

## **Il trauma collettivo della pandemia nella perdita di confini tra immaginario onirico e realtà illusoria del cyberspazio**

*Stefano Fissi*

La pandemia da covid-19 può a tutti gli effetti definirsi un trauma collettivo di una specie finora non studiata. Ci sono i precedenti delle guerre ma ci troviamo di fronte a una entità nuova, soprattutto per la sua dimensione globale. Nel trauma la patologia è data dall'impatto dell'evento stressante sull'organismo e dalla reazione di questo, che può perdurare nel tempo determinandovi modificazioni strutturali. Vi è una patologia traumatica acuta, di cui la forma più ricorrente è il DPTS, e una patologia cronica di adattamento, consistente nello sviluppo di organizzazioni difensive reattive all'evento che limitano le possibilità esperienziali del soggetto. Questa seconda patologia è quella che ci troviamo ad affrontare nel setting analitico, e dimostra quanto sia stato forte l'impatto cronico dell'isolamento sociale sulla psiche individuale.

Non risultano molti studi sugli effetti che eventi di portata globale hanno sulla vita psichica profonda. Vi sono situazioni collettive che modificano la manifestazione del sogno, che pure è un fenomeno individuale. Classica è l'indagine di Beradt (1968) sui sogni di centinaia di tedeschi dopo l'avvento al potere di Hitler e la nascita del terzo Reich, e quindi negli anni Trenta dello scorso secolo: si tratta di uno studio documentaristico, che si astiene dall'interpretazione psicologica profonda dei sogni stessi, limitandosi a metterli in relazione col contesto sociale. Tra i sogni ricorrono elementi comuni, quali la paura di fronte alla violenza degli apparati di regime, la sensazione di vivere sotto un costante controllo che limita ogni aspetto della vita quotidiana, e infine il forzato adattamento alla realtà che comporta il rigetto delle parti di sé che risultano non in linea con la visione genetica, razziale, ariana dell'ideologia nazista.

### **Il sogno durante la pandemia**

Ci sono studi che documentano come circostanze stressanti quali quelle della pandemia e della conseguente quarantena abbiano prodotto sulla popolazione un aumento di sintomi ansiosi e depressivi e dei disturbi del sonno (Brooks *et al.*, 2020). I sogni aiutano a fronteggiare le emozioni negative e a reagire a preoccupazioni pressanti, di natura individuale e collettiva, e giocano un ruolo importante nell'integrazione delle esperienze vissute – elaborandole ed estraendo l'essenza dei nuovi apprendimenti – e nella regolazione emozionale (Walker e Van der Helme, 2009). Mota *et al.* (2020) si chiedono come la minaccia globale legata alla pandemia e al conseguente isolamento sociale influenzi i sogni e possa spiegare la sofferenza psicologica conseguente a detti eventi. Il loro studio si svolge applicando gli strumenti di elaborazione del linguaggio quotidiano ai resoconti dei sogni durante la pandemia, raffrontandoli a quelli dei sogni precedenti la stessa. I resoconti dei sogni seguenti alla proclamazione della quarantena in Brasile mostrano una più alta proporzione di parole correlate alla rabbia e alla tristezza e una maggiore incidenza di parole con somiglianza semantica ai termini “contaminazione” e “pulizia”, e una tendenza di queste parole ad aumentare nel tempo. Queste caratteristiche sono associate con la sofferenza psicologica correlata all'isolamento sociale, come evidenziata dalla varianza della sotto-scala PANSS negativa. Detta scala viene usata per quantificare la gravità dei sintomi negativi dovuti alla psicosi, e per questo può adattarsi alla valutazione della sofferenza psicologica legata alla mancanza di rapporti e al ritiro

sociale passivo conseguenti alla pandemia. I cambiamenti dei contenuti dei sogni a seguito delle restrizioni sociali si approssimano a quelli dei pazienti con un crollo psicotico, il che non significa ovviamente che la patologia è identica, ma che il sogno riflette la modulazione che deriva dal ritiro e dalla perdita dell'interazione sociale. Inoltre durante la pandemia i resoconti dei sogni sono più lunghi e articolati, il che può indicare sia una maggiore attenzione e interesse verso gli stessi, sia un aumento della capacità a ricordare i dettagli per la possibilità di soffermarvisi più a lungo durante la veglia. L'auto-osservazione può essere un dato positivo in termini di salute mentale, ma esso richiede cautela, perché la maggiore similarità col termine "contaminazione" è associata con aggressività, egoismo o confusione dopo l'osservazione, mentre la similarità col termine "pulizia" implica un senso di ansietà.

