

GUARDATE TUTTI ME*

VIVERE NELL'ERA DEL NARCISISMO PATOLOGICO

FRANCO DEL MORO**

*Il rimedio all'imprevedibilità della sorte,
alla caotica incertezza del futuro
è la facoltà di fare e mantenere promesse.*

HANNAH ARENDT

*Non avevo ascoltato una sola parola di quello che diceva.
Ero troppo impegnato a pensare a cosa avrei detto io.*

ETHAN HAWKE, Mercoledì delle ceneri

Più passa il tempo e più il mio dubbio acquista forza di certezza: dietro la praticità e versatilità della comunicazione tecnologica si nasconde una deprimente solitudine e una incapacità di coltivare relazioni vere nel mondo reale. E, a lungo termine, i rischi che si intravedono sono anche peggiori.

La gratificazione immediata che offre l'essere connessi alla rete 24 ore su 24, e diffondere in tempo reale foto, pensieri, immagini di sé non corrisponde a un reale accrescimento di senso della propria esistenza. E in più, nel tempo e in modo subdolo, l'attenzione sempre maggiore che si riserva a questi mezzi di comunicazione tende a sottrarre alle persone la capacità e la voglia di impegnarsi sul serio per far funzionare le proprie relazioni, quelle che esistono per davvero, belle o brutte che siano. Si desidera anche nella propria vita reale la velocità dell'interazione online e il 'tutto e subito' che un click del mouse garantisce a chi ricerca risultati in internet.

Giorno dopo giorno si insinua così nelle aspettative delle persone un nuovo culto: quello dell'autorealizzazione a buon mercato, dell'affermazione di sé come unico obiettivo dei propri sforzi. Senza divenirne consapevoli si perde progressivamente l'attenzione che prima si rivolgeva al far evolvere i propri talenti, a dividerli con quelli degli altri e dunque ai legami sociali intorno a noi, con la conseguenza che tali rapporti, che un tempo costituivano la vera "rete" della persona, tendono a sfilacciarsi, a inaridirsi per mancanza di cure e attenzioni. E alla fine ci si ritrova tutti indistintamente uguali e piatti nella moderna *Flatlandia*¹ che è la rete.

* In un'edizione diversa, corredata d'immagini, quest'articolo è stato pubblicato su *Ellin Selae*, n. 110.

** Musicista e scrittore. Fondatore, editore e direttore responsabile di *Ellin Selae* (raccolta illustrata di pensieri, tracce, armonie e disarmonie umane); rivista bimestrale di arte e letteratura che esce dal 1991. www.ellinselae.org

¹ *Flatlandia* è un racconto di EDWIN ABBOTT ABBOTT, pubblicato nel XIX secolo, in cui viene descritto un mondo in cui le persone sono prive della terza dimensione e vivono dunque a un livello bidimensionale, piatto (in inglese *flat*).

Se per mantenere viva una relazione con una persona che ci è vicino occorre impegno e costante sforzo di volontà, e per costruire reciprocità e affinità comuni bisogna coltivare il buono e isolare il cattivo, questo impegno viene ora recepito come sgradevole e fastidioso, a fronte dell'appagamento immediato che la manipolazione della propria immagine consente quando si sposta la propria vita di relazione principalmente nei social network.

Può essere gratificante le prime volte ricevere un 'mi piace', un commento positivo a un post o chattare con persone nuove (e sconosciute), ma nel tempo tende a diventare una dipendenza, una nevrosi, perché si apre un divario fra quello che ci dice la nostra vita reale, sempre più buia e isolata, e quella virtuale, sempre più appariscente e ridondante. La sensazione di essere protagonisti su una ribalta sempre accesa, la possibilità di prendere decisioni rapide e definitive, l'illusione di arricchire la propria interiorità mediante il soliloquio digitale... tutto questo sta modificando sensibilmente la vita emozionale delle persone.

Risulta sempre meno desiderabile il duro lavoro di cucire e costruire relazioni vere, ancor più sgradito lo sforzo di tenerle insieme quando iniziano ad allentarsi, e si tende a dare significati esagerati alle crisi che la vita ci pone di fronte, e dalle quali si tende a scappare senza nemmeno essersi chiesti le ragioni e gli insegnamenti che ne avremmo potuto ricavare e se, dopotutto, potevano essere superate.

I legami in grado di farci sentire sereni e amati, siano essi amicali o sentimentali, richiedono tempo, impegno, coerenza e costanza, e si basano su un contatto reale con le persone che abbiamo vicino, per imparare ad apprezzarne i pregi e ridurne l'incidenza dei difetti. Solo così si rinforzano e durano nel tempo, mantengono le promesse e danno i frutti sperati: il senso di appartenenza, la sensazione di avere un ruolo nel proprio ambiente, di essere importanti per qualcuno, di essere amati e apprezzati per quello che si è e non per quello che si mostra di essere.

