



## Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?

Sara Calciano

# Abstract

**Abstract:** Nel corso degli ultimi sei anni ho avuto modo di sperimentarmi nell'aiuto online con adolescenti e adulti, come volontaria, operatrice e formatrice. Queste esperienze sono state, per me, molto stimolanti perché mi hanno portata ad interrogarmi sulla natura della relazione mediata tecnologicamente e a confrontarmi con il tema del contatto in anni di estrema diffusione, tra i più giovani e non, di nuove modalità comunicative. Inoltre, la mia collaborazione con il gruppo di lavoro SPS (Scuola, Prevenzione e Salute) e il lavoro con gli adolescenti ha rappresentato e continua ad essere, per me, uno stimolo alla ricerca di nuove modalità di contatto capaci di intercettare i bisogni dei più giovani nel rispetto dei loro modi e tempi. Lo scopo di questo articolo è quello di presentare una possibilità diversa di porsi nei confronti delle giovani generazioni da parte di professionisti che si occupano di relazioni d'aiuto. Questa modalità, che si gioca online, non vuole negare l'importanza di incontrare gli adolescenti nei loro luoghi di aggregazione reali ma si adatta creativamente ai nuovi luoghi popolati dai nativi-digitali che, negli ultimi anni, hanno sostituito le piazze delle città con quelle virtuali.

**Abstract:** Over the past six years, I have had the opportunity to experiment with "text-based counselling" for teenagers and adults as a volunteer, worker, and trainer. These experiences were very stimulating because they led me to question the nature of technologically-mediated relationships and confront myself with the topic of contact in a time dominated by new ways of communicating among young people and people of different ages. Moreover, my collaboration with the team of SPS (School, Prevention, and Health) and my work with adolescents has represented and continues to represent a source of inspiration to research for new contact ways able to discover the needs of young people, respecting their own terms. The purpose of this article is to show a different possibility to establish a connection between the new generation and the experts on helping relationships. Technology-mediated relationships with young people do not want to deny the importance of meeting with them in their real aggregation sites; however, it is a creative way to establish contact with the digital-natives who have replaced city squares with virtual ones in the last few years.

**Parole chiave:** adolescenti, aiuto online, relazioni mediate tecnologicamente.

**Keywords:** adolescents, online counselling, technology-mediated relationships.

### Introduzione

*"Il mondo è un luogo abitabile solo per chi coltiva la propria vita interiore, sia che in tasca abbia uno smartphone sia che abbia solo le sue mani".*  
(Alessandro D'Avenia)

I rapidi e profondi mutamenti tecnologici degli ultimi anni hanno avuto un inevitabile impatto sulla vita di ognuno di noi tanto da cambiare, nel bene e nel male, la nostra quotidianità e il nostro modo di vivere le relazioni. Patricia Wallace, nel "La psicologia ai tempi di Internet" (op. cit. Wallace, 2017), ci mostra, attraverso numerose ricerche, come la soggettività di ognuno di noi, che l'autrice definisce «*persona online*», viva oggi immersa in «*un continuum di esperienze digitali e reali*» che pervade ogni aspetto della nostra identità. Secondo Wallace ciò rappresenta un accrescimento del Sé, un'estensione della nostra soggettività e delle nostre possibilità di relazione. Oggi internet è in grado di mediare quasi tutte le attività umane e può essere interessate guardare alla rete come un luogo in cui l'essere umano, lungi dall'essere passivo fruitore, può agire e interagire. Sempre secondo Wallace, internet è «*un ambiente che possiamo modificare e plasmare, in meglio o in peggio*» e che ci offre la possibilità di ampliare le nostre modalità di espressione, di conoscenza e consapevolezza.

**Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?**

Sara Calciano

Al contrario, Sherry Turkle (op. cit. Turkle, 2016), sociologa, psicologa e tecnologa statunitense, sottolinea maggiormente i rischi di un eccesso di digitale sullo sviluppo e osserva la presenza nella società odierna di una generale «*fuga dalla conversazione*». Questa fuga, a suo parere, impedisce la creazione di un legame empatico con l'altro oltre a generare l'ansia della disconnessione e, allo stesso tempo, l'incapacità di reggere l'imprevedibilità che caratterizza le conversazioni faccia a faccia.