Solomonova *et al.* (2021) constatano che con la dichiarazione di pandemia da parte dell'OMS nel marzo 2020 e le conseguenti misure di isolamento sociale i sogni sono diventati un argomento di conversazione favorito, con un aumento dei resoconti di incubi e sogni bizzarri e minacciosi, cui i media hanno fatto da cassa di risonanza; fenomeno che è stato definito "un'ondata di sogni". La pandemia offre un laboratorio unico per investigare le trasformazioni nella vita onirica determinati dalle preoccupazioni condivise al momento di trattare con essa e dalla minaccia di malattia nel contesto di un cambiamento senza precedenti negli aspetti socio-economici della vita. Lo studio riporta i cambiamenti nel contenuto dei sogni durante il primo lockdown dell'aprile-maggio 2020 e ne ricava l'esistenza di una correlazione tra sogni, cattivi sogni, incubi e temi dei sogni con lo stress, la depressione e l'ansia, ed è in accordo con le teorie sulla natura associativa dell'elaborazione dei sogni e del ruolo degli eventi investiti emotivamente e personalmente significativi nella formazione degli stessi. Il ricordo dei sogni, dei cattivi sogni e degli incubi è aumentato frequentemente durante il lockdown, particolarmente negli individui con livelli moderati-alti di stress, rappresentando sia una tendenza individuale verso la vulnerabilità ambientale che tratti globali per l'angoscia emozionale e la reattività allo stress. Ne risulta che (a) i temi prevalenti sono centrati sulle materie dell'inefficacia, della minaccia umana, delle fantasie di pandemia e di morte (b) la frequenza di questi sogni è correlata positivamente con i livelli di stress e con la sintomatologia di ansia e depressione (c) i brutti sogni e gli incubi sono associati con sintomi di stress, ansia e depressione, e differenti materie dei sogni sono predittive di diversi esiti di salute mentale (d) specificamente, i sogni pandemici sono correlati allo stress, i sogni di inefficacia alla depressione, e i sogni di morte a ansia e depressione. Quindi il particolare stile di vita durante la pandemia produce cambiamenti non solo nel livello di salute mentale generale e nei *pattern* del sonno, ma anche nei contenuti onirici, che riflettono la sfida esistenziale in atto. I temi più comuni vertono sull'inefficacia (tentare e ritentare di nuovo, arrivare troppo tardi, ripetere un esame, ecc.), sulla separazione dall'oggetto amato e su un sentimento generalizzato di vite sospese, e possibilmente rappresentano un tentativo di dare un senso alla nuova esperienza.

Fargnoli, Bisconti e Fargnoli (2021) presentano i risultati di un questionario svolto su 780 persone da inizio maggio a fine giugno 2020, nel quale si evidenzia anzitutto come i soggetti abbiano reagito alla pandemia con un aumento di irritabilità (48%) e di stanchezza (61%) e con la comparsa di disturbi del sonno (69%), caratterizzati da risvegli frequenti (51%) e cambiamento dell'attività onirica (48%); solo il 7% ha riferito di aver fatto un sogno in cui era affetto da Covid-19 e il 17% in cui fosse affetto un familiare, mentre il 37% di chi ha riportato un sogno lo ha ritenuto correlato al Covid-19. Nei sogni emergono temi ricorrenti: la mascherina, con l'ansia legata all'averla

