

whatsapp e la nostra psiche



devo personalmente un grazie alla dottoressa M. Cikada (sito: 'pollicinoeraungrande') per le appropriate riflessioni espresse in questo suo bell'articolo che faccio mio non solo idealmente ma anche concretamente inserendolo volentieri nel mio sito sentendomi in sintonia con lei sia nell'approccio tardivo (non certo da 'nativo digitale') a questa tecnologia con relativa meraviglia, sia nella presentazione della problematica che questa nuova tecnologia promuove e suscita in senso positivo ma anche di perplessità e rischio se non accortamente utilizzata:

Psiche e WhatsApp, come ti cambio la comunicazione e il setting

La scarsa privacy di WhatsApp mette a rischio i rapporti „

Il Web non si limita a collegare macchine, connette delle persone.

Tim Berners-Lee



E' successo. Dopo mesi a tergiversare, mi sono arresa alla modernità.

E per ragioni di lavoro, sebbene appaia come la solita burla, l'ho finita per cambiare telefono. Ora sono moderna, anche io sono smart. Cosa significa per una psicologa accettare la modernità? In primis, accettare che cambino i modi di comunicare, i tempi e le parole. Sembra facile? Non del tutto. Anzi, bisogna arrivarci almeno un po' preparati.

Facciamo il punto sul comunicare in genere nel mondo dei Social.

Che la comunicazione cambi continuamente grazie ai nuovi mezzi, social, app etc è ormai chiaro a tutti e non possiamo non tenerne conto. Specie i giovani sembrano avere familiarità con mezzi come sms, skype, twitter e via scorrendo ma anche tra gli adulti, il modo di comunicare per status, like e pochi tweet sembra prendere sempre più piede. A volte anzi, i "grandi" sono più vulnerabili a certe ferite che arrivano facilmente online per personali fragilità.

Le relazioni, cambiano insieme con il come si comunica che diventa il come approcciamo l'altro. Nelle **coppie**, come tra gli amici, la connessione costante è quasi la regola. *Preoccupazione alle stelle quando l'altro non risponde o non si connette per qualche ora.* Litigi perchè si è stati localizzati, è possibile anche questo, nel posto dove non si doveva, perchè non si è detto il "like" giusto alla cosa giusta, perchè si è scritto uno status che ha dato da pensare, insomma, la tecnologia rende necessario interpretare tutta una serie di sfumature che non sempre aiutano la relazione. Il controllo prende piede, non lasciando spazio alla fiducia di crescere con i suoi tempi, molte relazioni giovani si basano su quello che si dice e si "fa" online con conseguenti facili rotture e sofferenze. Facebook entra nella vita reale portando con se un bel carico di divorzi e cause. Nel 2012, in Inghilterra, si scriveva che era stato il motivo di un terzo delle separazioni dell'anno precedente. Cosa ci dice questo? *Che la comunicazione sui social avviene in modo diverso, impedisce sfumature, sguardi, non ha rughe di espressione e va*

educata da una parte e accettata e usata con consapevolezza delle proprie paure.

E come la mettiamo con WhatsApp? Si tratta, per i pochi che non lo sapessero, di *“una app di messaggistica mobile multi-piattaforma”*, insomma, un modo di comunicare veloce, aperto, per foto e brevi frasi a cui si accede scaricando la piccola App sul telefono, gratis. Pochi secondi e tutti i tuoi contatti sanno che ora sei nel magico mondo di WhatsApp. Sapranno quando ti sei collegato alla App l'ultima volta, potranno comunicare velocemente con te in qualunque momento. Per la stessa natura, la privacy viene a diventare difficile da proteggere. La cosa interessante è che *questa App elimina l'imbarazzo verso l'altro in maniera ancora più netta* di quanto non faccia già lo schermo di un pc quando si naviga nei social. Guardare nel mondo dell'altro diventa talmente facile che si sente spinti a farlo.

Andiamo per ordine. Questo piccolo programmino per parlare con i propri contatti, sta scalando velocemente la vetta del miglior “creatore di litigi”, quasi peggio di Facebook.

L'immediatezza, che ne fa un apprezzato strumento nell'epoca del *“perchè pensarci prima”*, spinge gli utilizzatori ad essere molto diretti. Inoltre, il fatto che sia possibile capire se il messaggio è stato letto, con conseguente domanda del caso *“perchè non mi ha risposto?”* rende il tutto un passo più vicino al cataclisma e inoltre, la dipendenza è dietro l'angolo. Sappiamo quando l'altro ha effettuato l'ultimo accesso, sappiamo che ha letto il nostro messaggio, sappiamo che non ha risposto. Gli ingredienti della crisi ci sono tutti. E infatti le discussioni/litigate su WA sono all'ordine del giorno, perchè vanno a nutrire le debolezze di ognuno di dubbi, informazioni parziali, pensieri quasi magici su quello che l'altro prova e sulle cause degli eventi.

