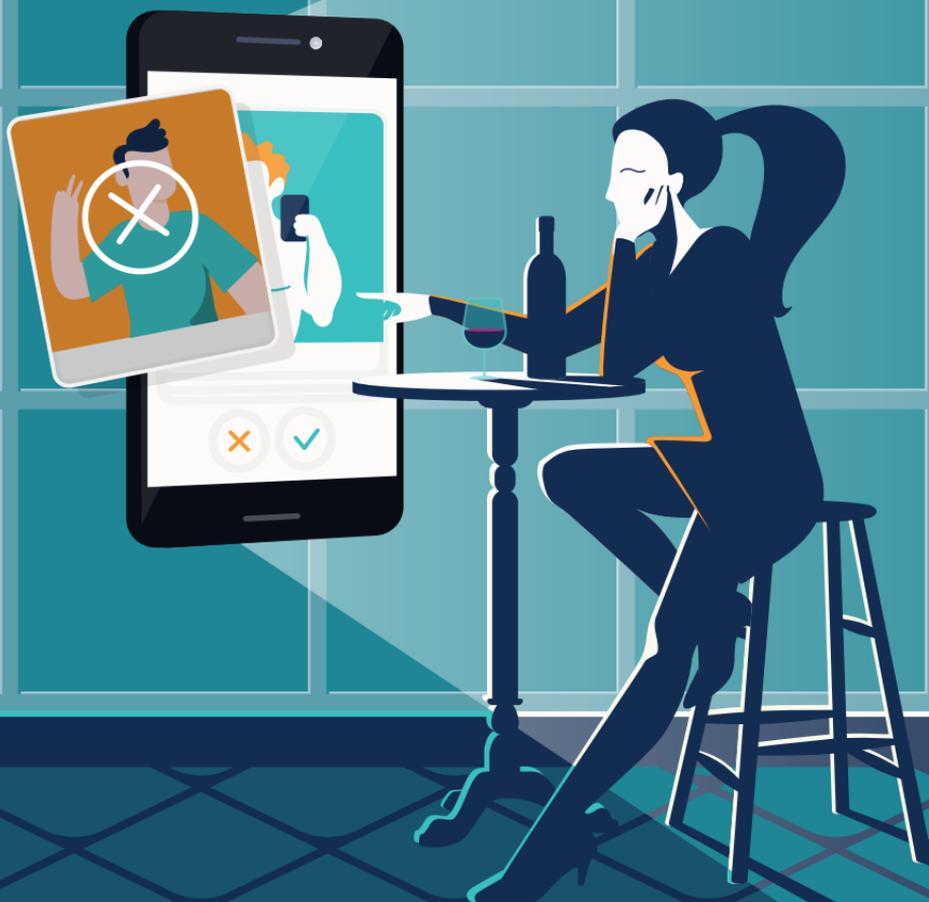


Rossella Dolce

Marvi Santamaria

Fiorenzo Pilla

LOVE, SEX & WEB



Copia Omaggio - Non divulgare

Rossella Dolce
Marvi Santamaria
Fiorenzo Pilla

Love, Sex & Web

Prefazione di Greta Sclaunich

Ledizioni

© 2022 Ledizioni LediPublishing
Via Boselli 10 – 20136 Milano – Italy
www.ledizioni.it
info@ledizioni.it

Love, Sex & Web

Rossella Dolce, Marvi Santamaria, Fiorenzo Pilla

Prima edizione: ottobre 2022

Progetto grafico copertina: Nicole Osella

ISBN cartaceo 978-88-5526-744-1

ISBN eBook 978-88-5526-780-9

Progetto grafico: ufficio grafico Ledizioni

Informazioni sul catalogo e sulle ristampe dell'editore:
www.ledizioni.it

Le riproduzioni a uso differente da quello personale potranno avvenire, per un numero di pagine non superiore al 15% del presente volume, solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da Ledizioni.

Indice

Prefazione di Greta Schlaunich	7
--------------------------------	---

PARTE I: SEDUZIONE E RELAZIONI

1. Conoscersi online: le dating app	13
1.1 Tra incoraggiamento della diversità e discriminazioni persistenti	14
1.2 Riscoperta di componenti preesistenti	19
1.3 Le nuove strategie per sentirsi vicini	23
1.4 Percezione sociale delle relazioni nate nel digitale...	28
1.5 ...E come viverle al meglio	31
2. Virtual sex	37
2.1 Le origini 39	
2.2 Dagli anni '90 ad oggi	44
3. Distorsioni digitali nella relazione	51
3.1 Sextortion	51
3.2 Truffe sentimentali	53
3.3 Revenge porn	59
3.4 Cyberstalking	62
3.5 Dick pic	67

PARTE II: IL COVID

4. Gennaio 2020	75
4.1 Cronaca di una quarantena	76
4.2 Le emozioni della pandemia	80

5. Un cambiamento necessario	85
5.1 Una grande opportunità	85
5.2 La comunicazione in isolamento	87
6. Sesso e pandemia	91
6.1 Come ha influito il Covid?	91
6.2 I dubbi e le paure	93
6.3 La nascita del virtual dating	95
6.4 Il sexting	99
6.5 Pornografia e lockdown	103
6.6 La trasgressione del DPCM	105

PARTE III: STRUMENTI E RISCHI DELLA RETE

7. Senso di sé e relazioni	III
7.1 Canali affettivi	III
7.2 Guardare e ascoltare attivamente	116
7.3 Io e lo smartphone: una relazione complessa	120
7.4 Cosa resta senza contatto	123
7.5 Lo sviluppo di una competenza emotiva	125
8. Dipendenza	129
8.1 Uso massiccio del digitale	129
8.2 Quel che attrae del virtuale	136
8.3 Cosa ci rende vulnerabili?	139
8.4 Quando la Rete ci ignora	141
In conclusione	145
Ringraziamenti	149

Prefazione

Nell'autunno del 2022, poco prima dell'uscita di questo saggio, l'app di dating più famosa e usata al mondo, cioè *Tinder*, ha compiuto dieci anni. Una data importante utile a fare il punto su come, nell'ultimo decennio, siano cambiati i modi, i tempi ed i riti del corteggiamento proprio grazie (o a causa? Dipende dai punti di vista, perché come vedremo ci sono sì gli entusiasti ma anche i detrattori e i delusi) del dating online. Anzi, sono cambiati così tanto che non è esagerato affermare che ormai è il corteggiamento stesso a non essere più quello di una volta. Chi non ha mai scaricato un'app di dating, avviato una chat, provato ad uscire con qualcuno/a che aveva conosciuto solo online? Chi dice di non averlo mai fatto probabilmente mente: l'altra faccia della medaglia di questo cambiamento epocale è che sarà pure cambiato il modo di conoscere, corteggiare e incontrare potenziali partner ma ancora, almeno in Italia, molti tengono queste applicazioni ben nascoste nella scatola nera dei loro smartphone.

Ne possiamo dedurre, per cominciare, che la svolta nel corteggiamento alla quale accennavamo poche righe più su e che spesso diamo per acquisita sia, in realtà, ancora in atto. Quantomeno nell'opinione comune perché, appunto, ciò che succede davvero nei nostri smartphone è tutt'altra faccenda. Seconda deduzione: se ancora ci facciamo problemi ad ammettere di utilizzare le app significa che di un saggio come questo c'è gran bisogno. Per (alme-

no) due ottimi motivi. Il primo, come dicevamo, per scardinare il luogo comune che nel dating online ci sia qualcosa di cui vergognarsi. Il secondo, perché a dieci anni dalla nascita di questo nuovo modo di comunicare (eh sì, non illudiamoci: è anche e soprattutto questo, e va oltre la mera sfera del corteggiamento) c'è bisogno di analizzarlo, rifletterci su e porre le basi per provare a fare un punto.

È ciò che hanno fatto Rossella Dolce, Fiorenzo Pilla e Marvi Santamaria nel saggio che vi trovate fra le mani. I tre autori, rispettivamente una psicologa clinica (Dolce), un analysis manager (Pilla) e un'esperta di digital (Santamaria), riescono a dare tre punti di vista diversi e complementari sull'evoluzione e lo stato dell'arte del dating a dieci anni dal lancio di *Tinder* e a due dall'inizio della pandemia, che ha contribuito ad accelerare il passaggio al digitale di molte nostre abitudini e comportamenti. Dallo smartworking alla spesa online, passando per i "primi appuntamenti": quanti single hanno conosciuto persone nuove (e alcuni hanno anche finito per fidanzarsi davvero) nello spazio chiuso della propria casa durante i vari mesi di lockdown? Non c'è una cifra ufficiale, ma tutte le principali app di dating hanno registrato cifre da capogiro in nuove iscrizioni e numero di accessi proprio in quel periodo.

Ed è questo il nodo del presente saggio, il punto finale dei tre percorsi tracciati dagli autori: com'è cambiata, e come sta ancora cambiando, la nostra identità a cavallo tra reale e digitale. Che le interazioni virtuali siano ormai parte della quotidianità è un dato di fatto, ma non possiamo limitarci ad accettare passivamente questa situazione: occorre ini-

ziare a pensarsi, e a ripensare alle proprie relazioni, alla luce di questo cambiamento di prospettiva. Occorre chiedersi quale è, e dove si situa, il confine tra la nostra vita online e quella offline, quali sono i meccanismi che lo regolano e come possiamo (perché è indubbio che dobbiamo) averne consapevolezza e comportarci di conseguenza. Tutto questo, vi chiederete, non esula forse dal dating? Può darsi, ma di certo il dating è un ottimo punto di partenza per cominciare a rifletterci su.

Greta Sclaunich

Copia Omaggio - Non divulgare

Copia Omaggio - Non divulgare

Parte I Seduzione e Relazioni

Copia Omaggio - Non divulgare

1. Conoscersi online: le dating app

È innegabile che l'avvento della tecnologia e la contemporanea diffusione dei canali di socialità in Rete abbiano avuto un impatto rivoluzionario sulle vite di ciascuno di noi, un impatto di rilevanza tale che diviene difficile immaginare un ritorno a un'era pre-Internet senza dover contemporaneamente considerare uno stravolgimento della propria quotidianità, che verrebbe privata degli innumerevoli vantaggi e delle confortevoli possibilità garantite dalle applicazioni e interazioni digitali.

In questo nuovo contesto, il modo in cui conosciamo nuove persone è mutato radicalmente, sia dal punto di vista individuale, ad esempio attraverso modalità di interazione e strumenti innovativi, sia dal punto di vista sociale, con la possibilità di superare le barriere ed espandere il proprio ambito di frequentazioni ben oltre i limiti che, fino alla fine degli anni '90, erano tracciati dai contesti di riferimento (famiglia, lavoro, scuola, sport, etc.).

Sul versante degli strumenti innovativi, appare chiaro come le strade e i contesti digitali siano utilizzati, in misura sempre maggiore, per ampliare la propria cerchia di conoscenze e frequentazioni.

Da un lato, i social network hanno amplificato la nostra voce ed esposto la nostra personalità digitale, rendendoci visibili a una cerchia molto più ampia di quanto accadesse con le interazioni nel mondo fisico. Dall'altro, anche gli strumenti di interazione diretta, come le applicazioni di messaggistica,

ci hanno reso e continuano a renderci protagonisti di contesti nuovi e coinvolgenti: basti pensare alle infinite possibilità garantite dai gruppi, che, all'atto pratico, sono diventati vere e proprie versioni in miniatura delle reti sociali che *Facebook*, *Instagram* e molti altri ci hanno offerto nell'ultimo ventennio.

A tutto questo si aggiunge, a buon diritto, lo strumento d'elezione per il primo approccio tra coloro che sono alla ricerca specifica di un contatto a fini relazionali, che sia esso una nuova amicizia, una relazione sessuale o un legame sentimentale: le dating app.

1.1 TRA INCORAGGIAMENTO DELLA DIVERSITÀ E DISCRIMINAZIONI PERSISTENTI

Le dating app sono strumenti dotati di una precisa fisionomia e di caratteristiche peculiari, soprattutto se confrontati con i servizi dedicati al social networking digitale. Oggi ricoprono un ruolo fondamentale sia nello sviluppo delle relazioni interpersonali sia come strumento impattante nella definizione delle nuove forme di socialità, al punto da poter essere considerate una cartina tornasole del grado di progresso di una società nell'ambito della diversità e dell'inclusione.

Infatti, se da un lato, ad esempio, danno origine ad effetti positivi, come il contributo all'aumento dei matrimoni misti negli Stati Uniti,¹ dall'altro, per come sono diseguate e sviluppate, agevolano le discriminazioni, sebbene in maniera indiretta.

1 "First Evidence That Online Dating Is Changing the Nature of Society", 10 ottobre 2017, *MIT Technology Review*, <https://www.technologyreview.com/2017/10/10/148701/first-evidence-that-online-dating-is-changing-the-nature-of-society/>.

A sostegno di quest'ultimo punto possiamo citare, ad esempio, i risultati dello studio pubblicato dall'app *OkCupid* nel 2014² basato su una serie di interviste agli iscritti. Tra i vari quesiti posti agli utenti, era inclusa la richiesta di associare un livello di attrattività a diverse categorie etniche e ne è emerso che gli uomini e le donne di pelle nera erano considerati, globalmente, meno attraenti.

In questo modo, le funzionalità di filtro applicabili alle ricerche, presenti in molte dating app, possono essere considerate uno specchio socioculturale, la misura dei nostri stereotipi, con conseguenti interrogativi su dove risieda il confine tra gusto personale e discriminazione.³

E se alcune app, *Tinder* ad esempio, non offrono funzionalità che permettono di selezionare i risultati in base all'etnia o a caratteristiche fisiche come l'altezza, non vuol dire che non ci siano forme di discriminazione indiretta generate dagli stessi membri – ad esempio l'usanza di scrivere le caratteristiche gradite e sgradite in un ipotetico partner all'interno delle bio: delle liste che, all'atto pratico, finiscono per essere elenchi discriminatori, se non addirittura offensivi, sulle diverse caratteristiche personali.

Emblematico, in tal senso, può essere considerato l'esperimento portato avanti con *Monster Match*,⁴ una piattaforma web dove, dal punto di vista delle

2 Alexis Kleinman, "Black People And Asian Men Have A Much Harder Time Dating On *OKCupid*", 12 settembre 2014, *Huffpost.com*, https://www.huffpost.com/entry/okcupid-race_n_5811840.

3 Anche la citata *OkCupid* offre un filtro che permette di selezionare i risultati in base all'etnia, così come in base all'altezza.

4 <https://monstermatch.hiddenswitch.com/>

meccaniche, è possibile creare un profilo e operare selezioni tramite *swipe*, proprio come su una dating app. I fondatori l'hanno creata per dimostrare come funzionano i filtri collaborativi,⁵ ovvero quei criteri di valutazione e proposizione spesso applicati anche dai servizi di e-commerce come Amazon.

Si tratta, in pratica, di una funzione che seleziona gli elementi “consigliati” che vediamo quando effettuiamo un acquisto e attraverso la quale il sito ci suggerisce prodotti che reputa correlati alla nostra scelta e, quindi, di nostro interesse. Alcune dating app sfruttano i filtri collaborativi,⁶ di conseguenza se selezioniamo sempre la stessa tipologia di profilo, l'app assumerà che ci piacciono solo le persone con quelle caratteristiche e ci proporrà solo quelle tipologie scartandone altre. *Monster Match* dimostra come questo meccanismo porti con sé delle criticità poiché, da un lato, agevola l'esperienza utente mostrandoci profili in linea con i nostri gusti, ma, dall'altro, ci preclude la possibilità di andare oltre i nostri standard estetici e di sperimentare incontri con persone totalmente diverse rispetto a quelle che frequentiamo di solito. In questo modo, i filtri collaborativi appiattiscono le diversità invece di incoraggiarle e hanno un impatto sia individuale che sociale.

⁵ “Dating app algorithms. Learn how the algorithms figure you out in a dating app”, *Monstermatch*, <https://monstermatch.hiddenswitch.com/algorithms>.

⁶ Il filtraggio collaborativo consiste nella definizione di strumenti e meccanismi permettono di generare ipotesi predittive su ciò che piace a un insieme di utenti, partendo da una ingente mole di dati che, tuttavia, non sono relativi a specifiche categorie di informazioni.

A proposito di selezione in base a determinati standard, per definire un comportamento peculiare che caratterizza molti fruitori di dating app è stato coniato un termine specifico: *ground hogging*. Il termine deriva dal film del 1993 *Ricomincio da capo* (in originale *Groundhog Day*) in cui il protagonista Phil (interpretato da un ispirato Bill Murray), a causa di eventi inspiegabili, è costretto a rivivere sempre il medesimo giorno e gli stessi eventi. In questo caso l'analogia si applica al perseverare in una specifica condotta nell'ambito del dating, perché se è vero, come abbiamo visto, che frequentemente si tende a ricercare persone che abbiano caratteristiche simili, sia a livello estetico, che di interessi, che di stile di vita, è altrettanto vero che, stando a quanto spesso riportato da chi reitera questo tipo di scelta, ciò non fornisce alcuna garanzia di soddisfazione. Tuttavia, sebbene in molti casi l'incontrare sempre persone simili porti a una sensazione di insoddisfazione e di delusione, la selettività non muta e si continuano a scegliere persone che corrispondono a quei determinati criteri, senza uscire dalla spirale negativa. Ci sono anche dati a supporto: secondo una ricerca della dating app *Inner Circle*, pubblicata nel 2021, il 72% dei single che utilizza le app d'incontri dichiara di essere alla ricerca di un "tipo ideale"; inoltre, il 60% degli intervistati ritiene di avere degli standard elevati e afferma che uscire con qualcuno che non corrisponda a tali standard vorrebbe dire accontentarsi. Al contempo, 4 single su 5 rivelano che gli appuntamenti con soggetti che effettivamente abbiano le caratteristiche ricercate non possono considerarsi sempre un successo e solo il 18% degli intervistati afferma di esserne soddisfatto. La ricerca

ha rivelato anche quali sono le caratteristiche più desiderate: sul versante fisico vengono ricercati ragazzi più alti di un metro e ottantatré e ragazze brune, con un 13% orientato alla tipologia corrispondente al “palestrato”, mentre dal punto di vista della personalità il 43% degli intervistati dichiara di preferire “tipi intellettuali”, il 16% le persone ironiche.

Una ricerca simile di *Meetic*⁷ fornisce altri elementi interessanti sui tipi ideali dei single che utilizzano tali app: capelli biondi e occhi azzurri per lei, capelli castani e occhi verdi per lui; entrambi avvocati, onnivori, amanti dei cani e della musica rock.

Siamo quindi di fronte a diversi paradossi: da un lato, come abbiamo visto, le dating app hanno generato un ecosistema che favorisce la conoscenza di persone nuove al di fuori della propria cerchia sociale e relazionale, incoraggiando, quindi, un nuovo approccio alla diversità nei rapporti, dall'altro i filtri che le stesse app mettono a disposizione sembrano spingere verso un'opposta direzione di non inclusività.

Sul piano etico, poi, le aziende che producono le applicazioni devono fare i conti con la richiesta degli utenti di avere filtri sempre più funzionali che permettano di individuare il/la partner ideale e, infine, anche con le esigenze di marketing per la monetizzazione dei servizi offerti.

7 “San Valentino vs San Faustino tra sacro e profano: l'identikit del single perfetto e i voti al santo patrono rivelano le aspettative sull'amore”, 21 maggio 2021, *Meetic Europe*, <https://www.meetic-group.com/press/it/san-valentino-vs-san-faustino-tra-sacro-e-profano-identikit-del-single-perfetto-e-i-voti-al-santo-patrono-rivelano-le-aspettative-sullamore/>.

Alcune dating app stanno provando a mitigare questi effetti promuovendo campagne di sensibilizzazione all'interno dell'app stessa, ma siamo ancora lontani dall'eliminare i fenomeni discriminatori che generano, perché prima andrebbero tutti affrontati e rimossi offline.

1.2 RISCOPERTA DI COMPONENTI PREESISTENTI

Immersi come siamo nel panorama descritto, sorge spontaneo domandarsi se e in che modo le nuove tecnologie e il digitale possano aiutarci a ritrovare la vecchia sessualità per riappropriarci del nostro corpo.

In generale, tutto ciò che sappiamo sulla sessualità è mediato da ciò che sentiamo, o abbiamo sentito dire, da altri. La cultura che ci circonda ci ha formato a considerare ciò che, sul tema, può essere numerato, descritto, raccontato e poi, ovviamente, condiviso e accettato.

Quasi tutti gli uomini hanno almeno cento pensieri sessuali al giorno.

Le donne amano il porno quanto gli uomini, ma non lo dicono.

La masturbazione è indice della mancanza di una relazione.

Il vero sesso prevede la penetrazione, tutto il resto sono preliminari.

Bisogna avere almeno tre rapporti a settimana per considerare la propria libido "normale".

Quale di queste affermazioni è vera?

Quale, invece, frutto di un semplice (e infondato) luogo comune?

Ma, soprattutto, quali elementi possono fornirci un'idea di cosa sia una vita sessuale adeguata e soddisfacente?

Non facciamo altro che raccontarci la nostra sessualità in termini di centimetri, di frequenza e durata dei rapporti, di posizioni, di oggetti e, ovviamente, di orgasmi. Tutto nell'ottica del raggiungimento di un risultato, quasi che il sesso fosse da considerare esclusivamente una performance fisica. È strano pensare alla propria vita sessuale in questi termini, ma quando ci confrontiamo con gli altri su questo argomento, tutto ciò che va oltre gli aspetti descritti viene scarsamente considerato.

Anche nella necessaria battaglia per far emergere e rendere socialmente accettati tutti gli orientamenti sessuali ci si trova, a volte e per necessità, a ridurre il dibattito al semplice riferirsi alle pratiche sessuali che sono da alcuni meno condivise o meno considerate normali.

In realtà, quando parliamo di sessualità ci riferiamo a una parte rilevante di tutto il percorso di identificazione che ci porta a sentire chi siamo, a provare a interagire nella maniera più autentica con gli altri, a definirci e spenderci nei rapporti.

In questo senso, le sensazioni tattili, le emozioni generate da sguardi, contatti e mancati contatti fanno parte integrante della vita sessuale. Ci direzionano verso l'altro, ci fanno conoscere la forma l'intensità, la frequenza del nostro desiderio. Nella capacità di conoscere, proporsi o farsi cercare dall'altro possiamo trovare conferma di una modalità relazionale più ampia, ma anche stupirci di un'inversione di tendenza con ribaltamento di ruoli che concerne solo l'ambito sessuale.

Imparando a rispettare i tempi e le modalità di scoperta del nostro corpo, si accresce il senso di familiarità e di piacevolezza che il corpo stesso è in grado di farci provare. Nell'avvicinarsi al corpo dell'altro questa sensazione di scoperta può eliminare tante paure legate all'approcciare qualcosa di sconosciuto e favorire uno scambio affettivo accanto a quello puramente fisico.

Quando poniamo l'attenzione a questi modi di essere e sentire noi stessi, pensiamo al nostro corpo o a quello dell'altro, ma non esclusivamente, e neppure in maniera preponderante, ai genitali: occhi, mani, braccia, gambe, viso, e soprattutto le percezioni che i sensi ci consentono. L'intensità che passa dallo sguardo per alcuni sarà maggiore, per altri minore, così per il gusto, il tatto, la vicinanza, la voce.

Non meno importanti da conoscere e modulare nella propria scoperta e pratica sessuale sono le emozioni scatenate dal procedere delle fasi di un rapporto, sia masturbatorio che condiviso con una o più persone.

La masturbazione è uno dei comportamenti sessuali storicamente più sottoposti a un giudizio critico, sia per quanto riguarda gli uomini che per le donne.

Non esiste, tuttavia, una buona terapia sessuale o una sufficiente educazione sessuale che non contempli, nelle primissime fasi, una masturbazione consapevole, intenzionale e goduta, perché non si può pensare di entrare con sufficiente tranquillità e padronanza in una relazione sessuale di coppia senza aver prima preso confidenza con l'anatomia e funzionamento del proprio corpo. Scoprire le zone erogene, il tipo di stimolazione e la sua intensità,

il progredire delle sensazioni fisiche di eccitazione fino al raggiungimento dell'orgasmo, sono tutte condizioni necessarie a un rapporto di fiducia e collaborazione tra mente e corpo. Un gioco che si propone spesso in questo senso, anche nelle terapie mansionali sessuologiche, è provare a fermare la stimolazione un attimo prima che ci sia l'inevitabilità dell'orgasmo. Scoprire e regolare questo livello di attivazione è un valido modo di migliorare l'autoefficacia in ambito sessuale e sviluppa un'autoregolazione importante nel rapporto di coppia.

Inoltre, se riproposta nel rapporto di coppia, la masturbazione diventa una pratica che può divertire e movimentare l'intesa, aumenta il livello di erotismo nella semplice consapevolezza di essere in grado di far provare piacere al proprio partner.

In realtà la lista di emozioni che potenzialmente sono coinvolte nel sesso è smisurata e racchiude tutta la possibile conferma, sorpresa, scoperta, forza o insicurezza che possiamo concepire su noi stessi, racchiude mente, corpo, cuore, atteggiamenti, comportamenti, pensieri e immagine di sé. Non si può pensare a sé stessi in maniera complessa e veritiera se non se ne tiene conto, e non si può pensare all'altro riducendo la sua sessualità alla forma ed efficienza del suo organo genitale – peraltro, anche all'anatomia e alla funzionalità dei genitali, ancor oggi, si presta scarsa attenzione. Un'educazione sessuale che comprenda anche una trattazione anatomica viene considerata roba da incapaci, da sfigati, come se si dovesse nascere già pronti e esperti, sul versante maschile, e pronte e comprensive su quello femminile. Come se sull'argomento non dovessero esistere cose che non conosciamo: le sensazioni de-

vono essere quelle che già prima immaginiamo di dover provare.