dimenticata e non essere a posto, ma anche l'ambivalenza legata all'obbligo di indossarla, e i suoi connotati di occultamento e ambiguità, che giungono a farle assumere una valenza persecutoria di mistificazione e annullamento dell'identità; il contagio, con le tematiche legate alla colpa, sia depressiva (danneggiare gli altri) che persecutoria (esserne danneggiati), e al non aver fatto il possibile per evitarlo. Particolari vissuti sono riferiti dal personale sanitario, con esaurimento, *burn out*, pressione costante che si prolunga al di là dell'orario di lavoro, paura di essere contagiati e di contagiare i familiari. Ma gli autori dello studio constatano anche che la pandemia ha indotto nella popolazione un aumento della resilienza, intesa come capacità resistere e di reagire a eventi avversi, facendo proprie le conclusioni di uno studio di tipo longitudinale condotto in Germania e denominato LORA (Longitudinal Resilience Assessment), che ha indagato l'impatto della pandemia su una popolazione di 523 persone a partire dal 2017, focalizzandosi sulla resilienza (Chmitorz *et al.*, 2021). Dal confronto tra i dati antecedenti al lockdown con quelli recenti emerge che l'85% della popolazione ha mantenuto o migliorato la propria salute mentale, l'8% ha subito un peggioramento iniziale per poi tornare a una condizione di partenza, un altro 8% è peggiorato progressivamente.

### **Le problematiche della relazione e della cura online**

Di Giuseppe e Martini (2020) sottolineano l'incontro che vi è stato tra terapie online e pandemia, in quanto quest'ultima ha sollecitato il ricorso a questo tipo di intervento, che però si è impregnato delle dinamiche che le restrizioni sociali hanno riversato nella relazione terapeutica, facilitandola e ostacolandola, e creando quindi un "intreccio paradossale", con implicazioni non facili da analizzare e da risolvere. L'effetto combinato della terapia online e delle profonde angosce suscitate dalla pandemia ha reso alquanto più diffusi e pervasivi i fenomeni regressivi nel corso di esse. I sogni raccolti in seduta esprimono questa situazione magmatica e ambivalente: materiali diversi come acqua e terra si mischiano a formare terra e fango, vi sono contrasti di luci e ombre, animali selvatici in contesti cittadini – questi ci sono stati anche nella realtà – irruzioni di acque oltre il letto dei fiumi, creature mostruose che cadono dall'alto o salgono dal basso. Bisogna pertanto comprendere alcuni aspetti delle relazioni online, cui gli esseri umani sono stati costretti a fare più copiosamente ricorso con la pandemia.

Barrett e Wallace (1994) parlano di come negli incontri online ci si trovi facilmente intrigati in scambi di natura intima, di amore o di odio, con relazioni che si sviluppano più rapidamente e intensamente di quelle del mondo reale e consentono di comunicare con gli altri restando fisicamente soli. In esse si è liberi dalle distrazioni non-verbali che spesso interferiscono con lo scambio di messaggi e quindi si diventa i propri messaggi, ci si può nascondere dietro al terminale e la protezione da esso offerta può facilitare l'espressione delle emozioni reali. La comunicazione su Internet scherma attraverso il controllo che offre sul comportamento, si può sempre scappar via e si ha la possibilità di pensare, di riflettere e di formulare con calma la risposta migliore ad ogni comunicazione, e quindi di scambiare opinioni con una libertà ed una franchezza di cui raramente si gode nell'incontro vis-à-vis. La mancanza di riscontri mimici e posturali fa sì che le emozioni si intensifichino facilmente. Perciò la relazione interpersonale su Internet può raggiungere e superare i livelli di intensità dell'incontro vis-à-vis. Le persone sono più disposte a rivelare il loro vero Sé nei nuovi media che non nella vita reale, perché all'interno della rete di amici cybernauti è possibile condividere le proprie convinzioni e reazioni emotive più intime con minore disapprovazione o sanzione sociale, e ci si trova a formare relazioni su Internet molto più rapidamente di quanto non accada per le relazioni offline.