L'evoluzione dei supporti tecnologici ridisegnando il confine individuo-ambiente, luogo in cui si gioca il nostro sviluppo individuale e sociale, porta con sé naturalmente opportunità e rischi. La Gestalt ci insegna «*l'imprescindibile necessità di accostarsi all'uomo, ai suoi vissuti ed ai suoi comportamenti senza perdere di vista la dimensione sistemica, il campo delle forze all'interno del quale lo stesso si muove*» (op. cit. Zerbetto, 1998) e, in questo modo, ci invita ad osservare e a studiare l'individuo in relazione con l'ambiente di cui fa parte, dal momento che individuo e ambiente si modificano reciprocamente.

**Adolescenti online**

L'interazione con i dispositivi digitali sta radicalmente riscrivendo gli stili di vita di ciascuno di noi e i più giovani sono i primi ad essere coinvolti in questi processi proprio perché si trovano in una fase della vita in cui vengono a definirsi i modelli mediante i quali si rappresentano nel mondo.

Internet svolge un ruolo fondamentale per lo sviluppo dell'identità, del comportamento sociale, per lo sviluppo cognitivo e cerebrale delle nuove generazioni. Gli adolescenti adottano messaggi di testo come modalità di comunicazione primaria e si scambiano quotidianamente innumerevoli messaggi. La rete è dunque utilizzata come spazio sociale, all'interno del quale i ragazzi co-costruiscono gli «*ambienti online*», in linea con i propri interessi, sviluppando pattern comunicativi nuovi (op. cit. Wallace, 2017).

Matteo Lancini, in «Adolescenti Navigati» (op. cit. Lancini, 2015), definisce la rete come una sorta di «*palestra sociale*» in cui l'adolescente può collaudare la propria capacità di farsi pensare, desiderare, essere simpatico, costruire relazioni fondate su reciprocità e scambio. Per la maggior parte dei ragazzi, infatti, le relazioni reali non rappresentano un'alternativa alla frequentazione online e la rete viene vissuta come un mezzo che, da una parte, potenzia i legami, attraverso la condivisione di ciò che avviene nella vita reale, e dall'altra organizza la rete di rapporti che si hanno nella vita quotidiana.

Le relazioni virtuali che spesso vengono considerate strategie difensive che rischiano di allontanare dalla possibilità di avere un contatto reale; in realtà, in alcuni casi, possono rappresentare una soluzione, anche se provvisoria, in grado di svolgere un'importante funzione di sostegno evolutivo.

La rete come spazio sociale può promuovere la nascita di nuove forme di contatto e se da una parte l'elevato controllo che si esercita sul modo di presentarsi online consente ad alcuni di autopromuoversi e ricercare attenzione, dall'altra alcuni ambienti online possono essere un contesto accogliente per quelle persone che, per un motivo o per l'altro, sono isolate o emarginate.

Accanto a scuole, associazioni sportive, oratori, centri di aggregazione giovanile, internet può svolgere un ruolo importante nello sviluppo dell'identità dal momento che rappresenta uno spazio in cui è possibile sperimentare parti di Sé ed entrare in relazione con gli altri.

**Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?**

Sara Calciano

**Il comportamento pro-sociale e l'aiuto online**

Online sono presenti diverse forme di comportamento prosociale e le aree in cui internet svolge un ruolo preminente nel campo della solidarietà sono il volontariato, il fundraising, il crowdfunding e i gruppi di sostegno (op. cit. Wallace, 2017).

Uno svantaggio significativo delle forme d'aiuto online è sicuramente l'impossibilità di cogliere i messaggi non verbali, che può avere come conseguenza una scorretta valutazione del livello di sofferenza individuale, così come una difficoltà di comunicazione tra gli interlocutori.

Inoltre, l'ambiguità presente in alcune comunicazioni online può aumentare ulteriormente il rischio di interpretazioni negative da parte di alcune persone trasformando quello che potrebbe essere un utile confronto in uno scambio aggressivo e ostile.

Secondo "la teoria dell'elaborazione delle informazioni sociali" (op. cit. Walther, 2008), relativa al comportamento in rete nei contesti basati sui messaggi scritti, in questi ambiti ci si adatta al contesto, meno complesso di un incontro faccia a faccia, utilizzando qualsiasi mezzo per convogliare le emozioni. A differenza degli incontri vis-à-vis, in cui le impressioni, frutto della combinazione di indici non verbali e parole, si formano molto velocemente, online si è maggiormente spinti alla ricerca delle parole giuste. Anche l'effetto disinibitorio che gli ambienti online a base testuale generano, può contribuire a compensare la mancanza di segnali non verbali spingendo le persone a prestare più attenzione alla scelta delle parole usate per esprimere i propri vissuti.