Se accettiamo questa affermazione, però, dovremo accettare anche che non solo i nostri genitali debbano avere forme e dimensioni considerate “socialmente accettabili”, ma anche che debbano fornire, sia al proprietario che alla persona che vi si rapporta, le sensazioni attese, nei tempi immaginati e come conseguenza delle tecniche previste.

Questo vuol dire annullare ogni possibile sorpresa e sviluppo di noi stessi attraverso la sessualità, oltre che negarci un piacere imprevedibile, rinunciando, di conseguenza, a chi avremmo potuto diventare; apre la porta a un’idea del sesso da manuale dell’ansioso, prestazionale, spaventoso, colmo di imprevisti, giudicante, una gara che definisce chi raggiunge l’orgasmo come un sopravvissuto allo stress, più che una persona soddisfatta e in armonia con il proprio corpo e le sue espressioni. Si è portati, quindi, a chiedersi, come scrive Andrea Mannucci:⁸

Non so se dovrà nascere una ‘nuova sessuologia’.

Forse basterebbe analizzare meglio (ed anche utilizzare meglio) quella vecchia, perché il nostro corpo è antico di milioni di anni e così la nostra mente, il nostro cuore (se vogliamo usare poeticamente questo termine) e il nostro radicato, indomabile (nonostante tutto!) desiderio di vivere.

1.3 LE NUOVE STRATEGIE PER SENTIRSI VICINI

Fin dall’inizio degli studi scientifici che hanno portato alla definizione della sessuologia, l’interesse

⁸ Andrea Mannucci, “La sessualità umana e l’Educazione a fare l’amore”, Vincenzo Puppo Editore, 2005.

principale è consistito nel definire le fasi sessuali del rapporto, la loro percezione e le loro caratteristiche di durata e intensità sia per l'uomo che per la donna. Già negli anni '60, la risposta sessuale negli esseri umani è stata descritta con il procedere di quattro fasi contraddistinte da sensazioni corporee, attivazione ormonale, fluire di pensieri, emozioni e fantasie.

Le quattro fasi sono:

- * il desiderio
- * l'eccitazione
- * l'orgasmo
- * la risoluzione

In più di cinquant'anni di ricerca e diffusione del sapere scientifico tanto è stato scritto, ma, in fondo, le uniche fasi davvero approfondite a livello sociale sono state l'orgasmo e, paradossalmente, l'eccitazione come prova della capacità di sostenere il rapporto, quasi fosse un compito stressante da sopportare. Questa narrazione non ha di certo prodotto un benessere sessuale diffuso.

Negli anni più recenti, tuttavia, grazie all'opera di divulgazione di sessuologi e alle testimonianze di attivisti che si sono adoperati sul versante dell'inclusività, anche il desiderio ha avuto, finalmente, il riconoscimento che gli spetta.

In fondo, tutto parte da lì, ed è proprio il desiderio a dirigere il rapporto relazionale e affettivo e a permettere di godere delle altre fasi del rapporto.

Cosa suscita il desiderio?

Dal punto di vista anatomico la risposta è: l'attivazione del sistema endocrino e dei relativi ormoni.

Non è una risposta eccitante, ammettiamolo, ma diventa interessante nel momento in cui si scopre che si può attivare anche per circostanze ambientali, non solo per la fisiologica risposta ormonale da mammiferi.

Quando, invece, lo applichiamo all'altro, ci rende capaci di una delle più importanti conquiste dell'uomo: la seduzione.

Vitalizzante e spaventevole, eccitante e deludente, tenera o aggressiva, rassicurante o compiacente ma anche fastidiosa, talvolta. Uno dei versanti relazionali più spiazzanti, in cui giocare ruoli anche diversi può aiutarci nel nostro processo di crescita.

Spesso non diamo giusto riconoscimento all'atteggiamento seduttivo, ovvero all'empatia, all'interazione, ai gesti che vengono messi in gioco per accendere il desiderio nell'altro; un tempo si definiva corteggiamento, oggi per molti tutto questo si è ridotto a "preliminari" poco interessanti e attribuiti ad una forma mentale femminile di sessualità timida, un qualcosa da dover sopportare per raggiungere uno scopo preciso.

Niente di più fuorviante rispetto a quello che si può sperimentare: l'attivazione, prima di tutto mentale e solo in secondo luogo fisica, rivolta a tutto il corpo e non solo all'area genitale. In particolare, è la fase che è in grado, per ogni essere umano, di stabilire la necessaria fiducia, confidenza, capacità di esprimere piacere o fastidio al partner, dirigendo così l'interazione per un futuro reciproco godimento.

Tutto ciò premesso, proviamo a comprendere se, con l'introduzione del digitale, sia più semplice

corteggiare e, soprattutto, quale valore abbia farlo a distanza.

Di certo è più semplice inviare messaggi e immagini, parlare o inviare un vocale nel caso si voglia sedurre con la voce. Tutto questo, se ben orientato, può aiutare a mantenere un contatto, un'attivazione mentale favorevole.

Ogni interazione sessuale, però, anche a distanza, gode principalmente dello scambio reciproco, di conseguenza messaggi troppo marcati, che non tengono conto dello stato emotivo e della disponibilità mentale del partner nel momento in cui vengono inviati o ricevuti, sono a rischio boomerang: invece di creare sintonia, paradossalmente, creano distanza o, nel caso di scarsa conoscenza, addirittura rigetto.

Le *dick pic*, che affronteremo più avanti come tema a sé stante, sono il più chiaro esempio di mossa seduttiva quantomeno azzardata.

Proprio questo esempio ci pone davanti a un grosso interrogativo: le nuove tecnologie aumentano o diminuiscono la deriva prestazionale e fallocentrica del sesso?

Come quasi sempre accade, i problemi non dipendono dallo strumento, ma dal suo utilizzo.

Se i nuovi media avessero promosso l'idea di sessuologia di cui abbiamo scritto in precedenza, forse avrebbero avuto successo o, forse, avrebbero richiesto un maggiore sforzo nello sviluppo di algoritmi più complessi che cogliessero da subito la vastità delle espressioni umane, delle sessualità e dei corpi.

Certo, forse sarebbe stato ancora più complesso riuscire a trovare uno stimolo sessuale comprensibile dal cervello umano e riproducibile secondo i metodi

digitali più diffusi: vedo una foto, l'immagine si aggancia a un ricordo o a un pregiudizio che genera un'emozione positiva, si scatena una piccola dose di dopamina e sono pronto per continuare a scorrere altre immagini e a ripetere il ciclo all'infinito.

Chi ha provato a riconoscere ciò che può stimolare il proprio desiderio a partire da ciò che trova seducente nella relazione schietta e sicura con l'altro, sa già che ciò che ingaggia maggiormente è in grado di farci mantenere l'attenzione per più di dieci secondi e provoca una reazione del circuito del piacere molto più significativa. Le immagini estetiche dei corpi promossi dai social e nascosti nella loro vera espressione dai filtri possono distorcere il senso di attrattività delle parti del corpo perché il desiderio viene poco incentivato quando passa esclusivamente dalla vista.

Le tecniche sessuali proposte dai video porno, molto accessibili e diffusi, nella gran parte dei casi sono ancora legate ai pregiudizi di genere e propongono spesso le stesse trame limitando l'immaginazione. Diventa difficile, inoltre, poter scoprire qualcosa di nuovo e interessante per sé quando ciò che vediamo non è in linea con gli stereotipi culturali del momento.

Sebbene nel campo della pornografia qualcosa ha cominciato a cambiare, sono ancora rari gli esempi in cui il punto di vista femminile sia realmente considerato e ben rappresentato, e questo non per mancanza di possibilità o interesse, ma più probabilmente per scarsa conoscenza delle fantasie femminili e per lo scarto ancora eccessivo con i copioni maschili ed eterosessuali, ben conosciuti e ormai troppo diffusi.

Ma esiste anche un altro risvolto della medaglia: la possibilità di diffusione virale offerta oggi a tali contenuti è così ampia da riuscire a dar impulso all'inclusività e alla sperimentazione come mai prima d'ora.

Se indirizzato verso gli obiettivi di educazione alla sessualità, questo strumento può davvero tracciare la strada per una soddisfacente e felice relazione con il proprio corpo. Ciascuno di noi, individualmente, può essere attratto da una o più forme di sesso, quindi tutti possiamo condividere l'auspicio che venga finalmente promossa l'idea che il doversi difendere da uno stereotipo sessuale sia dannatamente più faticoso, noioso e frustrante rispetto all'applicarsi, con un po' di coraggio e tanta curiosità, a scoprire cosa il sesso può riservarci di interessante.

1.4 PERCEZIONE SOCIALE DELLE RELAZIONI NATE NEL DIGITALE...

Nonostante il digitale permei le nostre vite e ormai le dating app siano una realtà con più di un decennio di storia alle spalle, è possibile notare come, a seconda del contesto socioculturale a cui si fa riferimento, ci siano più o meno pregiudizi persistenti verso le relazioni nate nel mondo virtuale.

All'atto della stesura di questo testo siamo nel 2022, eppure accade ancora di frequente che tantissime coppie scelgano di non dichiarare d'essersi conosciute online.

Secondo uno studio del 2021 commissionato dalla dating app *Inner Circle* e che ha coinvolto oltre quattromila single europei, l'online dating, in Italia, è ancora percepito come un tabù. Difatti, il 44% dei nostri connazionali si è dichiarato non convinto

del fatto che trovare un partner attraverso il dating online sia socialmente benvisto, mentre in altri paesi europei le percentuali sono decisamente minori: nel Regno Unito l'11%, nei Paesi Bassi il 5% e in Spagna il 21%.

Nonostante questa sfiducia, è curioso notare come gli italiani facciano comunque un utilizzo massiccio delle dating app: il 90,9% degli italiani trascorre in media quasi un'ora al giorno online alla ricerca di un partner, un dato di poco superiore a quello di altri paesi in cui tali applicazioni sono molto più popolari (90,3% nel Regno Unito, 90,5% in Spagna, 90,4% nei Paesi Bassi). Sei italiani su dieci, inoltre, affermano che i propri amici e familiari sono a conoscenza della loro iscrizione a una dating app, numeri ancora una volta molto lontani rispetto agli altri stati analizzati: nel Regno Unito sono otto su dieci, come in Spagna, mentre al primo posto ci sono i Paesi Bassi con nove su dieci. Comunque, il 72% degli intervistati ne consiglia l'uso ad amici e parenti, percentuale pari a quella degli altri paesi esaminati.

Questi dati confermano quanto in premessa: ancora oggi, in Italia, le relazioni nate online vengono percepite quasi come relazioni di serie B.

I pregiudizi più ricorrenti riguardano l'idea che si tratti di relazioni superficiali, destinate a fallire, inaffidabili, se non addirittura a tinte fosche, dal momento che le dating app sono ancora intese come qualcosa di clandestino, poco trasparente. La naturale conseguenza è che questi pregiudizi si estendono dalla relazione in sé ai componenti della relazione.

Il quadro che emerge sembra quello di una popolazione disposta ugualmente a sperimentare le dating app per conoscere nuove persone e instaurare relazioni durature, tanto che dalla ricerca di *Inner Circle* risulta che il 51% degli intervistati si è iscritto perché in cerca di una storia seria e l'80% ha affermato di aver cominciato a frequentare in maniera impegnata qualcuno conosciuto tramite l'app.

A questa analisi va aggiunto che anche la pressione sociale e familiare spinge i single a cercare una relazione stabile, facendo percepire il non avere un partner come una mancanza a cui dover sopperire, in misura sempre maggiore, man mano che l'età avanza. Interessanti, da questo punto di vista, sono i dati che emergono da una ricerca della dating app *Meetic*.⁹ Secondo lo studio, i primi ad esercitare il pressing da relazione sono proprio i familiari; nel 2014 il 72% dei single ha affermato di sentire pressione dai propri parenti per iniziare una relazione, mentre nel 2020 il dato è sceso al 62%. Al contempo, anche in questo caso il nostro retaggio culturale, carico di pregiudizi sul tema, porta a voler nascondere il ricorso alle dating app.

Insomma il classico “si fa, ma non si dice”.

Questa sorta di dilemma è stato anche confermato dalla ricerca di *Inner Circle*, che ha chiesto agli intervistati/e perché, secondo la loro opinione, le dating app in Italia non siano così popolari come in altri paesi europei. Ne è emersa questa lista di motivazioni:

9 “Love Connection 2020”, Indagine condotta da Kantar tra il 4 e il 25 Marzo, su un campione rappresentativo di 1005 single con età compresa tra i 18 e i 65 anni e ripresa da *Meetic*, <https://www.meetic-group.com/press/it/il-dating-cambiato-lamore-no/>.

- * gli italiani sono più tradizionalisti (33%);
- * gli italiani sono convinti che non funzionino (17%);
- * le app di incontri non sono considerate romantiche (16%);
- * gli italiani sono culturalmente più predisposti a corteggiare qualcuno di persona (13%);
- * la tecnologia non è così tanto utilizzata in Italia (10%);
- * gli italiani danno più valore all'attrazione fisica iniziale (8%).

La strada per superare questi pregiudizi, in realtà, viene indicata da più parti e in più ambiti: prevedere una sistematica educazione digitale, sessuale e affettiva in un sistema interconnesso. Finché non ci sarà formazione ad hoc su questi temi, ci ritroveremo ancora a vivere un disallineamento tangibile tra i mezzi digitali che ci permettono di evolvere in nuove strutture e relazioni sociali, e la mentalità socioculturale che rimane tanti, tanti passi indietro.

1.5 ...È COME VIVERLE AL MEGLIO

Mentre l'opinione pubblica getta luce più sui rischi e sui "lati oscuri" delle relazioni nate online, alimentando innumerevoli pregiudizi che faticano a sparire dalla nostra società, la rivoluzione digitale non si arresta e, giorno dopo giorno, ha portato novità di grande impatto nelle nostre vite: la possibilità di fare nuove conoscenze in modo rapido e semplice le ha rese sicuramente più complesse, ma ha spalancato nuovi orizzonti di interazione umana.

Le dating app hanno avuto tanto successo come modelli di business perché ci hanno permesso di fare dei salti quantici che rendono più soddisfacente

parte importante della vita. Grazie a forum, chat e mailing list era già possibile incontrarsi online, ma con l'avvento di tali applicazioni si sono aggiunte delle variabili fondamentali che hanno stravolto le regole del gioco sul terreno delle relazioni.

Sebbene sia molto diffusa l'idea che chi usa dating app non sia in grado di intessere rapporti nel mondo fisico e le utilizzi come ultima spiaggia, in realtà una buona fetta di utenti ricorre alle app perché ne apprezza le caratteristiche e i benefici peculiari. Vediamo quali:

- * L'azzeramento delle distanze spaziali. La geolocalizzazione è ciò che ha davvero fatto la differenza: da sempre le persone online sembrano "più vicine" perché si può chattare, con le dating app si diventa vicini nel vero senso della parola grazie alla portata del raggio chilometrico impostato. Questo va ad incentivare gli incontri dal vivo, che è ciò per cui le dating app di fatto si sono proposte sul mercato.
- * La riduzione della latenza temporale. La comunicazione in chat, seppure asincrona, quando veicolata dentro un'app installata nello smartphone, che quindi può inviare notifiche push a ogni singolo messaggio, ci ha permesso di avere letteralmente "in tasca" la possibilità di intrattenere conversazioni con chi ci interessa: le attese di risposta sono ridottissime, non c'è più il delay di un'e-mail e men che meno di una lettera cartacea, con buona pace dei nostalgici. Avere un mezzo veloce e diretto per conversare con potenziali partner è vantaggioso rispetto a metodi analogici anche perché dà delle possibilità in più per conoscersi meglio, prima e durante la frequentazione.

- * L'ampliamento e l'ottimizzazione della scelta. Conoscere dieci persone in un mese solo attraverso i canali analogici è un'impresa ardua, conoscerle sfruttando il potenziale racchiuso nel meccanismo delle dating app è un gioco da ragazzi: comodamente seduti sul divano possiamo contattare chiunque. Dunque le chance si moltiplicano e, grazie ai filtri, possiamo fare una selezione raffinata secondo criteri ben precisi.
- * L'agevolazione del primo approccio e la minimizzazione del rischio. Tramite il meccanismo di match reciproco possiamo approcciarci a chi ci interessa minimizzando il rischio di rifiuto, almeno nella primissima fase (salvo che il resto della relazione va poi costruito dal vivo se c'è un desiderio di incontro, e lì non ci sono agevolazioni tecnologiche). Non solo, ridurre la barriera d'ingresso per conoscere eventuali partner può agevolare anche certe fasi più difficili della vita affettiva di una persona: basti pensare al rimettersi in gioco dopo una separazione o un lutto, soprattutto se si è oltre una certa età, dato che socialmente non è ancora accettato che determinate categorie di persone vogliano "rifarsi una vita". Con le dating app allora è più facile avere nuove opportunità di relazioni affettive e sessuali, soprattutto considerando anche che ci sono app sempre più mirate per le esigenze di determinati target.

I benefici delle frequentazioni online non si fermano all'aspetto più tecnologico.

Per chi vuole approcciare le conoscenze online con sperimentazione e curiosità, la Rete offre grandi opportunità da cogliere. In un certo senso la dating

app è una “palestra” di sentimenti ed esplorazione sessuale, grazie al fatto che da un lato la comunicazione online disinibisce più facilmente, e dall’altro la vastità di scelta di persone permette di sperimentare di più non solo a livello quantitativo ma anche qualitativo. Questo significa avere la possibilità di conoscere meglio se stessi, i propri desideri e il proprio corpo, e di conseguenza anche quelli altrui. Eventuali frizioni e disagi negli incontri non andrebbero poi addossate solo alla tecnologia: se gli appuntamenti dal vivo non sempre sono piacevoli o soddisfacenti è anche perchè, come abbiamo visto, in Italia c’è una scarsa educazione affettiva e sessuale: la società ci ha messo tra le mani mezzi tecnologici potentissimi (app, social media, il web in generale) ma non siamo attrezzati con strumenti psicologici e relazionali sufficienti per giocare la partita delle relazioni online.

Non ultimo: conoscere persone online ha permesso all’umanità di allargare i propri orizzonti culturali. Secondo uno studio dell’Università di Essex e di Vienna fatto da P. Hergovich e J. Ortega nel 2017,¹⁰ dall’avvento dei siti d’incontri nella prima decade degli anni 2000 i matrimoni misti sono aumentati dal 10% al 15%, raggiungendo il picco (17%) nel 2014 quando è stata lanciata la dating app *Tinder*, non a caso. Significa che se prima si finiva con buona probabilità per trovare partner dentro il proprio contesto culturale e geografico, la Rete favorisce la ricchezza della diversità, anche se non ha il potere di eliminare le discriminazioni presenti nel tessuto sociale.

¹⁰ Philipp Hergovich, Josué Ortega, “The Strength of Absent Ties: Social Integration via Online Dating”, 29 settembre 2017, <https://arxiv.org/pdf/1709.10478.pdf>.

Per chi si approccia per la prima volta al mondo delle frequentazioni online, siano dating app, siti d'incontri o conoscenze sui social media, potrebbe sembrare di affrontare una giungla senza mappa. Vogliamo allora provare a lasciare alcune coordinate per far sì che il viaggio sia piacevole:

- * Comprendere le regole del gioco per non subirle: per farlo l'unico modo è provare in prima persona.
- * Darsi la possibilità di sperimentare per capire se il meccanismo dell'online piace o no, e nel caso in cui si instaurino dinamiche che fanno star male affidarsi a un supporto psicologico.
- * Ascoltare sé stessi e l'altra persona, nel rispetto del consenso reciproco.
- * Mantenere aspettative realistiche su incontri e frequentazioni, poiché online c'è un forte rischio di idealizzare l'altra persona.
- * Costruire un profilo quanto più aderente alla realtà: le bugie hanno le gambe corte, tanto più se c'è un passaggio dall'online all'offline. L'autenticità premia.
- * Non dimenticare dell'aspetto ludico con cui sono nate le dating app, apprezzare il processo e non solo l'esito, aprendo la mente per raccogliere tutto il bello di quest'esperienza umana.

Copia Omaggio - Non divulgare

2. Virtual sex

Coloro tra gli attuali utilizzatori della rete che hanno un'età tale da ricordare la prima diffusione di Internet come strumento di massa – parliamo della seconda metà degli anni '90 – ricorderanno quanto il tema della realtà virtuale fosse diffuso e presente nelle discussioni sul futuro prossimo, al punto da divenire centrale in talune correnti letterarie e cinematografiche che hanno attraversato il decennio.

L'idea di un universo che fosse generato e modellato all'interno di uno spazio digitale, dove ogni cosa fosse replicabile e morfologicamente caratterizzabile in base ai desideri dei creatori, aveva il comprensibile fascino di una nuova frontiera da raggiungere, esplorare e, spesso, idealizzare in contrapposizione a un mondo materiale che, di fronte a prospettive così allettanti, appariva troppo costretto e limitante.

In realtà, l'idea di uno spazio digitale ha origini nella letteratura fantascientifica e si tratta di radici ben antecedenti al periodo cui ci riferiamo. Ne è esempio emblematico il romanzo *Neuromante*, di William Gibson, pubblicato nel 1984 e dai più considerato il manifesto di quel filone artistico e narrativo che prende il nome di "Cyberpunk". In *Neuromante* Gibson esplora le possibilità offerte da un universo virtuale, generato e tenuto in vita esclusivamente all'interno dello spazio informatico, in cui muoversi grazie alle interazioni e connessioni tra il mondo fisico e quello digitale.

“Fantascienza” allora, “frontiera” dopo solo un decennio.

L’idea di un universo virtuale e di una possibile esistenza digitale parallela a quella fisica assumono, quindi, una duplice valenza nell’evoluzione dell’immaginario collettivo collegato alla rete dei primordi. Se, da un lato, l’evoluzione tecnologica tesa a un mondo connesso rende possibile, nell’immaginario comune, la generazione di un contesto definibile come Cyberspazio, dall’altro è la preesistente idea di Cyberspazio che in parte modella quello stesso immaginario comune, manifestando le proprie influenze in maniera ancor più consistente, come vedremo, nella cultura di massa degli anni ’90. Ne sono testimonianza i numerosi film dedicati a questo tema che hanno caratterizzato un prolifico filone cinematografico di quel decennio; tra i più celebri *Il Tagliaerba*, pellicola del 1992 diretta da Brett Leonard, che, nelle dichiarazioni dei produttori, avrebbe dovuto trasporre sul grande schermo l’omonimo racconto di Stephen King. In realtà, a parte il titolo, il film ha ben poco in comune con la controparte letteraria, ma raccoglie in sé numerosi elementi delle narrazioni condivise sulla realtà virtuale: il protagonista, come conseguenza di un esperimento sulla generazione di un essere cerebralmente superiore, diviene una sorta di divinità dell’universo digitale, fino a trasformarsi in un essere puramente virtuale in grado di dominare le reti e le connessioni dell’intero pianeta. Sia la trama che il suo svolgimento sono certamente ingenui e poco coerenti, ma ciò che risulta rilevante è proprio l’immagine di un universo virtuale dalle possibilità sostanzialmente illimitate, slegato dai vincoli che il mondo materia-

le e le leggi della fisica riservano agli uomini. Poco importava, allora, che i limiti tecnologici impedissero anche solo di ipotizzare traguardi simili a quelli rappresentati nella pellicola.

La rete era il futuro.

La realtà virtuale era il futuro.

Questo binomio spingeva il sentimento comune, diffuso soprattutto tra i primi gruppi di appassionati utilizzatori della rete, verso vette inimmaginabili fino a pochi anni prima.

Anche il successivo *Strange Days*, sebbene privo dei richiami a una connessione globale, esplorava il tema degli universi digitali mettendo in scena una realtà in cui era possibile rivivere le esperienze altrui, registrate su supporto digitale e connesse con la mente del fruitore. In questo mondo, una parte consistente dei vissuti digitalizzati e memorizzati viene associato dagli sceneggiatori a fantasie sessuali dalle normalmente lecite fino alle più atroci e illegali. L'inserimento di elementi di natura sessuale non rappresenta solo una semplice componente narrativa, descrive e rende palese il desiderio di poter dar forma ai propri pensieri nascosti anche all'interno dell'esperienza tecnologica. È il sesso virtuale o, nella traduzione inglese, *virtual sex* che, nell'ultimo decennio del ventesimo secolo, ha trovato terreno fertile sia nelle rinnovate potenzialità tecnologiche degli strumenti che nell'allargarsi della platea con cui interagire grazie alla connessione globale.

2.1 LE ORIGINI

L'idea di integrare un dispositivo elettronico in un'esperienza di natura erotica non nasce con la diffusione di macchine tecnologicamente avanzate al

punto da permettere un'avventura realistica (per lo standard del periodo di riferimento, si intende), ma ha radici ben più lontane e trova origine nel passaggio dalla semplice fruizione passiva dei media di intrattenimento all'interazione con gli stessi.

Tralasciando sporadici tentativi di creare macchine ad uso sessuale che hanno attraversato la storia e che erano basate su elementi soprattutto meccanici, possiamo trovare nell'utilizzo di videoregistratori e videoriproduttori domestici un primo passo nella fruizione di materiale erotico mediante dispositivo elettronico.

Per poter consumare materiale pornografico non era più necessario recarsi al cinema, con il relativo stigma sociale che, nel periodo di cui stiamo parlando, derivava dalla frequentazione di sale vietate ai minori, ma era sufficiente acquistare o noleggiare videocassette, in modo da poterne programmare la visione secondo le proprie esigenze e i propri desideri.

In questa fase, tuttavia, si era ancora lontani dal vero e proprio "sesso virtuale", perché era del tutto assente la citata componente interattiva, che giungerà solo con l'avvento e la diffusione di massa di un altro tipo di device domestico: le console per videogiochi.

Il videogame, infatti, a differenza della pellicola cinematografica, basa la sua essenza sul coinvolgimento attivo del giocatore, per quanto, agli albori, si trattasse di un coinvolgimento che molto lasciava alla fantasia dell'utente.

Il giocatore agisce, si mette alla prova per ottenere l'atto sessuale che, in questo caso, può essere sia

ricompensa della sua abilità sia contesto in cui l'abilità deve essere dimostrata.

