

A cura di Valentino Franchitti

Ricevuto e accolto il 20 giugno 2024

Esperienza analitica e realtà virtuale♦. Riflessioni dalla tavola rotonda dell'11 maggio 2024

Commento al lavoro di Fabrizio Alfani

Uno dei primi aspetti con cui fare i conti quando si affronta il tema del rapporto fra l'agire psicoanalitico nella dimensione online ha a che fare con una serie di incrostazioni obsolete, come spesso e brillantemente esposto da Strumia sin dal 2014 e come affermato da Wiener quando focalizza l'attenzione sul fatto che per molti la telepresenza è “un'illusione di presenza” o che “per essere pienamente presenti, bisogna essere nella stessa stanza” (Russell).

La realtà da un lato, con l'irrompere del Covid, e la elasticità di molti, come Alfani riesce magistralmente a raccontarci, hanno dimostrato che ciò che si è creduto per anni non sempre si è dimostrato giusto e che, come insegna Cook, i cigni neri esistono.

Diventa quindi fondamentale il riferimento, come spesso avviene, a Jung quando afferma che “reale è ciò che agisce” ed il confronto con autori

♦ Questo articolo, già pubblicato in *Studi Junghiani*, è stato proclamato come vincitore della seconda edizione del Premio Migliorati, giornata di studio organizzata dal Comitato di Redazione della Rivista che ha avuto luogo l'11 maggio 2024 presso la sede dell'AIPA di Roma. È possibile scaricare il testo integrale dell'articolo: Alfani F. (2023). Esperienza analitica e realtà virtuale. *Studi Junghiani - Open Access* (58). <https://doi.org/10.3280/jun58-2023oa16433>.

Studi Junghiani (ISSN 1828-5147, ISSNe 1971-8411), vol. 31, n. 2, 2024
DOI: 10.3280/jun60-2024oa19186

moderni ed attenti alle trasformazioni in corso del nostro vivere come Lemma quando si esprime dicendo che “è fin troppo facile congedare i nuovi media [...] come mezzi che facilitano una simulazione in termini di inganno. Dobbiamo invece considerare la simulazione come aspetto di copresenza”.

Ciò ci permette di contrastare le accuse di inautenticità quando invece si aprono orizzonti in cui la distanza permette di esprimere pezzi interiori che la contiguità blocca, i palcoscenici interiori ed i panorami di vita si confrontano più facilmente, con aspetti di disclosure benefica su aspetti reciproci che altrimenti non si sarebbero mai mostrati. Infine, in modo forse speculare all’apertura e chiusura delle sessioni, si può determinare una maggiore facilità a confrontarsi in analisi terminabili, forse per la facilità determinata dalla lontananza ad essere più celeri e sincopati.

Tali aspetti sono stati da me vissuti finora grazie a tre diversi livelli di esperienze condotte: il primo nel confronto delocalizzato delle terapie analitiche, il secondo all’interno di una esperienza di sportello di ascolto gestito per una prestigiosa Istituzione scolastica della mia città ed infine il terzo nelle attività di sostegno espletate per l’utenza della Unità operativa di Neuropsichiatria dell’infanzia e dell’adolescenza da me diretta.

In tutti questi ambiti, non ho mai riscontrato le difficoltà o le perplessità espresse da Wiener e Russell, inserendomi nella linea tratteggiata dall’articolo premiato e confermando, come dice l’autore, che “durante la comunicazione online, il corpo del paziente (come quello dell’analista) sono comunque chiamati in causa” in qualche modo collegandosi al concetto di “*embodied settlement*” esposto dalla Lemma.

Così nelle terapie analitiche “pure” le obiezioni sulla “artificialità” o sulla mancata presenza “reale” non si sono mai presentate mentre negli altri due ambiti aspetti di inautenticità, di ridotta significatività della relazione o di scarsa incidenza non hanno avuto dignità dando invece spazio a sentimenti di riconoscenza, tenendo conto del drammatico e inconsueto scenario, dando così ragione ad Alfani ed alla sua descrizione clinica del caso proposto e, ovviamente, al nostro Jung con la sua affermazione “reale è ciò che agisce”.

Giancarlo Costanza*

* Laureato in Medicina e Chirurgia, analista con funzioni didattiche presso AIPA (sede di Milano), neuropsichiatra dell’infanzia e dell’adolescenza (NPIA), psichiatra forense in ambito penale e civile. Coordinatore della Rete ADHD e del Gruppo di Lavoro ADHD della Società di NPIA Sicilia. Membro del Comitato di redazione di *Studi Junghiani* e della Commissione cultura ed ECM della sede AIPA di Milano. *Rater* di letteratura scientifica per il progetto *MORE* della McMaster University di Vancouver.

Via Ospizio 8, 95030 Nicolosi (CT). E-mail: gccostanza@yahoo.it

Riflessioni a partire dalla lettura di *Esperienza analitica e realtà virtuale*, Fabrizio Alfani

Prima di condividere con voi alcune riflessioni stimulate dall'articolo di Fabrizio Alfani desidero ringraziare il Comitato di Redazione di *Studi Jungghiani* per avermi invitato qui oggi. Sono molto legato a *Studi Jungghiani*, che considero il centro nevralgico della nostra associazione. La nostra rivista, un po' come l'Agorà di Atene, rappresenta il luogo dove è possibile dibattere le idee e confrontarsi sulle pratiche cliniche per orientarsi nell'orizzonte culturale del prossimo futuro. I membri del comitato di redazione si avvicinano, ma lo spirito pluralista e democratico della rivista rimane un punto di riferimento importante per tutti.

