

PREFAZIONE

Negli ultimi decenni, e con un'accelerazione evidente negli ultimi anni, la tecnologia non ha semplicemente aggiunto strumenti alla nostra vita quotidiana: ha riorganizzato la struttura dell'esperienza soggettiva ed intersoggettiva. Non si tratta soltanto di aver creato nuovi canali comunicativi e nuove modalità di contatto. È cambiato il modo in cui ci incontriamo, ci scegliamo, ci parliamo, ci desideriamo e ci separiamo. In altre parole: è cambiato il modo in cui costruiamo legami.

Dal punto di vista sociale, questo cambiamento è ormai impossibile da ignorare, anche per le ricadute cliniche che comporta. In studio arrivano sempre più spesso racconti in cui il digitale non è un "contesto esterno", ma un elemento costitutivo della sofferenza relazionale: ansie legate alla reperibilità, conflitti nati dalla difficoltà di interpretare messaggi fatti spesso di emoticons, gelosie amplificate dalla visibilità e dal confronto, sentimenti di inadeguatezza alimentati dalle rappresentazioni sociali dell'amore, difficoltà a tollerare la frustrazione e i tempi lunghi del legame. La tecnologia non crea *ex novo* queste fragilità, ma le intensifica, le rende più continue, più pervasive, più rapide.

E qui si manifesta un punto decisivo: la velocità dei cambiamenti culturali e tecnologici non coincide quasi mai con la velocità di adattamento della psiche. La mente umana si sviluppa attraverso processi lenti: interiorizzazione, ripetizione, assimilazione e accomodamento, esperienza incarnata, regolazione affettiva nella relazione. I dispositivi digitali, al contrario, operano sulla promessa dell'immediatezza: accesso rapido, risposta istantanea, possibilità infinite, sostituibilità. È come se l'apparato psichico fosse costretto a vivere in un ambiente in cui la gratificazione e la distrazione sono sempre disponibili, mentre la maturazione emotiva richiede tempo, continuità, frustrazione tollerabile. Questo scarto produce una frizione costante, che spesso si traduce in inquietudine, irritabilità, instabilità relazionale e senso di solitudine.

È in questo scenario che si colloca il saggio di Antonio Urso. La lungimiranza del suo lavoro sta nel rifiuto di due posizioni ugualmente sterili: la condanna moralistica della tecnologia e l'entusiasmo ingenuo verso le sue promesse. L'autore propone invece un percorso riflessivo che parte dall'esperienza concreta

delle relazioni contemporanee e le interroga con strumenti psicologici, culturali e relazionali. Il risultato è un testo che non si limita a descrivere fenomeni di superficie, ma prova a comprendere come cambino le condizioni interne del legame: la sicurezza, l'attaccamento, l'intimità, il desiderio, la capacità di restare.

Dal punto di vista clinico, uno degli aspetti più rilevanti del libro è la chiarezza con cui mette in risalto la distinzione tra connessione e presenza. Essere in contatto non significa necessariamente essere in relazione. La relazione richiede un'altra qualità: una disponibilità emotiva sufficientemente stabile, la capacità di tollerare l'ambiguità, di attraversare il conflitto senza trasformarlo in una lotta, di sostenere la distanza senza ricorrere al controllo. Nella pratica psicoterapeutica, queste sono competenze decisive: il modo in cui una persona gestisce silenzi, attese, mancanze e incomprensioni racconta spesso più della sua storia affettiva di quanto non facciano le dichiarazioni esplicite.

Ogni relazione è sostenuta dall'incontro di inconsci, dal desiderio di incontrare l'Altro ed essere riconosciuto dall'Altro; un incontro "profondo", spesso incomprensibile e inaccessibile, che sfugge inevitabilmente alla tecnologia, rapida e superficiale, la quale alimenta l'illusione di una "competenza relazionale fatta di like e cuoricini".

Dal punto di vista pedagogico, il libro ha una finalità preziosa: educare alla complessità. In un tempo che tende a comprimere la vita emotiva in messaggi brevi, in polarizzazioni e risposte rapide, Urso propone un linguaggio comunicativo capace di accompagnare il lettore spingendolo verso una forma di *empowerment*, ossia verso un potenziamento analitico attraverso una visione più chiara del fenomeno. Il suo stile è accessibile ma non semplificante; discorsivo ma non vago; coinvolgente ma non seduttivo. È un punto non secondario, perché la divulgazione psicologica, quando è fatta bene, svolge una funzione sociale: offre parole per nominare esperienze che spesso restano confuse, non pensate o agite.