Il concetto viene sviluppato fin dalla prima console che ha conosciuto una vera diffusione di massa, l'Atari VCS o Atari 2600.

Durante il periodo di maggior successo della console, accanto alla proposta di giochi sportivi, di invasioni spaziali e di tradizionali giochi di strategia, alcune aziende si specializzarono nella programmazione e distribuzione di videogiochi a contenuto erotico e pornografico, intuendo subito le potenzialità e i possibili sviluppi di questo specifico genere di gaming; tra queste la Mystique, azienda statunitense nata nel 1982 e dalla vita brevissima, che aveva in catalogo solo pochi titoli e tutti a carattere pornografico.

I giochi erano grezzi, elementari, e la grafica lasciava tutto all'immaginazione, ma l'idea di poter intervenire in un atto sessuale virtuale era una novità affascinante, che catturò l'attenzione di una componente specifica del mondo dei videogiocatori, adulti ma non solo.

La storia dei videogiochi erotici è proseguita con fortune alterne, soprattutto perché, paradossalmente, il mondo del videogaming, come molti contesti artistici o legati alla produzione intellettuale, ha mostrato una forte resistenza a includere nella propria sfera di produzione mainstream materiale sessualmente esplicito, considerato non solo non adatto a un pubblico giovane (per lungo tempo si è ritenuto che i videogiochi fossero una forma di intrattenimento rivolta perlopiù a bambini e ragazzi) ma socialmente e moralmente riprovevole. Atteggiamento che appare poco coerente visto che, sin dagli albo-

ri dell'industria videoludica, si è sempre accettato di buon grado che i videogames mettessero in campo ogni genere di violenza, anche la più estrema, senza estendere a questo tipo di rappresentazione lo stesso giudizio di inadeguatezza riservato al sesso.



Figura I - Il gioco della Mystique *Bachelor Party*

Appare chiaro come tutto fosse lasciato all'immaginazione del giocatore.

In ogni caso, il tentativo di riproporre una componente interattiva a carattere erotico nell'esperienza digitale non è stata frenata dai primi insuccessi.

Con l'evolversi delle capacità computazionali e con l'aggiunta di una grafica più definita e realistica, lo sforzo immedesimativo del giocatore si è progressivamente ridotto e ha potuto contare su un supporto visivo di sempre maggiore valenza e sempre più stimolante.

Ma come conciliare la già citata avversione della puritana opinione pubblica statunitense con la produzione di titoli erotici che potessero essere proposti a tutti?

La risposta più immediata, e forse anche la più sensata nell'ottica del risultato che si desiderava ottenere, è stata quella di combinare dinamiche di gioco che nulla avevano a che spartire con la componente sessuale insieme a immagini digitalizzate di uomini e, molto più spesso, donne da "spogliare" progressivamente superando livelli sempre più difficili.

Due esempi che vale la pena citare sono *Strip Poker a Sizzling Game of Chance* pubblicato nel 1982 per Apple e *Gals Panic* del 1990, destinato alle sale giochi. Nel primo il giocatore veniva invitato a disputare una partita di poker contro un avversario virtuale e, ogni volta in cui riusciva a vincere l'intera posta dell'avversario, dalla sua immagine venivano rimossi alcuni capi di abbigliamento, fino a mostrare una figura completamente svestita.

Il meccanismo di *Gals Panic* era differente, ma la componente erotica aveva caratteristiche simili: lo schermo mostrava la silhouette di una ragazza e ogni qual volta il giocatore conquistava una parte del corpo, circoscrivendola con una sorta di cursore, gli veniva mostrata la porzione guadagnata; a ogni livello superato, le immagini ritraevano donne sempre meno vestite.

Ciascuno di questi giochi aveva anche una controparte destinata a un pubblico femminile, ma lo sbilanciamento di genere tra uomini e donne nella fruizione di videogiochi era tale da rendere il target delle produzioni quasi esclusivamente maschile.

Se questo possa definirsi 'sesso virtuale' è naturalmente legato alla definizione che intendiamo attribuire alla locuzione. Niente di quanto descritto può essere considerato pari alla simulazione digitale di un atto sessuale completo, ma l'attivazione dei meccanismi psicologici correlati poteva, a buona ragione, essere considerata un atto virtualmente sessuale.

Questa visione ha subito una prima radicale trasformazione verso la fine degli anni '90, quando l'idea di dispositivi fisici connessi alla rete e supportati dall'immersività virtuale ha generato l'illusione di una prossima rivoluzione tecnologica che permettesse accesso pieno a questa nuova dimensione della sessualità.

2.2 DAGLI ANNI '90 AD OGGI

Tra la seconda metà degli anni '90 e l'inizio degli anni 2000, l'orizzonte di una realtà virtuale da vivere nella propria quotidianità appariva sempre meno distante e sempre più concreto.

La fantasia eccitante di un mondo digitale dove tutto fosse permesso si legava all'idea, e in alcuni casi alla progettazione, di fantasiosi sistemi digitali in cui le esperienze nel cyberspazio fossero sempre più immersive, un futuro prossimo in cui sarebbero stati cancellati non solo i confini, ma anche i limiti fisici imposti dalla corporeità dell'essere materiale.

Che le cose siano andate in maniera ben diversa, è palese.

Fantasie, scrivevamo, che non tenevano conto dei limiti di elaborazione e di velocità nella trasmissione dei dati presenti allora e che, oggi, appaiono prei-

storici. Ma nel periodo a cui ci stiamo riferendo costituivano un ostacolo tecnologico insormontabile.

L'assenza, sul piano pratico, di connessioni mobili e l'estrema lentezza di qualsiasi connessione da rete fissa rendevano utopica la fruizione di massa di una qualsiasi accettabile forma di streaming, figurarsi l'interazione tra due soggetti che si trovassero ai capi opposti del globo e che fossero immersi nella medesima simulazione realistica, in soggettiva, di un atto sessuale.

Eppure l'entusiasmo delle origini non si è spento del tutto, è sopravvissuto in contesti che potrebbero essere definiti "di nicchia", ma che hanno continuato a svilupparsi e a germogliare in ipotesi e istanze alternative, mantenendo viva l'idea di un'esperienza sessuale digitalmente connessa.

Dopo un brusco risveglio e un lungo periodo di abbandono, solo oggi, dopo più di vent'anni, il tema della realtà virtuale sta progressivamente e lentamente tornando alla ribalta.

I limiti tecnici per giungere alla parificazione tra esperienza virtuale e realtà, ovvero la corrispondenza esatta del dettaglio rappresentato in digitale rispetto a quanto percepito dai sensi umani nel mondo fisico, sono ancora evidenti, sebbene le esperienze divengano sempre più realistiche, sempre più immersive.

Ma nuove prospettive si affacciano all'orizzonte, nuovi modi di concepire la relazione tra uomo e macchina, o meglio, tra l'uomo e l'esperienza che la macchina produce, pensati per ampliare la gamma di interazioni sensoriali in campo erotico o sessuale.

Lontani dalla realizzazione di tute esperienziali che riproducano sensazioni tattili e di caschi dalle

illimitate possibilità di rappresentazione di una digitalità indistinguibile dal vero, l'attenzione si è rivolta verso le appendici tecnologiche già esistenti, quegli strumenti di cui tutti siamo dotati e che sono divenuti parte integrante della nostra quotidianità.

La prospettiva, allora, cambia, e il rapporto tra singolo e digitale viene mediato dallo smartphone, compagno fidato, inseparabile supporto e spesso personalissimo custode dei nostri segreti.

Abbiamo già a disposizione un portale attraverso cui vivere la nostra socialità virtuale, perché non ampliarne la sfera d'utilizzo all'esperienza erotica o sessuale?

L'ipotesi di immersione totale in una realtà digitale parallela e alternativa non è stata abbandonata, ma, oggi, l'utilizzo necessario di visori o auricolari pesanti e ingombranti, spesso obbligatoriamente connessi a un computer attraverso un cavo, rende tutto poco immediato e, soprattutto, non alla portata del comune utente digitale.

Lo smartphone, invece, costituisce un sistema di accesso e relazione già iper-diffuso e ultra-consolidato, per quanto meno coinvolgente.

Questo non vuol dire perdere di vista il sogno originale, ma ampliarne i confini, sfruttare le possibilità offerte dal presente.

Se analizziamo lo stato dell'arte, e includiamo nella definizione di sesso virtuale tutte le forme caratterizzate dall'assenza di qualsiasi contatto fisico, in cui i partecipanti si procurano del piacere trasmettendosi messaggi o stimoli di natura esplicitamente sessuale attraverso una connessione digitale, possiamo definire diverse tipologie di *virtual sex*.

La categorizzazione più diffusa distingue tra:

- *Digital sex*, in cui il mondo fisico e il mondo digitale si fondono. Ogni partner può produrre effetto sull'altro, o sugli altri, partecipanti all'atto sessuale attraverso la stimolazione remota utilizzando strumenti meccanici connessi (in rete o in connessione diretta), come biochip o impianti cibernetici.
- *Camming*, in cui il contatto è esclusivamente visivo. Ciascuno dei partner pratica atti di natura sessuale in solitario, ma resta in contatto con l'altro, o con gli altri, attraverso una video chat.
- *Cybersex*, il sesso virtuale che utilizza come mezzo di comunicazione la rete attraverso chat, e-mail, forum dedicati, chat room, giochi di ruolo ad esplicito contenuto erotico o sessuale.
- *Sexting*, in cui il sesso virtuale trova realizzazione tramite l'invio di messaggi via smartphone, siano essi testuali, immagini o video.

Ed è proprio il sexting a farla da padrone, a imporsi come la forma più diffusa di sesso virtuale.

In Italia¹ più di un possessore di smartphone su due ha utilizzato il proprio telefono per inviare messaggi a sfondo o contenuto sessualmente esplicito, numero che sale a due su tre in ottica globale. Nelle relazioni contemporanee, quindi, il sesso virtuale costituisce un aspetto importante e diffuso, ben lun-

1 "Technology & Modern Sexuality: Results from Clue and Kinsey's international sex survey", *Sex & Tech Survey Results*, Kinsey Institute Indiana University, giugno 2017, https://assets.ctfassets.net/juauvlea4rbf/7BwoRajD7DE9Ie81OxuNFZ/381f41064d2d-21d723957e834c9e9bf5/170809_SexSurveyResults_PDF_FINAL.pdf.

gi dalla rappresentazione di elemento marginale o di contorno rispetto al rapporto fisico cui una visione sociale, probabilmente non ancora al passo con la realtà digitale, tende a riferirsi. Il sexting aiuta a rendere diversa, più estesa, la gamma delle interazioni, sebbene possa costituire, in molti casi, una fuga dallo stress relazionale e dal senso di messa alla prova che il rapporto sessuale comporta nella sua intensità, nella richiesta di mettersi in gioco e nell'apertura verso altro.

Come tutte le derivazioni astratte del sesso virtuale, dopotutto, il rischio è che si passi da intrigante componente del gioco di coppia ad espediente per evitare l'intimità senza riconoscere che si sta rinunciando alla sessualità stessa.

Oltre questo tangibile richiamo all'esperienza comune, si aprono le sconfinite praterie delle evoluzioni simulative dell'atto sessuale in ambito digitale.

Su tutte, le progressive implementazioni del Virtual Reality Porn, una pornografia da vivere in prima persona, con la sensazione di essere pienamente immersi nella scena grazie a visori ed elementi di stimolazione sensoriali.

Già i primi esperimenti e le prime proposizioni di servizi di questo genere, ancora in ambito pionieristico, appaiono coinvolgenti al punto da far dichiarare persino a professionisti del porno il proprio stupore e la propria inquietudine rispetto ai cambiamenti che questo scenario potrebbe portare. Oggi sono già attive realtà come la californiana VR Bangers, tra le prime imprese entrate nel mercato del porno virtuale, che ha in progetto di esportare e proporre i propri prodotti su larga scala. Si punta a provare sensazioni vissute da qualcun altro come se

fossero proprie, sulla scia di quanto accadeva nel già citato *Strange Days*.

Ma non è solo l'aspetto legato all'immersività a sollevare dubbi o interrogativi.

Quanti elementi della realtà virtuale permetterebbero di vivere esperienze proibite dal punto di vista legale o considerate socialmente riprovevoli senza infrangere le regole e senza sentirsi in colpa? Sarebbe sufficiente la mancata trasposizione sul piano fisico a trasformarle in un innocuo gioco di ruolo? In una sorta di esperienza parallela priva di danni?

Il soddisfacimento di ogni tipo di fantasia, il superamento del confine di quanto socialmente e legalmente accettato, se riparati dallo scudo di innocuità fornito dall'esperienza fittizia, rendono, per molti, ancor più attraente gli scenari di sesso virtuale.

Gli uomini e le donne virtuali non hanno pretese, non hanno reazioni autonome, agiscono a comando, poco importa se l'esperienza non si traspone sul piano fisico: il sesso virtuale si innesta in uno scenario evolutivo dove l'avatar, la nostra proiezione in rete, spesso viene considerata più importante del nostro corpo materiale. Di conseguenza anche l'impulso sessuale segue la soddisfazione di un corpo liberato dai limiti della fisicità su cui concentriamo le nostre attenzioni.

Nella proiezione digitale di noi stessi, quindi, troviamo un simulacro in cui investire il nostro desiderio, possiamo avere ciò che sogniamo, finanche la dematerializzazione di quel sesso che, per sua natura, è legato al nostro essere corporeo.

La posta in gioco, però, è molto alta e altrettanto alti sono i rischi.

Il simulacro, in quanto tale, poco corrisponde al nostro essere reale e il pericolo di veder scoperto il bluff, agli occhi degli altri ma soprattutto ai nostri, è consistente.

La soluzione può essere quella proposta dallo psicologo Andrea Passeri: “tornare ad ascoltare il proprio sé, nella dimensione personale ed emotiva ponendo, nuovamente e metaforicamente, al centro il proprio corpo.”²

Ammesso che non sia troppo tardi.

² Andrea Passeri, “Corpo e desiderio nell’era della virtualità”, 20 novembre 2017, <https://psiche.org/articoli/riscoperta-corpo-come-soggetto-esistenziale/>

3. Distorsioni digitali nella relazione

Le tipologie di truffa operate nel vastissimo ambito dell'universo digitale sono molteplici e possono riguardare diversi aspetti della nostra presenza in rete, sia come singoli, sia come soggetti appartenenti a un contesto sociale.

Le truffe affettive e gli adescamenti di natura sessuale a scopo estorsivo sono solo due – sicuramente tra le più comuni e diffuse – tipologie di truffa operate in rete e legate alla componente erotica. Sebbene colpiscano categorie differenti, sono entrambe devastanti per le vittime, sia in termini psicologici che materiali.

3.1 SEXTORTION

La *sextortion*, in particolare, prende di mira la componente maschile dei frequentatori della rete e consiste nell'indurre la vittima a esporsi in comportamenti sessualmente espliciti che vengono registrati a sua insaputa e, successivamente, utilizzati come arma di ricatto. La vittima viene contattata tramite un social network dal truffatore, che si presenta come una donna avvenente il cui profilo è appositamente corredato da numerose foto provocanti. Dopo aver consolidato il legame social, l'impostore chiede al malcapitato di spostare la conversazione in una chat dove i toni del dialogo diventano progressivamente sempre più piccanti e sessualmente

espliciti, fino alla richiesta di prodursi in atti sessuali attraverso *camming* o *sexting*.

A questo punto i possibili sviluppi sono due: nel caso in cui la truffatrice sia davvero una donna sexy e avvenente, il sesso in video chat avviene in diretta, viene registrato e la copia è utilizzata ai fini estorsivi. Molto più frequente, invece, è il caso in cui il profilo è un falso creato ad arte e, per convincere la vittima ad esporsi, il cyber criminale utilizza un video pre-registrato da una *camgirl*:¹ grazie a un accorto lavoro di costruzione e sincronizzazione, il malcapitato di turno si illude di trovarsi davanti a una ragazza in carne e ossa o, più semplicemente, riceve il materiale in chat dopo una sessione testuale.

In entrambi i casi, il video registrato dal cyber criminale, che successivamente rivela il proprio intento, viene utilizzato come elemento di ricatto ed estorsione, con la conseguente richiesta, nella maggior parte dei casi reiterata, di cospicue somme di denaro e con la minaccia di diffondere il filmato ad amici e familiari della vittima in caso di mancato pagamento.

Il fenomeno è globale e la sua diffusione è tale che nel Regno Unito la National Crime Agency ha diffuso un video che ne evidenzia pericoli e drammatiche conseguenze.²

Per quanto possa apparire sorprendente, il numero di uomini che sono vittime di tali truffe è davvero elevato. Questo rende ancor più pressante la neces-

¹ Le *camgirl* sono ragazze che offrono filmati erotici o pornografici dal vivo ripresi tramite l'utilizzo di una webcam.

² “‘Sextortion’: NCA releases awareness video”, 30.11.2016, *BBC News*, <http://www.bbc.com/news/av/uk-38156203/sextortion-nca-releases-awareness-video>.

sità di diffondere informazioni su come, nei contesti social, si debba necessariamente prestare molta attenzione quando si accettano contatti da persone che non si conoscono dal vivo. E, soprattutto, stimola una riflessione personale sul proprio ego, portando a chiedersi semplicemente perché una ragazza sconosciuta, avvenente, spesso molto più giovane di noi dovrebbe contattarci via Web solo allo scopo di prodursi in una sessione di sesso virtuale con qualcuno che non ha mai visto né conosciuto.

3.2 TRUFFE SENTIMENTALI

Se ci fermiamo a riflettere, ci appare palese come una delle componenti fondamentali che differenziano il contesto fisico da quello digitale risieda nella mancata presenza materiale degli utenti.

Nella nostra quotidianità fisica sarebbe impossibile, ad esempio, per un uomo di più di cinquant'anni fingersi una ragazza di sedici, così come per un gruppo di persone diverse simulare di essere un singolo soggetto. La rete stravolge le regole e rende, di fatto, quasi impossibile avere la sicurezza che il nostro interlocutore sia chi realmente afferma di essere, naturalmente con diverse sfumature di ragionevole dubbio o, al contrario, di ragionevole certezza. Tutto ciò ha portato a uno sforzo considerevole nella definizione di mezzi che rendano quanto più certo possibile il riconoscimento di un determinato soggetto, soprattutto nei casi in cui il riconoscimento dell'identità sia fattore essenziale nel compiere un'azione digitale.

L'esempio più classico che ciascuno di noi, con ogni probabilità, sperimenta nella propria quotidianità è quello dell'accesso alla versione digitale

del proprio conto corrente bancario, accesso per il quale, nella maggior parte dei casi, non solo viene richiesto l'inserimento di un nome utente e di una password, ma si devono compiere ulteriori passaggi che certifichino la reale corrispondenza tra il titolare del conto e chi sta provando ad accedervi (un SMS con un codice temporaneo inviato al titolare, una conferma tramite app installata sul suo telefono, il riconoscimento del viso o ancora molto altro).

Nel mondo dei social network, tuttavia, i sistemi di corrispondenza tra l'identità presentata e quella reale sono molto meno stringenti e sicuri.

Questo perché, mentre nel caso di un conto corrente bancario o di un servizio simile viene predisposta una serie di verifiche e azioni preliminari che rendono estremamente complessa la generazione di una falsa identità, il mondo del social network ha caratteristiche peculiarmente diverse che rendono inapplicabile, di fatto, qualsiasi estensione di vincoli stringenti per verificare l'identità dell'iscritto, sia nel caso in cui fossero stabiliti a livello di legislazione nazionale sia, anzi ancor più, nel caso in cui si ipotizzasse una verifica delle identità a livello globale. Dunque, risulta evidente quanto la generazione di profili falsi sia un'attività semplice da portare a termine, praticamente alla portata di chiunque e componente fondamentale, come abbiamo già visto in precedenza, nella realizzazione di specifiche tipologie di truffa.

Proprio in tema di false identità, uno dei crimini più odiosi è di certo quello che riguarda le truffe sentimentali.

Pur avendo come bersaglio sia uomini che donne, tali truffatori prendono di mira soprattutto una

specifica componente femminile: donne sole, con difficoltà sentimentali e generalmente mature. Le truffe sentimentali operate attraverso la rete sono, nella sostanza, la trasposizione digitale di un raggio da lungo tempo operato anche nel mondo fisico in cui si carpisce la fiducia, l'affetto e poi l'amore della vittima, allo scopo di estorcerle denaro attraverso una martellante opera di persuasione e irretimento le cui conseguenze si rivelano devastanti, sia economicamente che psicologicamente.

In passato questo genere di truffa veniva messa in atto da malfattori solitari che ricercavano le proprie prede all'interno delle sezioni di annunci matrimoniali nelle riviste generaliste o nelle pubblicazioni specializzate; con l'avvento dei sistemi di socialità digitale, il contesto è mutato in maniera radicale.

Ciascuno di noi rivela se stesso attraverso i propri account social e la presenza delle caratteristiche ricercate nelle potenziali vittime appare, per chi è in grado di coglierne i segnali, palese e semplice da riconoscere. Sono sorte, così, vere e proprie organizzazioni criminali che operano al solo scopo di raggirare donne, come dicevamo, mature e con una situazione sentimentale difficile alle spalle, per estorcere loro ingenti somme di denaro attraverso spietate azioni di irretimento.

I siti d'incontri e i servizi di social networking permettono di analizzare un vasto campionario e di selezionare i soggetti che appaiono più vulnerabili alle modalità e alla natura della circonvenzione.

Molte di queste organizzazioni hanno sede in Africa orientale dove decine, a volte centinaia, di giovani uomini vengono reclutati e addestrati a compiere i passaggi che portano al raggio, un addestramento

che lascia poco al caso: sia i selezionatori delle vittime che coloro i quali, in seguito, intratterranno il rapporto con le stesse vengono formati attraverso veri e propri corsi di preparazione tenuti da psicologi ed esperti di comunicazione.

Lo schema con cui operano i criminali è ricorrente. Le vittime sono scelte analizzando profili social dai quali traspaiano situazioni sentimentali difficili, solitudine, desiderio di intraprendere nuove relazioni stabili. Successivamente i truffatori contattano le donne designate attraverso account falsi, spesso presentati come riconducibili a figure solide, stabili, sicure: le professioni dichiarate devono ispirare serietà e affidabilità. Si inventano inesistenti ingegneri, medici che lavorano lontano dai propri paesi d'origine o, più spesso, militari dell'esercito statunitense in missione all'estero; in questi casi, per rendere il tutto più credibile, i profili sono arricchiti con foto sottratte a veri soldati americani, rigorosamente in divisa. Il primo approccio è piuttosto rapido e diretto, si sonda il terreno per verificare gli spazi di azione e di manovra: se il contatto si mostra freddo o non interessato a proseguire il dialogo, si passa subito oltre; se invece il bersaglio mostra interesse o disponibilità parte una martellante azione di corteggiamento.

A ogni vittima si dedicano più persone alternandosi nell'invio di messaggi e nel dialogo in chat: è importante essere sempre presenti, sempre disponibili, per ridurre i tempi in cui il legame diviene solido. Chi ha subito questo tipo di raggirio riporta spesso elementi comuni: la costante empatia mostrata nel dialogo, la propensione all'ascolto ma, soprattutto, il sentirsi oggetto di un gratificante e ininterrotto

flusso di piccole e grandi attenzioni. Non manca l'utilizzo di espedienti strategici come l'impiego costante di vezzeggiativi, utili ai truffatori per evitare di confondere i nomi delle numerose interlocutrici.

Quando la preda, ormai rapita dal fascino di un uomo tanto premuroso quanto inesistente, appare disposta a tutto pur di coronare il proprio sogno d'amore, scatta la trappola.

I truffatori convincono le vittime di essere in procinto di partire per raggiungerle, salvo poi scomparire proprio il giorno in cui è previsto l'incontro. Improvvisamente, dopo settimane, a volte mesi, di contatto costante e continuo, queste figure immaginifiche si dileguano e non danno più alcuna notizia di sé. Ricompaiono dopo qualche tempo, di solito un giorno o due, raccontando di disgrazie e imprevisti che hanno impedito la partenza: si va da gravi problemi di salute a difficoltà burocratiche, fino ad arrivare a rocambolesche narrazioni di complicazioni con la giustizia dovute a improbabili scambi di persona.

Il tutto, com'è facile immaginare, accompagnato da un elemento comune e costante: a prescindere da quale sia l'impedimento dichiarato, alla vittima viene richiesto l'invio di una somma di denaro che permetterà di risolvere la situazione.

Nella maggioranza dei casi, il tentativo di frode ha successo.

Il lungo periodo di contatto e l'opera di seduzione generano un profondo ammaliamento, così racconti e scuse ai limiti dell'incredibile appaiono plausibili e leciti alle donne soggiogate, tanto da far sì che, in molti casi, la storia non si esaurisca con un esborso di danaro. Si susseguono richieste sempre più fre-

quenti, sempre più pressanti, fino all'immane e traumatica scoperta dell'inganno. Le conseguenze di questa tipologia di truffa possono essere devastanti sia per chi è stato raggirato sia per le persone a loro vicine.

In alcuni casi, i ripetuti trasferimenti di danaro conducono la vittima e le persone della sua famiglia in uno stato di precarietà economica, se non addirittura di indigenza, talvolta con assunzione di debiti rilevanti.

L'ACTA, Associazione Contro le Truffe Affettive, è probabilmente la più conosciuta tra le associazioni che si occupano di supportare e sostenere chi ha subito questo tipo di frode. La stessa fondatrice, Jolanda Bonino, ne è stata vittima e respinge giudizi superficiali sull'ingenuità delle donne raggirate:

Anch'io nonostante la mia età e il mio bagaglio culturale, sono caduta nella trappola ma, invece di rassegnarmi, mi sono attivata e ho fondato questa associazione, scoprendo quanto vasto sia questo fenomeno e quante donne vivano in silenzio e senza alcun aiuto questi drammi che possono avere conseguenze drammatiche.³

Si ritorna, quindi, al tema della coesistenza parallela tra mondo fisico e mondo digitale: la conoscenza dei meccanismi che regolano i rapporti nel primo non necessariamente comporta il sapersi destreggiare nel secondo.