Nonostante i limiti, online si possono sviluppare relazioni molto intense senza essersi mai incontrati di persona, però è necessario più tempo.

Internet può essere adatto ad ospitare gruppi di sostegno per persone emarginate o restie a condividere nell'immediato i propri problemi e le proprie preoccupazioni con le persone che frequentano o con cui vivono. Molto spesso, il semplice fatto di raccontare un problema e condividere i propri vissuti rappresenta l'elemento fondamentale dell'esperienza positiva riferita da chi si rivolge a queste forme di sostegno online (op. cit. Wallace, 2017). Così come per gli adulti, anche per gli adolescenti, questi servizi possono rappresentare luoghi in cui porre domande e iniziare a confrontarsi su argomenti che potrebbero non farli sentire a proprio agio nell'ambiente familiare.

**Uno sguardo gestaltico**

La mia formazione come psicoterapeuta della Gestalt ha rappresentato per me una possibile lente di lettura nell'osservazione dello sviluppo di una relazione d'aiuto online.

Utilizzare un'ottica gestaltica per me significa osservare il campo nel quale il fenomeno si manifesta, il ciclo di consapevolezza rintracciabile nell'attività di aiuto e come si gioca il contatto in una relazione d'aiuto mediata tecnologicamente. Per questa analisi ho preso spunto da quanto ha presentato Cristiana Maria Filippi, durante "Il Convegno della Società Italiana di Psicoterapia della Gestalt", nel contributo: «Il contatto attraverso internet: come andare nella polis rimanendo nell'oikos» (op. cit. Filippi, 2010). A differenza di Filippi che descrive un'esperienza legata a un forum online, ciò su cui io desidero porre l'attenzione è la relazione d'aiuto online che avviene attraverso un'applicazione che ha trovato larga diffusione negli ultimi anni: WhatsApp.

**Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?**

Sara Calciano

**Il campo e la dinamica figura/sfondo**

Secondo la psicologia della Gestalt qualsiasi campo percettivo si distingue in uno sfondo e una forma o figura. La figura è chiusa, strutturata, mentre lo sfondo no. Non esiste figura senza sfondo e ciò che si osserva in Gestalt è la loro interazione. Così come nell'atto percettivo, anche a livello relazionale, il soggetto tende a isolare «buone forme» o «forme pregnanti», che regolano la relazione individuo ambiente. Esiste dunque una relazione dialettica tra oggetto e soggetto, dal momento che l'aspetto dell'oggetto dipende dai bisogni del soggetto e il bisogno del soggetto dipende dall'aspetto dell'oggetto (op. cit. Ginger, 2009).

La divisione dell'esperienza in figura/sfondo è transitoria, momentanea e «il potere dello sfondo sta nella sua fertilità» (op. cit. Polster e Polster, 1986). Lo sfondo rappresenta una continua sorgente per la creazione di nuove figure e internet offre una finestra sempre aperta sul mondo, che in alcuni casi può rischiare di risucchiare la nostra attenzione non solo a scapito della relazione online ma anche di ciò che ci circonda. La compulsività o rigidità nella percezione delle medesime figure è indice di disagio perché «la reversibilità della figura/sfondo è alla radice della fluidità della vita» (op. cit. Polster e Polster, 1986).

Come si gioca questa dinamica quando siamo online? L'utente che chiede aiuto attraverso un'applicazione, che sia sul pc o sullo smartphone, può focalizzare la sua attenzione sulla chat nella quale si sviluppa la relazione con l'operatore, su ciò che avviene dentro di lui, su ciò che avviene intorno a lui nell'ambiente "reale", ma anche su ciò che può trovare in rete nell'ambiente online. Tutto ciò costituisce il campo nel quale il soggetto si muove e del quale/nel quale fa esperienza. Non possiamo non considerare l'infinita ricchezza di stimoli a cui siamo potenzialmente sottoposti in ogni istante della nostra vita, perché ciò vorrebbe dire non essere aperti a cogliere le risorse celate nello sfondo.