Lo studio di Holland (1995) evidenzia come alle fantasie proiettive sul computer – che lo fanno esperire come un compagno, un amico, un genitore potente e comprensivo, un oggetto sessuale, un partner affettivo – si sovrappongano le fantasie suscitate dal cyberspazio, dove le persone

regrediscono ed esprimono sessualità ed aggressione come mai farebbero in un contatto vis-à-vis, come evidenziato da tre fenomeni, il *flaming*, il *sexual harassment* e la straordinaria generosità. La comunicazione online induce apertura, senso di condivisione e tolleranza, e conseguentemente aumento della vulnerabilità, e la tecnologia facilita la regressione, tanto che persone completamente sconosciute dedicano ore del loro tempo a scambiarsi dati delle loro ricerche o addirittura oggetti o beni. Essa favorisce condivisione e generosità ma anche abbassamento delle difese e vulnerabilità, che sono effetto di una mancanza di inibizione, quindi di una regressione, determinata dalla stessa modalità di comunicazione online. Si confondono le modalità sensoriali tra vedere e sentire, leggere e ascoltare, scrivere e parlare, e questo fa parte di una generica perdita di confini; un altro confine che si perde è lo status sociale. Il risultato netto di tutto questo è la mancanza di inibizioni, determinata da un particolare tipo di regressione, che facilita l'identificazione col computer, che è un oggetto inanimato ma espande le funzioni della mente, dalle più elevate alle più primitive: la macchina diventa l'individuo e l'individuo diventa la macchina.

Il filosofo Baudrillard (in Nunes, 1995), mette in guardia sui pericoli che il cyberspazio rappresenta all'interno della cultura della post-modernità: ciò che viene chiamata la realtà virtuale (VR) ha assorbito e si è sostituito alla realtà "reale" nella misura in cui nella virtualità tutto è risultato di un intervento, è oggetto di varie operazioni, e quindi tutto si può realizzare di fatto, anche cose che in precedenza si opponevano l'una all'altra, poiché prima da una parte c'era il mondo reale, e dall'altra l'irrealtà, l'immaginario, il sogno, ecc. Nella dimensione virtuale tutto viene assorbito in eguale misura per essere realizzato, anzi iper-realizzato. A questo punto la realtà in quanto tale viene a perdere ogni fondamento e non vi sono più riferimenti al mondo reale. Lo schermo è un luogo di immersione, ed ovviamente di interattività, poiché al suo interno si può fare quel che si vuole; ma in esso ci si immerge, non si ha più la distanza dello sguardo e della contraddizione che è propria della realtà. Tutto ciò che esisteva nel reale si situava all'interno di un universo differenziato, mentre quello virtuale è un universo integrato. Di certo qui le vecchie contraddizioni fra realtà e immaginazione, vero e falso, illusione e veridicità vengono in certo modo subimate dentro uno spazio di iper-realtà che ingloba tutto, ivi compreso un qualcosa che sembrava essenziale come il rapporto fra soggetto e oggetto. Nella dimensione virtuale non c'è più né soggetto né oggetto, ma entrambi, in via di principio, sono elementi interattivi. In Internet c'è interazione, che non è una relazione duale poiché non è fondata sull'alterità, e non è nemmeno una relazione di confronto, di sfida, ecc., ma è invece un rapporto di immersione, di fusione e con-fusione.