L'articolo vincitore del premio Migliorati di quest'anno incarna con grande efficacia questo spirito. Fabrizio Alfani, oltre ad aver composto un articolo molto ben scritto e ricchissimo di stimoli clinici, ha avuto anche il merito di sollevare delle questioni molto importanti su temi che trascendono la stretta attualità e che segneranno la nostra agenda culturale negli anni a venire. Come scrive Fabrizio in uno dei passaggi conclusivi del suo articolo: «Riflettere sull'analisi online delimita un campo di esperienza che è in parte ancora tutto da pensare, e mette alla prova i nostri abituali modelli, a cui in maniera più o meno consapevole facciamo riferimento nel corso del nostro lavoro» (p. 38).

Quando si tratta di iniziare a ragionare su un tema relativamente nuovo, è facile che ci si lasci trasportare dalla propria emotività, e così, sulla questione dell'analisi online si è creata una certa polarizzazione, con da una parte gli entusiasti e dall'altra coloro che avversano tale possibilità e ritengono che la psicoterapia online non possa essere una vera e propria analisi. Personalmente non amo fare le sedute online, e cerco di evitarlo, ma questa è una posizione individuale e dettata dalla mia tipologia su cui non mi dilungherò in questa sede. Oggi vorrei proporvi delle riflessioni di interesse generale sull'attualità del nostro lavoro. Per pensare l'attualità, campo notoriamente opaco, il miglior modo è partire da un elemento fondamentale, che in questo caso è l'idea stessa di cosa sia un'analisi, allo scopo di interrogare la nostra storia. Mi chiedo, dunque, quali siano i cambiamenti che l'idea di analisi ha già dovuto affrontare e superare nel corso della sua storia. Questi cambiamenti, come cercherò di mostrarvi, sono già stati numerosi, cosa che mi induce ad aver fiducia nella capacità della cultura analitica di evolversi, senza però aderire in maniera acritica ai cambiamenti sociali.

Cominciamo dal principio. Jung fu il primo a suggerire che gli analisti facessero una esperienza di analisi personale, per conoscere la propria equazione personale. Che è un buon punto di partenza: conosci te stesso, i tuoi

limiti, le tue caratteristiche tipiche e le tue insufficienze, prima di incontrare il paziente. Ciò è fondamentale in una visione della analisi che per Jung si gioca sul piano relazionale, come scrisse con grande chiarezza in *Principi di psicoterapia pratica*: «la psicoterapia non è quel metodo semplice e univoco che in un primo tempo si credeva fosse, ma si è rivelata a poco a poco una sorta di “procedimento dialettico”, un dialogo, un confronto tra due persone [...] Una persona è un sistema psichico che, quando agisce su un'altra persona, entra in interazione con un altro sistema psichico» (Jung, 1935, p. 7).

Secondo questa definizione, che amo particolarmente, nella stanza di analisi abbiamo due *sistemi psichici* che interagiscono dialetticamente e si confrontano. La parola “sistema” deriva dal tardo latino *systema*, che significa “oggetto complesso”, o “riunione di elementi”. Si utilizza in moltissimi campi della conoscenza, che spaziano dalla fisiologia (sistema nervoso) alla filosofia (sistema di pensiero) o alla politica (sistema di governo). Un sistema, dunque, indica sempre un insieme coordinato di sottostrutture, composte a loro volta da un elevato numero di costituenti elementari. La complessità dell'interazione tra due sistemi richiede, in ogni campo del sapere, il ricorso a strategie di descrizione che utilizzano modelli semplificati, o mappe.

Naturalmente ogni modello, o mappa, non rappresenta la copia del sistema a cui si riferisce, ma ne conserva solo alcune proporzioni, in determinati aspetti ritenuti salienti. Avete presente la mappa della metropolitana? Serve per capire agevolmente come spostarsi dal punto A al punto B, e ci indica il numero di fermate intermedie. Ma non ci dice quanto distano tra loro le singole stazioni. Come si sente spesso dire *la mappa non è il territorio*. Dire che un paziente è affetto da depressione maggiore è utile per definire un obiettivo terapeutico, ma non ci dice molto sulla identità del paziente, né sulla *nostra* concreta possibilità di costruire una relazione terapeutica con *quel* paziente.

Dove voglio arrivare? Ad evidenziare che, necessariamente, le nostre idee su cosa sia la cura analitica e come essa promuova il cambiamento psichico, sono in realtà dei modelli, o mappe, che noi adottiamo per spiegarci cosa accade davvero in terapia. Come accennavo, nella storia della psicoanalisi e della psicologia analitica, si sono succeduti diversi modelli esplicativi sul cambiamento in analisi: gli analisti dovrebbero essere consapevoli della loro idea di cambiamento in analisi così come della loro equazione personale.

Se intendiamo la cultura come *weltanschauung*, allora possiamo dire che abbiamo idee, o miti, della cura analitica che sono sostenuti dalla cultura dominante di quel determinato periodo. Noi analisti, come ha scritto un collega tedesco (Lesmeister, 2017, cit. in Wolf, 2018) abbiamo dei *transfert* nei confronti di queste idee di cura, *transfert* di cui dovremmo essere consapevoli.