Le tensioni dello spirito e le grandi passioni ideali su cui si basa la propria identità e, per estensione, quella delle comunità, vengono divorate dai modelli astratti offerti da queste nuove metodologie di relazione mediata via satellite, e la deriva verso cui veniamo spinti è quella del vivere eccessivamente in modo autoreferenziale e autocentrato, ovvero ripiegati unicamente sulla propria immagine e sui bisogni del proprio ego. Dopo aver imparato a usare Photoshop per migliorare una foto, ora si crede che allo stesso modo si possa usare la rete per migliorare l'immagine della propria vita. Ma il mondo, quello vero, non funziona con il codice binario 0-1 dei computer, e richiede un livello di maturità e di coscienza che vanno ben oltre il ristretto riquadro dello schermo digitale: la fiducia e l'intimità nei rapporti interpersonali si costruiscono tramite la condivisione emotiva, non tramite la condivisione di post e link.

«Nella vita adulta di oggi, riemerge la tendenza a cancellare le emozioni (le passioni) creative, e a rivivere soprattutto quelle che abbiano una forte connotazio-

ne individualistica: come sono quelle che si realizzano nell'orgoglio, nell'ambizione, nell'alterigia, nell'impegno politico svuotato di idealità, nell'ansia febbrile del potere e nella rovente ricerca di guadagni senza fine. A queste figure di una passione destituita di luce interiore si allea quella che potrei definire come la ghiacciata passione della indifferenza: la non-passione della indifferenza che è il luogo elettivo del deserto emozionale: del deserto dell'anima» scrive EUGENIO BORGNA².

Le passioni che arricchiscono e contraddistinguono l'esistenza delle persone convergono oggi verso un unico modello, che crea un unico stato d'animo indistinto nella massa di persone, che conferisce valore primario alla propria identità virtuale, liberando così il soggetto dalla fatica delle responsabilità verso il prossimo e dai rischi che l'esperire emozioni reali comporta.

Collocare i sogni dentro a uno smartphone, a un tablet, a un iphone o a un computer è più facile che coltivarli nella realtà, perché lì sono tutti, e con uno sforzo minimo, potenzialmente realizzati, basta saper padroneggiare quanto basta il software e le giuste utility.

Nel momento in cui si spegne la macchina, l'individuo piomba in una realtà svuotata di senso e si sente inutile, non riconosciuto... l'autorivelazione del proprio Sé impoverito suscita in prima istanza una sensazione oltremodo sgradevole, e la facilità con cui basta premere di nuovo sul pulsante on-off per riaccendere i riflettori su di sé e sedare la propria ansia rende molto difficile reagire in modo adeguato, senza contare che viviamo in un momento storico in cui vivere connessi alla rete anche mentre siamo in viaggio o in compagnia dei propri familiari è una condotta socialmente accettata e condivisa, e dunque ancor più difficile da dismettere o percepire come insidiosa.

«È nei viaggi interni che la lentezza diventa fondamentale. Quando si tratta di cogliere il significato di un sentimento inatteso, di una verità intravista, di un disagio passeggero. Lì, la velocità è veramente deleteria. Non si può sperare di addentrarsi nei meandri delle nostre anime con il cronometro in mano. Perché non si sa fin dove avremo il coraggio di spingere e che cosa questa ricerca intima ci farà scoprire. E quindi, ci vuole il massimo della calma. Il viaggio nel profondo di noi stessi non consente di saltare caselle; ci richiama al rispetto di ogni passaggio, di ogni segnale, di ogni dubbio. Solo con la lentezza si può arrivare ad intuire qualche bagliore nel buio, una musica lontana, un profumo delicato. Solo lentamente si possono acquisire gli elementi della consapevolezza di sé stessi...»³.

Basta guardarsi intorno, anche semplicemente camminando per strada, per vedere a che profondità la sofisticazione è giunta, e quanto sia profondo il baratro sul filo del quale viviamo, e quanto sono sterili le emozioni che ribolliscono al di là del congegno elettronico prescelto.

² EUGENIO BORGNA, *Le intermittenze del cuore*, Feltrinelli, 2003.

³ CHRISTOPH BAKER, *Ozio lentezza e nostalgia*, EMI, 2001.

Non è un segno di buona salute mentale essere bene adattati a una società malata, ha fatto giustamente notare KRISHAMURTI.