Dal punto di vista relazionale, il testo mette in luce un paradosso della contemporaneità: più possibilità di incontri non equivale automaticamente a maggiori capacità di creare legami. Le logiche dell'iper-scelta, della sostituibilità e dell'esposizione permanente rischiano di minare la creazione di legami affettivi sani, che sono alla base di relazioni autentiche. Nella clinica si osserva frequentemente una difficoltà crescente a gestire la "fase ordinaria" dei legami affettivi, ossia la ricerca di un equilibrio stabile basato su sicurezza e fiducia reciproca; il passaggio dall'intensità iniziale alla condivisione, dall'innamoramento ad un rapporto amoroso maturo è necessario per la crescita soggettiva ed intersoggettiva.

In questo senso, l'amore espresso e cercato con modalità digitale non è solo più accessibile e immediato: è anche più esigente, perché richiede maturità emotiva proprio nel momento storico in cui i dispositivi digitali spingono verso l'immediatezza, spesso verso la superficialità a danno del processo di consapevolezza profonda, del mancato riconoscimento del Desiderio, della prevalenza di un Godimento compulsivo nell'utilizzo delle chat, spesso definito *cyber relational addiction*.

Un elemento particolarmente importante che attraversa l'intero libro è la distinzione tra esposizione e intimità. Esporsi è spesso controllabile: si decide cosa mostrare, cosa dire, come apparire. L'intimità autentica, invece, implica una quota di rischio e di imprevedibilità: dipende dalla risposta dell'altro, dalla sua capacità di contenere, dalla possibilità di restare. Confondere esposizione e intimità produce relazioni che appaiono intense, ma che possono rivelarsi fragili quando incontrano la frustrazione o l'opacità inevitabile dell'incontro umano. È un punto clinico cruciale, perché molte sofferenze relazionali contemporanee nascono proprio da questa dissonanza: una vicinanza rapida che non è stata ancora sostenuta da una sicurezza reale, dal riconoscimento di una "base sicura".

L'autore affronta inoltre il tema del corpo e del desiderio in modo particolarmente attuale. La sessualità, nella prospettiva psicologica, rappresenta sempre un'esperienza complessa e multidimensionale della vita umana; in essa sono condensati linguaggio, pensieri, desideri, fantasie, identità e comportamenti.

Qual è il destino di "corpi esposti" continuamente in uno spazio digitale alla ricerca di conferme e di riconoscimento? Come si articola la capacità di desiderare l'altro reale, con i suoi limiti, i suoi tempi, la sua imprevedibilità, la sua identità profonda, distante dalla sua rappresentazione virtuale?

Infine, "L'amore nell'era della tecnologia" deve assumersi la responsabilità di mettere al centro i soggetti, non le loro rappresentazioni virtuali. L'esperienza dell'amore non può essere delegata *tout court* alla tecnologia, anche se può in qualche caso facilitarla, favorendo l'incontro e sostenendolo. Amare rappresenta un processo attivo, consapevole, fatto di passione, intimità ed impegno reciproco. Amare vuol dire anche restare nel dialogo, attraversare il conflitto, proteggere spazi intimi, coltivare una presenza autentica: pratiche che non possono essere delegate alla tecnologia, né vissute ed esposte in un mondo virtuale.

Questo libro non offre ricette per relazioni perfette né soluzioni facili. Offre qualcosa di più raro: uno spazio per pensare. E pensare, oggi, è già un atto di riflessione profonda, perché restituisce tempo e pro-

fondità a un'esperienza che la cultura digitale tende a frammentare e ad impoverire. In un'epoca in cui i cambiamenti corrono più veloci della nostra capacità di adattamento psichico, testi come questo diventano strumenti di orientamento: non mappe definitive, ma compagni di riflessione.

È con questo spirito che invito il lettore a entrare nelle pagine che seguono: non per trovare risposte immediate, ma per imparare a formulare domande migliori. E, soprattutto, per ricordare che l'amore è ancora possibile, ma richiede – oggi più che mai – consapevolezza, presenza e cura.