Eppure, di fronte a questi episodi, è necessario sopprimere la sensazione di stupore spesso dettata

³ "Jolanda Bonino: informare le donne per prevenire le truffe affettive", 26.10.2017, *Nuovasocietà.it*, <http://www.nuovasocietà.it/cronaca/jolanda-bonino-acta-informare-le-donne-per-prevenire-le-truffe-romantiche/>.

dalla superficialità con cui si valutano simili situazioni: ergersi a maestri o a utenti dalla conoscenza superiore con affermazioni del tipo a me non sarebbe mai capitato oppure non capisco come alcune persone possano essere così ingenui, denota non solo una scarsa comprensione della rete, ma anche poco rispetto per la storia e i vissuti altrui.

Sentirsi eccessivamente sicuri, padroni, certi delle modalità con cui interagiamo online, può portarci ad abbassare la guardia e renderci possibili bersagli di quelle truffe che eravamo certi, per la nostra esperienza, saremmo stati in grado di evitare con facilità.

3.3 REVENGE PORN

Sebbene il termine *revenge porn*, derivato dal mondo anglosassone, richiami nella locuzione stessa l'idea di vendetta, la distribuzione non consensuale di materiale a esplicito contenuto erotico o sessuale comprende una gamma di azioni molto più ampia e significativa.

Quando si parla di *revenge porn*, infatti, ci si riferisce a tutti i quei casi in cui si condividono o distribuiscono in rete immagini, audio, video, contenenti elementi erotici o il compimento di atti sessuali senza il consenso di chi in quelle foto, audio e video è ripreso o presente; questo sia nel caso in cui tali contenuti siano stati acquisiti senza che la vittima ne fosse a conoscenza, sia nel caso in cui siano stati prodotti nella sua piena consapevolezza.

Vero, in molti casi la pubblicazione di tali contenuti avviene come ritorsione o vendetta da parte di un partner che è stato soggetto passivo nella fine di

una relazione e lo scopo della distribuzione consiste fondamentalmente nell'umiliare o screditare la persona coinvolta, ma commetteremmo un errore se considerassimo questa motivazione come la principale o più diffusa all'interno del fenomeno.

Gli esempi in cui la componente vendicativa non sia presente sono tantissimi e vanno da momenti di intimità condivisi per "vantarsi" con la propria cerchia di amici, alla sottrazione di materiale autoprodotta con la conseguente distribuzione all'insaputa di chi ne è protagonista, fino alle riprese compiute senza il consenso di uno o più soggetti che partecipano all'atto sessuale, riprese che vengono, poi, distribuite attraverso canali tematici.

Gli effetti delle azioni di *revenge porn* sono devastanti e sconvolgenti.

Nei casi in cui la diffusione avvenga in un contesto circoscritto (un paese, una piccola città), la vittima spesso diviene bersaglio di vessazioni che si concretano in derisione, bullismo ed esclusione sociale, dando origine a una vera e propria campagna persecutoria che spinge alla disperata decisione di abbandonare il luogo in cui si vive per trasferirsi altrove, con il comprensibile bagaglio traumatico che tutto ciò comporta.

I casi più gravi tuttavia sono quelli in cui i filmati o le foto, spesso corredati dalle generalità della vittima, diventano virali e invadono la rete, rendendo di fatto impossibile limitare o arginare il fenomeno. Tristemente celebre è il caso che nel 2016 ha visto vittima Tiziana Cantone, una donna della provincia di Napoli che, a seguito della diffusione massiva di alcuni filmati che la vedevano coinvolta in rapporti

sessuali con diversi partner, ha deciso di togliersi la vita.

L'odissea di Tiziana è iniziata nell'aprile del 2015, quando un primo video è stato pubblicato online e ha registrato migliaia di visualizzazioni e condivisioni. In breve tempo il filmato è divenuto virale, i canali attraverso cui veniva rilanciato sono stati molteplici e, nonostante la decisione della donna di rivolgersi all'autorità giudiziaria, la diffusione è proseguita senza sosta, tanto che in quel periodo su *Facebook* sono state aperte pagine e profili falsi densi di immagini tratte dai suoi video.

Non è tutto.

Tra il 2015 e il 2016 l'immagine della Cantone è divenuta oggetto di vignette, parodie, canzoni, fotomontaggi, addirittura di magliette, tazze, gadget. Un meme che vedeva protagonisti Tiziana e il suo amante è comparso persino nel video di un brano del cantante Lorenzo Fragola, fino al drammatico epilogo.

Quel che colpisce maggiormente della vicenda di Tiziana Cantone è il diffuso, costante e irrefrenabile victim blaming, l'incolpare la vittima.

Il basilare e garantito diritto a non veder diffusa la propria immagine senza il proprio consenso è stato sistematicamente ignorato all'interno di ogni contesto in cui si è discusso della vicenda. In moltissimi casi persino coloro che mostravano apparente empatia non si astenevano dall'aggiungere considerazioni che sottintendevano una presunta colpa della donna, con frasi del tono certo... se non ti fai riprendere mentre fai sesso non corri questi rischi oppure sei libera di fare quello che vuoi, ma devi anche accettarne le conseguenze. Sono stati sovvertiti in

maniera sconcertante i ruoli di chi, nella circostanza, fosse la vera vittima e chi i carnefici.

Il plurale non è casuale perché, in misura differente, tutti coloro che hanno partecipato alla gogna mediatica dovrebbero valutare il peso e le conseguenze del proprio operato.

3.4 CYBERSTALKING

Persecuzione.

In una sola parola è possibile racchiudere l'essenza di ciò che oggi sempre più spesso tendiamo a identificare o evidenziare con i termini *stalking* e *cyberstalking*, portando su un doppio piano, fisico e digitale, tutti quegli atti persecutori che pongono la vittima, nella stragrande maggioranza dei casi una donna, nel ruolo di bersaglio di azioni, comportamenti e gesti tesi a dimostrare la presenza costante e ineludibile dell'oppressore, in un'infernale spirale di molestie che ha il solo scopo di comunicare un messaggio soffocante e pressante: "sono qui, ti osservo, non saprai mai quando potrò farti del male, non potrai mai essere sola, non potrai mai allontanarti da me perché mi appartieni".

Nel mondo fisico i comportamenti persecutori si concretano in diversi modi: telefonate, appostamenti sotto casa o sul posto di lavoro, pedinamenti ossessivi, ma anche l'invio reiterato di regali non graditi o di lettere indesiderate che, lungi dal definirsi come espressione affettiva o elemento conciliatorio, perseguono lo scopo di imporre la presenza del persecutore nella vita del perseguitato. Si giunge persino a imbrattare le abitazioni delle vittime con messaggi e graffiti che fungano da monito e da intrusione costante nella quotidianità del soggetto oppresso.

Le azioni di stalking possono avere origini di tipo diverso.

Spesso gli stalker sono soggetti con cui la vittima aveva intrapreso un rapporto sentimentale che, successivamente, la vittima stessa ha deciso di troncato. In questi casi, per il persecutore, la fine della relazione e la negazione di un riavvicinamento divengono il pretesto per operare i comportamenti criminosi, quasi a voler affermare una sorta di proprietà esclusiva, l'impossibilità della vittima di svincolarsi dal rapporto precedente, il rifiuto del concetto stesso di rifiuto. Ma l'origine dello stalking non risiede solo in queste motivazioni.

Il panorama dei molestatore comprende le tipologie più varie: corteggiatori ossessivi, fan che superano la concezione stessa di fanatismo, innamorati respinti; la reiterazione dei comportamenti persecutori può avere origini diverse ma, inevitabilmente, ridefinisce e rimodella l'intera esistenza della vittima trasformandola in un inferno popolato da controlli e soprusi, una gabbia da cui, per un misto di componenti oggettive e sofferenze personali, spesso sembra impossibile uscire.

Basti pensare all'esempio che facevamo in precedenza: un graffito, una scritta, un messaggio impresso come un marchio sul muro di un edificio visibile dall'abitazione della vittima, qualcosa che le impedisca persino di guardare al mondo fuori dalla propria abitazione senza aver coscienza della presenza del persecutore. È sufficiente questo, che ai più distratti potrebbe apparire come una delle più "innocue" tra le azioni di stalking, a fornire la dimensione di quanto la persecuzione possa diventa-

re condizionante e quanto nulla possa essere considerato inoffensivo o di poco conto.

Se aggiungiamo decenni di condizionamenti sociali in cui l'ostinazione di un uomo, di fronte al rifiuto di una donna, viene spesso associata dal cinema, dalla musica, dalla letteratura, a un mal sano concetto di amore incommensurabile, alla suggestione incomprensibile del ti ama troppo per rinunciare a te, comprendiamo allora come l'estensione delle aree persecutorie all'universo digitale abbia ampliato a dismisura le possibilità di azione dello stalker, rendendo ancor più soffocanti le sue molestie.

Prende forma, in questo modo, il fenomeno del cyberstalking, ovvero dello stalking operato attraverso mezzi che hanno sostanza nell'universo digitale e che, nella stragrande maggioranza dei casi, contemplan l'utilizzo della rete.

Troviamo, allora, comportamenti persecutori attuati attraverso e-mail, messaggistica istantanea, ma anche mediante social network, gruppi di discussione e, più in generale, qualsiasi contesto in cui l'oppressore possa imporre alla vittima la propria presenza allo scopo di tormentarla, denigrarla o minacciarla. Su questo piano, l'esperienza comune insegna quanto sia difficile definire una separazione specifica tra la parte della nostra vita quotidiana che si svolge nel mondo fisico e quella digitale, cosicché lo scopo di indurre nel soggetto perseguitato uno stato di costante ansia e paura viene raggiunto in maniera avvolgente, coprendo, intaccando e contaminando i suoi canali di comunicazione, i suoi interessi, le sue azioni.

Anche le norme messe in campo per affrontare lo stalking e il cyberstalking tengono conto, sebbene solo parzialmente, di questo panorama complesso, innanzitutto distinguendolo dalle molestie o dalle minacce. Quel che caratterizza il reato di stalking è la reiterazione della condotta persecutoria e la sua capacità di indurre nella vittima il timore per l'incolumità propria o di un prossimo congiunto o un'alterazione, non voluta, delle proprie abitudini di vita⁴, elementi, invece, assenti nelle minacce e nelle molestie come definite dal legislatore. In aggiunta, nella definizione del reato di stalking, considerato come unico a prescindere dal mezzo con cui viene perpetrato, viene prevista un'aggravante nel caso in cui il reato sia commesso attraverso strumenti informatici telematici, elemento che caratterizza in maniera chiara il cyberstalking.

Se da un lato la previsione di un'aggravante porta a comprendere come la definizione di personalità, presenza e, in senso più ampio, vita digitale sia stata accolta in sede normativa, dall'altro l'inserimento di elementi accessori alla pena principale porta a interrogarsi se sia sufficiente una previsione di questo tipo per far fronte a un fenomeno in costante crescita che, proprio grazie all'avvento del digitale, ha fornito ampi spazi di azione.

È sufficiente guardare i dati presenti negli studi della Direzione Generale di Statistica del Ministero

4 “Lo stalking (*atti persecutori*)”, Diritti e risposte per comprendere e risolvere, https://www.dirittierisposte.it/Schede/Persone/Minacce-e-molestie/lo_stalking_atti_persecutori_id1146460_art.aspx#Comportamenti%20tipici%20e%20tipologia%20di%20stalker.

della giustizia⁵ da cui emerge come in quasi due su tre dei casi presi in esame la persecuzione si sia consumata per telefono e in più della metà utilizzando mail, sms, web-social e messaggistica istantanea.

Più della metà delle persecuzioni avviene fuori dalla sfera fisica o, comunque, attraverso l'introduzione di una componente digitale.

Si può partire da una considerazione di carattere pratico: se sottrarsi dallo stalking nel mondo fisico risulta estremamente difficile, liberarsi dalla morsa del cyberstalking è un'impresa ancor più ardua, soprattutto quando la pervasività delle azioni persecutorie invade ogni canale comunicativo e ogni contesto relazionale attraverso cui la vittima opera in rete.

Non solo.

Prendendo in considerazione l'aspetto psicologico della vittima, nel cyberstalking, come in altri fenomeni del mondo digitale, la persistenza dei post, video o messaggi nella rete porta alla reiterazione del vissuto anche al di fuori del momento in cui la minaccia o l'atto persecutorio sono messi in pratica, portando il tutto su un piano soggettivo che si affianca a quello meramente oggettivo.

Proviamo a spiegare il fenomeno con un esempio: se la vittima ricevesse una telefonata in cui lo stalker la minacciasse dicendole "Se non torni con me ti uccido!", la minaccia e l'evento resterebbero confinati a quell'unico momento temporale, producendo da lì in poi i propri, devastanti effetti. Se lo stalker, invece, inviasse la medesima minaccia via chat, la stessa

⁵ "Aggravante "cyber" per lo stalking, le nuove sfide del Codice penale", 28 agosto 2020, Agenda Digitale, <https://www.agendadigitale.eu/cultura-digitale/aggravante-cyber-per-lo-stalking-le-nuove-sfide-del-codice-penale>.

resterebbe lì, fissa, immutata, e la vittima riviverebbe l'intimidazione ad ogni rilettura del messaggio.

Un esempio di questo tipo può aiutare a comprendere come il cyberstalking si presti a diversi piani di lettura e richieda, probabilmente, una considerazione differente a livello normativo, al fine di includere e dettagliare le caratteristiche peculiari delle interazioni virtuali.

La speranza è che, per quanto sia oggettivamente complesso, l'evoluzione normativa riesca a tenere il passo rispetto all'evoluzione tecnologica, adattandosi a un mondo in continuo cambiamento e dove, al pari delle opportunità, anche le insidie mutano e si trasformano, portando con sé nuove e minacciose occorrenze.

3.5 DICK PIC

La locuzione *dick pic*, diffusa al punto da meritare una voce autonoma nel dizionario Cambridge, indica la foto di un pene, generalmente quello dell'autore dello scatto, inviata tramite smartphone.

L'invio o la ricezione di *dick pic* sono molto frequenti all'interno delle dating app che permettono di condividere immagini, *Grindr* ad esempio, ma anche in quelle che non lo consentono, come *Tinder*, il fenomeno non è del tutto assente; dopo un primo contatto che avviene all'interno dell'app, infatti, è possibile spostarsi su app di messaggistica come *Whatsapp* o *Telegram* che consentono lo scambio di foto.

È importante chiarire sin da subito un punto: la pratica delle *dick pic* non sarebbe da condannare in assoluto perché potrebbe far parte di un gioco eroti-

co consensuale tra le parti basato sul sexting; diventa un problema, invece, quando l'immagine viene inviata senza il consenso di chi la riceve.

Secondo una ricerca del 2016 commissionata da Match.com, proprietaria di celebri app e siti di incontri come *Meetic*, *Tinder*, *OkCupid*, e condotta su single americani, ben il 49% delle donne ha dichiarato di aver ricevuto almeno una volta *dick pic* non richieste. Anche uno studio del 2018 della piattaforma YouGov, condotto su 2.121 donne e 1.738 uomini inglesi tra i 18 e i 36 anni, ha rilevato una percentuale simile: il 41% delle donne ha ricevuto *dick pic* indesiderate.

Sul motivo che spinge a inviare foto non richieste del proprio pene in un contesto relazionale, si può citare Oscar Wilde che affermava: “tutto nel mondo è sesso, tranne il sesso. Il sesso è potere”.

Anche il fenomeno dell'invio di *dick pic* indesiderate, infatti, può essere ricondotto per molti versi alla dinamica patriarcale per cui chi è privilegiato esercita un potere su chi non lo è: è un atto che, tra l'altro, non sempre ha una connotazione erotica e che forza il destinatario a vedere qualcosa che non desidera vedere; in molti casi è proprio questo atto di potere a provocare una forma di piacere in chi invia la foto.

Nel 2017 l'attivista femminista Whitney Bell ha realizzato una mostra con tutte le *dick pic* che ha collezionato negli anni e a tal proposito ha affermato in una intervista a Vice:⁶

6 “This Woman Turned Her Collection of Unsolicited Dick Pics into an Art Show”, 15 aprile 2016, *Vice.com*, <https://www.vice.com/en/article/ppxjem/this-woman-turned-her-collection-of-unsolicited-dick-pics-into-an-art-show>.

È esattamente come me l'aspettavo. Molestie. Il sesso non c'entra. C'entra il potere. Sono uomini che vogliono avere il controllo. Gli piace sapere che ti stanno costringendo a vedere quello che vedi, sanno che non gli chiederai di uscire se ti mandano una foto simile. Non è un approccio, è come quando fischi a una ragazza per strada. Lo fai perché puoi.

La *dick pic* non ha quindi nulla a che fare con il corteggiamento, non è una tecnica di seduzione e non ha l'intento di aprire un canale di relazione con l'altro, il destinatario viene ridotto a mero contenitore ricevente, silenziato nella sua facoltà di esprimere un consenso. Basta chiedere a chi ne ha ricevute per rendersi conto di come questa sia una strategia fallimentare oltre che molesta.

Il piacere di chi invia *dick pic* può, ad esempio, risiedere nel voler provocare un effetto shock in chi riceve. Nel 2003, in Ohio, un uomo, soprannominato in seguito "The Naked Photographer", ha molestato diverse donne per strada denudandosi all'improvviso, il classico uomo nudo in impermeabile dell'immaginario collettivo, e scattando una foto del loro volto per immortalare la reazione. Ha ammesso, successivamente, di masturbarsi guardando quelle immagini.⁷

Secondo lo psicologo clinico David Ley,⁸ uno dei motivi che spinge gli uomini a inviare *dick pic* può risiedere anche nel timore del rifiuto: la foto si con-

7 "Ohio State House Atty Charged As The Naked Photographer", 11 marzo 2021, *Rense.com*, <https://rense.com/general44/naked.htm>.

8 David J. Ley Ph.D., "Why Men Send Pics of Their Junk", 18 febbraio 2016, *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/women-who-stray/201602/why-men-send-pics-their-junk>.

figura come una sorta di strategia preventiva per cercare di ottenere via chat una sorta di “approvazione” preliminare, ritenendo possibile, in questo modo, schivare un eventuale rifiuto nel caso di un incontro dal vivo.

Secondo uno studio del 2019 pubblicato sul *Journal of Sex Research* le *dick pic* vengono inviate:

- * Per cercare reciprocità
- * Per esibizionismo (umiliazione)
- * Per esibizione (narcisistica)

Inoltre, lo studio ha rilevato una connotazione misogina; gli uomini che hanno dichiarato di cercare una reazione negativa nelle donne alle quali hanno inviato *dick pic* si son trovati d'accordo con queste affermazioni: “Provo avversione verso le donne e inviare loro *dick pic* mi dà soddisfazione” e “Inviare *dick pic* mi dà una sensazione di potere e controllo sulla persona a cui la invio”.

Su un campione di 1087 uomini eterosessuali dai 16 ai 75 anni, il 48% ha ammesso di aver inviato *dick pic* e ha dimostrato di avere alcuni tratti psicologici ricorrenti: narcisismo, sessismo benevolo e sessismo ostile. Alcuni uomini vogliono provocare sentimenti negativi nella destinataria, come shock (17%), paura (15%) o disgusto (11%). Un 18% ha dichiarato di inviare *dick pic* non per provocare eccitazione nelle donne ma per piacere personale e per “orgoglio nel mostrare il proprio pene”. Infine, dallo studio emerge che l'82% invia *dick pic* per provocare eccitazione, senza curarsi del consenso di chi riceve; questo sarebbe legato a un bias maschile: alcuni uomini danno per scontato che sic-

come a loro piace ricevere foto sessualmente esplicite, allora piacerà anche alle donne, poco importa se siano consenzienti o meno.

Da un recente studio operato su un campione di 400 uomini per la maggioranza eterosessuali e presentato alla Society for the Scientific Study of Sexuality in USA dallo psicologo sociale Justin Lehmiller,⁹ sono emersi altri tratti psicologici presenti in un gruppo di uomini che ha ammesso di aver inviato *dick pic*: bassa autostima, basso livello di interesse verso i sentimenti altrui e alti livelli di machiavellismo, ovvero la tendenza e il desiderio di manipolazione.

Questi studi ci rendono chiaro come tale abitudine poco abbia a che fare con un approccio erotico, ma tragga origine da molteplici elementi. Inviare *dick pic* è una forma di molestia digitale, anche se, purtroppo, ancora oggi si sminuisce la gravità del fenomeno per il solito pregiudizio secondo cui le molestie 'vere' siano solo quelle fisiche.

Ciò che si deve continuare a fare per arginare il fenomeno è soprattutto sensibilizzare sull'argomento oltre a, nel caso in cui lo si volesse, provare a far capire a chi ci invia una *dick pic* perché ci ha dato fastidio o ferito. Questo sempre nella piena consapevolezza del fatto che la vittima di una molestia non è mai obbligata a dover educare il suo carnefice, ovvero a colmare un vuoto che è, prima di tutto, nell'educazione familiare e scolastica: sarebbe fondamentale

9 Justin Lehmiller, "The Psychology of Unsolicited Dick Pics: How Many Men Have Sent Them, and Why?", 13 novembre 2019, *Sex & Psychology*, <https://www.lehmiller.com/blog/2019/11/13/the-psychology-of-unsolicited-dick-pics-how-many-men-have-sent-them-and-why>.

inserire percorsi di educazione sessuale e affettiva che ci aiutino a smantellare i modelli patriarcali coi quali cresciamo e che finiscono per regolare i rapporti umani.

Copia Omaggio - Non divulgare

Copia Omaggio - Non divulgare

Parte II
Il Covid

Copia Omaggio - Non divulgare

4. Gennaio 2020

Il 9 gennaio 2020 sarà ricordato come una delle date più rilevanti nella storia recente dell'umanità: è il giorno in cui il governo cinese ha annunciato alle autorità locali la scoperta di un nuovo ceppo dei coronavirus, appartenente alla stessa famiglia responsabile delle infezioni da SARS e da MERS, ma diverso da tutti quelli riscontrati in precedenza. Al momento dell'annuncio, il nuovo coronavirus, battezzato SARS Cov 2 e all'origine della malattia successivamente definita come Covid-19, era già stato causa di numerosissime polmoniti "anomale", concentrate soprattutto nella città di Wuhan.

Il giorno successivo, 10 gennaio 2020, l'Organizzazione Mondiale per la Sanità ha divulgato la notizia, dando il via al primo atto di quello che si sarebbe rivelato – e nel momento in cui questo libro va in stampa continua ad essere – l'evento pandemico più grave e impattante dai tempi dell'influenza spagnola.

Nel gennaio 2020 ancora non si poteva immaginare o comprendere la reale portata di quel che stava accadendo. I casi accertati erano ancora un numero limitato e, poco dopo aver diffuso la notizia, le autorità cinesi avevano applicato pesantissime restrizioni per contenere la circolazione virale nella città di Wuhan, dove, allora, sembrava concentrata la quasi totalità dei casi. A ciò si aggiungevano la speranza e il ricordo di quanto accaduto con le infezioni da

SARS, anch'esse riscontrate per la prima volta in Cina e arginate in modo efficace.

Insomma, tutto quanto stava accadendo sembrava lontano, per molti versi irreali, e le notizie che giungevano di lockdown e quarantene severamente applicate in alcuni distretti cinesi apparivano, a gran parte dell'opinione pubblica, più come la reazione autoritaria di un governo "forte" che come un'effettiva necessità.

Presto ci si sarebbe accorti che non era così.

4.1 CRONACA DI UNA QUARANTENA

Il 21 febbraio 2020, in Italia, veniva rilevato il primo caso italiano di Covid-19 "non importato". A partire da quel momento e nei giorni immediatamente successivi, grazie a una serie di controlli che avevano portato alla luce numerosi altri casi, si è compresa una realtà inattesa e spiazzante: il virus era tra noi e circolava già da tempo, i casi stavano emergendo semplicemente perché si era iniziato a cercarli.

L'Italia si scopriva il primo paese occidentale attaccato dal Covid-19, vulnerabile e impreparato di fronte alla nuova epidemia.

Giorno dopo giorno il numero dei contagi cresceva, così come crescevano i ricoveri ospedalieri e le morti attribuibili al virus. In poco tempo, l'Italia intera si era trovata immersa in uno scenario che prima sarebbe apparso impossibile, la trama di un *disaster movie* da botteghino, tanto che lunedì 9 marzo, intorno alle 22, l'allora Presidente del Consiglio dei Ministri, Giuseppe Conte, annunciava che a partire dal mattino successivo l'intero Paese sarebbe divenuto "zona protetta", dando il via a un periodo

di lockdown che confinava ogni cittadino all'interno della propria casa, con la possibilità di uscire dal proprio appartamento solo per comprovate ragioni di necessità.

Il giorno successivo, l'OMS avrebbe dichiarato che l'epidemia di Covid-19 era divenuta a tutti gli effetti una situazione pandemica mondiale.

Ci siamo ritrovati isolati, chiusi, in un'esistenza esclusiva e imposta con il proprio nucleo di convivenza, inermi di fronte alle notizie, agli allarmi che si rincorrevano senza sosta, travolti da paura e inquietudine crescenti, nudi davanti a scenari confusi e incerti. Ci siamo avvicinati e separati, abbracciati e divisi allo stesso tempo ma, soprattutto, ci siamo trovati improvvisamente lontani: ogni azione, ogni esperienza, ogni desiderio che prevedesse un contatto o una relazione fisica è stato troncato. L'universo digitale e il mondo social sono divenuti, improvvisamente, il luogo principale, se non esclusivo, di contatto e interazione.

Proprio attraverso i social è stato veicolato il messaggio che ha caratterizzato trasversalmente il primo atto della pandemia con l'hashtag "#iorestoacasa", slogan e ammonimento che resterà indelebile nell'animo di ciascuno di noi.