In questa alternanza di figura/sfondo è possibile che il bisogno di aiuto diventi figura e porti a focalizzare la propria attenzione su una relazione tecnologicamente mediata che si pone come luogo in cui ricevere ascolto e trovare alcune risposte alle proprie domande. Questa esperienza di relazione è sicuramente diversa da quella che possiamo avere faccia a faccia perché il nostro corpo è coinvolto in maniera differente e i nostri bisogni si esprimono in maniera differente. Ciò, tuttavia, non rappresenta, per chi lo desidera, un ostacolo a un reale coinvolgimento nella relazione. Se è vero che il nostro corpo è coinvolto in modo diverso è comunque coinvolto e ciò implica che scrivendo e leggendo, le nostre componenti immaginali, sensoriali, emotive, cognitive sono attivate e attivabili e questo rende reale l'incontro, seppur mediato.

Operatore e utente sono coinvolti in una relazione che si gioca nel continuum tra digitale e reale, non solo a livello percettivo, ma anche a livello di contenuti, perché, nella maggioranza dei casi, il problema portato dall'utente è relativo a ciò che avviene o non avviene nella sua vita reale e il lavoro dell'operatore è quello di aiutare chi scrive a rintracciare risorse interne (nella persona) ed esterne (nell'ambiente) che possano essere d'aiuto per la risoluzione del problema presentato.

**Il ciclo di contatto**

Il ciclo di formazione e distruzione della gestalt, intesa come figura, è un paradigma centrale nella teoria e pratica della Gestalt, a cui ci si riferisce con diverse espressioni «ciclo dell'istinto», «ciclo della consapevolezza», «ciclo del contatto-ritiro». Autori diversi suddivido-

**Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?**

Sara Calciano

no il ciclo di contatto in un numero diverso di fasi principali e tutta la nostra esperienza può essere letta alla luce di questo ciclo. Petruska Clarkson (op. cit. Clarkson, 1989), ad esempio, ci mostra come queste fasi possano essere rintracciate nel corso di un processo di terapia o di counseling, così come in una singola seduta.

Anche la relazione d'aiuto online, che si sviluppi in una singola conversazione o in più contatti, può essere letta alla luce di questo ciclo:

**1. Sensazione:**

la persona diventa consapevole del suo bisogno d'aiuto nel momento in cui si manifesta o viene percepito uno squilibrio interno o esterno rispetto al precedente stato di omeostasi (cambiamenti fisiologici, relazionali, sociali). È evidente come questo risulti particolarmente significativo durante l'adolescenza che vede non solo la presenza di profondi mutamenti, ma anche una nuova consapevolezza da parte dell'adolescente rispetto ai propri cambiamenti (op. cit. Fabbrini e Melucci, 2017).

**2. Consapevolezza:**

la nuova consapevolezza rispetto ai propri bisogni emozionali agisce da sprone nella ricerca d'aiuto. Questa ricerca non può che avvenire all'interno del campo nel quale l'adolescente si muove e che frequenta.

**3. Mobilizzazione:**

la tensione correlata al bisogno emergente diventa energia e le risorse presenti nella persona e nell'ambiente vengono mobilitate. In questo caso, la presenza di un servizio d'aiuto online rappresenta una risorsa a disposizione in uno degli ambienti più frequentati dagli adolescenti. Accanto a realtà spesso limitatamente accessibili per i più giovani, ad esempio consultori, psicologi scolastici, sportelli sul territorio, un servizio d'aiuto online può rappresentare un primo momento di confronto su una situazione problematica.

**4. Azione:**

l'utente scrive il primo "Ciao". Esattamente come in un percorso di counseling, nella prima fase di contatto, le energie sono rivolte a sviluppare una relazione tra utente e operatore. L'utente generalmente chiede informazioni sul servizio o sulla persona che si trova dall'altra parte dello schermo, inizia a presentare se stesso o il proprio problema e incomincia ad esprimere il suo disagio. L'obiettivo di questa fase è quello di definire o ridefinire il problema presentato ed esplorare quali sono le risorse presenti nel contesto della persona. È molto importante conoscere l'età dell'utente perché questo ci offre delle indicazioni sul suo mondo; allo stesso tempo, è necessario raccogliere informazioni su come si è mobilitato finora per risolvere il suo problema e quali persone nel suo contesto familiare e sociale possono essergli d'aiuto.