Dr Francesco Riccardo

Psicologo – Psicoterapeuta

Master II° livello in Neurofisiologia e Psicologia dello Sport

Capitolo

1

POETI, FILOSOFI E ARTISTI: I CUSTODI DELL'AMORE

“Non si ama con il cuore,
si ama con l'anima che si
impregna di storia.

Non si ama se non si soffre
e non si ama se non
si ha paura di perdere.

Ma quando ami vivi,
forse male, forse bene, ma vivi.
Allora muori quando smetti di amare,
scompari quando non sei più amato.
Se l'amore ti ferisce,
cura le tue cicatrici, e credici sei vivo.
Perché vivi per chi ami e per chi ti ama”

-Alda Merini-

Quando si parla di amore, si è soliti pensare a sentimenti privati, intimi, che albergano da soli nel nostro cuore. Eppure, c'è un gruppo di persone che da millenni si è assunto il compito di dare voce a quello che proviamo, ma non sappiamo raccontarlo se non parzialmente: i poeti, i filosofi e gli artisti. Sono loro i veri depositari dell'amore, non perché lo vivono in maniera diversa da noi, ma perché possiedono un linguaggio speciale per raccontarlo. Sanno dipanare i meandri più reconditi di questo nobile sentimento.

Pensaci un momento. Quando leggi una poesia di Saffo che parla del desiderio, o quando ascolti una canzone che descrive esattamente quello che senti, accade qualcosa di magico: improvvisamente ci si sente meno soli. Quell'emozione confusa ma viva dentro di noi diventa visibile, nominata, reale. È come se qualcuno ci avesse dato le parole giuste per riconoscere noi stessi. Questo è il potere del **linguaggio simbolico**: trasforma l'indicibile in parole, l'invisibile in immagine.

Da Dante, che descrive Beatrice come una donna che salva l'anima, a Simone de Beauvoir, che interroga la libertà nelle relazioni amorose, da Caravaggio, che dipinge l'intensità dei corpi a Frida Kahlo, che trasforma il dolore in arte, questi creatori hanno sempre fatto la stessa cosa: hanno dato forma alle emozioni collettive. Non solo alle loro, ma anche alle nostre. Hanno creato **mappe emotive** utili ad orientarci tra il desiderio, la vulnerabilità, la gelosia, il consenso, la cura e la libertà.

Come è cambiato tutto questo oggi in un'epoca di messaggi veloci e app di incontri? Viviamo purtroppo in un'epoca dove il complesso linguaggio dell'amore viene spesso ridotto a swipe, a like, a messaggi ambigui, stereotipati, che lasciano spazi enormi di interpretazione. In questi casi potrebbe ritornare utile la saggezza di poeti e filosofi. Quando ricevi un messaggio che non capisci, quando senti il vuoto del *ghosting*, quando navighi l'incertezza di una relazione digitale, le domande che Platone si sarebbe fatto sull'amore potrebbero diventare strumenti concreti. Cosa significa veramente conoscere l'altra persona? Cos'è il desiderio autentico? Come comunichiamo la vulnerabilità quando abbiamo paura?

L'arte e la filosofia non sono lussi per i colti. Sono spazi pubblici dove la società negozia i significati dell'amore. Sono i luoghi dove le esperienze marginalizzate trovano voce, dove gli stereotipi vengono sfidati, dove modelli relazionali più consapevoli e inclusivi prendono forma. Quando leggi le parole di un poeta o guardi un'opera d'arte, stai partecipando a una conversazione che dura da secoli su cosa significhi amare, essere amati, essere liberi nell'amore.

Oggi, i cantautori e i creator digitali continuano questa tradizione. Trasformano l'esperienza contemporanea in **linguaggio simbolico**, aiutandoci a riconoscere noi stessi nella complessità del presente. Ecco perché dovremmo tornare a questi depositari di saggezza: non per sfuggire al mondo digitale, ma per viverlo con maggiore **consapevolezza** e **autenticità**. Per trasformare i segnali ambigui in comprensione reale.

Per imparare a comunicare con la stessa profondità che i poeti hanno sempre cercato di raggiungere.

1.1 DALLE LETTERE AI LIKE: L'EVOLUZIONE DEL "TI AMO"

L'epoca del digitale, nonostante abbia trasformato i segnali dell'affetto in swipe, like, ghosting e ambiguità, non ha però annullato il desiderio di comunicare amore, ma ha solo cambiato mezzi e velocità.