- La più antica di queste idee relative al processo di cura è sicuramente rappresentata dal *mito illuminista-positivista* secondo cui il cambiamento avviene per *insight*, l'analista è uno specchio, il transfert è ri-proposizione del passato ed il controtransfert è un ostacolo. Ovviamente questa era l'idea di Freud.
- Poi abbiamo assistito al sorgere di una nuova idea di cura, guidata dal *mito romantico*, per cui il cambiamento avviene attraverso la rinascita, che si ottiene tramite regressione. Secondo questa visione, il transfert è proiezione di tutto il proprio mondo interiore, l'analista partecipa alla cura, ed il controtransfert inizia ad essere strumento di conoscenza. Classicamente questa è la posizione di Ferenczi, Winnicott ed altri.
- Nel corso della nostra storia si è fatta strada anche una idea di cura basata sul *mito evolucionista-finalista*. Secondo questa idea, il cambiamento è guidato dall'interno del soggetto e può aver luogo se si eliminano gli ostacoli che si oppongono ad esso. La cura è una sorta di riabilitazione, in cui l'analista si comporta come un ambiente accogliente e sano. Transfert e controtransfert sono elementi entrambi utili. Questo era l'approccio promosso da Alexander o da Rogers.
- Abbiamo poi l'idea di cura basata sulla condivisione degli aspetti patologici dell'esperienza. Si tratta di una versione moderna del *mito sciamanico*, per cui il cambiamento avviene quando l'analista, che si è lasciato infettare, sconfigge il demone della malattia. Analista e paziente, pur essendo soggetti distinti, condividono un campo transferale creato da entrambi. Questa è la posizione cara a Jung ed a Bion.
- Infine, secondo una recente idea di cura, guidata dal *mito post-moderno*, il cambiamento avviene attraverso l'emergere di una nuova formazione. Si assiste alla nascita di qualcosa che prima non esisteva, co-creata dall'interazione di analista e paziente. È questa la visione degli analisti intersoggettivisti.

Poiché si tratta in effetti di modelli della cura culturalmente determinati, essi inevitabilmente godono di buona o cattiva considerazione a seconda della temperie culturale del momento. A seconda dello spirito del tempo, ci sembra che essi invecchino, come il buon vino, oppure che siano obsoleti, come i nostri computer di dieci anni fa.

Ciò che mi preme dire, relativamente al rapporto tra cura analitica e rivoluzione digitale, è che molto probabilmente si farà strada un nuovo modello di cura che, senza tradire la cultura analitica, riuscirà ad adattarsi ai cambiamenti della contemporaneità.

La rivoluzione digitale, ha contaminato moltissimi aspetti della vita contemporanea, ed anche la terapia analitica svolta oggi, indipendentemente dal ricorso a sedute online, si è di fatto già ibridata con la dimensione digitale.

Nella contemporaneità, a differenza di ciò che accadeva fino a venti anni fa, spesso i pazienti:

- cercano su Internet notizie e filmati relativi ai loro analisti, trovando spesso una discreta quantità di materiale;
- inviano al terapeuta messaggi WhatsApp di vario genere, corredati a volte da immagini;
- mostrano la tendenza a svolgere la seduta analitica con il cellulare acceso.

Questi comportamenti sono assolutamente normali nella società in cui viviamo, e con il passare del tempo risulta sempre più faticoso spiegare ai pazienti i motivi per cui bisognerebbe astenersi da simili azioni; anzi, molti di noi hanno già iniziato a chiedersi se ne valga davvero la pena, e se non venga, piuttosto, integrare questi nuovi elementi in una idea di cura analitica più rispondente agli orientamenti culturali del presente.

Nei fatti, a mio parere, la psicoanalisi e la psicologia analitica non hanno ancora maturato una postura nei confronti dei cambiamenti dovuti alla rivoluzione digitale, di cui il ricorso alle sedute online rappresenta solo l'elemento più evidente. Credo che dovremo sviluppare nuove idee di cura e conseguentemente nuovi modi di regolare il setting analitico, ma che dovremo farlo in maniera pensata e non come semplice reazione mimetica ai cambiamenti sociali dovuti alla rivoluzione digitale. A tal fine, trovo stimolante ragionare su quali siano i cambiamenti recenti su aspetti di base della nostra esperienza quotidiana come lo spazio, il tempo ed il rapporto con il corpo.

Spazio. La digitalizzazione delle nostre vite ha accentuato moltissimo la distinzione tra presenza e localizzazione. Un tempo anche gli dèi dell'Olimpo per agire a favore o contro qualcuno avevano l'usanza di assumere concretamente sembianze concrete, di solito umane o animali, ed in tale forma, si recavano di persona in un determinato luogo per svolgere la loro missione. Oggi, la maggior parte delle riunioni le facciamo da remoto. Il fatto di essere localizzati in un certo luogo non implica automaticamente la nostra presenza in quel luogo. Io posso essere localizzato a Roma, ma in un determinato momento sono presente a Sofia, per un seminario. Ora, va detto che questa non è una totale novità, anche da ragazzo, ai tempi in cui andavo a scuola, mi capitava di essere fisicamente localizzato in classe, ma di essere effettivamente presente altrove. Tuttavia, il fenomeno oggi ha assunto una prevalenza mai vista prima: la maggior parte delle persone in metropolitana sono presenti altrove, a causa delle possibilità offerte dagli smartphone. Anche chi fa sport, momento in cui l'ascolto dovrebbe di norma essere rivolto al proprio corpo, spesso lo fa ascoltando musica con gli auricolari Bluetooth. Per strada molti parlano al telefono, ed anche al parco, seduti sulle panchine, la maggior parte delle ragazze e dei ragazzi tengono in mano un cellulare con cui

controllano, attraverso Instagram, la localizzazione e le azioni di altri ragazzi e ragazze. Dunque, la rivoluzione digitale sta riscrivendo la nostra relazione con lo spazio.

