicazione digitale in analisi riguardano prevalentemente la possibilità di risolvere i problemi legati alla distanza, che sono in parte conseguenza delle profonde trasformazioni socioeconomiche che si sono verificate nelle nostre società: molte persone, infatti, devono viaggiare spesso o trasferire la loro residenza per motivi di lavoro. Ma, in altri casi, il problema della distanza è generato dall'impossibilità a raggiungere lo studio dell'analista per malattia o impedimenti fisici di altro genere, oppure perché si vive in luoghi isolati dove non c'è disponibilità di un analista (Sabbadini, 2014; Manica, 2021; Ripa di Meana, 2021). Oltre a questi motivi pratico-logistici, diversi autori segnalano il fatto che, talvolta, nella comunicazione a distanza i pazienti raccontano esperienze traumatiche che non emergono nell'analisi in presenza (Röesler, 2017; Zoppi, 2021), come se l'uso dell'interfaccia digitale riducesse la vergogna, non solo a livello cosciente (“c'è qualcosa che mi è accaduto ma non ne parlo in presenza dell'analista perché mi vergogno troppo”) ma anche a livello inconscio. Questo può dipendere dal fatto che la possibilità di ricordare esperienze traumatiche dissociate, cariche di terrore e vergogna, può essere impedita da questi stati affettivi, che ne ostacolano non solo la possibilità di condividerli con altri, ma prima ancora la capacità psichica di poterne avere una rappresentazione interna sufficientemente coerente da poterla esprimere, in immagini o in parole. Però se l'altro non è presente fisicamente ma collegato al telefono o tramite Skype, l'intensità di queste emozioni (soprattutto della vergogna) è minore, e questo facilita, in alcuni casi, la possibilità di rievocare in maniera sufficientemente coerente memorie traumatiche dissociate. Un discorso analogo può essere fatto per l'uso di mezzi di comunicazione digitale tra analista e paziente, come mail, WhatsApp, SMS, nel corso di un'analisi che si svolge in modo tradizionale. Talvolta, questi canali di comunicazione tra analista e paziente vanno a costituire setting paralleli che possono assumere significati molto diversi all'interno della relazione terapeutica, e in taluni casi rappresentare una minaccia per lo svolgimento del lavoro analitico. Però, in altri casi, essi possono offrire l'opportunità di far emergere particolari nuclei complessuali dissociati, che non riescono a trovare adeguata possibilità di rappresentazione all'interno del setting tradizionale (Alfani, 2024).

Accanto a questi motivi a favore, ci sono poi i motivi “contro”, che suscitano forti perplessità nei confronti di una pratica analitica svolta tramite mezzi di comunicazione digitale. Ne elenco alcuni: l’assenza nello stesso luogo dei corpi di entrambi i membri della coppia analitica potrebbe impedire la percezione di gran parte degli aspetti non verbali della comunicazione; l’uso di mezzi tecnologici toglie “naturalità” all’incontro, alterando la sensazione di “presenza” che può essere vissuta nella relazione con l’altro; la terapia online sarebbe più adatta a psicoterapie di indirizzo comportamentista e cognitivista dal momento che sembra svolgersi su registri comunicativi di tipo prevalentemente razionale, sacrificando la componente somato-affettiva della nostra personalità; i mezzi tecnologici di comunicazione hanno frequenti disturbi di funzionamento che alterano sia l’immagine che la voce di paziente e analista e, inoltre, non garantiscono la privacy dei loro dialoghi; la possibilità di essere costantemente connessi ostacola la possibilità di elaborare la perdita e di poter sperimentare l’assenza dell’altro (Isaacs Russell, 2015; Churcher, 2015; Rösler, 2017; Wiener, 2021).

Si tratta di argomenti complessi, affrontati da diversi autori in maniera approfondita (Carlino, 2011; Isaacs Russell, 2015; Savege Scharff, 2017, 2018; Lemma, 2017). In queste riflessioni mi limiterò a trattare brevemente due temi tra quelli citati: il significato della presenza e il ruolo del corpo.