In questo capitolo ci concentriamo su come ogni medium - dalla carta alle storie effimere - modula ritmo, intensità e memoria delle dichiarazioni d'affetto, e su quali scelte pratiche possiamo adottare per recuperare spessore.

Hai mai sentito raccontare a tuo nonno quante settimane aspettava una lettera dalla sua amata? Quella carta profumata, letta e riletta fino a consumarne gli angoli, non era solo un messaggio: era un **rituale** che strutturava il tempo e assegnava peso alle parole. Oggi un "ti amo" può arrivare come una reazione emoji oppure come una foto, evaporare dopo ventiquattro ore da una storia, o restare confinato nel doppio cuoricino sotto un post. Il desiderio rimane, ma il tempo dedicato è spesso frammentato e la **fisicità** della traccia si è notevolmente assottigliata, mi permetto di aggiungere, svuotata.

Le lettere imponevano **pausa** e **cura**: scriverne una significava fermarsi, scegliere, calibrare tono e calligrafia; la carta portava con sé una materialità che parlava anche a pagina chiusa. Il telegramma, comprimendo il messaggio in poche parole, trasformava l'affetto in **urgenza** e scelta lessicale: economia non equivale a minor sentimento, ma è un registro comunicativo diverso. Questo confronto ci ricorda che il **mezzo modella il modo**: non esiste una sola misura di intensità affettiva, ma diverse grammatiche del sentimento.

Con il telefono è arrivata la **voce** in tempo reale: la respirazione, l'esitazione, il riso. La voce registrata sulle segreterie ha creato una forma mista di presenza - asincrona ma intima - che lascia all'ascoltatore la scelta del tempo. Gli **SMS** hanno introdotto l'economia dei caratteri: abbreviazioni, simboli, "TVB". Non è

stata pigrizia, ma adattamento: l'affetto infilato tra gli impegni, un frammento nella pausa dell'autobus o in una pausa caffè.

Email e chat, pur essendo entrambe testuali, offrono prospettive diverse. L'email consente **monologhi lunghi**, confessioni riviste più volte prima dell'invio; la chat, con la sua immediatezza, costruisce una **presenza continua**: "Sei online?" misura, vicinanza e disponibilità. Piuttosto che ripetere che la tecnologia cambia tutto, è utile notare che ogni formato favorisce pratiche emotive specifiche - riflessione lenta o spontaneità frammentata - e solo l'esserne consapevoli ci aiuta a scegliere meglio.

I social hanno reso pubblica la dimensione privata: il gesto affettivo diventa spettacolo, il post anniversario è performativo quanto intimo. **Like e reaction** funzionano come piccoli rituali quotidiani di conferma, ma attenuano il significato. Un cuore, un fuoco, una risata: ogni **emoji** porta una tonalità diversa, e spesso la scelta stessa dell'emoji è diventata *linguaggio relazionale*. Le **dating app**, invece, hanno introdotto nuove forme di presentazione dell'affetto: micro-poesie, tempi di risposta come indici di interesse, note vocali come avvicinamenti tattici. Il punto non è la novità tecnologica, ma comprendere che la forma del messaggio comunica tanto quanto il contenuto.

Oggi la messaggistica è **multimodale**: meme, playlist condivise, note vocali, video brevi, foto in sequenza senza didascalia. Un meme può dire "ti capisco"; una playlist diventa dedica attraverso la curatela musicale; una lunga nota vocale può sostituire una lettera in audio. Storie effimere e leggere aggiungono un senso di temporaneità e partecipazione: una storia "solo per te" su close friends è intima proprio perché destinata a scomparire; un live condiviso è co-creazione di presenza in tempo reale, anche se mediata dallo schermo.

Cosa abbiamo guadagnato con il digitale rispetto alla vecchia cara lettera? Indubbiamente **velocità**, molteplicità di canali, la possibilità di modulare l'affetto in mille micro-gesti quotidiani. Cosa abbiamo perso? **Materialità**, lentezza deliberata, una traccia durevole che permetta di costruire una memoria di coppia solida. Non è una condanna, ma una chiamata a pratiche consapevoli. La sfida contemporanea è scegliere il canale giusto per il messaggio giusto.

Cosa significa tutto questo in pratica? Significa alternare i registri:

- trasformare i like in parole chiare almeno di tanto in tanto;