Tempo. Tutti noi scattiamo fotografie digitali e riprendiamo brevi sequenze filmate, producendo una mole di immagini che spesso vengono caricate su Internet, creando una disponibilità di dati senza precedenti. Delle moltissime conseguenze psichiche che derivano da tale disponibilità, mi limito a sottolinearne una: l'effetto che ha sulla memoria e sui processi di lutto e dimenticanza. Ad esempio, per un giovane o una giovane, che da poco abbia interrotto una relazione sentimentale, è diventato difficilissimo decidere di non vedere per un po' la sua ex o il suo ex. Quasi sempre si hanno amicizie in comune e social network su cui si è attivi. Il volto dell'ex compare implacabilmente nelle immagini che raccontano del festino di un'amica comune, oppure in quelle del concerto che si pensava di vedere assieme, o magari nelle foto della gita in barca, con quel cretino o quella cretina che le faceva il filo e che mi aveva assicurato che non le piacesse. La rivoluzione digitale sta riscrivendo il nostro rapporto con il tempo, la memoria ed il lutto.

Rapporto con il corpo. L'articolo di Fabrizio è pieno di spunti interessanti al riguardo, diciamo che se fino ad ora abbiamo parlato di *embodiment*, come elemento cardine della costruzione della nostra identità e del senso di sé agente, di recente si sta aprendo la strada per percorsi di costruzione della propria identità corporea che devono molto alla immedesimazione in avatar digitali che sono rappresentazione grafica di una identità corporea diversa. Lo sviluppo di una stretta relazione con il proprio avatar può favorire un fenomeno di soggettivazione che chiamerei *eterobodiment*, e che magari avremo modo di approfondire in altre occasioni. In questa sede, quello che mi preme sottolineare è che la rivoluzione digitale sta riscrivendo anche il rapporto con il corpo.

Ho parlato di rapporto con il corpo, e non di dimensione corporea *tout court*, perché stiamo ragionando ancora entro i limiti della narrazione. Il rapporto che abbiamo con un determinato fenomeno è narrazione, ovvero è un racconto che facciamo a noi stessi ed agli altri, e che realizziamo grazie ad un codice linguistico e culturale che ce lo permette. La dimensione corporea in senso stretto non è riducibile a questo. La dimensione corporea è una fonte di energia e percezioni interocettive e sensoriali che tipicamente si traducono in linguaggio in modo insufficiente. In altri termini, il corpo è natura. Il corpo è quel fondamento primario, la base su cui ogni narrazione può secondariamente appoggiarsi, senza però poterne mai esaurire del tutto la potenzialità.

Il corpo è ciò di cui siamo fatti in profondità: potremmo dire che il corpo è presentazione e non solo rappresentazione. Quel qualcosa che resiste ad ogni possibilità, ad ogni tentativo soggettivo di narrazione. La rivoluzione digitale non può riscrivere il corpo, ma solo il nostro rapporto con il corpo.

Mi spiego con un esempio: possiamo scrivere un brano musicale secondo molte concezioni diverse, rappresentative altrettante visioni culturali di ciò che un brano musicale dovrebbe essere. Ma la presentazione del brano musicale dovrà rispettare i limiti imposti dalla capacità dei nostri recettori uditivi, le cellule ciliate contenute nella coclea, di tradurre le vibrazioni in impulsi elettrici. Come sappiamo, ciò avviene solo per frequenze comprese tra i 20 ed i 20.000 Hertz e per livelli di intensità compresi tra 0 e circa 120 decibel. Il corpo rappresenta il fondamento ed al tempo stesso il limite di ciò che è rappresentabile. A differenza del mio cane non ho idea di come possa essere rappresentato un ultrasuono, che lei percepisce distintamente, così come, a differenza di un'ape, non saprei come raffigurarmi il colore ultravioletto. Ogni creatura vive in un mondo-ambiente diverso anche se geograficamente coincidente: la montagna vissuta e descritta da me è diversa da quella del lupo, che a sua volta non è assimilabile a quella del gufo, dell'ape o del fungo porcino. Si tratta di ambienti completamente diversi. Ogni creatura vive nel mondo-ambiente che è proprio della sua specie.

Non esiste quindi un solo mondo, ma una serie di relazioni tra soggetto e mondo. So che si tratta di un concetto naturalistico, ma ritengo che il suo uso analogico sia prezioso anche per aiutarci in un'atmosfera culturale solo apparentemente tollerante, come quella che stiamo vivendo. La visione dell'ecologia come composizione di più visioni del mondo apparentemente inconciliabili è preziosa, perché aiuta a superare le proprie ristrettezze individuali, senza cadere in generalizzazioni relativistiche, che, a mio avviso, mascherano spesso atteggiamenti di pensiero un po' pigri o confusi. Si dice spesso, ognuno ha la sua visione del mondo e che quindi non vale la pena dibattere, o che una visione valga l'altra, cosa che a mio parere non è assolutamente vera. Esistono visioni migliori di altre, ma occorre definirne l'ambito applicativo ed il fine. La visione della montagna propria del fungo porcino è migliore della mia, se il fine è raccontare la montagna dal punto di vista dell'umidità e della composizione chimica del terreno.

Vado molto rapidamente alla conclusione del mio discorso. A mio parere nella contemporaneità l'analista può ritrovarsi di fronte una varietà di pazienti molto superiore a quella di un paio di decenni fa. Ogni paziente, anche a causa dei mutamenti imposti dalla rivoluzione digitale (che riscrive il rapporto con il tempo, lo spazio ed il corpo) potenzialmente vede il mondo con occhi molto diversi. Non credo che la pratica analitica odierna, sia online che in presenza, sia uguale a quella del recente passato, la rivoluzione digitale ha

ibridato tutti gli aspetti della nostra vita. Questo elemento non può essere eluso, irrigidendoci in prassi sempre meno comprensibili, ma neppure credo si possa semplicemente adeguarsi ad esso in modo mimetico.