Prima però una premessa di carattere personale: ho svolto e svolgo analisi esclusivamente in presenza così come analisi esclusivamente online, ma anche analisi che sono iniziate in presenza e che poi si sono trasformate in analisi online non solo a causa del Covid-19, ma anche per miei motivi personali, quando ho deciso di trasferirmi in un’altra città rispetto a quella in cui avevo vissuto fino ad allora. Tutto ciò non può non influenzare le mie opinioni al riguardo, che sono evidentemente anche condizionate dai miei personali percorsi di vita.

Ad esempio, quando comunicai a Francesca, con due anni di anticipo, che mi sarei trasferito in un’altra città, la sua reazione fu di disperazione e di profonda rabbia. Molto comprensibilmente si sentiva abbandonata da me e protestò con veemenza. Doveva decidere se interrompere l’analisi con me e iniziare eventualmente con un altro analista, oppure se accettare di continuare con me via Skype, cosa che poi decise di fare. Il periodo successivo di analisi in presenza fu occupato prevalentemente da questo tema e dal tentativo da parte sua di mantenere vivo il rapporto con me nonostante i sentimenti di rabbia che provava nei miei confronti, suscitati dalla ingiustizia subita. Provava anche molta invidia nei miei confronti, perché ero in grado di prendere una decisione autonoma senza esserne impedito dai sentimenti di colpa nei confronti suoi e degli altri pazienti. Lei, invece, aveva sempre fatto molta fatica a emanciparsi dalla sua famiglia d’origine, in parte per le fobie di cui soffriva, e in parte perché si era sentita condizionata dai ricatti morali dei

suoi genitori; dal padre, gravemente fobico-ossessivo, che aveva sempre richiesto molte attenzioni, e dalla madre, che aveva sempre percepito come molto lontana, poco disponibile all'ascolto della figlia perché assorbita dalle richieste del marito. Il tema dell'abbandono e del sentirsi trascurata da me era sempre stato molto presente durante tutta l'analisi: non si sentiva tenuta in mente da me e nell'intervallo tra le sedute aveva la sensazione che io non esistessi: razionalmente sapeva che io esistevo, ma non sentiva la mia presenza dentro di lei. Quando le sedute terminavano lei aveva l'impressione che io la cacciassi fuori, non potendo più sopportare la sua presenza a causa della modalità eccessivamente dipendente con cui si relazionava con me. E allora i piccoli rituali che svolgeva, sia prima della seduta che dopo la sua conclusione (venire in auto, cercare il parcheggio, fare qualche acquisto nei negozi vicino al mio studio), la aiutavano a tollerare la violenza dei limiti imposti dal tempo della seduta, erano dei piccoli riti di ingresso e di uscita che ammortizzavano l'impatto emotivo dell'incontro. Tutto ciò si perse quando passammo alle sedute via Skype, e lei non mancò di farmelo notare. Però mi disse anche che, con la mediazione dello schermo, mi percepiva meno difeso, come se avessi meno paura di un coinvolgimento erotico con lei, un tema questo che avevamo già affrontato nelle sedute in presenza. Lei aveva l'impressione che uno dei motivi per cui avvertiva che io la tenessi a distanza dipendesse dal mio timore di poter essere coinvolto eroticamente nei suoi confronti, e pur ammettendo che questa poteva essere una proiezione su di me di suoi sentimenti erotici ambivalenti, ribadiva comunque che ciò che lei percepiva era che fossi io quello che si difendeva da un rapporto più intimo e profondo con lei. Adesso la distanza e l'interposizione dello schermo attenuavano questa minaccia, e così lei poteva percepirmi meno difeso.