Turkle (1995) sottolinea il ruolo centrale del cyberspazio come strumento di auto-espressione e relazionalità, congruente con le esigenze della vita post-moderna, in quella che chiama l'era della simulazione. Conseguentemente ne esce ridefinito il Sé, che non gioca più semplicemente ruoli differenti in ambienti differenti, ma acquisisce la molteplicità psichica come pratica esistenziale, quella di un Sé distribuito che esiste contemporaneamente in molti mondi. Altreve (1999) ella sostiene che tramite i nuovi mezzi di comunicazione gli individui approfondiscono la conoscenza di se stessi. Quando l'assunzione di diverse identità nel cyberspazio avviene consapevolmente il soggetto si muove in maniera fluida e con padronanza tra le maschere che indossa sullo schermo, realizza ciò che nella vita reale gli è precluso e sconfigge le frustrazioni. Il web gli consente di sperimentare ruoli alternativi in condizioni di sicurezza, con margini di rischio più controllati che nella realtà; si accorge di poter attraversare le varie componenti della propria natura e si abitua a guardare all'identità come a una unità nella molteplicità, ovvero a una realtà molto più mobile, che risulta dall'insieme dei tanti Sé che coesistono all'interno dell'uno. Ella condivide le tesi di Bromberg (1998-2001) sulla dissociabilità come condizione basilare della psiche e sulla molteplicità come valore e come risorsa e non necessariamente come patologia, dove l'assunzione di nuove identità nel cyberspazio è un processo consapevole e offre all'individuo la possibilità di districarsi tra diverse maschere, ovvero tra diversi aspetti del Sé. Anche la scelta di un alias o di un avatar può essere un passo verso la creazione di un'identità grazie alla quale poter esplorare diversi aspetti di se stessi. Nella realtà virtuale, ci si auto-plasma e ci si auto-crea: le rappresentazioni del Sé su Internet riflettono la perdita della coerenza e del senso di identità

integrata che sono cruciali all'attuale teoria del post-modernismo. Nel suo ultimo libro (2011) ella sottolinea ancor più la possibilità offerta dai social media di trovare nuove soluzioni ai conflitti interiori attraverso la rielaborazione dei contenuti digitali, ad esempio con la creazione di un avatar in un gioco virtuale che permette la costruzione di un altro Sé compensatorio di aspetti insoddisfacenti nella vita reale. Tuttavia i social media producono la falsa percezione di un contatto sociale, che induce a credere di essere in compagnia anche quando si è soli. Nel cyberspazio gli utenti creano così una rappresentazione idealizzata non solo di sé ma dell'intero spazio sociale, costruito in funzione di ciò che si desidera. Si costituisce una situazione pericolosa, poiché si ha l'illusione di poter soddisfare interamente online i propri bisogni, diventando impreparati alla maggiore complessità delle interazioni faccia a faccia.

Suler (2004) insiste sull'effetto di disinibizione in rete, dovuta alla mancanza di segnali che normalmente si hanno in un'interazione diretta, e che possono dar luogo a comportamenti sia positivi che prevaricanti. Le persone fanno self-disclosure più frequenti, profonde e rapide, l'incertezza e l'ambiguità attivano l'immaginazione, i processi cognitivi e le dinamiche di personalità e suscitano forti coinvolgimenti, dall'online dating alle relazioni interpersonali fino ai comportamenti gruppal.

Lemma (2016) evidenzia come l'avvento della tecnologia digitale abbia cambiato il setting interno dell'analista, costringendolo ad includere aspetti derivati da essa, relativamente al mutamento dell'esperienza di personificazione – che deve includere il corpo virtuale – e alla possibilità di nuove esperienze psicologiche. La conseguenza della commistione tra reale e virtuale è l'*augmentation* (accrescimento) del mondo reale piuttosto che la sua sostituzione, ed esso lo fa diventare mondo iper-reale: un mondo che ha del reale e del virtuale, con leggi proprie, al di là dell'opposizione reale/virtuale. Queste nuove leggi determinano una condizione di disincarnazione, con relazioni decorporificate. Gli esseri umani sono sempre più impegnati in relazioni incorporee, e la simulazione diventa un aspetto della copresenza (essere insieme attraverso la mediazione tecnologica). Il virtuale è una copia del reale che permette al desiderio di abitare la realtà. Del resto lo stesso setting analitico è una forma surrettizia di realtà, dove qualcuno sta al posto di qualcun altro, come nel transfert. La tecnologia digitale ha costruito un mondo pervasivo che non è più né virtuale né reale, che richiede di sapersi muovere al di là delle dicotomie e cogliere le opportunità che il *web* può offrire. Esso è uno spazio dove l'individuo può sentirsi padrone e manipolare la realtà, un'arena per la realizzazione di una mente disincarnata. L'inconveniente delle relazioni decorporificate è che il cyberspazio cortocircuita il lavoro del desiderio, che comporta la dilazione della gratificazione e la sostituzione del principio del piacere col principio di realtà, e quindi sospende l'intervallo temporale che permette il passaggio dalla scarica/azione al pensiero. In esso infatti vale l'immediatezza virtuale, per il quale le cose accadono adesso e non esiste la possibilità che accadano successivamente o semplicemente non si realizzino. Una delle sue attrattive è il senso di padronanza-controllo dato dal poter manipolare la realtà. Ma esso costituisce anche uno spazio transizionale che facilita la sperimentazione di nuove identità e di aspetti inesplorati del Sé, e le possibilità immaginative da esso offerte possono essere usate in terapia. Tuttavia, l'ambiente tecnologico del virtuale è particolarmente suscettibile di proiezioni e acting out di fantasie inconse, come nell'uso compulsivo della pornografia su Internet, e può, specie per gli adolescenti, rappresentare un rifugio per evitare il difficile compito del radicamento nella realtà. Ciò non vuol dire che il cyberspazio sia di per se stesso causa di manifestazioni psicopatologiche, ma che è semplicemente l'ambiente favorevole per la messa in atto di conflitti relativi all'identità corporea, poiché si presta particolarmente a essere usato difensivamente per bypassare le implicazioni fisiche