Man mano che prosegue la conversazione, il giovane utente può condividere le sue perplessità, i suoi dubbi e in qualche modo le sue emozioni, che vengono accolte senza giudizio. L'ascolto attivo consente all'adolescente di vagliare possibili strategie di risoluzione del problema e di sperimentarsi in una relazione in cui chiedere aiuto, sentendo di avere il controllo di cui ha bisogno in questa fase della sua vita.

**5. Contatto finale:**

il bisogno viene soddisfatto. Per molti utenti, il servizio d'aiuto online rappresenta purtroppo l'unico spazio in cui sentono di poter condividere i propri pensieri e i propri problemi. Questo fa sì che la relazione d'aiuto si sviluppi non solo attraverso l'individuazione di

**Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?**

Sara Calciano

strategie concrete di risoluzione dei problemi ma, molto spesso, nella possibilità di *stare con* un'altra persona che legge quanto viene scritto e rispecchia empaticamente, attraverso le parole scritte, quanto vissuto. Anche online, questa fase può coincidere con lo sviluppo di una maggior consapevolezza e la scoperta di nuovi aspetti di sé grazie allo scambio con un altro lontano e vicino allo stesso tempo.

**6. Soddisfazione:**

utente e operatore si apprestano a concludere la conversazione. In questa fase generalmente vengono espressi sentimenti di gratitudine per l'aiuto ricevuto o malcontento legato alla frustrazione delle proprie aspettative. Così come negli incontri reali con i pazienti, anche online, alcuni utenti si rivolgono ai servizi di aiuto con l'aspettativa di poter magicamente risolvere i propri problemi. Le dinamiche che entrano in gioco sono molto complesse e l'operatore deve essere preparato a far fronte alla manifestazione di vissuti di scontento, delusione, rabbia. D'altra parte, quando l'utente riceve un aiuto che reputa soddisfacente, ciò che si genera è un *senso di connessione*, espresso attraverso messaggi di gratitudine e incoraggiamento rispetto all'operato del servizio (op. cit. Gatti, Brivio, Calciano, 2016).

**7. Ritiro:**

la relazione online è pronta a dissolversi sullo sfondo. La relazione che si viene a creare, se è vero che in alcuni casi può rappresentare un momentaneo evitamento di una richiesta d'aiuto che prevede un incontro vis-à-vis, allo stesso tempo, se ben sviluppata, consente all'adolescente e all'utente in generale di far esperienza di una relazione d'aiuto positiva. Per alcuni adolescenti, questo tipo di relazione rappresenta una sorta di prova in vista dell'incontro con uno psicologo/a nel suo studio e ciò può aiutarli a far fronte alle paure e alle aspettative catastrofiche legate all'idea di aprirsi con una persona sconosciuta o di essere giudicati negativamente. Lungi dal sostituire l'importanza di un incontro faccia a faccia con un professionista qualificato, la relazione d'ascolto online può essere vissuta come spazio di prova non solo rispetto alle proprie relazioni problematiche, ma anche rispetto a un'eventuale relazione d'aiuto.

**Il confine di contatto**

Il contatto è una relazione dinamica che ha luogo soltanto ai confini di due centri di interesse che si attraggono irresistibilmente, ma chiaramente differenziati. La differenziazione permette di distinguere un organismo da un altro, o un organismo da un oggetto inanimato del suo ambiente, o un organismo da qualche qualità nuova di sé stesso (Op. cit. Polster e Polster, 1986).

In "Terapia della Gestalt integrata", Erving e Miriam Polster scrivono che nonostante le nostre esperienze di contatto possano centrarsi intorno ad ognuno dei cinque sensi, tutte implicano il fatto di essere toccati in qualche modo. Il nostro linguaggio riconosce il toccare come il prototipo del contatto e anche nel linguaggio comune il termine contatto sta quasi a significare toccare nonostante le possibilità di raggiungere gli altri attraverso lo spazio, per mezzo del linguaggio, della vista, dell'udito, siano più frequenti di quelle relative al toccare.