L'analisi online (e, sicuramente, anche il forzato cambiamento di setting) hanno permesso una progressiva elaborazione di questi temi, incentrati attorno alla possibilità di acquisire un senso di libertà personale e di autonomia, strettamente correlata alla possibilità di tollerare la separazione e la perdita, potendo però al tempo stesso sviluppare un legame profondo con l'altro, erotico anche se non sessualizzato. Dopo circa due anni di analisi online Francesca ebbe un sogno: una dirigente del suo ufficio le chiede di fare un lavoro con urgenza, ma poi, quando lei va a riferirle l'esito, è distratta, sembra infastidita dalla sua presenza. L'impressione è che le abbia affidato quel lavoro non perché fosse veramente urgente, ma solo per riempire il tempo. Poi arriva una collega, che le dice che ha partecipato ad un concorso e lo ha vinto, e questo le ha dato molto coraggio. La collega aggiunge anche che il cambiamento è possibile, bisogna provarci, senza dover dimostrare nulla a nessuno.

Il sogno arriva dopo uno spostamento di seduta che si era reso necessario a causa di un suo breve viaggio fuori città. Durante il viaggio era riuscita a fare una serie di cose che temeva di non essere in grado di fare a causa delle sue fobie. Lei stessa mette in relazione le figure del sogno con propri personaggi interiori: l'atteggiamento della dirigente le ricorda l'urgenza con la quale lei chiede di essere accudita e presa in considerazione, un'urgenza che si rivela superflua, "solo un modo per riempire il tempo". Peraltro, l'atteggiamento scostante della dirigente richiama anche la mia figura, la sensazione che io la voglia tenere a distanza. E poi la collega che si accorge che il cambiamento è possibile dopo aver vinto il concorso le fa

pensare che anche lei nei giorni precedenti era riuscita a vincere le sue paure, e che lo spostamento della seduta non aveva provocato le conseguenze negative che lei sempre paventava. *“Quello che la collega mi trasmetteva nel sogno era che fosse riconciliata con sé stessa, che non dovesse dimostrare niente a nessuno. E poi volevo dirle che durante questo viaggio ho percepito la sua presenza dentro di me. È stata una sensazione nuova, non come in passato che sentivo che lei non c’era”*.

È molto importante notare come la mia presenza, percepita intrapsichicamente da Francesca durante il viaggio, abbia corrisposto ad una sua maggiore capacità di affrontare le fobie. In quella occasione, la mia immagine ha acquisito una qualità cognitivo-affettiva di presenza, che sembra aver avuto una qualche relazione con la sua maggiore capacità di attuare i suoi desideri e le sue intenzioni, senza esserne impedita dalle sue fobie.

Nel caso di Francesca, il lavoro online ha reso possibile la progressiva elaborazione di una esperienza di perdita, concretamente vissuta da lei a causa del mio trasferimento e del passaggio dalla analisi in presenza a quella online. La mia impressione è che l’aspetto fondamentale di tale lavoro sia stato quello di poter contenere all’interno della nostra relazione, nonostante il cambiamento di setting, le violente emozioni che l’esperienza di abbandono ha suscitato in Francesca, e che ha consentito lo sviluppo di quella capacità psichica fondamentale che consiste nel percepire interiormente la presenza dell’altro anche quando l’altro è assente. Tutto ciò è stato possibile anche perché, negli anni precedenti alla comunicazione del mio trasferimento, la nostra relazione si era sufficientemente consolidata da permettere un approfondito lavoro su transfert e controtransfert. L’analisi del transfert e del controtransfert (o, più semplicemente, l’analisi della relazione) non ha valore di per sé, come se fosse un simulacro dell’atteggiamento analitico, ma ha valore in quanto permette alla coppia analitica di entrare in contatto con le componenti conscia e inconscia del fondo affettivo che stanno sperimentando in quel momento. Analisi della relazione non significa attribuire in modo esplicito, quasi ossessivamente, un significato relazionale a tutto ciò che accade nel rapporto tra analista e paziente. Significa, essenzialmente, sviluppare un atteggiamento interiore, un setting interno, che tenda a sintonizzarsi su quanto avviene in seduta come espressione delle vicissitudini emotive sperimentate dalla coppia analitica in quel momento. Pertanto «dal vertice del setting interno dell’analista tutti i fatti dell’analisi, eventi, discorsi, all’occorrenza anche gli oggetti dell’arredamento, sono visti in funzione del campo analitico intersoggettivo, della realtà psichica e del transfert» (Civitaresse, 2011, p. 154).