Il fenomeno è in corso, dunque non è ancora giunto probabilmente all'apice della sua espansione; è però consolante rilevare che si stanno rafforzando anche gli anticorpi, e iniziano a spuntare qua e là le prime forme di consapevolezza. Ovvero, persone che fino a ieri erano rimaste indifferenti a questo stato di cose, oggi si schierano apertamente contro, pur sapendo di attirare critiche e svalutazioni di sé: ma non intendono appoggiare questo modello di vita, seppur dominante, e pretendono dai familiari e dagli amici che in loro presenza spengano i computer, gli smartphone, i tablet, perché sentono che altrimenti non sarebbero lì, presenti, insieme a loro. Non sarebbero "visti".

Lo sforzo di mantenere viva una relazione è già duro e faticoso in condizioni normali, se in più i ponti sono tutti bruciati dalla tecnologia, allora ci si trova viaggiatori solitari nella terra di nessuno, che oggi assume la forma straniante di una piazza gremita di gente ricurva a guardare lo schermo retroilluminato della propria estensione tecnologica, in attesa di una messaggio o una notifica che accenda una scintilla di vita...

L'illusione di avere tutte le risposte online rende ciechi di fronte ai problemi che tale illusione genera, primo fra tutti l'oblio delle reali necessità dell'essere vivente, che internet non può né mai potrà soddisfare.

«La metafora che siamo solo ingranaggi di una grande macchina sfuggitaci di mano, viene rafforzata da questa crescente solitudine, dal nascondersi in un angolo buio dell'esistenza, sperando solo di non essere più disturbati da altri attacchi, da altre violenze. (...) Forse se non cercassimo solo di costruire vittorie, ma ricordassimo i fallimenti e le disfatte, potremmo cominciare a disarmare la nostra pretesa di controllo e di definizione della vita che ha portato l'uomo di oggi a pensare di avere tutte le risposte, mentre mi sembra che abbia solo tanti problemi.»³

In questo contesto l'obiettivo a cui puntare realisticamente è creare nicchie libere, a cominciare dalla propria esistenza. Non serve a nulla cercare di fermare l'ingranaggio globale, che mai potrà essere arrestato da un assalto frontale, molto meglio dunque essere granelli di sabbia. Granello dopo granello, l'ingranaggio comincerà a incepparsi da solo.

«Siamo chiamati non solo a contestare l'Impero, ma a creare alternative, anche se piccole e modeste. (...) Non si tratta di concepire la nicchia come un'osai conviviale nel deserto umano del mercato mondiale, ma come un organismo in crescita che fa arretrare il deserto.»⁴

La prassi per ottenere questo dovrà essere necessariamente critica e nonviolenta (il boicottaggio, il consumo critico, il commercio equo, i GAS, l'obiezione di coscienza, l'autoproduzione, ecc...) e impegnata ad aumentare il livello di

4 ALEX ZANOTELLI, *R...esistenza e dialogo*, EMI 2001.

coscienza e culturale (sostenere artisti, artigiani, piccoli produttori, produzioni culturali indipendenti e alternative, ecc...), oltre naturalmente a ricostruire i ponti che la tecnologia ha bruciato: la socialità, la convivialità, l'incontro e lo scambio.

In realtà il catalogo delle azioni utili è assai ampio, e ognuno può arricchirlo da sé, secondo i suoi bisogni, la sua esperienza e la sua sensibilità. Quello che è certo, è che una simile rivoluzione culturale, di cui c'è estremo bisogno, può partire solo dal basso, e non sarà mai riconosciuta a livello istituzionale, perché il modello globale, per sua stessa natura, non si farà mai da parte, non lascerà mai libero lo spazio e le risorse. Lo spazio bisogna riprenderselo da soli, anche col cucchiaino, se serve, e per quanto riguarda le risorse fare bene attenzione a come si impiegano quelle poche o tante di cui si dispone.

Quali effetti la propria condotta avrà sul macrosistema non è rilevante, rilevante sono gli effetti che avrà sul proprio benessere, sicuramente positivi, tenendo comunque ben presente quanto il Dalai Lama ha giustamente detto: se pensi di essere troppo piccolo per fare la differenza, prova a dormire con una zanzara...

RIASSUNTO

Come la tecnologia sta insinuando la convinzione che l'individuo possa acquisire capacità reali senza impegno e senza coltivare relazioni con persone che incarnano tali capacità. I rischi di sviluppare una dipendenza dalla rete e di rapportarsi con il mondo reale utilizzando gli stessi dispositivi e le stesse categorie usate nel mondo virtuale. L'importanza non solo di prendere coscienza di questo stato di cose, ma anche di coltivare gesti concreti al fine di innescare dal basso quella rivoluzione culturale di cui c'è estremo bisogno.

SUMMARY

How technology permeates the belief that a person can acquire real skills effortlessly and without cultivating relationships with those that embody such skills. The risks of developing a dependency on the net and of interacting with the real world using the same devices and the same categories that are used in the virtual world. The importance not only of becoming aware of this occurrence but also of cultivating practical measures to set into motion from basics the cultural revolution for which there is a great need.