

Commento sull'articolo 'Per una psicoterapia d'ispirazione sociale'

Antonio Milici*

La lettura dell'articolo è stata molto interessante e ricca di spunti di riflessione. Lo sviluppo e la diffusione di una psicoterapia sociale è un argomento estremamente attuale, soprattutto analizzando nel dettaglio il contesto socio-culturale attuale.

Trovo molto interessante la divisione nelle quattro macrocategorie e penso che possa essere particolarmente utile per il lettore poter leggere qualche riflessione in più da parte dell'autore.

Durante l'analisi della tecnosfera vengono utilizzati alcuni termini come 'virtualizzazione', 'iperconnessione', 'emozionalizzazione' e 'decorporeizzazione dell'esperienza'. Sarebbe interessante leggere qualcosa a riguardo, magari una nuova lettura del contesto digitale o qualche esempio per permettere a chi legge una più facile comprensione dell'area trattata. Il mondo digitale ci permette di essere perennemente interconnessi, nell'articolo si cerca di direzionare lo sguardo su alcuni aspetti come il marketing dell'attenzione, l'intelligenza artificiale o i *big data*, argomenti inerenti ma forse riduttivi se si cerca di comprendere le sfaccettature del soggetto digitale. Internet si è evoluto rapidamente e molte persone non hanno avuto il tempo di aggiornarsi e comprendere come utilizzarlo correttamente. Il risultato è una grande fetta della popolazione che si avvicina ai social e ad altre piattaforme senza sapere come utilizzarle, persone che si addentrano in un mondo che non è costruito per loro, ma attratti da promesse di grandi guadagni in alcuni casi o guidati dal bisogno di uniformarsi alla massa in altri, decidono di intraprendere un viaggio senza le adeguate precauzioni. La mancanza di un'alfabetizzazione digitale e della conoscenza delle dinamiche che caratterizzano la comunicazione online si ripercuote pesantemente sulle persone. Forse per comprendere come le comunicazioni digitali influiscono, in positivo e in negativo, sull'essere umano bisogna soffermarsi su una vasta gamma di situazioni, eventi e

*Psicologo, Italia. E-mail: antoniomil92@gmail.com

comportamenti trasversali a diverse piattaforme e strumenti digitali. Un esempio è la *shitstorm* (affrontata da Han [2013] nell'estratto 'Nello sciame, visioni del digitale') che, riassumendo in pochissime parole, è l'accanimento di un gruppo di persone online nei confronti di una persona o un prodotto con commenti pubblici negativi e offensivi. Qui le 'dinamiche di branco' unite alla sicurezza dovuta alla distanza fornita da uno schermo e a tanti altri fattori possono influire pesantemente sull'autostima di una persona vittima di questo processo, oppure incoraggiare e favorire comportamenti d'odio che potrebbero anche essere generalizzati in altri contesti, supportati da un pensiero del 'non sono l'unico a pensarla così' e legittimando così un linguaggio violento. A mio avviso, ci sono tanti interessanti argomenti per ragionare sugli effetti della digitalizzazione, come il fenomeno ormai non più così recente dell'*hikikomori* che anche se indipendente dal mondo digitale di sicuro ha trovato in esso un terreno fertile, della sottocultura *Incel*, del *revenge porn*, della diminuzione dello *span* attentivo da una media di 12 secondi a 8 secondi (report di Microsoft Canada che analizza i tre tipi di attenzione e come sono mutate le nostre abitudini negli ultimi anni con le tecnologie a disposizione), del cyberbullismo o dell'estrema facilità di mostrare il sé ideale nei vari social con l'utilizzo di filtri e storie fittizie, trascurando chi si è veramente fino a dimenticarsene.

Per quanto riguarda le altre macrosfere analizzate, ci sono moltissimi aspetti interessanti che vengono elencati e, con la consapevolezza che non è possibile in un unico articolo dare spazio a tutti i punti, sarebbe utile leggere il punto di vista dell'autore. Alcuni argomenti come 'la fine del lavoro come elemento di realizzazione di sé, l'impoverimento progressivo della classe media e allargamento delle disuguaglianze, la sfiducia nelle classi politiche' e tanti altri vanno a comporre uno scenario incredibilmente fedele alla realtà, che non può essere trascurato. Argomentare questi punti, come altri, potrebbe essere di grande aiuto al lettore per immergersi in un nuovo punto di vista.

Concludo con una mia personale considerazione. Sono pienamente d'accordo con l'autore quando afferma che 'non è possibile alcuna mediazione tra interessi del prodotto interno lordo e salute psicologica dei sapiens', e abbracciando pienamente l'idea di una psicologia e psicoterapia sostenibile non posso non fermarmi a pensare all'altro componente della relazione, ovvero il terapeuta. Se uno psicoterapeuta con anni di esperienza alle spalle si avvicina ad una psicoterapia sociale lo fa con una certa sicurezza e solidità che gli permette di vivere la propria vita in un modo più che dignitoso. Ciò però non è necessariamente scontato per un neo psicologo o psicoterapeuta che si ritrova, come i pazienti di cui ci preoccupiamo, a vivere in un contesto socio-economico non dei più fiorenti. Uno psicologo appena iscritto all'albo ha da poco terminato un percorso universitario di almeno 5 anni, dove bisogna aggiungere più di un anno di lavoro a titolo gratuito (considerando sia il tirocinio post-laurea che i vari tirocini pre-laurea) e si ritrova in un mondo lavorativo dove

il suo titolo non è sufficiente per ottenere un impiego proporzionato alla sua formazione. Scegliere di affrontare un ulteriore lungo e impegnativo percorso di formazione (impegnativo sia sotto il punto di vista energetico che di risorse economiche) per diventare psicoterapeuta richiede ulteriori sforzi e sacrifici, tutto questo in un mondo lavorativo in cui parlare di stabilità economica e sicurezza lavorativa sembra quasi utopico. La maggior parte dei lavori di 'competenza dello psicologo' ormai richiedono la specializzazione in psicoterapia. Ne risulta dunque che le scuole di psicoterapia sono passate da facoltative a praticamente obbligatorie per uno psicologo e richiedono un enorme sforzo sotto il punto di vista organizzativo ed economico. Far fronte agli impegnativi costi di una scuola di psicoterapia in un contesto lavorativo così precario comporta un non indifferente onere. La formazione e la qualità hanno un loro costo ed è giusto così, però a questo punto mi viene spontanea una domanda e mi chiedo: chi può fare psicologia/psicoterapia sociale? Chi abbraccia un'etica più umana o chi obiettivamente può permettersi di andare incontro alle possibilità e alle esigenze dei pazienti? Penso che il progetto di una psicologia sociale sia un bellissimo obiettivo da raggiungere, ma bisogna considerare anche tanti altri aspetti, compresi quelli di chi opera per la salute.

BIBLIOGRAFIA

Han, B.-C. (2013). *Im Schwarm. Ansichten des Digitalen*. Matthes & Seitz, Berlin. (tr. it. *Nello sciame, visioni del digitale*, trad. Buongiorno F., Milano, Nottetempo, 2015.)

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Ricevuto: 20 agosto 2023.

Accettato: 21 agosto 2023.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2024

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2024; XXXV:850

doi:10.4081/rp.2024.850

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.