Questo sintonizzarsi sulla realtà emotiva dell’incontro favorisce lo sviluppo e la crescita della funzione trascendente (Jung, 1957, 1958), che «permette di gettare un ponte tra coscienza e inconscio» (Jung, 1917, 1943,

p. 81), cioè della capacità di essere in contatto e dialogare con la psiche inconscia e poter rendere progressivamente rappresentabili, pensabili e dicibili le proprie vicissitudini interiori. Questo conferisce al paziente e all'analista la sensazione di stare sperimentando un'esperienza sufficientemente autentica, cioè sufficientemente radicata nel mondo affettivo di ciascuno dei due. Però, quando il contatto con il fondo affettivo della relazione si attenua o viene smarrito, il rapporto si colora di un senso di inautenticità che condiziona lo sviluppo dell'analisi e può arrivare a metterne in pericolo la continuazione stessa. Nel caso di Francesca, la possibilità di lavorare sulle emozioni suscitate dalla relazione ha permesso che l'analisi non si interrompesse, nonostante il trauma dell'abbandono subito (anzi, non posso fare a meno di chiedermi se e come questo processo avrebbe avuto modo di svolgersi qualora io non avessi dovuto trasferirmi in un'altra città).

Allora, un punto molto importante da considerare è se l'analisi a distanza permetta una analisi adeguata delle emozioni vissute dalla coppia analitica, o se il fatto di non essere fisicamente presenti nello stesso luogo aumenti il rischio di inautenticità, cioè una maggiore difficoltà ad essere in contatto con il fondo affettivo della relazione. Questo vale per il paziente ma anche per l'analista, che in queste occasioni rischia di perdere la connessione emotiva con il paziente se, a sua volta, non riesce a recuperare una sufficiente connessione con le proprie emozioni.

Nel caso di Francesca, il suo modo di esprimere le proprie emozioni mi ha continuamente costretto a sintonizzarmi sulle mie di emozioni, e riconoscere in quale misura la sua sensazione di essere tenuta a distanza da me corrispondesse a stati d'animo autenticamente sperimentati da me, in maniera più o meno consapevole. Questo lavoro sulle emozioni ha permesso che lei, progressivamente, riuscisse a superare la difficoltà a percepire la mia presenza dentro di lei, cosa per lei impossibile fintantoché non siamo stati in grado di condividere anche i sentimenti di insofferenza alla presenza dell'altro che la sua modalità adesiva e fusionale di cercare la relazione suscitavano in me, analoghi al sentimento di sentirsi invasa e non rispettata nella sua soggettività che Francesca aveva provato nel rapporto con entrambi i genitori.

Nella terapia con Francesca il tema della presenza si è dunque manifestato sotto diverse forme: essere nello stesso luogo per svolgere l'analisi; essere in contatto solo tramite strumenti informatici; riuscire a sviluppare un senso interiore della mia presenza, che le facesse percepire l'esistenza di una relazione con me anche quando io non c'ero. Riguardo al tema della presenza, quest'ultimo mi sembra essere l'aspetto fondamentale, non solo per Francesca ma anche per molti altri pazienti, se non per tutti. Si tratta di quel passaggio psichico essenziale che permette di trasformare la perdita in

assenza: l'altro non è presente fisicamente, ma io ne percepisco la presenza nel mio mondo interno, accompagnata dal sentimento dell'assenza: "Assenza, più acuta presenza", come recitava il poeta Attilio Bertolucci.