Il messaggio era semplice nella sua essenzialità: se si resta a casa si riducono i contatti, se si riducono i contatti il virus circola meno ed è possibile bloccarlo.

L'appello ha sortito l'effetto desiderato, in combinazione con la paura che attanagliava gran parte della popolazione: l'invito ha svuotato strade, piazze e luoghi di lavoro in cui la presenza non fosse essenziale.

I medici, che altissimo dazio continuavano a pagare in termini di vittime, venivano celebrati come nuovi eroi, spronati da esortazioni a resistere perché la scienza, prima o poi, avrebbe trovato una soluzione e posto fine all'incubo.

Nel frattempo, abbiamo sperimentato l'assenza.

A ogni livello.

Milioni di lavoratori hanno scoperto lo smart working¹ che, nella pratica, si è trasformato in qualcosa di molto poco 'smart', con l'azzeramento di qualsiasi confine tra vita privata e lavorativa, il tutto aggravato dalla necessità di condividere gli spazi con i propri figli in didattica a distanza e turni incredibilmente allungati. Si è dato per scontato, in sostanza, che l'assenza dal luogo di lavoro rendesse sensato organizzare video incontri e moltiplicare le attività ben al di fuori del normale spazio temporale definito prima della pandemia, senza considerare gli scompensi e le difficoltà che si sarebbero create su un piano che non si era mai sperimentato.

È importante sottolineare che a subire le conseguenze di questa inedita situazione siano state soprattutto le donne a cui, ancora oggi, viene socialmente affidato il ruolo di cura parentale: molte lavoratrici hanno abbandonato il posto di lavoro a causa dell'impossibilità materiale di sostenere, in via esclusiva e senza supporto alcuno, il gravosissimo peso di un'esistenza dedicata all'impegno costante sui due fronti, senza pause e senza soluzione di continuità.

Tutto questo si è protratto per più di due mesi.

¹ "Smart working", Ministero del lavoro e delle politiche sociali, <https://www.lavoro.gov.it/strumenti-e-servizi/smart-working/Pagine/default.aspx>.

Il primo, pallido tentativo di ritorno a un'apparenza di normalità è stato sancito con il passaggio alla fase due della lotta al Covid-19, il 18 giugno 2020.

A partire da questa data, infatti, sebbene ancora con forti limitazioni, è stato abbandonato il lockdown totale per dare il via a una versione più leggera delle restrizioni imposte fino ad allora, con la libera mobilità all'interno delle regioni e la ripresa progressiva delle attività economiche, produttive e sociali

Nel rispetto dei contenuti di protocolli o linee guida, idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel settore di riferimento o in ambiti analoghi, adottati dalle regioni o dalla Conferenza delle regioni e delle province autonome, nel rispetto dei principi contenuti nei protocolli o nelle linee guida nazionali.²

Il Sars-Cov2 era ben lungi dall'essere sconfitto, ma il mondo intero iniziava a prendere coscienza del fatto che con il virus si sarebbe dovuto convivere ancora a lungo, prefigurando un futuro in cui la malattia sarebbe stata ancora combattuta ma mai eliminata in toto. Questa sensazione diffusa è stata confermata dall'arrivo di nuove ondate virali che hanno sconvolto in maniera asincrona diverse aree del globo, con il rilevamento di nuove varianti e con i risultati di vaste campagne vaccinali che, sebbene non decisive nel contrastare del tutto il contagio, hanno ridotto drasticamente gli effetti gravi e letali della malattia.

2 "La Fase 2: ecco come l'Italia ripartirà il 18 maggio", 16 maggio 2020, *Rai News*, <https://www.rainews.it/dl/rainews/articoli/coronavirus-Fase-2-ecco-come-si-riparte-il-18-maggio-6a0c52c3-2f99-4170-95de-e6d221e7ff21.html>.

All'atto della stesura del presente testo, ancora nulla è scritto in maniera definitiva.

Niente sarà più come prima, questo è certo, e in futuro ci si riferirà a un mondo pre-pandemia e a un mondo post-pandemia. Possiamo solo prendere atto di come la società, la nostra vita, le nostre relazioni, siano state radicalmente modificate dagli eventi descritti e guardare avanti con una consapevolezza nuova e differente.

4.2 LE EMOZIONI DELLA PANDEMIA

La prima fase della pandemia non è stata solo questo.

Proprio nel ricordo di quei primi momenti possiamo trovare il senso di vicinanza, il bisogno di sentirsi uniti di fronte all'angoscia e all'incertezza: i flash-mob sui balconi, l'incoraggiamento ai sanitari che si trovavano a fronteggiare il virus in prima linea, la coesione nel resistere alle difficoltà economiche, la sofferenza e il sostegno alle famiglie delle vittime e a chi veniva infettato. E ancora, le raccolte di fondi per sostenere lo sforzo ospedaliero, le catene di solidarietà per portare la spesa agli anziani e a chi era malato oltre a molto, molto altro.

Tutte le realtà che promuovono e organizzano l'assistenza psicologica hanno fatto partire immediatamente un allarme generale sulla salute mentale, messa a dura prova da ogni fase della pandemia. Fin da subito si è pensato a sostenere lo sforzo di chi ha dovuto affrontare in prima persona l'evento traumatico, ovvero la minaccia di morte. Ci si è preoccupati innanzitutto di sostenere il personale sanitario, i malati e le famiglie dei deceduti attraverso programmi immediati con colloqui online gratuiti, messi a

disposizione volontariamente dai professionisti e organizzati dagli ordini regionali e dalle strutture ospedaliere.

Successivamente, sono stati diffusi consigli su buone pratiche per poter affrontare lo stress da isolamento, le difficoltà organizzative di una vita quotidiana da reinventare, la solitudine, l'angoscia, la gestione del senso di impotenza: è stato importante considerare una tutela della salute psicofisica a trecentosessanta gradi, vista la condizione di costrizione motoria.

Hanno avuto così una rapida diffusione programmi di sport adattati all'uso domestico, giochi che prevedessero un impegno fisico, spazi per attività creative o culturali, condivisione dei momenti di cura della casa.

Contemporaneamente, tuttavia, sono emerse tante difficoltà in alcuni contesti domestici o, laddove erano già presenti, si sono aggravate. Non stiamo parlando solo di disturbi d'ansia o depressioni in corso di cura, ci si riferisce piuttosto a situazioni di convivenza costretta all'interno di rapporti caratterizzati da tensione, criticità, elementi di abuso fisico e psicologico. I rapporti in cui erano già presenti queste forme di sofferenza e di vessazione hanno visto aggravarsi l'intensità e la frequenza degli episodi, ma purtroppo, travolti dalla crisi nazionale e internazionale, nella gran maggioranza dei casi non hanno trovato supporto sufficiente e risolutivo nell'assistenza medica, psicologica, psichiatrica, legale e sociale.

Ancora per la natura casalinga della quarantena, chi ha una sensibilità ai temi tipici dei disturbi alimentari ha vissuto momenti di forte stress che in

alcune circostanze sono stati cause scatenanti di un ulteriore peggioramento. Accanto a questo, anche le tematiche legate alla percezione della propria immagine sono risultate più pressanti: ottenere una quantità maggiore di tempo per pensare alla propria forma fisica, vedere il corpo cambiare per la mancanza di movimento, avere un rimando sulla propria immagine esclusivamente da parte dei propri familiari o, peggio, il potersi confrontare solo con le foto condivise sui social, sono tutti aspetti che hanno rimodellato in molti casi il modo in cui ciascuno pensava al sé fisico, anche in relazione a un sé ideale.

Parlando di emozioni nella pandemia, inoltre, è doveroso porre l'accento sulle difficoltà sopportate dai più piccoli, per i quali il non potersi rapportare fisicamente con i propri pari ha avuto un considerevole impatto in termini di sviluppo cognitivo, motorio, emotivo e relazionale.

Soprattutto in età prescolare, infatti, gran parte della socialità è caratterizzata dal contatto, che sia esso fisico, dello sguardo, con oggetti, con persone adulte o con compagni della stessa età. Attraverso l'espressione e la condivisione vengono raggiunti gli obiettivi di sviluppo più importanti che permettono di crescere nell'acquisizione di abilità tecniche, relazionali e di autogestione emotiva. Tutto questo favorisce una maggiore autonomia e, dunque, una crescita più armonica accompagnata da un sentimento di autoefficacia, sicurezza personale, autostima ed empatia. Durante la pandemia, purtroppo, è stato possibile solo condividere con i genitori alcune attività da svolgere in casa, nell'attesa del momento

più opportuno per riprendere il progetto educativo in presenza.

Questo, insieme agli effetti alienanti della didattica a distanza, ha fatto emergere in maniera evidente come non sia stato facile fornire una risposta efficace a ogni problema. I genitori in smart working non hanno potuto dare l'attenzione che avrebbero voluto ai più piccoli, e forse non sarebbe comunque bastata a sopperire alla mancanza di socialità e di guida educativa professionale esterna alla famiglia. Così come, in molti casi, i professori non hanno potuto intervenire in situazioni di fragilità che hanno percepito al di là dello schermo e che avrebbero richiesto modalità di interazione diverse da quelle a distanza.

Proprio questa criticità ci fornisce uno spunto. C'è chi dice che sono stati gli adolescenti a soffrire di più, chi invece pensa che siano stati i bambini, visto che in molti ancora oggi portano i segni dell'isolamento, chi, ancora, pensa che il maggior carico di sofferenza sia stato patito dagli anziani a causa del senso di solitudine e di abbandono. Tutte queste opinioni sono legittime, corrispondono a un piano della realtà che abbiamo vissuto, sono degne di comprensione e rispetto, ma, al contempo, non sono sufficienti a dipingere un quadro di quanto accaduto perché pongono tanti vissuti diversi in un unico grande calderone nel tentativo di stabilire qualcosa che, all'atto pratico, non può essere stabilito. In ogni storia della quarantena, infatti, potremmo trovare una sofferenza intensa che necessita di ascolto ed è ricca di esperienza: non esiste una fascia d'età più colpita dal trauma della pandemia rispetto alle altre. Tutte le nostre menti hanno dovuto affrontare cari-

chi di ansia, gestioni incerte, eventi destabilizzanti, una quotidianità per forza inadatta ai nostri bisogni fondamentali di esseri umani.

Tutti portiamo le nostre personali cicatrici per il peso sopportato.

Copia Omaggio - Non divulgare

5. Un cambiamento necessario

5.1 UNA GRANDE OPPORTUNITÀ

La differenza di contesto più rilevante nel determinare il vissuto di ciascun individuo durante quest'ultima pandemia, rispetto a quelle che l'hanno preceduta nei secoli scorsi, è stata la possibilità di connettersi alla rete. Una consistente parte di noi ha potuto proseguire la propria attività lavorativa, anche a fronte di un'inevitabile decrescita economica; i ragazzi, tra i mille problemi sperimentati e le inevitabili critiche che ne sono derivate, hanno continuato ad assistere alle lezioni, a vedere insegnanti e compagni, a incontrare virtualmente i propri cari non conviventi e si sono garantiti sussistenza attraverso le spese effettuate online, seppur con complicata regolarità.

Certo, ognuna di queste azioni ha portato con sé disagi e, soprattutto, non può essere paragonata, nella sua essenza, al proprio corrispettivo nel mondo fisico. Ancor meno può esserne considerata valido e soddisfacente surrogato.

Ma, forse, è proprio questa la trappola mentale che ci fa arrabbiare, che spesso ci fa vivere con frustrazione l'esperienza online: l'inevitabile ed istintivo confronto delle esperienze digitali con il loro corrispettivo fisico.

Le lamentele dei genitori sull'efficacia della didattica a distanza, lo stress da smart working, il ritardo

nelle consegne degli ordini via web sono sicuramente delle criticità vere e indiscutibili che mostrano quanta strada ci sia ancora da fare, soprattutto se si guarda alla disuguaglianza tra le possibilità offerte a chi ha avuto una connessione stabile e strumenti digitali appropriati rispetto a chi non ha potuto goderne. Ma, a ben vedere, questa negatività rende palese un aspetto fondamentale: sarebbe stato tutto molto, molto più difficile se avessimo dovuto affrontare la pandemia privi degli strumenti che il livello di tecnologia attuale ci ha garantito. Inoltre, chiarisce quanto la vita digitale sia sempre più lontana dall'essere un'opzione o una scelta personale: ormai il digitale è parte integrante delle nostre vite e non riconoscerlo vuol dire negare una realtà oggettiva, tentare di evitare il processo di adattamento a una quotidianità che non ci fa sentire tranquilli o comodi. Sotto questo punto di vista, rifiutare di frequentare, accettare e, soprattutto, imparare a gestire la nostra esistenza virtuale è un atto che può solo farci sentire sempre più esclusi e inadeguati.

Perseguire, invece, un adattamento personale e familiare all'universo online vuol dire predisporre a un passo evolutivo necessario. In questo senso, comprendere le norme sociali che regolano il mondo digitale, capire il funzionamento della rete, delle applicazioni e dei diversi device connessi, è un modo per far sì che la navigazione sia funzionale ai nostri scopi e per evitare di essere soverchiati dal costante flusso di informazioni, spesso distraente se non addirittura nocivo, con cui la rete ci inonda.

Soprattutto, ci consente di approcciare questo spazio, virtualmente infinito, senza paura.

La percezione della digitalità è cambiata durante i periodi di lockdown. Le chat, le videoconferenze, le possibilità che abbiamo esplorato, alcuni di noi per la prima volta, si sono rivelate un modo consapevole per entrare in relazione non solo con gli affetti più cari, ma anche con persone meno vicine che stavano vivendo nella nostra stessa condizione di isolamento, di bisogni o di interessi. In altre parole abbiamo iniziato a compiere in maniera individuale e spontanea una selezione delle applicazioni che ci consentissero dei contatti mirati e strategici, scegliendone i tempi, i modi, gli argomenti da trattare e le azioni da compiere.

Attraverso questo passaggio, i device sono divenuti strumenti che ci permettono di creare una connessione specifica con le parti di mondo fisico che desideriamo avvicinare, un prezioso alleato per raggiungere un obiettivo personale, non uno strumento misterioso e a volte inquietante che può creare dipendenza e allontanare le persone trasferendole all'interno di una fantasia narcisistica delirante.

5.2 LA COMUNICAZIONE IN ISOLAMENTO

Per comprendere appieno il ruolo del supporto digitale in pandemia, è fondamentale sottolineare, ancora una volta, come lo stravolgimento che il Covid-19 ha portato nelle nostre vite sia stato repentino e inaspettato, cogliendo impreparati non solo governi e autorità, ma anche ciascuno di noi, costretti improvvisamente a vivere una condizione nuova e stranante.

In questo panorama, gli strumenti digitali hanno svolto un ruolo fondamentale di supporto e adattamento, permettendoci di mantenere vivi contatti e

relazioni grazie a un uso delle comunicazioni via rete consistentemente maggiore rispetto a quanto accaduto prima degli eventi pandemici; lo abbiamo toccato con mano superando i confini fisici, catapultati in un mondo fatto di riunioni virtuali, smart working, videochiamate e frequentazioni social.

La valenza di questo gruppo di elementi va ben oltre rispetto al percepito e ci ha trasformato in maniera profonda. Abbiamo spostato definitivamente la nostra principale fonte di sostentamento relazionale in un territorio misto, un territorio in cui le componenti fisica e digitale si ritrovano amalgamate nella quotidianità, ancor più inscindibili di quanto accadesse in precedenza.

Siamo entrati nel mondo privo di confini fisici o temporali, senza confini fisici perché molte attività, da sempre percepite come impossibili da replicare in un contesto immateriale, hanno trovato realizzazione speculare in un corrispettivo digitale. Un esempio su tutti: la visione condivisa e contemporanea di un film o di una serie da parte di un gruppo di persone lontane tra loro grazie alle piattaforme di streaming. Privo di confini temporali, dicevamo, perché la rete attraversa il globo senza un riferimento orario specifico, cosicché la comunicazione ha iniziato a seguire ritmi e modalità proprie della fluidità digitale, abbattendo la stessa idea di momenti della giornata compartimentati e dedicati ad attività cadenzate.

Tutto questo, se da un lato ha portato, di certo, una maggiore libertà di interazione, soprattutto non vincolata rispetto a ripartizioni rigide, dall'altro ha avuto effetti negativi sulla qualità della vita di molte persone che, con lo smart working, si sono trova-

te a vivere un mondo lavorativo in cui non erano più presenti viaggi di andata e ritorno verso l'ufficio, pause pranzo, inizio e fine del turno. Dando per scontata, in molti casi, la disponibilità in orari lontani da quelli definiti per la presenza fisica, si è affermata la fuorviante idea comune secondo cui, in fondo, lavorare da casa portava un vantaggio tale da giustificare, come contraltare, la richiesta di una costante presenza virtuale.

La portata di questo effetto è stata tale da indurre prima il Parlamento Europeo¹ e successivamente alcuni stati membri a operare legislativamente per garantire il diritto alla disconnessione, ovvero il diritto, per chi lavora da casa in modalità smart o agile, di essere disponibile solo durante l'effettivo orario di lavoro. La disconnessione di cui si parla vale in generale e comprende sia la parte di interazioni in tempo reale che l'utilizzo della posta elettronica al di fuori dell'orario di ufficio.

Detto questo, resta il cambiamento radicale che abbiamo vissuto nella percezione del valore di un contatto attraverso la rete, indubbiamente innescato dalla forzata assenza di interazione fisica. Questo cambiamento è stato inglobato nell'immaginario comune anche grazie allo specchio dell'intrattenimento comune che ha caratterizzato, e a tutt'oggi caratterizza, il periodo pandemico.

Dagli spot pubblicitari, alle performance degli youtuber, fino alle pubblicazioni social dei singoli

¹ “Risoluzione del Parlamento europeo del 21 gennaio 2021 recante raccomandazioni alla Commissione sul diritto alla disconnessione”, Parlamento europeo, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0021_IT.html#title1https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0021IT.html#title1.

utenti, il piano della relazione attraverso strumenti di contatto da remoto è stato protagonista di un rapido adattamento alla nuova realtà, adattamento rispetto al quale possiamo distinguere due fasi diverse: la prima, legata agli inizi della pandemia, in cui il messaggio che veniva veicolato era improntato alla temporanea impossibilità di incontrarsi dal vivo e alla contemporanea speranza o fiducia che presto si sarebbe potuti tornare a farlo, rappresentando il mezzo digitale come un'utile e provvidenziale alternativa; la seconda in cui le modalità di interazione digitale che fino ad allora erano state considerate come "alternative", sono state definitivamente assimilate e hanno perso la loro caratteristica di "temporaneità dettata dall'emergenza", sviluppando una natura propria in termini di narrazione e rappresentazione integrata nel sistema di comunicazione di chi produce contenuti.

6. Sesso e pandemia

6.1 COME HA INFLUITO IL COVID?

Beate le coppie che convivono, faranno tanto sesso durante il lockdown!

Solidarietà ai single che non avranno una vita sessuale durante il lockdown!

Queste erano le aspettative di marzo 2020 sull'evoluzione, nell'immediato, della vita sessuale degli italiani.

Ma è veramente andata così?

Sembra, in generale, che durante il lockdown si sia fatto meno sesso.

Nella ricerca promossa da Durex nell'ambito del progetto *Let's not get back to normal*, l'83% degli intervistati ha confermato un calo del desiderio mentre il 23% ha dichiarato di aver mantenuto frequenze normali nei rapporti sessuali. Per i single, invece, è stata confermata una maggiore difficoltà nel vivere la sessualità: il 98% ha avuto un crollo dei rapporti e solo alcuni tra coloro che avevano una frequentazione già in corso hanno potuto sfruttare la piccola finestra di due giorni pre lockdown per trascorrere la quarantena nella stessa abitazione, salvando così una regolarità sessuale pur in assenza di un rapporto sentimentale.

Non si può parlare, tuttavia, di un'interruzione della vita sessuale in senso stretto dal momento che le attività che si sono potute svolgere in solitu-

dine, o che non hanno previsto un contatto fisico tra partner, sono continuate con i medesimi livelli di frequenza pre pandemici. Sul versante della masturbazione, poi, si è generata una maggior apertura mentale alle diverse fantasie, grazie anche alla sperimentazione di sex toys, utilizzati spesso per la prima volta, e alla masturbazione di coppia, sia online che in presenza.

Un dato importante, che ci fornisce un'ulteriore suggestione per comprendere il clima delle attività sessuali durante la quarantena, è quello legato al contatto come componente erotica: i baci sono spariti quasi del tutto passando dal 63% all'8%, la penetrazione vaginale dal 59% all'8%, quella anale dal 21% al 4% e il sesso orale dal 48% al 4%.

Questi dati sono stati confermati sia per i single che per i partner non conviventi.

I partner conviventi, invece, nel 65% dei casi non hanno dichiarato cambiamenti di frequenza nei rapporti, anche se paiono essere stati meno passionali: il desiderio è calato nel 62% dei casi e la soddisfazione è diminuita del 20%.

Il sesso pandemico è dunque meno espresso, meno condiviso, meno goduto e meno coinvolgente.

Il calo del desiderio e il distanziamento sono le cause riconosciute, mentre la mancanza di stimoli fisici, la paura del contagio, il clima generale di timore e insicurezza, sembrano essere le condizioni che psicologicamente hanno determinato una ricerca maggiore del porno e un ritiro dalla relazione a due sia fisica che mentale.

Possiamo quindi affermare che il grado di intimità nella relazione è stato minacciato e intaccato, a monte, dalla pandemia.

A riprova dell'importanza che riveste il potersi ritagliare una relazione di intimità a sostegno di una buona soddisfazione sessuale e di una fase di desiderio significativa, l'indagine svolta per *Pornhub* da Eumetra ha evidenziato che ad esser mancati maggiormente durante il lockdown sono stati i momenti di convivialità e tenerezza. Tenerezza e divertimento, dunque, sono le chiavi, probabilmente anche a livello ormonale grazie al supporto di ossitocina e serotonina, per entrare nella dimensione di coppia in maniera più soddisfacente.

6.2 | DUBBI E LE PAURE

Secondo la definizione data dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità, una buona vita sessuale corrisponde a un benessere fisico, emozionale, mentale e sociale collegato alla sessualità. Riguarda dunque uno stato generale dell'individuo e non solo la sensazione legata all'andamento del singolo rapporto. In questa dimensione, le componenti di vita o di salute, traumi, abitudini rivestono un ruolo importante dal momento che sono in grado di modificare la percezione di sé del soggetto. Allo stesso modo, l'esperienza della propria sessualità è in grado di incidere sul senso di sicurezza e benessere della persona. Il fallimento dell'eccitazione, in particolare, genera ansia e paura, tentativi di controllo e progressiva tentazione di evitare qualsiasi esperienza erotica, in una spirale di agitazione, depressione e calo di autostima.

Il processo che dall'ansia arriva al disturbo di eccitazione è piuttosto noto, tutti lo possiamo associare alla mancata erezione o all'eiaculazione precoce nell'uomo e alla mancata lubrificazione o all'anor-

gasmia, cioè l'impossibilità di raggiungere l'orgasmo, nella donna; spesso la performance può essere complicata, generalmente nella donna, da un forte dolore durante il rapporto che può arrivare a precluderlo.

Indubbiamente, il periodo di pandemia è stato caratterizzato da una componente d'angoscia, a causa dell'allarme costante sui pericoli della malattia e del contagio. Meno scontato, a una prima riflessione, ma certamente sperimentato, nella pratica quotidiana, è stato il carattere di smarrimento dato dalla mancanza di informazione sulla protezione dal virus in campo sessuale.

Sia nelle coppie che, ancora di più, nei single, impegnati spesso in rapporti occasionali, è risultato impossibile mettere in campo protezioni sufficienti ad evitare il contagio, cosa che avviene normalmente per difendersi dalle malattie sessualmente trasmissibili. Questo, unito al lungo periodo di incubazione del virus, nelle sue prime varianti, ha inibito consistentemente la fisicità e la spontaneità nelle manifestazioni d'affetto.

In tale contesto sono aumentati i livelli di ansia e i sentimenti di tristezza legati all'intimità, a volte anche le tensioni e il nervosismo per il timore di essere stati contagiati o, semplicemente, per la difficoltà di gestire tutta la giornata scolastica e lavorativa a distanza e in uno spazio limitato. Tutto questo ha avuto un ruolo nell'aumentare il malessere personale, prima, e ha impedito, poi, una serenità relazionale per tutto il periodo di quarantena.

6.3 LA NASCITA DEL VIRTUAL DATING

La pandemia, quindi, ha colpito i contatti umani sotto ogni punto di vista coinvolgendo non solo le relazioni affettive, ma anche i rapporti sessuali. Questo ha indotto molti a credere che le applicazioni d' incontri sarebbero precipitate in una crisi irreversibile, invece, in Italia, hanno registrato una consistente crescita nell'utilizzo proprio durante le fasi di lockdown. *Tinder*, *Bumble* e *OkCupid* hanno registrato un aumento del 20% di conversazioni e su *Tinder* le chat si sono allungate del 28%.

Avendo dei modelli di business incentrati sugli appuntamenti, le dating app sono dovute correre ai ripari e adeguarsi velocemente al contesto sociale che la pandemia stava ridisegnando.

Il distanziamento fisico ha inevitabilmente cambiato le regole del gioco degli incontri.

Così, ad esempio, *Bumble* ha implementato una funzione di videochiamata e *Tinder*, durante il lockdown, ha reso gratuita la sua funzione "Passport" che permette di geolocalizzarsi in qualsiasi parte del mondo.

Sempre durante il lockdown, il 51% degli utenti di *OkCupid* ha preferito chattare, il 26% ha usato le videochiamate, il 17% si è affidato alle care, vecchie telefonate e il 6% ha scelto di aspettare la fine della pandemia prima di incontrare qualcuno dal vivo.

Queste novità hanno dato vita al virtual dating: gli appuntamenti al buio si sono spostati interamente su schermo, tramite videochiamata; l'hashtag "#virtualdating" è diventato una tendenza, tanto da essere cresciuto del 400% nei tweet durante il mese di marzo 2020.

