

WWW COME SUPPORTO ALL'IGIENE MENTALE – Roberto Vacca

WWW COME SUPPORTO ALL'IGIENE MENTALE – Roberto Vacca 12 gennaio 2004 "Oggi ho ricevuto 350 E-mail. Anche se ne ho buttate via il 90%, per guardarle mi sono andate via tre ore." "Non mi mandare quello che scrivi: non ho nemmeno il tempo di leggere le mie cose di lavoro." "Oggi volevo rilassarmi e leggere il giornale, ma era un malloppo di 100 pagine piú gli inserti. Sono riuscito solo a scorrere i titoli." "Si lamentano in tanti del sovraccarico di messaggi e informazioni che ricevono. Sono stressati. Si sentono inadeguati. Taluno rimpiange i tempi antichi: tutto era piú lento e si coltivavano abitudini rilassanti. Invece non c'è tragedia. Stai meglio ora, o puoi stare meglio, se guardi le cose dal punto di vista giusto e impari a districarti da piccole difficoltà. Certo mi dispiace ricevere ogni giorno via Internet sciocche proposte di dimagrire mentre dormo, farmi prestare soldi a interesse zero, migliorare le mie prestazioni sessuali o guadagnare 20 milioni di dollari purché comunichi il numero del mio conto in banca alla vedova di un dittatore africano. Ma sono piccole noie: non disturbano il mio equilibrio mentale."

Â
 Che ci serve per governare il nostro umore e sentirci a nostro agio? A parte la buona salute, abbiamo bisogno di perseguire attività piacevoli e avere buoni segnali dagli altri. Non è vitale stare sempre in compagnia, specie se coltiviamo attività di lavoro ed elaborazione intellettuale. Per i rapporti umani sono ovviamente un sostegno importante a tanti livelli diversi. Compagni di vita, amici, collaboratori e colleghi, anche conoscenti, ci possono dare molto: stimoli, idee, insegnamenti, punti di vista, pensieri o storie capaci di evocare un sorriso o di alleggerire un dramma. Non tutti sono sempre graditi o disponibili. Cosí ci può succedere di essere privi di contatti o segnali positivi che ci farebbero bene. Questo avviene quando certe persone care o amiche, sono lontane. Ai tempi antichi succedeva di aspettare ansiosamente per giorni e giorni una lettera della persona amata. Quando non arrivava (e non c'era la teleselezione), uno dubitava:

Â "Sarà colpa del sistema postale? Mi avrà dimenticato? Sarà male?" Talora uno cercava surrogati e ne conseguivano vicende alterne sia quando non erano soddisfacenti, sia quando lo erano troppo. Talora un supporto alla fragilità dei nostri stati d'animo può venire da un buon libro. A seconda della nostra inclinazione, possiamo sentirci rinvigoriti da una poesia, da una canzone, da una sonata, da un saggio illuminante, da un romanzo. Ma non si trovano a ogni passo manifestazioni dello spirito umano che ci siano congeniali proprio nel modo richiesto dal nostro umore del momento. Un bell'aiuto viene proprio da Internet. Io mi alzo presto la mattina. Mentre il caffè si scalda, mi collego a Internet e trovo parecchi E-mail. Tre o quattro li butto in pochi secondi. Altri vengono da amici e conoscenti (o sconosciuti): quasi ogni giorno contengono un'idea nuova, una notizia, uno stimolo, una proposta. [Oggi ricevo da Georges Halpern, che insegna a Hong Kong, copia di un articolo del British Medical Journal su tempo fisico e decorsi clinici. Contraccambio con un mio pezzo su curve logistiche utili in epidemiologia. Entro un'ora mi risponde che lo ha disseminato ad amici epidemiologi]. Poi ci sono circolari e vanno scelte con cura quelle da accettare e quelle da rifiutare a priori. Ce ne sono originate da benefattori anonimi e se ne trovano di tanti tipi: adatti a ogni possibile gusto. Fra gli invii migliori considero quelli di Slashdot: è una lettera che ogni giorno contiene una dozzina di link con novità (articoli, notizie, saggi, libri) raggiungibili su siti Web. Gli argomenti sono tecnologici e informatici, ma spesso di notizie di scoperte scientifiche o di curiosità inaspettate. Ci ho trovato: la vera genesi del blackout USA di Agosto; il calcolo (sbagliato) del numero di parole dette dagli umani da quando esiste il linguaggio; Silbo Gomero un linguaggio fischiato usato nelle Isole Canarie; dati (controversi) sulla diminuzione della radiazione solare visibile che arriva sulla terra; notizie sul versificatore automatico di Ray Kurzweil - e tante altre cose. [Per ricevere la circolare (in inglese) basta chiederla a slashdot@slashdot.org - arriva gratis]. In rete con un buon motore di ricerca (consiglio www.vivisimo.com) si trovano libri, notizie, storie e persone interessanti. Si fanno buone amicizie. Non mi piacciono i chat, gruppi che chiacchierano in tempo reale scrivendosi messaggi rimbalzati in modo istantaneo. In genere sono troppo verbosi e sono prediletti da persone furbette che esprimono banalità e si nascondono dietro l'anonimato ("Se sei un cane, su Internet nessuno lo sa"). Si può fare molto di meglio. Come scrisse anni fa Gianfranco Livraghi: "Ho conosciuto piú persone nuove attraverso la rete, da qualche anno che in ogni altro modo. Alcuni incontri si sono trasformati in vere amicizie. Non tutti: il cammino è al contrario di quello usuale: conosciamo prima l'anima, poi il corpo. Spesso l'incontro fisico è deviante; rallenta l'incontro con l'anima e con la mente.. C'è una specie di magia in questo incontro di anime libere, che solo dopo si incarnano. Quando incontriamo fisicamente la persona ne abbiamo già un'immagine interiore nel momento in cui vediamo il fuori sappiamo già qualcosa del dentro". I rapporti umani attraverso la rete possono essere cosí efficaci che taluno ha proposto di utilizzare la posta elettronica anche per fare psicoterapie. L'idea sembra ragionevole. Se lo psicoterapeuta è persona sensibile, di grande esperienza e abile nel comunicare, può ricevere e trasmettere sensazioni, intuizioni, soluzioni in modo soddisfacente. Dato il carattere asincrono del canale di comunicazione, si evita almeno la spiacevole situazione in cui l'analista cade addormentato mentre il paziente parla nel vuoto. Infine alcuni grandi amori cominciano via Internet e divampano piú intensi dopo l'incontro di persona. I radioamatori chiamavano incontro "in verticale" quello fisico che seguiva i discorsi fatti solo per radio. Alcuni amori telematici si concludono "in orizzontale". È arduo parlarne in generale: molti tendono a inventare o ad abbellire le loro storie intime. Non sostengo che la rete mondiale su Internet (WWW) sia un paradiso terrestre. Se ci entri non incontri soltanto idee, storie, immagini, proposte belle e gradevoli. Trovi anche imbrogli, cose di pessimo gusto, porcherie, gente scervellata (che talora scrive bene e lascia in dubbio almeno per un po'). Se ti avventuri in certi siti innocenti, vieni schedato e, quindi, subissato di pubblicità indesiderata (detta spam) o introdotto di forza in siti porno [noiosi e ripetitivi, dato che sono poche le cavità e le protuberanze del corpo umano]. La situazione è, dunque, simile a quella che incontri nel mondo reale. Per strada o in campagna vedi escrementi per terra. Sul lavoro e in società conosci anche persone indigeste, cattive o stupide. In libreria sfogli anche libri inutili e scritti male. Non te ne lamenti. Tira di lungo, senza commenti. Il titolo di una commedia di Giacinto Gallina diceva "Cosí va il mondo,

bimba mia." Â