Allora alcune obiezioni, relative alla terapia online riguardanti l'esperienza della presenza, vanno considerate in maniera approfondita. Ad esempio, Wiener (2021) afferma: «Lavorando online mi sembra di essere in presenza di un'assenza, e sono d'accordo con Isaacs Russell [...] quando descrive la telepresenza come un'illusione di presenza. Non sono la stessa cosa. Per essere pienamente presenti, è necessario che i corpi siano presenti nella stanza» (p. 796). Ma l'analisi, per potersi svolgere, ha bisogno che analista e paziente siano "pienamente presenti" nel senso di essere fisicamente presenti con i propri corpi? L'analisi non è, piuttosto, costitutivamente articolata intorno ad una presenza che evoca un'assenza, e buona parte del lavoro analitico non si svolge proprio intorno a questa irrisolvibile ambiguità?

I ricercatori che operano nel campo della psicologia correlata all'informatica e alla realtà virtuale si sono dedicati con particolare attenzione ad una definizione pratica di presenza. Le tecnologie di comunicazione tanto più funzionano quanto più si ha l'illusione che lo strumento mediatico non ci sia, cioè quanto più permettono "l'illusione percettiva di non-mediazione" (Lombard e Ditton, 1997). Se io guardo qualcuno che parla animatamente al telefono, vedo che è completamente assorbito dalla conversazione, ed anche la postura, i gesti, accompagnano le parole come se l'altra persona fosse lì presente e il telefono non ci fosse. Ma se compare qualche disturbo sulla linea telefonica, l'illusione percettiva di non-mediazione si interrompe, il senso di presenza svanisce ed anche la postura si modifica: ciò che è presente adesso è il telefono e non la persona con cui eravamo in collegamento fino a pochi secondi prima. Per dar conto dei fenomeni che si verificano nella realtà virtuale non è però sufficiente definire la presenza solo in termini di illusione percettiva di non-mediazione. I ricercatori in questo campo ne hanno elaborato un concetto più pratico, che ne definisce le caratteristiche nel momento in cui viene sperimentata, e non semplicemente come conseguenza dell'illusione che non ci sia un mezzo tecnologico che permette il contatto con l'altro. La presenza è stata allora definita come «la sensazione pre-riflessiva di "essere" in un ambiente, reale o virtuale, che deriva dalla capacità, intuitivamente percepita, di realizzare le proprie intenzioni all'interno di quell'ambiente» (Riva e Mantovani, 2014, p. 14). In questa definizione, tratta dagli studi sulla realtà virtuale, si ripropone in una certa misura l'affermazione di Jung: "Reale è ciò che agisce". Io sento di essere presente in un ambiente nella misura in cui sento che potrei agire in quell'ambiente, a prescindere dal fatto che poi io concretamente agisca o meno. Affinché io possa agire, ed una serie di fenomeni siano

possibili, la presenza fisica è importante, ma non indispensabile: se nella analisi online io ho la sensazione preriflessiva di essere in un ambiente nel quale posso realizzare le intenzioni suscitate dallo stare in quell'ambiente (ad esempio, raccontare un sogno che desidero raccontare, narrare un ricordo che mi è tornato alla mente, esprimere le emozioni suscitate dalla relazione analitica), allora io faccio una esperienza di presenza.

Dunque, a me sembra che il problema non riguardi tanto cosa debba intendersi per presenza, ma piuttosto in che misura l'analisi a distanza consenta o meno di poter lavorare su questi aspetti in maniera adeguata a sviluppare il dialogo tra coscienza e inconscio, permettendo di farne una esperienza incarnata, che permetta cioè di sperimentare le emozioni attivate dal lavoro analitico secondo una modalità tanto psichica quanto viscerale, attraverso una integrazione psico-corporea.