A tal proposito, *OkCupid* ha svolto un sondaggio tra i propri utenti sui modi in cui avevano vissuto la propria esperienza di virtual date: il 31% ha affermato di aver preferito un'attività condivisa, come, ad esempio, giocare insieme a distanza; il 29% ha consumato cene o drink in videochiamata; il 25% ha scelto semplicemente di chiacchierare in videochat con il proprio partner digitale; infine, il 15% ha guardato un film o una serie TV in contemporanea.

Secondo gli stessi utenti i tre principali vantaggi del virtual dating sono consistiti in “avvertire meno pressione”, “conoscere meglio l'altra persona”, “vestirsi come si desidera”.

A quanto pare, quindi, questa modalità di incontro digitale aiuta ad abbassare l'ansia da prestazione tipica degli appuntamenti al buio. Non solo, sembra permettere di entrare in intimità con l'altra persona più velocemente e di conoscerla più a fondo rispetto ad altre modalità di approccio. Questo perché lo schermo funge da potente mezzo di disinibizione e di proiezione, come scrive Michele Spaccarotella,¹ nel mondo virtuale:

Si vive una disinibizione totale data dalla mancanza di corporeità e un minore stato di agitazione, perché ci si trova in una situazione protetta, ma soprattutto emerge con relativa facilità una proiezione di caratteristiche sul nostro interlocutore, data dalla modulazione continua tra l'idea che ci si sta facendo dell'Altro e la speranza che la persona possieda davvero le qualità che ricerchiamo in un partner.

¹ Michele Spaccarotella, “Il piacere digitale”, Giunti Psychometric, 2020.

Dunque, anche se può sembrare paradossale, restare dietro a uno schermo può avvicinarci invece di allontanarci.

Per di più, possiamo constatare come la pandemia abbia provocato un nuovo cambio di paradigma negli appuntamenti. Nuovo, perché un primo, consistente, cambiamento può essere identificato nell'avvento del dating online in un periodo antecedente all'arrivo delle dating app, quando la comunità degli internauti ha iniziato a utilizzare siti d'incontri, forum o altri sistemi per far conoscenza con potenziali partner. Grazie a Internet, infatti, si sono formate e continuano a formarsi tante coppie, a smentire il pregiudizio secondo cui in rete non si possa trovare l'amore.

Come afferma il dating coach Evan Marc Katz, il primo cambio di paradigma ha riguardato il passaggio da una configurazione analogica Connection – Date,² tipica dell'approccio al bancone del bar in cui lo scambio di sguardi e la chiacchierata tra due persone nascono da un feeling, a una configurazione ribaltata Date – Connection, vale a dire quella delle dating app, dove prima si cerca di fissare l'appuntamento e solo successivamente, dal vivo, si scoprirà se può scattare una connessione tra i due sconosciuti.

Nella configurazione pre-Internet, l'approccio si caratterizzava per essere lento e selettivo; è naturale dal nel mondo fisico non si può scegliere tra tante persone ipoteticamente interessanti rispetto a quante se ne trovano online, tuttavia si trattava di

2 La locuzione definisce una compatibilità percepita a pelle (*connection*) a seguito della quale i due fisseranno in appuntamento (*date*).

un approccio ad alto rischio perché un rifiuto dal vivo è più duro da reggere rispetto alla medesima situazione vissuta via chat. Sul versante opposto, la configurazione del dating online si presenta come veloce e meno selettiva, le possibilità d'incontro si moltiplicano a dismisura ed è a basso rischio, seguendo il medesimo ragionamento fatto per gli incontri esclusivamente live.

Veniamo, quindi, al nuovo switch di paradigma come conseguenza della pandemia.

Se ci soffermiamo a riflettere, è possibile condividere come si sia tornati a una configurazione Connection – Date, dal momento che il virtual dating si caratterizza per un tempo decisamente più lungo trascorso nella conoscenza online del possibile partner. La fase dedicata alle telefonate, le videochiamate, le chat dura di più e l'appuntamento viene, per forza di cose, posticipato a un momento successivo, recuperando un approccio più graduale. In netto contrasto, quindi, rispetto alla cultura degli *hookups*, che si concretava in incontri senza impegno, spesso dedicati al solo sesso, nata dall'utilizzo delle dating app.

Il ritorno dello slow dating sembra favorire un approfondimento delle relazioni, e potrebbe portare come conseguenza una maggiore selettività dal momento che si spende più tempo sul singolo online date. Questa ritrovata dinamica ha influito sulle aspettative dei single rispetto alla propria ricerca di relazioni.

Una ricerca condotta da *OkCupid* sui propri utenti, ha evidenziato come ci sia stato un aumento del 5% di utilizzatori alla ricerca di relazioni a lungo ter-

mine, contro un 20% in meno di utenti che sono alla ricerca di appuntamenti disimpegnati.

Anche *Meetic* ha rilevato una tendenza simile: in un sondaggio sui propri utenti, svolto durante il lockdown, è emerso che il 57% al termine del periodo di chiusura avrebbe cercato “autenticità e serietà nelle relazioni” e il 42% “emozioni vere”.

Il non essere legati alla fisicità, né propria né dell'interlocutore, sposta l'attenzione su aspetti emotivi e profondamente personali, fornendo in molti casi la sensazione di essere speciali e di trovarsi impegnati in conversazioni più autentiche. È proprio questa possibilità il punto centrale che ci fa apprezzare le nuove tecnologie: il poter creare la propria realtà, virtuale certo, ma estremamente significativa nel contesto della quotidianità, grazie alle implicazioni emotive, soggettive e assolutamente reali che suscita.

6.4 IL SEXTING

Il sexting esisteva già prima delle dating app, ma con il loro avvento, il cui focus è proprio la conversazione in chat come prima forma di interazione dopo il match, è divenuto un'opzione molto più semplice da valutare.

Limitare il motivo per cui si pratica il sexting al solo desiderio erotico, sarebbe riduttivo.

Scrive Michele Spaccarotella:³

L'esperienza di stimolare la propria e altrui eccitazione può costituire un potente momento di gratificazione personale, che può condurre alla volontà

3 Michele Spaccarotella, “Il piacere digitale”, cit.

di mettere di nuovo in atto questo tipo di pratica. Si può fare sexting perché la possibilità di scrivere da dietro uno schermo facilita l'abbassamento delle inibizioni e permette l'espressione di termini e fantasie che a voce si potrebbe aver paura o vergogna a esternare; in questo modo, inoltre, diventa più comodo introdurre argomenti di carattere sensuale e sessuale, confessare i propri gusti, combattere la timidezza, flirtare, mostrare il proprio corpo e accrescere la probabilità di far colpo. Il sexting inoltre viene messo in atto anche per poter raggiungere più persone contemporaneamente [...] o per sedurre e sentirsi desiderabili [...] Come sottolineato più volte, la semplicità e la comodità del mezzo digitale rappresentano un grande alleato nel creare e facilitare questo tipo di connessioni, anche nella sfera della sessualità.

Per cogliere l'impatto di questa pratica sui rapporti umani in pandemia, è utile delineare un quadro pre-pandemico.

Secondo il rapporto Censis-Bayer 2019⁴ sui nuovi comportamenti sessuali degli italiani, condotto su 1860 persone tra i 18 e i 40 anni, il 37,5% degli intervistati praticava normalmente sexting. Inoltre, secondo un'indagine Eurispes⁵ del 2018, quasi 6 persone su 10 avevano prodotto e inviato materiale attraverso il sexting almeno una volta nella vita. La pratica appariva in aumento soprattutto tra i giovani: il 45,2% degli intervistati tra i 25 e i 30 anni di-

4 "Rapporto Censis-Bayer sui nuovi comportamenti sessuali degli italiani", 2019, Censis, <https://www.censis.it/welfare-e-salute/rapporto-censis-bayer-sui-nuovi-comportamenti-sessuali-degli-italiani/pi%C3%B9-sesso>.

5 "Indagine Eurispes: sesso, erotismo e sentimenti, i giovani fuori dagli schemi", 28 novembre 2018, Eurispes, <https://eurispes.eu/news/indagine-eurispes-sesso-erotismo-e-sentimenti-i-giovani-fuori-dagli-schemi/>.

chiarava di non averlo mai praticato, contro il 37,1% degli intervistati tra i 18 e i 24 anni. Le risposte variavano anche in base all'orientamento sessuale, dall'indagine, infatti, emergeva una maggiore propensione al sexting tra gli omosessuali (il 44% contro l'8,2% degli eterosessuali); mentre quasi la metà degli eterosessuali si dichiaravano estranei alla pratica (46,4%). Tre giovani su quattro avevano fatto sexting con il proprio partner (75%) e quasi la metà lo aveva fatto con un partner occasionale (46,6%).

Se pensiamo a come le dating app sono nate e si sono evolute, non stupisce una maggiore presenza del sexting in ambito omosessuale: *Grindr*, la prima dating app, ha ancora oggi tra i propri punti di forza la possibilità di scambiarsi foto in chat; questo, se da un lato può arricchire l'esperienza, dall'altro ha dato forte impulso al citato fenomeno delle *dick pic*, inviate spesso senza chiedere preliminarmente il consenso del ricevente, quasi fossero una sorta di 'biglietto da visita' all'interno di un vero e proprio linguaggio codificato e accettato nel micro mondo dell'app.

Anche in Italia, durante la pandemia, il sexting ha avuto un ruolo centrale, uno degli strumenti con cui coppie e single hanno potuto sopperire alla mancanza di contatto fisico. Uno studio condotto ad aprile/maggio 2020 su quasi duemila giovani adulti tra i 18 e i 29 anni ha portato alla luce come il sexting sia stato praticato durante il primo lockdown in Italia per fronteggiare le difficoltà relazionali e fisiche conseguenti alla pandemia. È interessante osservare come la ricerca abbia identificato tre tipologie di sexting:

- * sperimentale, ovvero condotto dentro una relazione di fiducia;
- * rischioso, ovvero portato avanti sotto l'effetto di sostanze alteranti o con sconosciuti;
- * emozionale, ovvero per contrastare emozioni negative come solitudine e stress generate dalla situazione pandemica.

Secondo lo studio, durante il primo lockdown il 34,4% degli intervistati ha praticato sexting sperimentale, il 9,9% in forme più rischiose e il 14,2% emozionale.

Le persone intervistate che si trovavano in una relazione a distanza sono quelle che hanno dichiarato di aver fatto più sexting per sperimentare, comprensibile dal momento che è stato utilizzato per sopprimere alla distanza forzata e l'assenza di intimità dal vivo; i single, invece, sono stati più esposti a forme rischiose, probabilmente anche come surrogato del sesso occasionale.

Le persone in una relazione, ma conviventi, hanno, invece, riportato di aver fatto meno ricorso al sexting emozionale, suggerendo che la compagnia del o della partner le abbia aiutate a fronteggiare le emozioni negative e a non dover ricorrere a strategie compensatorie. Interessante anche analizzare le differenze di genere e di orientamento: il sexting rischioso ed emozionale è stato praticato soprattutto dagli uomini; le persone LGBTQ+ hanno riportato maggior ricorso al sexting nelle sue varie forme, dimostrando quanto la propensione a tale pratica dipenda anche dall'orientamento sessuale, infatti sembrerebbe non ancora sdoganata in ambito eterosessuale.

6.5 PORNOGRAFIA E LOCKDOWN

Secondo il report *Pornhub* pubblicato nel marzo 2020,⁶ l'Italia, oltre a essere stata il primo paese europeo a optare per un lockdown in pandemia, è stata anche quello con la crescita più rapida del traffico verso la piattaforma dedicata al porno streaming.

In particolare, il 12 marzo 2020, data in cui *Pornhub* ha offerto agli italiani l'accesso gratuito ai suoi contenuti Premium, il traffico dal nostro Paese ha registrato un incremento del 57% in un solo giorno. Sempre dagli insight del sito, emerge come sia aumentato l'accesso da parte dell'utenza femminile: nello specifico, nella settimana tra il 16 al 20 marzo 2020, in Italia si è registrato un aumento delle visualizzazioni del 36% da parte delle donne rispetto al 24% degli uomini.

Con il lockdown, dunque, molte italiane hanno iniziato a consumare pornografia. Le ipotesi sulle ragioni alla base di questo cambiamento possono essere molteplici, ma appare plausibile immaginare che la pandemia ci abbia livellati, senza distinzione di genere, nella possibilità, o impossibilità, di fare sesso.

Le occasioni, per i single, di incontrare nuovi partner si sono ridotte, in alcuni momenti addirittura azzerate; quanto alle coppie, quelle separate dalla quarantena si sono ritrovate in una situazione molto simile a quella dei single, mentre i conviventi non hanno subito le stesse limitazioni.

6 "Corona Virus Insights", 23 marzo 2020, <https://www.pornhub.com/insights/corona-virus>

Il report di *Pornhub* fornisce anche indicazioni sugli orari di accesso suddivisi per genere, con differenze tra uomini e donne.

Durante una giornata standard, nella fascia oraria tra mezzanotte e le tre del mattino, le donne hanno guardato più video porno rispetto agli uomini. La pausa pranzo, invece, è caratterizzata da due curve invertite: alle 13.00 *Pornhub* ha registrato un calo di accessi femminili con un 11% per le donne, contro un 14% di uomini. Analizzando questo dato, si può ipotizzare che la fascia oraria dedicata al pranzo veda più impegnate le donne rispetto agli uomini a causa del lavoro di cura, compresa la preparazione di pranzo e cena, che nelle coppie è ancora largamente demandato alla figura femminile per via di ruoli di genere stereotipati.

Spostandosi ad analizzare i dati di Google Trends, possiamo provare a capire cosa gli italiani abbiano cercato sulla piattaforma da fine febbraio a fine marzo digitando la chiave di ricerca “sesso”. Tra le chiavi di ricerca più utilizzate troviamo “sesso ai tempi del Coronavirus”, ma anche “sesso con Coronavirus”, che risponde a un’esigenza di informazioni più concreta.

Come immaginabile, visto lo stato di quarantena, *keyword* come “sesso live” o “sesso online” hanno registrato un considerevole aumento percentuale, mentre “sesso virtuale”, da solo, ha visto un incremento nelle ricerche del 350%.

Sono aumentate anche del 60% le ricerche su “posizioni sesso” e del 150% su “sesso tantrico”, forse in risposta a un’esigenza di variazione nella routine sessuale in lockdown. Molto eloquente anche l’aumento delle ricerche su “sesso in gravidanza”.

Non solo porno, però. Le coppie e i single in lockdown hanno anche esplorato, molti forse per la prima volta, l'utilizzo di sex toys: a livello mondiale questa categoria di oggetti ha registrato un aumento globale dei guadagni; in Italia lo shop online Mysecretcase ha visto aumentare le proprie vendite del 50%.

Analizzare questi dati può far nascere la considerazione che, tutto sommato, il Coronavirus ha avuto un effetto positivo sulla vita sessuale degli italiani, vista la rottura dei citati tabù sul consumo di pornografia e sull'utilizzo di sex toys.

6.6 LA TRASGRESSIONE DEL DPCM

Un'interessante ricerca di Mirco Costacurta,⁷ per ora non ancora ampliata su larga scala a livello nazionale, analizza un fenomeno poco considerato, ma che certamente ha toccato numerose persone durante il periodo di lockdown: l'evasione dalle regole di distanziamento e confinamento nell'abitazione a scopo sessuale.

Lo studio, tramite interviste ai partecipanti, ha indagato sia le ragioni psicologiche che hanno portato a eludere i controlli con la sola finalità di avere rapporti sessuali, sia la logica con la quale tali comportamenti sono stati portati avanti. Dall'analisi sono emersi diversi motivi che hanno spinto alla trasgressione: partner non conviventi, relazioni non ufficia-

7 Mirco Costacurta, "Clandestine intimacies during the 2020 lockdown in Italy", in *Socioscapes. International Journal of Societies, Politics and Cultures*, 2(1), 2022, pp. 94-104, <http://www.socioscapes.org/index.php/sc/article/view/86/65>.

li in corso, dipendenza sessuale, abitudini sessuali non conformi.

Si evidenzia, inoltre, che:

Ciò che caratterizza i partecipanti di tutte le evasioni dalla propria dimora è di aver gestito i propri incontri con i criteri della consapevolezza dei rischi a cui si andava incontro e di essersi accertati del consenso dei partner di voler rischiare altrettanto.⁸

Il rischio è stato, dunque, percepito da chi ha deciso di mantenere la propria sessualità in condizione di pandemia, anche quando questo ha causato particolari difficoltà organizzative e andare contro le norme che definivano i comportamenti da tenere durante l'emergenza.

Tale rischio è stato gestito da alcuni, in generale eterosessuali, incontrando esclusivamente partner rimasti in quarantena senza presentare sintomi, nella consapevolezza che questo fosse possibile perché la maggior parte delle persone non ha eluso i controlli. Per altri, per lo più omosessuali, ha prevalso la strategia, già attuata per altre malattie sessualmente trasmissibili, di un'“accettazione” del rischio di essere contagiati. Probabilmente tali diverse strategie sono frutto anche delle condizioni storiche in cui la sessualità è stata esperita in questi due gruppi e non solo delle scelte e condizioni personali di ognuno. Le difficoltà di accettazione sociale, di incontro di possibili partner e di confidenza con il proprio corpo hanno da sempre portato le persone omosessuali a fronteggiare delle difficoltà in una libera espressione sessuale. Il coronavirus ha di certo

8 Id., pp.102-103, trad. propria.

complicato ulteriormente tutto questo, ma facendo al tempo stesso emergere, nel caso delle persone intervistate, un'abitudine al rischio e alla trasgressione del sentire collettivo e, di conseguenza, una propensione all'elusione delle restrizioni.

Sebbene si stia parlando di un comportamento illegale, quindi non condivisibile o giustificabile, le ragioni e i sentimenti che lo sottendono ci fanno riflettere sull'importanza, per il nostro benessere psicofisico ed equilibrio mentale, di una vita sessuale in grado di soddisfarci. Il sesso non ci rende solo eccitati e felici nel raggiungimento dell'orgasmo, ma è anche in grado di spingerci a cercare l'altro, a rapportarci con l'altro intimamente e a provare a capirlo, motivandoci nell'espressione fisica ed emotiva più autentica ed adeguata ad ogni fase della seduzione e della relazione.

Copia Omaggio - Non divulgare

Copia Omaggio - Non divulgare

Parte III
Strumenti e rischi
della Rete

Copia Omaggio - Non divulgare

7. Senso di sé e relazioni

Come stabiliamo quando siamo in una relazione con qualcuno? Quando un rapporto diventa significativo per noi? Diamo importanza al tempo? Al grado di conoscenza? Al legame familiare?

Tutti criteri validi, senza dubbio, ma nel profondo del nostro sentire sappiamo che non sono sufficienti né determinanti.

Possiamo sentirci estremamente vicini a uno sconosciuto o ritenere che gli amici siano la nostra vera famiglia.

La prima impressione, l'impatto iniziale, il colpo di fulmine e le farfalle nello stomaco esprimono una lettura della realtà immediata, una previsione sull'affinità che potrebbe esserci con una persona: fin dai primi istanti percepiamo il valore di un contatto, l'importanza e l'effetto che ha, soggettivamente, per noi. Si tratta spesso di emozioni forti che ci spingono a tenere in forte considerazione queste deduzioni iniziali, anche quando i successivi episodi della frequentazione dimostrano il contrario.

Ma qual è, allora, l'indicatore che seguiamo e in cui confidiamo?

7.1 CANALI AFFETTIVI

Ogni nuovo incontro, ogni luogo, ogni momento che viviamo vengono giudicati in pochi secondi e provocano in noi, fin da subito, sensazioni ben precise che ci guidano nel processo di conoscenza ed

esperienza della realtà. Siamo molto attenti durante le prime fasi del contatto proprio per ottenere il maggior numero di informazioni possibili su quel che dovremo affrontare; i nostri sensi sono più fini, l'udito è attento e gli occhi viaggiano veloci alla ricerca di qualsiasi piccolo indizio.

Se abbiamo di fronte a noi una persona scrutiamo la sua espressione per comprendere il suo stato d'animo e l'effetto che la situazione ha su di lei: le sue emozioni sono informazioni utili non solo a comprendere ogni aspetto del contesto in cui ci troviamo, ma anche a sintonizzarci sul suo sentire, in modo da poter affrontare insieme quello che ci aspetta.

Più frequentemente potremmo notare che ci comportiamo così nei momenti di potenziale pericolo o di paura, proprio per aiutarci a reagire in maniera pronta ed efficace all'eventuale minaccia. Ci troviamo in modalità interattiva, però, anche quando condividiamo momenti leggeri con una o più persone, indipendentemente dal grado di conoscenza reciproca che caratterizza il gruppo. Questo perché condividere un'esperienza divertente può provocare uno stato di rilassamento e benessere condiviso più intenso rispetto a quando svolgiamo attività individuali.

Tale capacità serve proprio ad aiutare l'interazione e il grado di connessione tra le persone in momenti emotivamente significativi e aumenta la facoltà di sfruttarli a proprio e comune vantaggio. Si tratta di entrare in sintonia con il prossimo pur mantenendo la percezione personale di quanto accade. In altre parole, capiamo, sentiamo e reagiamo a ciò che vediamo negli altri e a ciò che loro sentono, ma siamo

in grado, contemporaneamente, di esprimere e percepire ugualmente ciò che proviamo noi.

Tutto grazie all'empatia che ci consente non solo la sopravvivenza, ma anche delle interazioni soddisfacenti: è un'abilità che favorisce la capacità di adattamento alla realtà, anche quando mutevole, ci fa sentire meno soli nelle difficoltà e viene allenata in ogni contesto relazionale.

Non si tratta solo di immedesimazione o di contagio emotivo.

Siamo in grado di capire, ad esempio, che un rumore può aver spaventato un bambino, anche se rimaniamo calmi perché ne conosciamo l'origine e sappiamo che non costituisce un pericolo. O ancora, siamo in grado di aiutare un amico in preda a un attacco di panico per un esame che dovrà sostenere a breve anche se non dobbiamo affrontare noi la prova e, quindi, non percepiamo in prima persona la sensazione di allarme.

Diversi gruppi di neuroni regolano questa capacità. Quelli più conosciuti sono i neuroni specchio, scoperta rivoluzionaria degli anni 2000 che ha portato innumerevoli vantaggi nella ricerca psicologica e psichiatrica.

In estrema sintesi, i neuroni specchio sono un gruppo di neuroni, situati nella zona prefrontale del cervello, in grado di distinguere il movimento intenzionale di un consimile e imitarne l'attivazione neuronale. Sembra un concetto complesso da assimilare ma, in realtà, risulta immediato se riportato all'esperienza pratica: se mi pungo con qualcosa di appuntito, avverto una sensazione di dolore che mi fa sobbalzare; allo stesso modo se vedo qualcuno, accanto a me, che si punge, sono portato a sobbal-

zare come se avessi provato la sensazione in prima persona, anche se non è accaduto.

Non basta questo, però, a definire il nostro essere empatici. Dobbiamo sapere riconoscere, sentire e pensare negli stessi termini dell'altro. Abbiamo bisogno, allora, di prestare attenzione, molta attenzione, per riuscire a percepire correttamente i suoi segnali. Dobbiamo, poi, aver già sperimentato in prima persona quello stato emotivo per riuscire a riconoscerlo e identificarlo, è necessario uno schema interno, una rappresentazione di cosa si prova, cosa si gradisce o meno, cosa può aiutare o cosa è meglio fare quando ci si sente così. L'empatia può nascere spontaneamente sul piano emotivo ma può essere anche cognitiva grazie al procedere delle fasi che ci portano ad apprenderla e stimolarla: si impara ad assumere il punto di vista dell'altro in maniera controllata e intenzionale per rievocare il suo stato emotivo anche quando non è presente.

Possiamo dunque sentirci sintonizzati e connessi intimamente grazie all'empatia cognitiva, a patto di aver sperimentato, in passato, una vicinanza e intimità sufficienti a scatenare i nostri schemi relazionali empatici.

Per sentirsi realmente connessi a qualcuno si utilizzano diverse tecniche verbali e visive come il rispecchiamento e la riformulazione, ma ci si pone anche in uno stato d'animo predisposto all'immedesimazione, come ad esempio un atteggiamento compassionevole e di accoglienza non giudicante. Non si tratta di una connessione sovrapponibile a quella online, perché non ci porta ovunque nel tempo e nello spazio, ma esattamente nello stesso luogo, nello stesso spazio e nella stessa percezione

ed emozione di un'unica persona o di un gruppo di persone. L'appartenenza, l'amicizia, l'amore e la collaborazione funzionano a questi livelli del rapporto.

Tocarsi, finire le frasi dell'altro, l'ascolto attivo, l'attenzione sostenuta, la curiosità: sono tutti gesti e modi per entrare in questo tipo di relazione e suscitano innumerevoli emozioni permettendoci di sentire interamente l'esperienza dell'incontro.

Come replicare tutto ciò su un device?

Il touchscreen è uguale o sovrapponibile al touch?

No di certo, ma è un tentativo che reiteriamo con costanza.

Ma quali sono i segnali verbali o non verbali che ci servono a comprendere gli altri?

Quali sono i gesti in grado di incanalare l'empatia verso la giusta interpretazione e azione?

Gran parte della qualità della relazione che si instaura tra persone che stanno comunicando passa attraverso i canali paraverbali e non verbali. Più precisamente, una connessione volta esclusivamente a trasmettere la notizia al ricevente, senza occuparsi né di capire se l'intenzione e il messaggio siano stati compresi né quale sensazione o turbamento provochi nell'interlocutore, è un passaggio di informazioni, non una comunicazione.

Di conseguenza, non genera la relazione. Non è possibile, in questi casi, sentirsi nella possibilità di comprendere e percepire l'emozione dell'altro.