La costruzione di una pratica analitica capace di rispettare la propria storia, ma anche di dialogare con il presente, richiede a mio parere l'adozione una visione prospettivista e pluralista, che può facilitarci un dialogo profondo anche con persone che vedono il mondo in modo molto distante dal nostro. Questo atteggiamento, niente affatto relativista, oltre ad essere coerente con la visione junghiana della psiche come sistema complesso, può aiutarci ad adottare modalità relazionali ed a costruire setting terapeutici ad hoc, efficaci nel mondo contemporaneo.

*Antonio de Rienzo**

Realtà virtuale e inquietudine analitica

L'articolo di Fabrizio Alfani, ricco di stimoli e suggestioni, è stato lo spunto per questa tavola rotonda che ci ha riunito intorno ad un tema coinvolgente sia sul piano del nostro interesse teorico che professionale. L'analisi online, soprattutto dal Covid in poi, si è imposta come una delle possibilità di lavoro psicologico con i nostri pazienti, dapprima come necessità ed in seguito come scelta soggettiva, un'opzione al lavoro in presenza. Credo che possiamo prescindere da posizioni, ormai sorpassate, che indicherebbero le due modalità come contrapposte e alternative, ma possiamo orientare il nostro dibattito nell'individuare alcune sfide che lo sviluppo della tecnologia, del virtuale, di Internet ci ha posto nel nostro modo di comunicare, di posizionare le nostre esistenze, le nostre relazioni affettive. Non ha senso perdersi in disquisizioni su quale delle due realtà sia da accettare e quale da rifiutare, ma piuttosto possiamo cercare di comprendere come funziona la nostra mente nella produzione di eventi psichici in contesti differenti. Il digitale, internet, l'IA sono frutto del nostro sviluppo psichico, potremmo immaginare di poter condizionare e non subire passivamente la loro evoluzione. È abbastanza evidente, a livello collettivo, il pericolo di lasciarsi andare ad una sensazione di impotenza per il fascino irresistibile emanato dal vorticoso

* Psicologo, già specialista in Psicologia della Salute, è analista AIPA/IAAP. Effettua docenze, supervisioni ed analisi sia per l'AIPA che per la IAAP. Il nucleo centrale dei suoi interessi si fonda sullo sviluppo della relazione analitica nel campo transferale. In particolare, studia la dinamica degli scambi comunicativi in seduta con attenzione ai suoi aspetti inconsci, sia quelli sub-simbolici e vicini alla corporeità, che quelli affini all'intuizione.

Via Marmorata 125a, 00153 Roma. E-mail: antonio.derienzo@icloud.com

sviluppo delle tecnologie con le conseguenti patologie. Quest'incontro spero possa aiutarci a sviluppare un confronto tra le nostre esperienze personali, per iniziare a costruire una riflessione comune.

Per cominciare vorrei partire dalla mia esperienza e condividere con voi alcuni stati d'animo riscontrati nel lavoro analitico online i con i miei pazienti, che si muovono tra la difficoltà di adattamento al nuovo e la seduzione che mi sembra arrivare dal virtuale. Ho notato che nei miei pensieri e nella mia affettività lentamente si è insinuata una sorta di fidelizzazione allo schermo, una passivizzazione, non ancora una dipendenza, una gratitudine per la semplificazione che il virtuale mi offre, regole semplici, binarie, on-off; procedo per istruzioni, basta conoscerle, non è necessario affaticarsi, la soluzione al problema è già data. Nel rapporto con il digitale sacrificiamo così molti aspetti della nostra psiche complessa, lati problematici, contraddittori, vengono favoriti procedimenti mentali che docilmente possono indurci in una scissione potenzialmente psicotica: la gradualità dei processi psichici tende a disattivarsi, assenza/presenza appaiono nella loro immediatezza, un tempo sempre presente. Siamo incalzati dalla vita che, a sua volta, insegue lo sviluppo veloce della tecnologia e possiamo venire sospinti verso una collaborazione partecipata a questi criteri di efficienza e produttività. Per i nativi digitali non esiste una problematica tra la realtà naturale e quella virtuale, si muovono agevolmente tra l'una e l'altra, così pure tutti coloro che traggono immediati vantaggi per sé stessi e per la collettività intera nello sviluppo della tecnologia. Per noi analisti, il confronto con il virtuale implica un'attenzione particolare, domande specifiche a cui credo siamo chiamati a rispondere insieme a tutti coloro che si interrogano sul significato della sofferenza, sul senso e sui valori fondanti dell'esistenza umana. L'articolo di Alfani ci riporta a questi interrogativi e alle problematiche molto attuali su come impostare il nostro lavoro, diviso tra le opposizioni al lavoro online e l'adesione entusiastica di alcuni giovani psicologi che possiamo constatare in rete, con lo sviluppo accelerato di siti e di offerte per consultazioni digitali.

La mia esperienza di lavoro online e la mia adesione non più saltuaria bensì stabile con analisi e supervisioni è iniziata con la chiusura totale del marzo 2020. In quell'occasione, credo per tutti noi, l'esistenza di piattaforme online, nel mio caso Skype, è stata provvidenziale, un'inaspettata compensazione di un'assenza, non scelta, ma imposta dal collettivo. Abbiamo potuto aggirare un'interruzione dovuta ad un'emergenza così inaspettatamente catastrofica, e la presenza del paziente sullo schermo mi è apparsa sostanzialmente positiva e direi quasi salvifica. La prosecuzione di analisi già collaudate in presenza era rassicurante e, solo in un secondo momento, mi si è palesata la problematicità di accettare in terapia persone conosciute direttamente online, con una modalità per me inesplorata. Con il tempo mi è stato