Ad esempio, un mio paziente, Carlo, mi ha contattato dopo alcuni anni dalla conclusione di una precedente analisi per una serie di difficoltà sorte nella relazione con la moglie dopo la nascita del figlio. L'idea di dover lavorare via Skype a causa del mio trasferimento non gli faceva piacere, ma ciononostante decise di provare lasciando aperta la possibilità, qualora si fosse trovato a disagio, di rinunciare e rivolgersi ad un altro analista per poter svolgere un'analisi in presenza. Durante una seduta, che si è svolta dopo un paio di mesi dall'inizio degli incontri via Skype, Carlo mi raccontò di aver trascorso un pomeriggio a giocare con il figlio in un parco dove anche lui giocava da bambino. Improvvisamente, nel corso della seduta, rivide sé stesso nel figlio e suo padre in lui, e questo gli provocò una profonda commozione, tanto da non poter continuare a parlare. Dopo essersi calmato, mi descrisse ciò che aveva provato, in particolare le sensazioni somato-viscerali: la gola che si era chiusa, un peso in mezzo al petto, e poi il senso di liberazione nello scoppiare a piangere. E poi aggiunse: *“Che strano, una cosa del genere non era mai successa quando ci vedevamo nel suo studio. E sì che pensavo che vedendoci via Skype il nostro lavoro avrebbe avuto un che di artificiale”*. Ciò che è accaduto con Carlo mette in evidenza che, durante la comunicazione online, il corpo del paziente (così come quello dell'analista) sono comunque chiamati in causa, anche se non c'è la presenza fisica contemporanea nello stesso luogo. Inoltre, il corpo dell'analista può essere anche coinvolto in forme di controtransfert corporeo, come descritto da Savege Scharff la quale, nel corso di una seduta online con un paziente che aveva subito un abuso sessuale durante l'infanzia ma di cui non era mai riuscito a parlare con l'analista, cominciò a tossire in modo incontrollabile proprio mentre il paziente faceva altrettanto. Immaginando di tossire in risonanza con il paziente, la cui tosse sembrava esprimere la difficoltà a parlare di quella esperienza, l'analista ebbe improvvisamente l'immagine di vomitare su un pene. Quando la tosse si calmò disse al paziente che aveva l'impressione che lui non riuscisse ad evacuare una immagine traumatica e, a quel punto, il paziente riuscì a raccontare che durante l'infanzia era stato costretto ad un rapporto orale da un ragazzo più grande (Savege Scharff, 2014, p. 56).

Conclusioni

L'impatto dell'era digitale sulla nostra professione è molto ampio. Si pensi, ad esempio, alla grande diffusione di piattaforme digitali sorte dopo la pandemia che offrono psicoterapia esclusivamente online e che rappresentano per molti giovani colleghi una importante fonte di lavoro e di esperienza, ma che rischiano però di modificare profondamente le caratteristiche del lavoro psicoterapeutico, se non ci attrezziamo in maniera adeguata a comprendere meglio ciò che avviene nella comunicazione online.

Tutto ciò ci obbliga ad interrogarci sul modo in cui cambiamenti così rapidi e radicali condizionino la nostra vita psichica e la nostra professione. Nel far questo non possiamo non essere condizionati da posizioni soggettive, giudizi e pregiudizi, esperienze che emergono anche dai nostri personali percorsi di vita e dalla maggiore o minore confidenza con l'uso di mezzi tecnologici. Ciò che è importante è poter condividere le esperienze e le riflessioni che emergono da tali esperienze, e che aiutano ciascuno di noi a cogliere un po' meglio la natura sfuggente ed elusiva del lavoro analitico, sia quello svolto online che quello svolto in presenza. Questo può richiedere la revisione di alcuni concetti teorici e tecnici a cui facciamo riferimento nel nostro lavoro, primo fra tutti il ruolo che attribuiamo al setting e il modo in cui lo utilizziamo nella nostra pratica clinica, che nel corso degli anni sono profondamente cambiati (Alfani, *et al.*, 2016). Questo non significa un abbandono o una rinuncia a questi punti di riferimento fondamentali dell'analisi, ma semmai può offrire l'opportunità di una più profonda comprensione di alcuni aspetti della cura psichica, nel momento in cui essa viene sperimentata in un contesto profondamente diverso rispetto a quello abituale.