Sono dunque le caratteristiche paraverbali, come la scelta del registro e del tono linguistico, le inflessioni dialettali o i difetti di pronuncia, e quelle non verbali, come tono di voce, postura, velocità di eloquio, vicinanza o lontananza tra gli interlocutori, gesti espressivi del viso, delle mani e del corpo, a

determinare lo stare bene o male in una relazione e nel renderla più o meno intensa e significativa.

Se osserviamo delle coppie in un ristorante sapremo immediatamente giudicare il grado di conoscenza, di tranquillità o agitazione che entrambi provano in quel momento. Sapremo inferire il punto dell'appuntamento in cui si trovano, ma anche il grado di tensione presente tra i due, il loro essere o meno interessati e anche la tipologia di emotività manifestata: noia, tranquillità, divertimento, eccitazione, familiarità, curiosità, timore, vergogna e così via. Possiamo cogliere tutte queste informazioni dai loro gesti, dai loro sguardi, dalla frequenza con cui vengono scambiati i turni di parola, dalle espressioni facciali e dalla postura tenuta. Alcune di queste intuizioni emergono osservando i singoli individui, mentre altre le ricaviamo dall'analisi del contesto, del loro prestarsi attenzione reciproca e dalla quantità e gradevolezza dei loro scambi verbali e non verbali. Tutto ciò senza sapere nulla del loro passato individuale e condiviso e senza aver interagito con loro.

Ma non li stiamo solo guardando.

Anche se l'azione che compiamo in questo caso è istintiva e apparentemente senza sforzo o impegno, non è un'azione priva di abilità specifiche ed elaborate.

7.2 GUARDARE E ASCOLTARE ATTIVAMENTE

Per avere una relazione empatica e soddisfacente che faccia ben avvertire a tutti i protagonisti la piacevolezza di stare insieme nella condivisione di quel momento, abbiamo bisogno che la comunicazione sia anche emotiva, che ci sia una sufficiente fiducia

degli uni verso gli altri e che ognuno senta la libertà di poter esprimere anche contenuti personali sapendo di trovare un reale tentativo di comprensione da parte del gruppo.

In altre parole devono esserci una condizione relazionale e uno stile comunicativo di apertura reciproca.

Una tecnica che può aiutarci a raggiungere questo scopo è l'osservazione e l'ascolto attivo, in cui l'interlocutore dimostra attivamente di voler ascoltare e capire, lascia molto tempo alla spiegazione e ai contenuti per permettergli di fluire liberamente, pone domande generali all'inizio per stimolare tale apertura e far emergere più contenuti possibili, poi stringe sugli argomenti più salienti con domande più precise, in modo da dimostrare maggior attenzione laddove emerge un valore importante per chi parla. Qualcuno che non commenti con giudizi e non dia consigli, ma che dimostri accoglienza, anche attraverso cenni non verbali, sottolineando gli aspetti emotivi sui quali basare una connessione più profonda.

Sono questi i principi che Rogers¹ già nel 1956 ha enunciato come condizioni necessarie per una relazione di alleanza terapeutica in grado di far affiorare le potenzialità dei pazienti anche quando loro stessi non ne vedono. Ma al di là dell'importanza assoluta della qualità della relazione in un percorso psicoterapeutico, un ascolto interessato e non giudicante è

1 Carl Ransom Rogers (1959), "A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework", in S. Koch (Ed.), "Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context", vol. 3, pp. 184-256.

un ingrediente in grado di far sentire a proprio agio chiunque ed è un regalo che tutti ci meritiamo in questi tempi in cui troppo spesso siamo costretti ad esporci all'interno di contesti relazionali che tradiscono tali principi.

L'attenzione a modulare un tono più dolce quando sentiamo l'altro in difficoltà, a rallentare il ritmo dell'eloquio quando ci sono momenti di riflessione, a sopportare il silenzio quando i contenuti faticano tanto a farsi strada in mezzo a sentimenti troppo fitti e pesanti: sono gesti di gentilezza e intelligenza dell'interlocutore o sono attenzioni relazionali che costituiscono i diritti di ogni essere umano?

Difficile rispondere a questa domanda nel momento in cui il bullismo la fa da padrona e i giornalisti sembrano non interessati all'effetto che i toni delle notizie generano nei lettori; altrettanto spesso, nelle famiglie i ragazzi dicono di vergognarsi ad esprimere ciò che pensano e provano durante la giornata. Oggi il giudizio su quanto viviamo e osserviamo pare essere l'unica informazione che dobbiamo scambiarsi.

Certamente però il dialogo e le relazioni tra due o più persone sono due dei pilastri del benessere psicofisico e la quarantena ci ha fatto rendere conto dell'importanza di sguardi, tocco, prossimità, vicinanza, tono e connessione emotiva.

Perché il corpo e le sensazioni sono così importanti in tutto questo?

Perché le emozioni nascono e si caratterizzano degli aspetti cinestesici, sensoriali e motori delle esperienze e degli oggetti o soggetti che li generano. Una definizione complessa e articolata per ognuno di noi. Può aiutare a comprendere meglio il concet-

to la frase di Nedo, un sopravvissuto del campo di sterminio di Auschwitz, che parlando del momento della liberazione ha raccontato:

Per me l'odore della libertà è il profumo delle saponette, quelle ovali piccole e con i colori pastello. Perché il soldato americano che mi ha abbracciato, preso in braccio e portato fuori dal campo, si lavava con quelle saponette e io ne ho sentito subito l'odore.

Questo tipo di sensazione è universale e immediata.

Ricordi, apprendimenti, tutto ciò che riteniamo degno di nota ha una traccia fisica e corporea che non riusciamo a staccare dal contenuto razionale.

Anche la nostra narrazione, il nostro modo di spiegare ciò che ci riguarda ne è la prova: quante volte ricordiamo momenti significativi della nostra vita a partire da un odore, da un sapore, un colore, un'immagine, insomma da caratteristiche sensoriali dell'esperienza. Partiamo da quello che ci hanno detto i nostri sensi prima di raccontare quello che la mente ne ha pensato.

Nel determinare un'emozione, l'oggetto o la realtà o la persona che ci porta quell'emozione sembra essere più forte di noi, attiva e intenzionale nel generare in noi quello stato. Noi possiamo solo riconoscere di essere emozionati ma non lo possiamo scegliere. Non decidiamo né quando, né quanto emozionarci. Non possiamo nemmeno decidere quale sia il tono emotivo che sentiamo. In poche parole, non scegliamo di spaventarci per un cane che abbaia forte, ma possiamo solo riconoscere che ci ha spaventato.

Tuttavia le emozioni sono estremamente importanti nel renderci consapevoli che quello stimolo,

quella persona, quella particolare esperienza di vita ha un valore per noi: ogni emozione segnala qualcosa di importante, ci dà la possibilità di conoscere e successivamente di poter condividere un aspetto importante per noi. Questa condivisione, ammesso che generi e sia parte di una comunicazione empatica, non solo ci avvicinerà nelle relazioni ma ci permetterà di esplorare e crescere focalizzando meglio qualcosa che per noi ha un valore particolare.

Parlare e ascoltarsi in una situazione di sicurezza e condivisione emotiva è, per questo, fondamentale per il benessere psicofisico di ognuno di noi. Possiamo riscontrarlo soprattutto nelle popolazioni mediterranee, nel loro essere espressive attraverso i gesti sfiorando la teatralità, nel loro racchiudere spesso due o tre scambi comunicativi in un atto semplice e comune, sono in grado di ottenere un clima relazionale molto favorevole a questo tipo di connessioni.

A qualche anno dalle maggiori innovazioni tecnologiche in termine di socialità digitale, se dovessimo pensare a chi guardiamo più spesso, chi tocchiamo più spesso durante la giornata, a chi pensiamo possa avere per noi un'attenzione sempre accesa e modulare le risposte in base ai nostri stimoli, a chi teniamo più vicino, a chi controlliamo e cerchiamo con lo sguardo, a chi ci fa sentire al sicuro con la sua presenza... state pensando anche voi alla stessa cosa?

7.3 | LOELOS MARTHPHONE: UNARELAZIONE COMPLESSA

Perché parlare di sentimenti e sensazioni legate all'utilizzo dello smartphone: sei sicuro che il tuo smartphone per te, sia solo un oggetto? Quali e quanti sentimenti provi nei suoi confronti?

Se ritenete che queste domande siano eccessive nell'accostare un oggetto di uso quotidiano a parole cariche di significato e valore quale "sentimenti", probabilmente è perché non avete chiesto di recente a Google di trovare il numero di volte in cui, mediamente, tocchiamo il cellulare in un giorno, o quante volte controlliamo dove si trovi, di quante volte lo sblocciamo senza avere ricevuto notifiche o telefonate di lavoro o private che siano.

Come abbiamo visto in precedenza, gli aspetti sensoriali ci conducono alle emozioni che motivano e in parte determinano le relazioni, ci portano a prestare attenzione, a dedicare tempo, a instaurare o rompere rapporti, a fissare degli obiettivi personali e comunitari, a collaborare.

Insomma ci fanno sentire riconosciuti, sono un'occasione per crescere, per mettere alla prova i nostri desideri, ricalibrare le nostre aspettative, impegnarci nel mettere a frutto le nostre capacità, allenarci fino a diventare esperti di un settore, cambiare il nostro modo di approcciare e ripensare al nostro modo di apparire. Sono in grado di farci prendere decisioni, di abbattere o innalzare l'autostima.

Tutte queste sensazioni, pensieri ed esperienze che viviamo attraverso il corpo e l'interazione non sono replicabili nello stesso modo attraverso i device digitali. Ma le esperienze e le sensazioni vissute nel mondo online sono in grado comunque di provocare emozioni ed interessi profondi, senso di appartenenza e di fornire riconoscimento, amicizia, scambio.

Per questa ragione non possiamo dire che quella online non sia anch'essa vita vissuta, che le esperienze create e godute in questo luogo immateria-

le non siano reali. L'esposizione in rete non rende meno vivide le percezioni emotive, le sfumature di interazione, il loro potere di colpirci anche intimamente nei sentimenti e nel senso di sé.

Ne sono esempio i giochi online multi giocatore, ma anche le interazioni tra community di YouTuber. Oggi i ragazzi sognano di essere visti in una modalità molto reale, immediata e per niente artefatta: sono nella mia cameretta, svolgo la mia attività preferita parlando con i miei amici e condividendo le emozioni in maniera istantanea e divento popolare, mi seguono persone perché scelgono proprio me per sentirsi con un amico, per fargli compagnia. Divento così popolare che *YouTube* mi riconosce un merito nel creare traffico e monetizza il mio canale. Divento così popolare che anche la televisione e la radio mi cercano per capire chi sono e quali caratteristiche personali mi rendono così apprezzabile e meritevole. Senza tentare di essere scoperti da talent scout, senza modificare ciò che si è in funzione di una legge di mercato.

Aspirano al consenso per ciò che sono.

Il sogno di oggi ha una componente identitaria fortissima e ci mostra come i giovani e la società tutta siano alla ricerca di un senso più profondo e vero di comunicazione e di relazione. Sembra un paradosso che sia il mondo virtuale a dimostrare questo, a evidenziare bisogni e desideri che normalmente nascono e vengono soddisfatti all'interno di relazioni fisiche e intime molto significative. Anche perché tra i rischi che corriamo legandoci alla rete forse il più grande è perdere alcune delle capacità relazionali più istintive a seguito di una mancanza

di corporeità e movimento nel mondo reale che viene via via abbandonato.

7.4 COSA RESTA SENZA CONTATTO

Ma accanto al blocco di alcune funzioni relazionali che si esplicano solo nel mondo fisico, ce ne sono altre che impariamo ad ampliare nel mondo digitale. La DAD e lo smart working ci hanno permesso di prestare maggiore attenzione a modulare gli aspetti paraverbali quali tono di voce e inflessione da imprimere alle frasi. Anche la prossemica sta trovando le sue “regole da schermo”, abbandonando il metro di distanza che segna il confine tra zona sociale e personale abbiamo sperimentato diverse angolazioni dello schermo, inquadrature dall’alto o dal basso, riprese a mezzobusto o primi piani, visioni parziali del corpo. Anche il fatto di spegnere o accendere il video ci fa pensare alla disposizione personale di apertura relazionale di quel momento. Il rallentamento delle connessioni e la mancata sincronicità che si può verificare nelle video chat, ci ha fatto prima innervosire ma poi valorizzare i turni di parola e la loro più corretta alternanza.

In mancanza di prossimità ciò che rischiamo è di perdere l’abitudine alla creazione di nuove emozioni e condivisioni di eventi con le persone più importanti. Ciò che avviene online è significativo, ma dal punto di vista sensoriale per lo più evoca in noi sensazioni conosciute in passato. Anche la memoria che procede per apprendimenti ed esperienze vissute in prima persona, viene penalizzata dalla modalità virtuale: i limiti fisici, la scansione temporale degli avvenimenti, i tempi morti o di riflessione e riposo che caratterizzano e influiscono

sulle nostre azioni sono utili a stabilizzare le tracce mnemoniche all'interno dei percorsi neuronali. Chi ha preparato esami molto lunghi sa benissimo che un immagazzinamento continuo, che non permette di prendere il tempo necessario a riconoscere quali sono le informazioni essenziali e di scartare quelle ininfluenti, serve a ben poco.

Quindi ciò che avviene socialmente online si basa molto sul vissuto e su schemi già sviluppati e consolidati nel mondo fisico. Come fare allora per creare un senso di appartenenza e familiarità in gruppi costituiti solo attraverso i canali virtuali o che non hanno una base storica comune su cui basarsi, un interesse forte condiviso? Insomma come possono diventare significative le nuove conoscenze fatte online?

Un fattore importante nel favorire il clima di sicurezza e affidabilità che sviluppa l'incontro empatico tra le persone è la regolarità e ripetizione di gesti, abitudini e contesti. Si creano così riti specifici di un gruppo o di coppie che danno un senso identitario e di appartenenza: le video chat alla stessa ora o nella stessa giornata di settimana o mese, i luoghi da cui ci si connette, la regolarità delle pause, i modi di salutarsi sono tutti fattori che possono essere utilizzati per raggiungere il clima relazionale voluto.

Questi canali e queste nuove modalità stanno dando vita ad alcune delle strategie che stiamo ancora scoprendo nel continuo adattamento alla nuova realtà sociale: la nuova comunicazione è appena iniziata, ma ne intravediamo già alcune caratteristiche fondamentali.

7.5 LO SVILUPPO DI UNA COMPETENZA EMOTIVA

La velocità di comunicazione a cui ci hanno abituato i social non lascia molto spazio al dialogo profondo intervallato di silenzi, battute di arresto, cambio di toni e velocità, inflessioni e accenti di tono. Siamo ormai avvezzi ad una comunicazione d'impatto in cui il veicolo dell'immagine porta con sé più significati contemporaneamente e dove le emoticon sono un'indicazione di stato emotivo universale. Niente più attenzione alla curvatura della bocca, alle linee di corrugazione della fronte. Niente più grado di apertura degli occhi, dilatazione delle pupille, grado di accaloramento sul viso. Tutti i parametri individuati da Ekman² che definivano l'espressione del viso con l'emozione corrispondente sono stati sostituiti con emoji evocative.

Alle generazioni meno giovani può apparire una comunicazione sterile e triste, che perde gran parte del fascino insieme ai suoi particolari. Tuttavia, in questo modo possiamo comunicare in ogni situazione, in ogni momento della giornata, e mandando dei semplici messaggi stabiliamo un contatto con amici e figure di riferimento facilmente e senza interrompere in nessun modo le nostre attività. Insomma una vicinanza data anche solo dal sapere di cercarsi e pensarsi simile a quella che cercavamo negli anni '90 con gli squilli sui primi cellulari, ma con un quoziente informativo in più su quanto sta avvenendo e sull'intenzione emotiva da esprimere. I ragazzi si sono trovati insieme an-

2 Paul Ekman (1999), "Basic Emotions", in T. Dalgleish and M. Power (Eds.), "Handbook of Cognition and Emotion", Sussex, U.K., John Wiley & Sons, Ltd., capitolo III.

che grazie alla possibilità di utilizzare chat e creare contenuti social come i meme che, nella prima fase della pandemia, incoraggiavano a resistere nella reclusione utilizzando un linguaggio ironico. Anche se possono apparire banali nella loro forma attuale, i meme sono da sempre estremamente importanti nella crescita culturale dei popoli. Difatti, sono i contenuti maggiormente significativi circolanti nella società a diventare meme e creano un senso di appartenenza generazionale e culturale. Nella generazione digitale hanno assunto la forma diffusa di immagini sulle quali vengono inserite brevi fasi ironiche e chi può condividerli e comprenderli fa parte della generazione che li ha creati. Specie per gli adolescenti e giovani adulti, che più soffrono della mancanza di fisicità dei rapporti, questo gesto di condivisione, seppur meno intenso e coinvolgente, è comunque confortante per qualche tempo.

Un'altra fascia d'età che ha dovuto colmare il vuoto di concretezza sono stati i bambini in età scolare per i quali il contatto fisico e affettivo con le insegnanti e i compagni di classe sono fondamentali nel definire gli schemi relazionali ancora in costruzione. Ma abbiamo anche avuto modo di cogliere la loro prima e istintiva soluzione: creare intimità e confidenza facendosi vedere nella propria stanza, chiedendo di poter parlare del libro che avevano letto la sera precedente, montando lavoretti a giochi fatti poco prima che trasmettevano i loro pensieri, le loro preoccupazioni e i loro sentimenti.

Anche gli adulti hanno dovuto affrontare la sfida di gestire uno stress altissimo dato dalla gestione complessa di tutti i compiti familiari e lavorativi e hanno dovuto farlo spesso senza poter contare sugli

abbracci delle persone più care. Ciò che manca più di ogni altra cosa nel potersi vedere solo attraverso uno schermo è il contatto oculare diretto e sincrono: chi ti guarda nella telecamera non sta effettivamente guardando l'interlocutore e chi guarda l'interlocutore appare con lo sguardo leggermente abbassato rispetto quest'ultimo.

Il non potersi guardare negli occhi, la difficoltà a percepire chiaramente il tono altrui, le pause del video e altri elementi, ci hanno di certo privato di una parte del linguaggio non verbale nella percezione dell'interlocutore, ma quel che non avevamo previsto era è stata la difficoltà nel vedere sé stessi mentre si dialoga con i propri interlocutori. L'interfaccia virtuale che ci permette di vedere tutte le persone sullo schermo e che ci ridà anche la nostra immagine in contemporanea ha fatto emergere un nuovo fattore di stress lavorativo ed è un'esperienza che non abbiamo mai provato prima della pandemia. Il dover vedere costantemente la propria immagine durante tutti i momenti sociali lavorativi e in alcuni casi anche in quelli familiari risulta incredibilmente distraente, ci pone in una dimensione egocentrica, ci mette ansia di non apparire come vorremmo e ci porta ad un giudizio spesso errato della nostra performance. In pochi istanti ci fa trovare nella posizione attiva di protagonista di spettatori di noi stessi. Ci mette costantemente nella condizione di chiederci come stiamo apparendo e alimenta continue auto-critiche, insicurezze e giudizi che affollano la nostra mente sovraccaricandola. Inoltre in questo modo è più difficile comprendere e seguire la conversazione e dare un senso ai feedback degli interlocutori in maniera rapida ed esatta.

Copia Omaggio - Non divulgare

8. Dipendenza

8.1 USO MASSICCIO DEL DIGITALE

Uno dei timori di fronte a cui, a livello sociale, più spesso ci troviamo davanti è quello di incorrere in una dipendenza tecnologica come conseguenza di un utilizzo massiccio e costante dei sistemi digitali. Per molti, l'idea di aver spostato sul versante digitale anche un'attività considerata fondamentale fisica come l'incontrare nuovi potenziali partner rappresenta una sorta di campanello d'allarme su un utilizzo eccessivo e pervasivo della socialità virtuale. Spaventa, in pratica, la possibilità di poter essere portati passivamente e inconsapevolmente verso una dipendenza sulla base di ipotetici e poco chiari fattori scatenanti: noia? Incapacità di gestire lo stimolo online? Modifica cognitiva ad opera della Rete o dei mezzi con cui ne usufruiamo?

Certo, dal punto di vista medico, non è consigliabile restare fermi, seduti nella stessa posizione a fissare uno schermo per l'intera giornata, tuttavia dal punto di vista psicologico può diventare anche produttivo e soddisfacente, a patto di rispettare dovuti intervalli e portare avanti una vita ugualmente attiva nel mondo fisico e relazionale, in modo da prevenire possibili sensazioni di alienazione.

Una formulazione, allora, più realistica del problema e del rischio che corriamo potrebbe essere la seguente:

Sicuramente, essere esposti così tanto a stimoli digitali ci può far abituare agli stessi gesti e può limitare il nostro modo di agire all'esterno. La velocità a cui ci sottoponiamo nel rispondere agli stimoli della Rete, spesso è di ostacolo al prenderci un momento per raccogliere idee, emozioni e desideri e all'agire in tempi legati al benessere personale. Questi fattori, di per sé, sono fattori che predispongono a una condotta potenzialmente a rischio dipendenza, ma da soli non sono sufficienti a determinarla, e, soprattutto se ben bilanciati da molteplici e diverse attività nel mondo fisico, perdono il loro potere patologizzante.

Per comprendere quanto questa formulazione corrisponda a ciò che accade in pratica, tuttavia, dobbiamo aver chiaro ed analizzare ogni aspetto di un quadro piuttosto complesso che comprende, al suo interno, due immagini parzialmente sovrapposte: quella delle dipendenze e, ancor più difficile da inquadrare senza sfocature, quella delle dipendenze tecnologiche.

Partiamo da cosa sono le dipendenze e dal perché ne parliamo al plurale.

A seconda dell'oggetto di dipendenza, possiamo distinguerne diverse:

- * le dipendenze che riguardano sostanze assunte tramite ingestione o iniezione;
- * le dipendenze, tra cui quelle tecnologiche, relative a comportamenti che non si riescono a frenare o a non mettere in atto;
- * le dipendenze affettive legate al rapporto con una persona.

Analizzando questi elementi possiamo identificare una caratteristica comune alle dipendenze:

frequenza di consumo elevata, con intensità considerevole e quantità sopra la media, che influenza negativamente e in maniera determinante la vita sociale, lavorativa e affettiva della persona che ne soffre.

Questo vuol dire che, una volta attratti nel vortice, il comportamento, la sostanza o la persona che risultano essere oggetto della dipendenza vengono ricercati attivamente e con costanza dal dipendente, anche se non generano più il piacere iniziale. Questo accade come conseguenza del cosiddetto 'effetto tolleranza' per cui l'organismo si abitua al comportamento o agli effetti che lo stesso genera e, per provare anche un minimo beneficio, ha necessità di aumentarne intensità, quantità e frequenza. Questo fino a quando il beneficio diviene addirittura assente e quel che si prova come conseguenza del comportamento o dell'assunzione è solo una sorta di anestesia temporanea che allontana per un po' la sofferenza.

Arriviamo, quindi, al primo punto chiave: il dipendente tecnologico che non riesce a non giocare in Rete, che continua a ricercare notizie aggiornando compulsivamente le home page dei quotidiani online, che controlla con frequenza estrema i profili social durante tutto il giorno e, spesso, anche durante la notte, non è felice né soddisfatto delle proprie azioni. Anzi, giunto a questo stadio, da tempo non ne trae più soddisfazione, spesso prova sensi di colpa e, progressivamente, avverte le proprie compulsioni come una sorta di prigione da cui è impossibile uscire.

Perché questo aspetto è così importante?

Perché mentre nei casi di dipendenza da sostanze stupefacenti siamo più propensi a immaginare la

disperazione che precede, accompagna e segue ogni fase, dalla ricerca all'assunzione della sostanza, non siamo altrettanto empatici nel caso di un ragazzo o una ragazza che trascorrono l'intera giornata giocando online.

Anzi, con ogni probabilità la prima azione che immagineremmo di fronte a una situazione del genere sarebbe lo strappar loro di mano il controller e far sparire la console o il pc. Ragionando qui, a mente fredda, appare palese come questo comportamento sarebbe il meno indicato nel prendersi cura di una persona dipendente. Agendo in questo modo si rischierebbe di innestare una crisi di astinenza e un crollo dell'equilibrio psichico che il comportamento dipendente, pur nella sua zoppicante efficacia, rende stabile.

In secondo luogo, in molti casi il dipendente dal digitale viene socialmente percepito come uno scansafatiche, un soggetto viziato, che non ha voglia o bisogno di lavorare, insomma un individuo privo di nerbo e di forza di volontà, non una persona in estrema difficoltà.

Tuttavia, sebbene si parli molto di dipendenza da internet, da smartphone, da social, da videogiochi o da device in senso generale, non si è ancora giunti a determinare una definizione chiara di queste condizioni di sofferenza e non è mai semplice comprendere se ci si trovi effettivamente in presenza di una patologia. Inoltre, il criterio utilizzato per definire un uso eccessivo degli strumenti digitali è stato per lungo tempo limitato al solo numero di ore passate online o davanti ad uno schermo, mentre, dopo aver esaminato i criteri che definiscono una dipendenza,

appare chiaro che il tempo trascorso online non è sufficiente a eseguire una diagnosi attendibile.

È necessario, al contempo, conoscere le modalità con cui la persona si relaziona con lo strumento, quanto ne sente il bisogno e quanto non riesca a farne a meno nonostante non ne ricavi particolare beneficio. Questo sia perché è fondamentale distinguere un utilizzo non particolarmente strategico e ottimale delle nuove tecnologie da un utilizzo apertamente patologico, sia perché è da qui che bisogna partire per discutere di utilizzo virtuoso e utile della Rete.

Inoltre, il tempo trascorso online è un fattore che dipende da lavoro, vita sociale, svago, necessità di reperire beni, studio, approfondimento e altro ancora. Dire che rischiamo la dipendenza perché siamo connessi più di sette ore al giorno è un'astrazione che non trova più riscontro nella concretezza della pratica quotidiana. Come teorizzato da Lavenia,¹ infatti, già da diversi anni a questa parte la differenza tra benessere e patologia nell'utilizzo dipende soprattutto dal tipo di investimento relazionale e dall'atteggiamento che si sviluppa sia con la Rete che con il device stesso.