possibile osservare la specificità di questi incontri in rete, fare i confronti con la mia abituale pratica di lavoro analitico, e mi è sembrato di poter cogliere un dato abbastanza evidente: stava cambiando lo stile comunicativo mio e del paziente, nella dimensione di una reciproca delega deresponsabilizzante alla rete. Il PC e con esso Skype, di fatto, si stavano imponendo come terzo analitico determinante, sia per la quantità di comunicazioni tecniche (Ci sei? Non ci sei? Ti vedo-non ti vedo, mi senti? Non ti sento, ecc.) sia per la visualizzazione di ambienti privati precedentemente lasciati all'immaginazione e alle fantasie individuali, nonché per le interruzioni di linea, determinate dalla rete durante le sedute, che potrei definire sincroniche coincidenze, significative all'interno del cammino analitico. Gradatamente la facilità del contatto ha offuscato la sua contraddittorietà, mi ha reso familiare il potere manipolatorio del mezzo che si è imposto offrendo in cambio un sentimento di controllo e di falsa autonomia. Questa ambivalenza si concretizza nella difficoltà della dinamica relazionale in rete, difficoltà di disidentificazione dalla seduttività del mezzo che genera coinvolgimenti adesivi nel maldestro tentativo della ricerca di una dimensione di rispecchiamento simbiotico. Ed è proprio l'azione di questa caratteristica che ci ha permesso di sperimentare, per alcune tipologie di pazienti, quanto l'online possa essere rassicurante e quindi utile per alcuni pazienti, profondamente segnati da angosce e malessere per la presenza dell'Altro. In alcuni casi, quando la fisicità della presenza dell'altro è avvertita come minacciosa, l'assenza del corpo può facilitare l'avvio iniziale di un processo trasformativo.

Nel lavoro di Alfani le riflessioni girano intorno all'intreccio tra l'esperienza analitica e la realtà virtuale in relazione all'assenza/presenza del corpo, con l'esposizione di alcuni casi clinici diversificati per problematiche individuali. La letteratura già da anni si sta interrogando sui cambiamenti che necessariamente si producono nell'analisi virtuale con maggiore interesse per l'assenza del corpo che vive solo con l'immagine della sua rappresentazione. La bibliografia dell'articolo riproduce buona parte delle motivazioni costitutive del dibattito in corso e le differenti posizioni. Certamente impostazioni metapsicologiche differenti producono teorizzazioni differenziate, perché, anche in questo caso, molto dipende dalla finalità che attribuiamo alla dinamica del rapporto tra conscio e inconscio e da ciò che ci prefiggiamo nel nostro lavoro analitico. Il caso di Luca, un adolescente in difficoltà, bloccato nel suo sviluppo, ci riporta un'esperienza della rete come "rifugio" inteso nel significato di un "luogo sicuro", mentre nel caso di Francesca l'assenza del corpo ha favorito lo scioglimento di un transfert irrisolto. Due situazioni cliniche che si sono giovate della distanza e della mancanza di fisicità.

Questi due casi mi hanno portato a riflettere sulle condizioni regressive

che si possono creare artificialmente in rete come pre-condizione per un passaggio propedeutico verso un reale che appare inaccessibile fisicamente e psichicamente nella situazione presente. Questi movimenti di chiusura o di assenza sembrano prescindere da una visione del futuro come organizzatore di senso, la nostra crescita psichica si dà nel superamento del bisogno di immedesimazione nell'altro, il ritiro della proiezione non si può compiere se l'Altro è assente o depotenziato strutturalmente. Sorgono così degli interrogativi che mi sono posta e vi ripropongo in forma essenziale: come individuare i movimenti psichici per ripassare dal virtuale al reale, come si comporta la nostra mente nel ritornare alla fisicità e alla naturale complessità della natura umana, all'interdipendenza delle nostre funzioni? Come una complessualità parzialmente risolta in assenza del corpo, seppur in presenza di emozioni e di parziale integrazione di contenuti affettivi bloccati, può attivarsi per una riunificazione di parti mancanti? Sono domande delicate, non abbiamo sufficiente esperienza di come si possa compiere il ritiro di proiezioni inconse su un corpo assente, fonte di paura e speranza di salvezza.

Ci muoviamo in bilico nell'ambiguità subliminale di queste dicotomie, tra finzione e realtà, umano e artificiale, naturale e digitale. La mancanza del corpo nel virtuale rende meno contraddittorio il rapporto con noi stessi e con la realtà esterna: il corpo, infatti, struttura i confini della nostra esperienza, si costituisce come limite, delinea la modalità dell'incontro con l'Altro. Se il corpo esiste solo nella sua rappresentazione, l'Altro scompare nella sua alterità, conosciamo le emozioni ma solo quelle che ci suscita la sua ombra, come avviene nel mito della caverna di Platone. Il corpo veicola l'istinto della nostra specie, permettendoci di vivere contemporaneamente più esperienze, ci facilita con interazioni non verbali, i corpi si organizzano per creare comunità anche a livello molecolare. Noi umani abbiamo bisogno di un Tu che ci permette di definirci. L'Altro in rete diventa meno inquietante perché vive in un transfert fusionale liberato da ostacoli materiali, le proiezioni inconse si identificano con il desiderio di incontrare nell'altro il rispecchiamento del mio modo di sentire e del mio mondo interno. È un processo molto difficile da riconoscere, una sorta di scivolamento verso una realtà simbiotica un po' ipnotica. Ma se volgiamo lo sguardo sulla sintomatologia che produce la rete, non possiamo non trovare conferma nella tendenza all'iperconnessione delle giovani generazioni, cui fa riscontro un progressivo isolamento fisico e mentale, più sono connessi e più si sentono soli. In questa situazione psichica di vuoto si manifestano sintomi di aggressività verso altri ma più comunemente autolesivi verso sé stessi per l'impotenza e il vuoto generati dalla rete che non permette di immaginare differenti vie d'uscita. Del resto, i sintomi individuali sono ego sintonici con le distorsioni patologiche del collettivo che teme l'inconscio e caldeggia il ritiro dal mondo, suggerendo la

soluzione della conflittualità umana in un Avatar, nella ripetizione dell'uguale che si realizza in un Metaverso idealizzato e anestetizzante. Le domande che mi rivolgo e che rivolgo a tutti voi: di cosa abbiamo bisogno per orientare il nostro desiderio? Come possiamo ascoltare l'inconscio e la sua progettualità lavorando in rete?