Merleau-Ponty, un filosofo al cui pensiero si fa spesso riferimento quando si riflette sulla realtà virtuale e sul rapporto tra il corpo e gli oggetti che ne condizionano la presenza nello spazio, scriveva: «Pensare non è possedere oggetti di pensiero: è circoscrivere, mediante questi ultimi, un campo da pensare, che dunque non pensiamo ancora» (1960, p. 188). Riflettere sull'analisi online delimita un campo di esperienza che è in parte tutto da pensare, e mette alla prova i nostri abituali modelli di pensiero, a cui in maniera più o meno consapevole facciamo riferimento nel corso del nostro lavoro. Aspetti significativi dell'analisi, quali la percezione del corpo proprio ed altrui, la sensazione di essere presenti, il rapporto tra setting esterno e setting interno dell'analista, appaiono ai nostri occhi, nell'analisi online, in una luce diversa, secondo una prospettiva inedita. Oggetti di pensiero che credevamo di possedere nascondono zone d'ombra, un campo del reale ancora incolto e da esplorare. Un campo che ci arrischiamo a percorrere sapendo che forse

quell'esplorazione potrà inaugurare una crisi della nostra *Weltanschauung*, che potrà rivelarsi salutare nella misura in cui permetterà di svelare le incrostazioni ormai obsolete del nostro modo di pensare, ma che può anche consentirci di riconoscerne gli elementi vitali che chiedono di essere reconsiderati in una prospettiva adeguata all'esperienza attuale.

Bibliografia

- Alfani F. (2024). *Affettività, Dissociazione e Setting Paralleli*. (In corso di pubblicazione).
- Alfani F., Berruti G., Rogora C. (2016). Sul Setting. *Studi Jungiani*, 43: 43-61. DOI: 10.3280/JUN2016-043003.
- Carlino R. (2011). *Distance Psychoanalysis*. London-New York: Routledge.
- Castellet y Ballarà F. (2021). Pornografia, masturbazione e trauma relazionale precoce. *Psicobiattivo*, 2: 52-64. DOI: 10.3280/PSOB2021-002003.
- Churcher J. (2015). *The psychoanalytic setting, the body schema, telecommunications and telepresence: some implications of José Bleger's concept of 'encuadre'*. Testo disponibile al sito: <https://www.academia.edu/12802860>. DOI: 10.13140/RG.2.1.2149.6483.
- Civitaresse G. (2011). *La violenza delle emozioni*. Milano: Raffaello Cortina.
- Di Giuseppe B., Martini S. (2020). Il lockdown e "l'Upside Down". Potenzialità e rischi della psicoterapia online al tempo del coronavirus. *Psicobiattivo*, 2: 81-94. DOI: 10.3280/PSOB2020-002007.
- Ferrari A.B. (1992). *L'eclissi del corpo. Una ipotesi psicoanalitica*. Roma: Borla.
- Finelli R. (2022). *Filosofia e Tecnologia*. Torino: Rosenberg & Sellier.
- Jung C.G. (1917/1943). Über die Psychologie des Unbewussten (trad. it.: Psicologia dell'inconscio. In: *Opere*, vol. 7. Torino: Boringhieri, 1983).
- Jung C.G. (1933). Wirklichkeit und Überwirklichkeit (trad. it.: Realtà e surrealità. In: *Opere*, vol. 8. Torino: Boringhieri, 1976).
- Jung C.G. (1957/1958). Die transzendente Funktion (trad. it.: La funzione trascendente. In: *Opere*, vol. 8. Torino: Boringhieri, 1976).
- Isaacs Russell G. (2015). *Screen Relations: The Limits of Computer-Mediated Psychoanalysis and Psychotherapy*. London: Karnac (trad. it.: *Psicoanalisi attraverso lo schermo. I limiti delle terapie online*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 2017).
- Lemma A. (2011). *Sotto la pelle. Psicoanalisi delle modificazioni corporee*. Milano: Raffaello Cortina.
- Lemma A. (2015). La psicoanalisi ai tempi della tecnocultura: alcune riflessioni sul destino del corpo nello spazio virtuale. *Rivista di Psicoanalisi*, 61, 2: 457-476.
- Lemma A. (2017). *The Digital Age on the Couch*. London-New York: Routledge.
- Lemma A. (2022). *Transgender Identities. A Contemporary Introduction*. London: Routledge (trad. it.: *Le Identità Transgender. Un'introduzione contemporanea*. Milano: Franco Angeli, 2023).
- Lemma A., Caparrotta L., a cura di (2014). *Psychoanalysis in the Technoculture Era*. London-New York: Routledge.
- Lingiardi V., Nardelli N., Giovanardi G., Speranza A.M. (2023). *Consulenza psicologica e psicoterapia con persone lesbiche, gay, bisessuali, transgender, non binarie*. Milano: Raffaello Cortina.
- Lombard M., Ditton T. (1997). At the Heart of It All: The Concept of Presence. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 3: 2. DOI: 10.1111/j.1083-6101.1997.tb00072.x.

