

«Attenzione, i social possono scatenare ossessioni»

Giovanni Villino

PALERMO

«Ci sono cambiamenti importanti a livello sociale. C'è sempre meno silenzio e meno spazio all'elaborazione di un lutto, come quello della separazione. Se è pur vero che oggi ci esprimiamo di più, è anche vero che i rischi sono cresciuti. La possibilità di controllare il partner attraverso i social network può scatenare anche ossessioni».

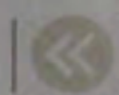
Lo afferma Davide Algeri, psicologo e psicoterapeuta, esperto in nuove tecnologie. Nel 2010 ha fondato, insieme al collega Luca Mazzucchelli, il gruppo «AlgeriMazzucchelli» di Psicologia Innovativa sviluppando le prime applicazioni psico-educative per smartphone ed avviato il Servizio Italiano di Psicologia Online, un sito che fornisce supporto psicologico online.

*** I social network hanno cambiato l'approccio della persona nelle relazioni, da quelle familiari a quelle di coppia?

«Con l'avvento dei social network, molti hanno cominciato ad esprimersi di più, tirando fuori i loro pensieri personali, i loro bisogni, il proprio modo di vedere la realtà. E questo è avvenuto sia nel bene che nel male. La rete è oggi diventata una sorta di schermo e di specchio attraverso il quale passano emozioni e punti di vista. L'altro cambiamento è l'eccessivo narcisismo. L'eccessiva messa in mostra per spiccare rispetto agli altri. Questi sono due dei più evidenti cambiamenti. Alcuni si sono ritrovati ad avere meno limiti. E le reazioni sono state diverse, di caso in caso. Oggi sentiamo fatti di violenza che vengono amplificati dai media e dalla stessa rete. Episodi che ci so-



Lo psicologo Davide Algeri

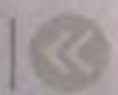


C'è una difficoltà notevole nello staccarsi, nel rompere le relazioni

no sempre stati, ma che arrivano a un numero maggiore di persone per via della risonanza data dagli stessi strumenti tecnologici che possediamo».

*** Qual è oggi la maggiore criticità nei rapporti?

«C'è una difficoltà notevole nello staccarsi, nel rompere le relazioni. Affrontiamo, ad esempio, il tema della separazione. I partner oggi si ritrovano con profili sui social network, da Facebook a Instagram sino ad arrivare a sistemi di messaggistica come Whatsapp. Questo genera una criticità notevole. Chi è



Queste tecnologie fanno sì che un legame non si chiuda quando dovrebbe

stato lasciato comincia a controllare. Inizia a fare delle azioni che possono portare, in un certo senso, allo stalkeraggio. Si controlla l'altro: cosa fa, con chi esce, che tipo di frasi scrive. Se, ad esempio, c'è qualche elemento che possa fare alludere ad una relazione o meno... Questo genera ossessioni e pensieri ossessivi. Da un altro punto di vista, tutto ciò rallenta anche il processo di elaborazione del lutto. Anche perché così è vissuta ogni separazione: io perdo la persona a cui tenevo. E questo lo influenza negativamente. Nel momento in cui comincio a controlla-

re e vedo che l'altro si comporta in un determinato modo, a seconda di quello che percepisco, a prescindere anche da quello che l'altro fa, tutto ciò può alimentare pensieri di rabbia che possono concretizzarsi. Insomma, passare dal pensiero all'azione. Gestì impulsivi non mediati dalla ragione. Si entra in una fase di latenza quando la persona perde la lucidità. La razionalità si stacca e questa non è più in grado di controllarsi».

*** Un rischio che corrono tutti, giovani e meno giovani...

«Ovviamente dipende dai casi e dalle persone. C'è chi è più aggressivo di altri, e chi più violento. Può variare a seconda dell'intensità del rapporto e di tanti altri fattori... Con i social c'è un legame che, in realtà, non si rompe quando dovrebbe rompersi. Un tempo c'era il silenzio. Oggi invece si controlla. E così situazioni male interpretate possono far aumentare il pensiero di rabbia che può portare a gesti inconsulti».

*** Le dinamiche sono cambiate oggi per gli adolescenti?

«Oggi gli adolescenti hanno più relazioni on line rispetto a quelle che hanno nella vita reale. Che non vuol dire che siano diminuite quelle reali. Sono piuttosto aumentate quelle virtuali. Oggi si sta attaccati al telefonino gran parte del proprio tempo. Si preferisce chattare su Whatsapp che dedicarsi ai propri interessi o ad altre attività. Togliendo tempo e spazio e può diventare problematico. Pensiamo, ad esempio, a coloro che sono introversi e che preferiscono relazioni on line che relazioni dal vivo. Ci sono giovani che sviluppano dipendenze da videogiochi on

line e si nascondono dietro la scusa che stanno creando relazioni o stanno imparando una lingua straniera».

*** Chi non è più giovane ma si è trovato dentro questa rivoluzione culturale, come vive questi cambiamenti?

«Parliamo di una generazione di mezzo che ad esempio vive difficoltà nella gestione dei figli. Non si può eliminare la tecnologia. Ma deve essere in grado di trasmettere il proprio vissuto. Ci sono poi dei rischi da conoscere».

*** Dal punto di vista dei valori, è cambiato qualcosa con l'avvento delle nuove tecnologie e di una informazione sempre più invasiva?

«C'è un fenomeno di assuefazione. Dalla sessualità alla violenza, sicuramente siamo di fronte ad una realtà che porta le persone ad essere legittimate in qualche modo nel compiere azioni non sempre buone. Pensiamo, ad esempio, ai rischi di emulazione. La tecnologia è come una sorta di bisturi: può servire per operare e salvare la vita ad una persona, come anche può servire per uccidere. Siamo in una fase di passaggio e sicuramente c'è una responsabilità da parte di chi fa informazione e da parte di chi si occupa di comportamenti, come anche responsabilità hanno i genitori e le figure educative. L'esito di come andrà a finire in futuro dipenderà da come noi saremo in grado di contenere questa evoluzione. Penso a quei genitori che rimangono ore e ore davanti al pc o ad un telefonino e non si interessano dei figli, come anche ci sono quelli che generano conflitti ponendo dei limiti nell'uso della tecnologia». (givi)