È una domanda aperta e penso che non posso fare altro che ripartire dalla mia esperienza. Il lavoro online nella mia esperienza è risultato più faticoso del lavoro in presenza. Mi stanco di più, non so se per mia tipologia o per alcuni requisiti che avverto mancanti. Sento lo sguardo inchiodato, "schermato", in un'immobilità inquietante, non può vagare a suo piacimento. Lavoro *vis a vis* anche quando sono in presenza, sono abituata quindi a sostenere lo sguardo dell'Altro, ma avverto che la vista e anche l'udito sono sottoposti ad un super lavoro per compensare i sensi mancanti, in una modalità transmodale. Ovviamente anche online si producono accadimenti psichici e trasformazioni, ma la mia percezione, soprattutto con analisi che hanno conosciuto solo questa modalità, è stata di un adattamento ad una realtà semplificata, e non mi è facile identificare l'ombra dell'assenza del corpo dell'Altro. Solo con l'immagine virtuale, la rappresentazione dell'Altro mi appare "un come se", anche se può emozionarmi e coinvolgermi. In mancanza di un Tu depotenziato in partenza nella sua radicale alterità, come si struttura la separazione, e l'eventuale integrazione delle parti mancanti? Oltre al riconoscimento dei fatti sul piano fenomenologico, non possiamo esimerci dal valutare il significato e il senso dei processi consapevoli o inconsci che agiscono e si realizzano in un contesto virtuale del processo in atto.

Seguendo il pensiero di Alfani, possiamo provare ad ipotizzare un'inversione nel rapporto mente-corpo. Infatti, scrive: "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" (Alfani, 2023, p. 27). Non è quindi da interpretare come segno di una resistenza o difesa verso la realtà la motivazione che spinge sempre più individui a frequentare la rete e a praticare sesso online. "Se indubbiamente questo può essere vero in molti casi, in tante altre situazioni si rischia di non cogliere dei cambiamenti che si sono verificati nella nostra società nel corso degli ultimi cinquant'anni" (Alfani, 2023, p. 29). Una constatazione condivisibile in quanto, proprio in virtù di questi rapidi cambiamenti, la nostra riflessione, oggi più che mai, deve essere guidata dalla tensione a mantenere insieme due aspetti: sia la comprensione dei sintomi patologici prodotti dallo sviluppo industriale e tecnologico sia la nostra soggettiva adesione, ad un orizzonte sociale, culturale ed economico che persegue, in modo unilaterale, "imperterrita" (citazione da Papa Francesco), una disumanizzante efficienza generalizzata. Il

mondo dei “like” sugella le nostre illusioni di un possibile mondo senza confini e limiti, senza definizioni e separazioni, in cui l’Altro da sé viene espulso, perché vissuto come fonte di negativa conflittualità.

Già Neumann aveva prefigurato la negazione del negativo come tratto fondamentale dello sviluppo dell’etica patriarcale, in quanto il disfacimento della vecchia etica avrebbe generato de-responsabilizzazione, riduzione dallo spirituale all’economico, un relativismo onnipervasivo ed una valorizzazione del lato oscuro, proiezione feticizzata del negativo. Nel mondo contemporaneo le difficoltà esistenziali prendono forma in sensazioni di impotenza e distruttività verso sé stessi, diventa molto difficile trovare una via d’uscita che non sia un’inconscia colpevolizzazione per la propria inadeguatezza. È molto difficile riuscire a concretizzare una definizione di sé, rischiamo di aderire per sopraffazione e sfinimento ad una visione fusionale con la realtà immaginata nel virtuale. Il corpo è diventato il bersaglio principale della nostra sofferenza e insoddisfazione, un corpo controllato, idealizzato ma non amato e più spesso odiato e martoriato. Mi sono chiesta se e come la pratica della sessualità online possa essere intervenuta come compensazione di questa condizione impotente, in una narrazione che riduce la propria sessualità, compreso il ricorso alla pornografia, all’esercizio di un diritto liberamente acquisito. Alfani ci parla di un suo paziente, con esperienze traumatiche dissociate, che, grazie alla rete, ha potuto attraversare e superare un proprio vissuto di vergogna che lo imprigionava nella sua immobilità sofferente. Ho avuto esperienze cliniche simili, in cui mi è sembrato che per alcuni pazienti l’online potesse intervenire come un passaggio propeutico ad un’entrata in un mondo reale.

Un passaggio per poter sperimentare, in seguito, la complessità con tutta la ricchezza che caratterizza l’incontro tra le persone umane. Non sono stati processi lineari, anzi direi che, in molti casi, il blocco affettivo e sessuale si è ripresentato, anche se con minore drammaticità. “Quali trasformazioni devono compiersi per tornare al corpo vivente dell’altro? Alla relazione fisica?”. Non sono ancora riuscita a dare una risposta nel mio lavoro con i pazienti, perché credo sia molto difficile comprendere la qualità psichica delle integrazioni che si realizzano nel virtuale, dando per scontate le differenze biografiche dei contenuti individuali. E provocatoriamente mi chiedo: questi interrogativi saranno ancora obiettivi da raggiungere o potremmo accontentarci del virtuale senza il desiderio di uscirne? “L’analisi è articolata in una presenza che evoca un’assenza”, prosegue Alfani, e “buona parte del lavoro analitico non si svolge proprio intorno a questa irrisolvibile ambiguità?”.