- Manica M. (2021). *Coscienza e intuizione. Psicoanalisi al tempo della pandemia*. Roma: Alpes Italia.
- Merleau-Ponty M. (1960). *Signes*. Paris: Gallimard (trad. it.: *Segni*. Milano: Il Saggiatore, 2015).
- Oddo L. (2018). *L'Inconscio tra reale e virtuale. Dopo Jung. Visioni della comunicazione informatica*. Bergamo: Moretti & Vitali.
- Ripa di Meana G. (2021). Non è stata la pandemia... L'inconscio. *Rivista Italiana di Filosofia e Psicoanalisi*, 11: 95-114. DOI: 10.19226/179.
- Riva G., Mantovani F. (2014). Extending the Self through the Tools and the Others: a General Framework for Presence and Social Presence in Mediated Interactions. In: Riva G., Waterworth J., Murray D., eds., *Interacting with Presence: HCI and the Sense of Presence in Computer-mediated Environments*. Warsaw-Berlin: De Gruyter Open.
- Röesler C. (2017). Tele-analysis: the use of media technology in psychotherapy and its impact on the therapeutic relationship. *Journal of Analytical Psychology*, 62, 3: 372-394.
- Sabbadini A. (2014). New technologies and the psychoanalytic setting. In: Lemma A., Caparrotta L., a cura di, *Psychoanalysis in the Technoculture Era*. London-New York: Routledge.
- Savege Scharff J. (2014). Clinical issues in analyses over the telephone and the internet. In: Lemma A., Caparrotta L., a cura di, *Psychoanalysis in the Technoculture Era*. London-New York: Routledge.
- Savege Scharff J. (2017). *Psychoanalysis online. The Teleanalytic Setting*, vol. 3. New York: Routledge.
- Savege Scharff J. (2019). *Psychoanalysis online. Teleanalytic Practice, Teaching, and Clinical Research*, vol. 4. London-New York: Routledge.
- Steiner J. (1993). *Psychic Retreats. Pathological Organisations in Psychotic, Neurotic and Borderline Patients*. London: Routledge (trad. it.: *I rifugi della mente*. Torino: Bollati Boringhieri, 1996).
- Strumia F. (2014). Note sulla terapia online. *Psicobiettivo*, 34, 3: 51-65. DOI: 10.3280/PSOB-2014-003004.
- Tabasso C. (2020). La connessione analitica: riflessioni sul setting online. *Studi Junghiani*, 51: 123-132. DOI: 10.3280/jun51-2020oa9811.
- Tricarico G. (2018). *Lost Goddesses. A kaleidoscope on porn*. London-New York: Routledge.
- Wiener J. (2021). Reflections on the role of the analytic setting in the light of COVID-19. *Journal of Analytical Psychology*, 66, 4: 793-812. DOI: 10.1111/1468-5922.12717.
- Zoppi L. (2023). "Blade Runner" und die Welt des echten Lebens. Analytisches Setting und Übertragungsdynamik. *Analytische Psychologie*, 1: 120-129.