Scomodando **Zygmunt Bauman**, il filosofo e sociologo che tanto ha scritto sulla società, l'amore, la paura e le relazioni

liquide (uno per tutti : *Modernità liquida*, Ed. Laterza, Roma-Bari 2002), i social e quindi anche WA hanno reso le relazioni e il tempo di queste diverso, o almeno lo percepiamo diverso. *La velocità, l'istantaneità con cui si comunica ha preso il posto della durata anche nelle esperienze, tutto è talmente immediato che si finisce con il perdere aderenza al presente.* Tutto, anche come si creiamo la nostra identità, è veloce e frammentato e segnato da ossessioni (comprare, chattare, relazionarsi, essere online) che nascondono la paura di non esistere, di essere diverso. In questo, app e affini, da una parte offrono una finestra sul mondo sempre aperta, utilizzabile quando ci si annoia, quando si ha bisogno di qualcuno, quando ci si sente soli, dall'altra danno a tutto un colore di urgenza e di ansia qualora il nostro messaggio non venga subito recepito come noi desidereremmo. **La frustrazione non trova posto in questa comunicazione.** L'attesa si carica di domande che non accettano lo spazio dell'altro. Le conclusioni a cui si arriva sono sempre definitive: *"Non ha risposto, non ha più interesse per me."* Un silenzio come risposta ad una qualunque frase su WA abbassa l'autostima, peggiora l'ansia, rinforza la sensazione di fragilità. Se questa poi si trasforma in **controllo** dell'altro, le conseguenze possono esser ancora più dolorose, *"con chi parla se non con me?"* è la domanda terribile a cui molti cercano risposte, da soli, diventando controllori di ogni movimento dell'altro, misurando il tempo online, i contatti, il tempo di risposta fino all'orlo dell'ossessione. Esasperazione che può portare alla violenza, in alcuni casi.

La pubblicità di una nota bevanda che propone una sorta di collare elisabettiano per tornare a guardare il mondo e non solo attraverso lo schermo di un cellulare, tablet, mac o pc fa pensare che forse dovremmo fermarci un attimo, come si era già scritto anche in questa sede (post: Se ci sei batti un click!) la tecnologia è utile ma gli abusi sono sempre da evitare.

Da dove eravamo partiti? Dal mio nuovo telefono e dalle domande che nascono spontanee sul come gestirlo. Viste le conseguenze del possesso della possibilità di comunicare “moderno”. Perchè se si parla sempre di persone, tra queste persone, immerse nel flusso infinito di comunicazioni, di sono molti professionisti.

Cosa pensano gli psicoterapeuti dell'utilizzo di WhatsApp?

Ci sono due aspetti. Uno riguarda l'utenza, chi si rivolge ad un professionista del benessere psichico tramite WhatsApp, l'altro riguarda più direttamente il professionista stesso, il terapeuta che si trova ad educarsi a nuovi linguaggi e nuove regole. Rispetto al primo aspetto, la speranza è sempre che, la facilità di utilizzo del mezzo, non sia uno specchietto per le allodole che attiri persone troppo fragili ed inesperte nella rete di sedicenti non professionisti. 

Quindi, quando noto, cercando online, che sono molti quelli che promuovono e propongono la consulenza tramite questa App, *non posso non ricordare a potenziali utilizzatori di scegliere con attenzione a chi affidarsi.* E' bene ricordare che le prestazioni online e a distanza sono possibili e molti seri professionisti sanno lavorare bene con questi mezzi. Però, è doveroso che seguano un codice e delle linee guida (presentate nel 2004) e le raccomandazioni in merito alle stesse pubblicate nel 2013 dal Consiglio Nazionale degli Psicologi. Anche se, in entrambi i documenti, non si accenna alla consulenza fornita con questa App.

E il terapeuta con il suo WA installato e attivo?

Chiaramente, il professionista che si butta nel mare magno della comunicazione online, anche senza arrivare alla consulenza, deve sapere che non stiamo parlando della comunicazione che avviene in studio o nelle telefonate. Nel momento in cui si utilizza uno strumento diverso, telefono, sms, email e ora whatsapp, bisogna fare attenzione alla

cornice che questi creano intorno alle parole. *Non significa rifuggire ma muoversi con scrupolo.*

Parliamo di distanze, quelle giuste per il lavoro comune e l'alleanza terapeutica che non possono essere troppo ravvicinate, mentre immediatezza e vicinanza sono le caratteristiche di WA.

Cosa fare? Se già i messaggi creavano motivo di riflessione, come comportarsi quando un cliente sceglie di comunicare sul canale, diciamo più intimo e prosaico, di WA? L'efficacia va sempre pensata, le parole soppesate, attenzione alle insidie che si nascondono dietro certi piccoli attacchi al setting che arrivano online, devono essere fonte di riflessione per il professionista. Per non parlare del controllo che questo strumento permette di esercitare, *"Ieri alle 3.00 era ancora sveglio, come mai?"* potrebbe far notare qualcuno in seduta. Chiaramente è possibile lavorare sulle impostazioni per rendere il tutto il meno aperto possibile, ma ricordiamoci che WA è stato pensato proprio per essere aperto. Quindi? Scappare a gambe levate? Non necessariamente. Ma **avvicinarsi con consapevolezza delle regole del gioco**, anche giocandoci su se necessario con leggerezza, se possibile. Sempre ricordando dove sono i limiti, sempre con in testa il nostro codice e la finalità di ogni scambio comunicativo, quello di diventare elemento di riflessione che renda possibile lavorare poi insieme nel *setting terapeutico*. Insomma, non è possibile fare a meno della tecnologia ma bisogna imparare ad usarla e non farsi trovare impreparati. Buona rete a tutti.