Per far sì che i contatti privi di vicinanza fisica abbiano lo stesso impatto del toccare, l'individuo deve creare risonanza. La capacità di "risuonare" con la propria esperienza dipende dal fatto che, davanti a eventi che sembrano avere uguale intensità e pregnanza,

**Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?**

Sara Calciano

un individuo risponde con il contatto, mentre un altro risponde squalificandoli (Op. cit. Polster e Polster, 1986).

Gli autori proseguono indicando sette processi di contatto: tatto, vista, udito, olfatto, gusto, parlare, muoversi. Nonostante sia possibile distinguere diverse funzioni di contatto, quest'ultimo una volta raggiunto è uguale per tutte: *«c'è nell'individuo una carica di energia che culmina in un senso di pieno coinvolgimento con qualsiasi cosa gli interessi in quel momento»* (Op. cit. Polster e Polster, 1986).

Come e dove avviene il contatto online? Quando parliamo di contatto online, siamo coinvolti in un triplice contatto: il contatto con noi stessi (che porta l'utente a contattare il servizio e l'operatore a mettere in gioco le sue risorse per rispondere), il contatto con l'oggetto che utilizziamo per comunicare e il contatto con la persona dall'altra parte dell'oggetto di mediazione. Durante lo scambio online, si alternano momenti in cui siamo più in contatto con l'oggetto, lo smartphone, il pc, e altri momenti in cui questo oggetto va sullo sfondo e in figura emerge la persona che si rende visibile e presente con la propria scrittura. Durante l'interazione, può aumentare anche il contatto con se stessi perché le domande dell'operatore hanno l'obiettivo di aiutare l'utente ad aumentare la propria consapevolezza rispetto al problema presentato sviluppando o recuperando la capacità di esplorare e comprendere pensieri, sentimenti, comportamenti.

Il linguaggio, che quotidianamente rappresenta uno dei nostri principali agenti di contatto, in questa relazione è l'unico mezzo a disposizione. Il linguaggio, in forma orale o scritta, con le sue caratteristiche (concisione, intensità, chiarezza, confusione) e con i suoi contenuti, ci consente di entrare in contatto con l'altro. Inoltre, anche le abitudini linguistiche di una persona rivelano molte informazioni sulla stessa e su ciò che cerca di dire.

Il luogo in cui avviene questo incontro è forse più tangibile di quanto immaginiamo perché è fatto di oggetti, è fatto di parole lette e scritte ed è fatto di vissuti. È vero che tempo e spazio assumono caratteristiche diverse da quelle della relazione faccia a faccia perché il tempo si dilata e lo spazio sembra non esistere, ma il tempo che si dilata sono ore che passano lasciando nell'operatore la stanchezza dovuta alla concentrazione, la soddisfazione legata alla sensazione di aver aiutato qualcuno, così come la frustrazione dovuta a uno scambio faticoso. Allo stesso modo, lo spazio c'è ed è pieno di oggetti psichici e fisici presenti nelle persone coinvolte e intorno a loro. Infine, anche il medium attraverso cui lo scambio avviene è un oggetto che protegge e, allo stesso tempo, permette la relazione con l'esterno.

**Conclusioni**

Un elemento che accomuna anche chi ha punti di vista molto diversi rispetto all'uso delle nuove tecnologie sembra essere la necessità di sviluppare un modo consapevolmente critico di muoversi online per utilizzare le potenzialità della rete minimizzando i rischi e massimizzando i vantaggi della nostra esperienza. Muoversi in questa direzione significa sviluppare consapevolezza rispetto ai propri automatismi e rendere intenzionale il momento della connessione.

Nonostante il contatto visivo sia uno dei mezzi più potenti con cui gli esseri umani entrano in connessione tra loro, tanto che, perfino l'immagine di due occhi ha il potere di promuovere il comportamento prosociale (Op. cit. Turkle, 2016), (Op. cit. Wallace, 2017), non è demonizzando i cambiamenti tecnologici che si promuove il contatto, ma utilizzando

**Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?**

Sara Calciano

un'ottica di empowerment che ci consente di guardare alle potenzialità che questi strumenti hanno di dare potere alle persone.

Nello specifico dei servizi rivolti agli adolescenti, offrire un contesto protetto in cui esprimersi, confrontarsi e sperimentare atteggiamenti diversi senza pericolo, può aiutarli, oltre che ad acquisire consapevolezza e responsabilità, anche a sviluppare un senso di maggior fiducia, dimensioni fondamentali per la propria autorealizzazione.