Questa domanda è e deve rimanere aperta per tutti noi: nel caso del sesso online, di incontri virtuali, anche in presenza di legame emotivo con un

coinvolgimento sessuale completo, da cosa è costituita l'assenza? Se "reale è ciò che agisce" lo è anche ciò che non agisce, ciò che non affiora permanendo in un territorio che abitualmente denominiamo come inconscio. Se constatiamo che la paura dell'inconscio è tenuta a bada dallo schermo – "meno coinvolgimento erotico con lo schermo, minore necessità di tenerla a distanza" ci dice Alfani a proposito di difficoltà transferali con una paziente – qual è il significato che attribuiamo allo schermo che si costituisce come un terzo salvifico per il superamento di un'impasse generata da un transfert erotico? A conclusione di queste riflessioni, concordando con le parole di Merleau-Ponty citate nell'articolo "l'analisi online è un campo di esperienza ancora tutto da pensare", provo a suggerire alcuni iniziali pensieri nati dalla mia esperienza non sempre facile del lavoro online, segnata da una nostalgia ricorrente per il corpo dell'altro così indispensabile al lavoro psicologico per mantenere fedeltà alla vitalità della nostra immaginazione. Il primo pensiero riguarda le emozioni e il mondo emotivo: i casi clinici illustrati nell'articolo si riferiscono per lo più a pazienti con esperienze traumatiche dissociate, pazienti per i quali essere in presenza può costituire un "troppo" emotivo ed affettivo mentre, nel virtuale la differenza dell'Altro con il suo carico di angoscia, un "sono come tu mi vuoi" risulta effettivamente più rassicurante, un espediente significativo per cercare di integrare parti di sé. Sono portata a pensare che, per il nostro io la complessità della natura umana è faticosa da accettare, ed il virtuale rende meno problematico il rapporto con la realtà. La mancanza di contatto fisico influenza il nostro modo di pensare e sentire con almeno queste due modalità:

1. la mente si scinde rapita dall'idealizzazione per la macchina e il mondo virtuale su cui ha trasferito un transfert potente e finisce con un avatar autoprodotta nel metaverso;
2. oppure potenzia ciò che trova, un sentire semplificato capace di esprimersi soprattutto in modo emotivo.

In rete siamo facilitati nell'attivare un mondo emozionale inconsciamente funzionale a processi regressivi. È questo un elemento piuttosto importante da non trascurare dal momento che le emozioni, a livello inconscio, sono funzionali a sviluppare una dipendenza sul piano relazionale. Ormai all'analisi in rete affluiscono sempre più numerosi pazienti con le più disparate sintomatologie che aspirano a riempire il vuoto narrativo in cui naviga la nostra società della stanchezza, vuoto che il mondo emotivo del virtuale alimenta con una dinamica perversa. L'inconscio collettivo reagisce a questa mancata presa di coscienza proponendo alle nuove generazioni visioni distopiche, complottiste e un diffuso nichilismo esistenziale.

La dipendenza in rete è strettamente legata a condivisioni sul piano emotivo che sono destinate ad accrescersi in presenza dell'Altro ormai neu-

tralizzato nella sua carica conflittuale ma vitale. Le emozioni non favoriscono un'autocentratura nel senso di acquisizione di un ritiro non regressivo, nel segno di una capacità di solitudine. Infine, le emozioni hanno un valore etico trascurabile per la loro dimensione fusionale, che suggerisce una deresponsabilizzazione, manca una coscienza riflessiva che generi la libertà della scelta. In rete fiorisce un mondo emozionale che ritengo serva al rafforzamento di un aspetto narcisistico del sé. Persone fragili, inclini alla dipendenza possono essere maggiormente attratte verso questa modalità psichica di evitamento del conflitto e della separazione.

Il secondo pensiero riguarda la problematicità del sesso virtuale e la condivisione con l'analista nell'analisi online. Su questo tema e sulle mie perplessità mi sono già espressa. Vorrei solo aggiungere che la sessualità virtuale viene sperimentata in un contesto in cui il sesso diventa merce che si offre in prestazioni, che sconfinano nella pornografia immaginata come punto di arrivo trasgressivo e liberatorio. Un'esperienza molto semplificata e ridotta (pensiamo al concetto di libido dilatato da Jung fino a rappresentare il concetto stesso di energia psichica), esperienza che non può essere definita in termini di coinvolgimento erotico. In realtà ritengo che di erotico in rete ci sia ben poco, e questo termine si possa sostituire con sessuale. Mi oriento a credere che il sesso nel virtuale possa avere una funzione non propedeutica per il passaggio al reale bensì deformante del nostro autentico sentire: l'esperienza sessuale si fa interprete di una soddisfazione narcisistica che minaccia la possibilità dell'amore, sacrificando la presenza di Eros. Il grande assente in rete è proprio Eros, Eros che mantiene la fedeltà a ciò che è in arrivo, Eros che non è mai libero dal mistero che l'accompagna, dal desiderio e dalla nostra capacità di immaginarlo.

*Liberiana Pavone**

* Laureata in filosofia, psicoterapeuta, psicologa-analista AIPA con funzione didattica, membro IAAP e Sabof, è autrice di saggi ed articoli che rispecchiano il campo della sua ricerca, i sogni e l'intreccio tra la dimensione clinica e la dimensione etica e spirituale nella cura analitica. Vive a Roma.

Via Tacito 50, 00193 Roma. E-mail: liberianapavone@hotmail.com