Le emozioni e le sensazioni positive suscitate dal mezzo tecnologico, infatti, sono il fattore determinante nel portare a compimento lo stato di abuso. Il tempo trascorso online, invece, è un criterio che descrive solo in parte la difficoltà di interrompere il comportamento di dipendenza.

¹ Per approfondimenti sul tema si consiglia il testo di Giuseppe Lavenia, "Le dipendenze tecnologiche. Valutazione, diagnosi e cura", Giunti Editore, 2018.

Nella sostanza, non si può comprendere appieno una dipendenza di questo tipo senza distaccarci dai pregiudizi che in questi anni hanno guidato il pensiero comune sulle dipendenze tecnologiche.

Mischiando tra loro concetti diversi quali isolamento, depressione, manipolazione, alienazione, truffa e solitudine si è ottenuta un'immagine confusa di questi soggetti che, secondo un pregiudizio molto diffuso, "si isolano dal mondo e chissà cosa fanno tutto il giorno davanti al computer". Un'immagine approssimata e superficiale, dipinta in questo senso non solo dai media ma spesso anche da fonti educative, nei discorsi tra genitori e nelle chiacchiere tra amici, sempre solo accennata nelle sue caratteristiche effettive e spesso lasciata alla fantasia individuale. Ci troviamo di fronte, allora, a una percezione comune che mette insieme elementi differenti, come accade, per esempio quando si considerano simili, o correlati, l'isolamento degli *hikikomori*,² il timore di lasciare a casa lo smartphone o l'eccessivo utilizzo di videogame da parte dei ragazzi.

Il primo e cruciale elemento che contribuisce a generare confusione sul tema è che, il più delle volte, la dipendenza tecnologica non è l'unica, singola, chiara e netta patologia di cui soffre la persona oggetto della valutazione, ma è il sintomo evidente di una condizione di sofferenza in atto già da tempo: riscontrarla spesso all'interno di un quadro psicolo-

² *Hikikomori* è un termine giapponese che viene utilizzato per riferirsi a una sindrome che porta i giovani chiusi in casa decisi a isolarsi dal mondo esterno. Il fenomeno *Hikikomori* viene spesso impropriamente associato alla dipendenza da Internet.

gico complesso non aiuta a distinguerla come elemento a sé stante.

Per provare a chiarire in maniera più efficace la distinzione di cui stiamo parlando, possiamo riferirci ad altre forme di patologia: se ci troviamo di fronte, ad esempio, a una situazione di depressione maggiore³ e constatiamo, all'interno del quadro complessivo, anche la presenza di abuso di alcol, non definiamo il soggetto semplicemente come alcolista, ma ci astraiamo dall'elemento singolo per definire uno stato depressivo in cui è presente il rischio di comportamenti autolesivi come, nella circostanza descritta, l'abuso di alcol. La dipendenza da alcol è una condizione possibile che andrà eventualmente a complicare, come seconda diagnosi, il quadro complessivo.

Allo stesso modo, se al posto dell'alcol immaginassimo l'utilizzo compulsivo dello smartphone, resterebbe comunque imprescindibile una valutazione complessiva della sintomatologia depressiva per predisporre un trattamento finalizzato a intervenire sul comportamento di dipendenza, ma solo dopo aver analizzato in che occasioni il soggetto lo utilizza, perché lo fa, se è solo mentre compie l'atto,

3 Secondo il Manuale Statistico e Diagnostico dei Disturbi Mentali per poter fare diagnosi di depressione maggiore sono necessari almeno 5 dei seguenti sintomi: umore depresso (es. sentirsi triste, vuoto, senza speranza), perdita di interesse e piacere nel fare qualsiasi cosa, significativa perdita di peso o aumento di peso, agitazione psicomotoria o rallentamento psicomotorio, stanchezza cronica e perdita delle energie, sentimenti di indegnità o sensi di colpa eccessivi o inappropriati, maggior difficoltà nel pensare e restare concentrati, oppure patologica indecisione, ricorrenti pensieri di morte, ricorrenti ideazioni suicidarie oppure tentativi di suicidio. Secondo il DSM-5 almeno uno dei sintomi deve essere umore depresso o perdita di interesse nel fare qualsiasi cosa.

se il suo stato psicofisico sia antecedente o successivo alla condizione di dipendenza.

In altri termini, è richiesto un programma di diagnosi e di cura il cui punto focale sia la riduzione della depressione e in cui il comportamento di dipendenza tecnologica sia trattato in armonia con il piano generale, il tutto da valutare in relazione al momento in cui si interviene con la terapia, considerato che più avanti si va nel comportamento problematico, più la dipendenza diventa il punto centrale di intervento.

8.2 QUEL CHE ATTRAIE DEL VIRTUALE

Da un punto di vista mentale ed emotivo possiamo identificare diverse fonti di malessere che ci rendono vulnerabili alla dipendenza digitale o che ci impediscono di uscirne. Si tratta, fondamentalmente, di quelle situazioni in cui il contesto virtuale ci appare decisamente confortevole e il mondo fisico molto minaccioso o stressante.

Lo strumento tecnologico, infatti, è solo un mezzo e non è in grado di indurre, di per sé, un comportamento di dipendenza. La maggior parte delle applicazioni, invece, per come ci costringono ad agire sui device e per i canali neuronali che attivano nel cervello, possono stimolarne la progressione e il mantenimento di uno stato di dipendenza. In questi contesti, le interazioni online possono diventare le uniche forme di relazione del soggetto e condurlo ad una dipendenza da social o da chat. È in tali situazioni, ad esempio, che i videogiochi basati su una logica multiplayer online possono contribuire a innescare tale dinamica, spesso come conseguenza dei legami tra i clan di giocatori.

Si badi bene: non si tratta certo di un rapporto causa-effetto automatico o frequente, anzi, all'interno di in un ventaglio di esperienze vissute sia nel mondo fisico che virtuale, il gioco online può costituire un modo importante e gratificante di vivere la propria socialità. Ma le ore di interazione con gli altri giocatori richieste per poter arrivare a punti chiave nel gioco, il tipo di appartenenza che genera la cooperazione di gruppo, la possibilità di rapportarsi agli altri attraverso un avatar che diventa un proprio alter ego più socialmente accettato e, spesso, più accettabile come immagine di sé, possono contribuire alla generazione di uno stato di dipendenza nei casi in cui, logicamente, il tutto avviene all'interno delle situazioni di pregresso disagio di cui abbiamo diffusamente parlato.

Per queste ragioni, il valore relazionale insito nell'uso della Rete merita una particolare attenzione. La tecnologia copre, sempre più spesso, un vuoto che si lega a difficoltà di interazione e insoddisfazioni nei rapporti complessivamente intrattenuti nel mondo fisico.

I ragazzi oggetto di bullismo, ma anche quelli lasciati soli e troppo a lungo non valorizzati nel tangibile, trovano negli universi virtuali un modo di vivere una socialità appagante e un'opportunità di riscatto, situazioni in cui diventa possibile sentirsi un soggetto di valore, riconosciuto e cercato da tutti.

Il rischio è che in breve tempo si instauri uno sbilanciamento tra relazioni fisiche e virtuali, un gap considerevole al punto da imprigionare il soggetto all'interno dell'incapacità di sostenere relazioni diverse da quelle virtuali, invece di contribuire a una sua crescita relazionale complessiva.

Il comportamento a rischio, anche qui, non è di per sé la frequentazione della Rete, ma il ridurre progressivamente e significativamente le relazioni e le azioni fisiche a favore di quelle intrattenute online. Questo perché, agendo in tal modo, ci si priva di una parte per ciascuno di noi essenziale nel perseguire uno stato di benessere psicofisico: la corporeità e fisicità degli stimoli e la loro molteplicità.

Potrà apparire banale e scontato, ma non è così: abbiamo bisogno di sentire il nostro corpo, di muoverlo in funzione degli altri corpi e dell'ambiente che cambia mentre noi lo attraversiamo, abbiamo bisogno di riconoscere i cambiamenti climatici guardando il mutamento del cielo e delle foglie degli alberi, di sentire caldo e freddo, di trovare un adattamento continuo a tutti questi stimoli. La capacità di adattamento è la fonte primaria di sicurezza interiore e per questo protegge il nostro benessere psicofisico: se non alleniamo questa capacità, non potremo sentirci sereni e soddisfatti.

Ostinarci a resistere a un cambiamento, cercando di creare una bolla di protezione impermeabile alle mutazioni sociali, lavorative o affettive, è un fattore che ci spinge a rifugiarci nei mondi online.

Ci illudiamo che il virtuale sia più controllabile, che comprendendo i meccanismi degli algoritmi attraverso i quali veniamo profilati nelle diverse app, possiamo arrivare a creare i nostri feed in maniera sempre più cristallizzata, sempre costante nella tipologia di informazioni che riceveremo.

Beh, non è così.

8.3 COSA CI RENDE VULNERABILI?

Lutti, cambiamenti sul lavoro, nascite, traslochi, malattie, mobbing, abusi, divorzi, matrimoni, insomma ogni evento che in negativo o in positivo trasformi gran parte della nostra quotidianità e che non venga ben assorbito o affrontato può comportare una sensazione di incapacità di adattamento.

In questi casi, la tecnologia fa leva su una difficoltà, insicurezza, mancanza o patologia appartenente al mondo fisico e ci spinge a ricercare nei mondi virtuali qualcosa che ci permetta temporaneamente di estraniarci dalla realtà, percepita come troppo difficile da sopportare e, al contempo, deludente.

Con l'andare del tempo, tuttavia, un'attenzione eccessiva, fino a divenire quasi esclusiva, al versante virtuale della nostra esistenza, trasforma quel che nasce come una piacevole valvola di sfogo in un fattore di stress, perché incide sulla nostra capacità di agire concretamente per il nostro benessere.

Proviamo allora a valutare elementi più concreti: come accade che possiamo farci prendere la mano nell'utilizzo dei device fino a non poterne fare a meno? Cosa determina, nella pratica, il comportamento dipendente? Perché si concretizza nell'incapacità di staccarci dall'oggetto o da alcune delle applicazioni che vi sono installate?

Le applicazioni che usiamo per accedere alla Rete, ai social, ai giochi, ai motori di ricerca, utilizzano un meccanismo di funzionamento che scatena nel nostro cervello una grande quantità di ormoni legati al piacere e, soprattutto, all'attesa del piacere. A questo processo nessuno rinunciarebbe spontaneamente; se ci dovessimo basare solo sull'istinto e sull'emotività, saremmo tutti dipendenti dal circuito

di ricompensa. L'unico modo per poterlo gestire è saperlo riconoscere, ammettere di esserne piacevolmente influenzati e trovare, attraverso un approccio razionale unito all'autodisciplina, un modo per far sì che non diventi eccessivo.

Si è scritto molto sul circuito del piacere, sia in funzione della ricerca del like sui social che in relazione alle ricompense offerte dai giochi per smartphone, di scarso valore pratico ma fornite con una frequenza scientificamente studiata.

Ogni stimolo che induce a un comportamento di avvicinamento, azione o consumo per avere una gratificazione, fa parte di un circolo del piacere e di ricompensa.

I primi studi su questo tipo di risposte degli individui sono quelli relativi al condizionamento operante, studi in cui si è verificato che l'apprendimento di un comportamento e la sua messa in pratica potevano essere ottenuti in maniera simile in ogni soggetto offrendo al momento giusto una ricompensa in grado di far provare piacere e soddisfazione, fosse questo durante l'esecuzione o al termine del compito assegnato.

È interessante notare come anche uno stimolo negativo, ovvero che provoca sofferenza e frustrazione, sia in grado di dirigere il comportamento dei soggetti, in questo caso la protesta nei confronti di chi controlla lo stimolo, ma mai verso l'allontanamento dallo stimolo stesso. In dettaglio: mi aspetto di provare piacere, vengo frustrato nella mia aspettativa, io protesto per tornare a ottenerlo.

L'unico modo per conseguire una remissione del comportamento, secondo la legge del condizio-

namento operante, è quello di non fornire più lo stimolo.

Dal punto di vista relazionale, questo si traduce nell'essere ignorati.

8.4 QUANDO LA RETE CI IGNORA

Cosa accade quando non riceviamo né like e né critiche, quando nelle chat vediamo la conferma di lettura ma non la risposta ai nostri messaggi, quando i social non segnalano più notifiche?

Dal punto di vista emotivo proviamo frustrazione, a volte noia, fastidio, un po' di tristezza e la sensazione di essere stati messi da parte.

Sebbene possa apparire strano che la semplice assenza di notifiche generi una reazione interiore così complessa e intensa, riflettendo a fondo sulle nostre modalità di fruizione dei media digitali, possiamo constatare come spesso sia effettivamente così.

È così perché il mezzo digitale è in grado di smuovere delle leve semplici ed istintive che non riguardano la nostra capacità di ragionamento superiore, ma una reazione emotiva e fisiologica più basilare, legata a strutture cerebrali più antiche, ma molto forti.⁴

4 Le strutture cerebrali che compongono il sistema di ricompensa sono all'interno del circuito corteccia-gangli basali-talamo; i gangli della base guidano l'attività del circuito all'interno del sistema di ricompensa. La maggior parte delle cellule che collegano le strutture all'interno del sistema di ricompensa sono interneuroni glutamatergici, GABAergici, neuroni medio spinosi, e neuroni a proiezione dopaminergica, anche se contribuiscono altri tipi di neuroni di proiezione (ad esempio, i neuroni di proiezione oressinergici). Il sistema di ricompensa comprende l'area tegmentale ventrale, lo striato ventrale (in primo luogo il *nucleus accumbens*, ma anche il tubercolo olfattivo), lo striato dorsale (vale a dire, il nucleo caudato

Essere ignorati online genera la stessa sofferenza e lo stesso smarrimento che derivano dal non comprendere perché i nostri tentativi di suscitare una reazione nell'altro, in qualsiasi altro contesto, non funzionano. L'esempio più classico riguarda il caso in cui ci sentiamo frustrati nel non riuscire a gestire o direzionare la conversazione. Comprendiamo, quindi, come tutto questo produca sensazioni e pensieri che possono impattare fortemente sull'autostima, abbassandola.

I meccanismi per cui ogni volta che pubblichiamo una notizia aspettiamo in trepidante attesa di sapere quanti like riceverà, si rivelano essere solo la comprensibile aspettativa da parte di chi, dopo essersi esposto socialmente, desidera provare il piacere che deriva dal riconoscimento sociale. Se non si ottiene il ritorno atteso, in molti casi, possono sopraggiungere sconforto, smarrimento, e il desiderio di provare nuovamente a ottenere la soddisfazione che ci si aspettava.

Si cerca, allora, di postare foto o storie più gradite, di giocare più spesso, di espandere la propria cerchia di amici o di follower per avere maggiori possibilità di ricevere gratificazione e meno delusioni.

Il rischio di eccedere e di ridurre la nostra socialità a questi atti e a queste emozioni è conseguenza della circostanza per cui il meccanismo del piacere che genera queste sensazioni utilizza neurotra-

e *putamen*), la *substantia nigra* (vale a dire, la *pars compacta* e la *pars reticulata*), la corteccia prefrontale, la corteccia cingolata anteriore, la corteccia insulare, l'ippocampo, l'ipotalamo (in particolare, il nucleo oressinergico nell'ipotalamo laterale), il talamo (più nuclei), il nucleo subtalamico, il globo pallido (sia esterno che interno), il pallido ventrale, il nucleo parabrachiale, l'amigdala, e il resto della amigdala estesa, <https://it.wikipedia.org/>.

smettitori – il principale è la dopamina ma lo stesso discorso vale per la serotonina ed altri ancora – comunemente noti come ‘ormoni della felicità e del piacere’. Quando il nostro cervello ne è sufficientemente ricco proviamo sensazioni piacevolissime; le proviamo, ad esempio, durante il sesso oppure quando mangiamo qualcosa di particolarmente buono o ancora quando riceviamo dei complimenti. In tutte queste occasioni, la dopamina rilasciata attiva una parte del cervello che è in grado di memorizzare gli eventi collegati alla sensazione di piacevolezza. Questa zona è definita ‘corpo striato’ e la sua capacità di creare ricordi associandoli a stimoli precisi è il motivo per cui prendiamo delle buone abitudini per noi stessi. Nel momento in cui avremo bisogno di sentirci nuovamente soddisfatti, felici e riconosciuti avremo, quindi, una serie di attività che il nucleo striato ricorda come potenziali fonti di benessere. La chiave che ci permette di rendere questo funzionamento cerebrale un punto di forza è definire il maggiore numero possibile di attività come modello a cui riferirsi per sentirsi bene.

Durante la giornata dobbiamo dare la stessa importanza, in termini di tempo e attenzione, a ogni attività in grado di stimolare il processo: lasciare la navigazione online come unico ricordo piacevole rende estremamente vulnerabile alle insidie della Rete la parte del nostro cervello dedicata alla ricerca del piacere.

Da qui gli appelli da parte dei professionisti della salute mentale a mantenere delle sane abitudini nell’attività digitale, appelli che vanno nella direzione di utilizzare social, videoconferenze, siti sportivi, app musicali, visite guidate ai musei digitali per por-

tare avanti un uso delle Rete che sia pure massiccio, ma che preveda, al contempo, un risvolto attivo e diversificato durante la giornata, proponendosi, ove possibile, anche come un utile spunto per momenti di condivisione familiare.

Copia Omaggio - Non divulgare

In conclusione

A prescindere da quale sia l'opinione che abbiamo sull'universo digitale è necessario che ciascuno di noi, lentamente e progressivamente, acquisisca consapevolezza di come le nostre interazioni virtuali siano entrate a far parte, a tutto tondo, della nostra sfera quotidiana. Questo non riguarda semplicemente la sfera lavorativa, la didattica, le relazioni familiari, ma anche i diversi aspetti della nostra vita sentimentale. D'altro canto, nonostante qualche comprensibile momento di smarrimento, siamo già pienamente immersi in un mondo di relazioni a distanza che solo pochi anni fa ci sarebbe apparso fantascientifico.

È naturale. Abbiamo alle spalle decine di migliaia di anni di socialità nel mondo fisico e solo poco più di venti di socialità digitale: stiamo crescendo, ci stiamo evolvendo e, lentamente, stiamo acquisendo parte dei meccanismi che determineranno le nostre identità in un nuovo contesto, da soli e nel confronto con gli altri.

Il mondo digitale ha la capacità di cambiare e adattarsi in fretta alle nuove esigenze dell'utente. Il metodo di sviluppo e guadagno delle applicazioni, per quanto abbia creato dei meccanismi mentali in grado di manipolarci nei consumi e nella ricerca di novità, una volta compreso, ci permette di trovare anche le chiavi di volta per usarlo a nostro favore. L'algoritmo si lascia confondere e riprogrammare in fretta: se ci sforziamo di accedere anche a noti-

zie, persone, luoghi, idee, lontane dalle nostre zone di comfort, avremo un mezzo potente di stimolo all'apertura mentale, alla conoscenza e al confronto positivo.

Farsi prendere dalle dinamiche di odio online è semplice, così come abituarsi a condividere o lottare contro pregiudizi, ma a un click di distanza possiamo trovare invece esempi di comprensione, incontro, accettazione, curiosità e informazione non manipolate. Chi condivide per il piacere di vivere, esplorare, conoscere non tende a usare filtri, non cerca la perfezione o il simile ma è pronto e curioso di scoprire ciò che ancora non conosce e si allontana dalla violenza, i toni urlati e le critiche gratuite.

Specie nella prima fase della pandemia, il valore aggiunto dei contatti online è stato evidente e prezioso: il mondo digitale ha avvicinato le persone, stimolandole ad aiutarsi reciprocamente in un momento di estrema difficoltà, e ci ha permesso di non perdere di vista le cose importanti e il senso di quella realtà che dovevamo affrontare, senza negarla o fuggirla, garantendoci così un adattamento migliore e più rapido.

Come sempre sono le intenzioni e l'atteggiamento di utilizzo ad influire sul benessere o malessere che il digitale può portare nelle nostre vite. La tendenza al perfezionismo, l'ossessione di controllare la propria immagine, l'idealizzazione del mezzo, la paura eccessiva nell'avvicinarsi a qualcosa che non si conosce, il lasciarsi trasportare dalle reazioni emotive più immediate, l'affidare la conoscenza e la gestione delle nostre emozioni esclusivamente al contatto online... sono queste le potenziali fonti di malessere.

L'utilizzo consapevole, informato, e partecipe del mondo virtuale produce, invece, un impatto positivo. La parte sana della Rete, presente, viva e molto più estesa di quanto la maggior parte di noi possa credere, è fatta di persone curiose in grado di immaginare e sognare una vita più felice, in cui poter realizzare i propri sogni più importanti, in cui potersi esprimere più liberamente e poter raccontare la propria storia senza dover negare nulla ma potendo cambiare, senza giudicare o essere giudicate, e ascoltando quanto anche gli altri hanno da raccontare di sé stessi.

In tutto questo, la luce che può guidarci è la ricerca della conoscenza, comprendere quanto di positivo tutto ciò che stiamo vivendo ci abbia lasciato e ancora ci lasci, insieme alla piena comprensione del fatto che la conoscenza genera consapevolezza e che scelte digitali consapevoli sono quelle che ci permetteranno di essere davvero liberi nell'universo virtuale.

Copia Omaggio - Non divulgare

Ringraziamenti

Ringrazio Fiorenzo e Rossella per aver condiviso con me questo viaggio nelle relazioni digitali all'insegna di un forte intento comune e di un arricchimento reciproco, e Ledizioni per aver creduto nel nostro progetto editoriale.

Grazie alla mia famiglia, che mi ha sempre sostenuta nel perseguire i miei desideri e, come amo dire, per essere una relazione che non farà mai ghosting.

In ultimo, ma non per importanza, grazie alla mia community online di Match and the City: senza i tanti scambi di messaggi e commenti che ho avuto negli anni attraverso uno schermo con chi mi segue, non sarebbero nati i miei progetti di sensibilizzazione, tra cui questo.

Marvi Santamaria

Grazie a chi sostiene partecipa e incoraggia la mia voglia di sentire, capire, studiare ciò che viviamo, anche mentre cambia tutto: colleghi e amici che scambiate con me sapere ed emozioni di persona, in video o in chat.

Quarantena o meno.

Grazie e Fiorenzo e Marvi che mi hanno aiutato a mettere tutto questo su carta e a Ledizioni che ci ha creduto.

Rossella Dolce

È difficile scegliere chi ringraziare alla fine della stesura di un libro, le persone a cui dovrei dire grazie sono tante da rischiare un nuovo capitolo aggiuntivo...ci proverò comunque.

Il primo grazie va ad Anna, compagna e complice nella vita così come nello studio dell'universo digitale. Un numero non piccolo dei concetti e delle idee presenti nei miei contributi ai diversi testi che abbiamo pubblicato, derivano da un confronto costruttivo (e, a volte, anche utilmente dialettico) con lei.

Il secondo ringraziamento è per le coautrici di questo testo. Scrivere un testo a più mani con persone valide, competenti e brillanti come loro è un viaggio che aiuta a crescere nella conoscenza, così come nell'esperienza e nell'arricchimento personali.

Un grazie sentito e sincero anche Nicola Cavalli e a Ledizioni che a distanza di otto anni continuano a credere nei progetti che proponiamo e sono il nostro faro e la nostra guida nella loro realizzazione.

Grazie a Egle: i parenti non si scelgono, ma quand'anche me ne fosse stata data la possibilità, non avrei potuto desiderare sorella migliore...

Non posso non ringraziare l'amico fraterno Raimondo Aiello che con la sua vicinanza e i suoi consigli rende più semplice ciò che appare difficile e, a tratti, insormontabile.

Ultimo, ma non certo ultimo un grazie sincero a Daniela Pessina: se, oggi, posso dire di avere due figlie che vivono il digitale in maniera consapevole e attenta, è anche grazie alla sua opera e alla sua dedizione costanti e instancabili. Anche in questo caso non avrei potuto desiderare insegnante più valida e capace.

Un profondo e sentito grazie va a tutti coloro che, comunque, in questi anni hanno contribuito alla stesura e divulgazione dei nostri testi, in qualsiasi modo e forma. Tutto questo è stato ed è possibile solo grazie a voi.

Fiorenzo Pilla

Copia Omaggio - Non divulgare

Copia Omaggio - Non divulgare

Degli stessi autori nel nostro catalogo

- * Pilla, *Webvolution. Come la Rete ci ha cambiato (e perché ci cambierà ancora)*, 2020
- * Dolce, Pilla, *Il Web che odia le donne*, 2019
- * Aiello, Dolce, Pilla, *Digital Love*, 2018
- * Bonanomi, Pilla, *Prontuario per genitori di nativi digitali. 100 domande e risposte su tecnologia e genitorialità*, 2018
- * Bonanomi, Dolce, Giacomello, Pilla, *Manuale per difendersi dalla post-verità. Come combattere bufale e inganni del mondo digitale*, 2017
- * Giacomello, Dolce, Pilla, *Social family*, 2016
- * Falistocco, Giacomello, Pilla, *Io Digitale*, 2014

Per altri volumi di questi ed altri autori, visitate
www.ledizioni.it

Non è semplice la vita per chi è in cerca di sesso, amore e relazioni nell'universo digitale. E non è semplice neppure per chi vive un rapporto con solide radici nel mondo fisico, ma si trova, quotidianamente, a dover fare i conti con le innumerevoli dating app, regole e interazioni che scandiscono le relazioni sentimentali contemporanee sul versante della Rete.

Di questo complesso e articolato panorama (virtuale), gli autori analizzano gli elementi salienti, provando a fornire una risposta semplice, concreta ed esaustiva ai mille interrogativi che, dagli incontri digitali, al sesso virtuale fino ai miti e tabù tecnologici, ciascun utente della Rete si è trovato ad affrontare... fino e dal momento in cui, improvvisamente, tutto è cambiato...

€ 14,90