Gli adulti, in quanto tali, hanno delle responsabilità: come tecnici hanno il dovere di progettare tecnologie che non abbiano l'obiettivo di speculare sulla connessione costante, né di facilitare lo sviluppo di una dipendenza nel mezzo, che rischia di diventare un fine, allo stesso tempo, come genitori possono tutelare degli spazi liberi dall'uso di dispositivi tecnologici, facendosi promotori di un contatto non mediato.

In quanto professionisti che operano tutti i giorni a contatto con i più giovani non possiamo che interrogarci sul come educare al *contatto*, con se stessi e con gli altri, le nuove generazioni, come promuovere benessere e prevenire il disagio mettendosi al bisogno degli adolescenti nei loro luoghi attuali di aggregazione. Questi luoghi sono rappresentati non solo da luoghi fisici, ma anche dalla rete e per questo vanno sviluppate buone prassi capaci di sostenere la spontaneità dell'adolescente nel contattare il proprio ambiente; prassi che non ripresentino nostalgicamente vecchi modelli di relazione ed intervento ma che sappiano correre il rischio insito nell'incontro con il nuovo.

Infine, credo non possa esserci un uso consapevole della rete senza lo sviluppo di una conoscenza di come il nostro comportamento venga influenzato dalla rete stessa. Riconoscere il proprio ruolo in questo sistema significa prendersi la propria responsabilità nei confronti di se stessi, della società e di chi verrà dopo di noi.



**Le relazioni digitali e la Gestalt: quali possibilità di contatto?**

Sara Calciano

**Arnheim R. (2003)** *La radio, l'arte dell'ascolto e altri saggi*, Editori Riuniti, Roma

**Clarkson P. (1989)** *Gestalt Counseling. Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto*, Sovera edizioni, 2012.

**D'Avenia A. (2016)** *L'arte di essere fragili. Come Leopardi può salvarti la vita*, Mondadori.

**Fabbrini A., Melucci A. (2000)** *L'età dell'oro. Adolescenti tra sogno ed esperienza*, Feltrinelli ed., Milano, 2017.

**Filippi C. M. (2010)** *Il contatto attraverso internet: come andare nella Polis rimanendo nell'oikos*; in: Gianni Francesetti, Michela Gecele, Franco Gnudi e Mariano Pizzimenti (a cura di) (2010) *La creatività come identità terapeutica. Atti del II Convegno della Società Italiana Psicoterapia Gestalt*, pp. 349-352.

**Gatti F., Brivio E., Calciano S. (2016)** "Hello! I know you help people here, right?": *A qualitative study of young people's acted motivations in text-based counselling*, Children and Youth Services Review, 71, 27-35.

**Ginger S., (con la collaborazione di)**

**Ginger A. (1990)** *La Gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo*, Ed. Mediterranee, Roma, 2009.

**Lancini M. (2015)** *Adolescenti Navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali*, Edizioni Centro Studi Erickson, Trento.

**Polster E., Polster M. (1973)** *Terapia della gestalt integrata. Profili di teoria e pratica*, Giuffrè editore, Milano, 1986.

**Turkle S. (2016)** *La conversazione necessaria. La forza del dialogo nell'era digitale*, Giulio Einaudi editore, Torino.

**Wallace P. (2000)** *La psicologia di Internet*, Raffaello Cortina Editore, 2017.

**Walther J.B. (2008)** *Social information processing theory*, in L.A. Baxter, D.O. Brainthewaite (a cura di), *Engaging Theories in Interpersonal Communication: Multiple Perspectives*, Sage Publications, Thousand Oaks; in: Wallace P. (2017) *La psicologia di Internet*, Raffaello Cortina Editore.

**Zerbetto R. (1998)** *La Gestalt. Terapia della consapevolezza*, Xenia Ed., Milano.

**Note sull'autore**

**Sara Calciano**

Psicologa, psicoterapeuta ad orientamento gestaltico.

Collabora con il gruppo SPS (Scuola, Prevenzione e Salute) presso il CSTG. Esercita privatamente come psicoterapeuta, per adolescenti e adulti, presso lo studio di cui è co-fondatrice, il Centro Studi SoStare a Seregno (MB). Si occupa di psicologia scolastica, formazione e supervisione in ambito educativo-pedagogico.