del Sé corporificato. La dimensione di onnipotenza del cyberspazio consente di aggirare il tempo e la fatica per conseguire le caratteristiche di un Sé idealizzato, dato che esso può essere vissuto immediatamente come alias o come avatar, evitando le frustrazioni della sua attuazione nel reale. Anche l'esperienza dell'intimità emozionale e sessuale è semplificata dall'immediata disponibilità e controllabilità di sostituti dell'Altro/a reale; si può pertanto evitare il confronto con l'alterità e la dipendenza, che suscitano ansia e angosce di abbandono. L'Altro/a diviene un oggetto che non esiste al di fuori del controllo del soggetto.

La rete, avverte Galimberti (2021), non è un mezzo – perché non è inerte, ma intelligente, e quindi ci modifica, e perché non è un apparecchio singolo – ma un mondo, che quindi ci include e ci pervade. La rete ci codifica, modifica il nostro modo di pensare, di sentire, e di esprimere le emozioni, fino ai casi estremi dei processi di depersonalizzazione – si ricordi la trance dissociativa da videoterminale – la derealizzazione (ossia l'abbandono della realtà concreta a favore delle facilitazioni del virtuale) e la desocializzazione, espressione ultima della quale è la perdita del mondo circostante e del mondo interiore, come nella sindrome detta *hikikomori*, caratterizzata da ritiro sociale (social withdrawal) e volontaria reclusione dal mondo esterno.

### **Conclusioni: lo stato di fusionalità arcaica della combinazione pandemia-cyberspazio**

La pandemia con le angosce a esse collegate e l'incremento esponenziale della relazionalità online ad essa precedente ma da essa fortemente accentuata hanno creato un mondo immaginario popolato di angosce regressive e fusionali. L'effetto della comunicazione nel cyberspazio è iper-reale, con la sua sovrapposizione tra realtà e illusorietà, e la perdita di confini tra individuale e collettivo, e tra le singole identità all'interno dell'individuo. Il tutto concorre a facilitare la regressione verso l'indifferenziazione simbiotica e uno stato fusionale arcaico. Si realizza così quello che Neumann chiama *stato ourobórico* (1949), caratterizzato da relazioni all'insegna della *participation mystique* o del reciproco scambio di identificazioni proiettive, e quindi della simbiosi e dell'indifferenziazione. Questo stato è stato descritto anche dagli analisti kleiniani, in primo luogo da Bleger (1967) che parla di pazienti con una organizzazione mentale molto primitiva, che egli denomina come *fase gliscrocarica*, antecedente alle fasi schizoparanoide e depressiva e caratterizzata da un *nucleo agglutinato o ambiguo*. La relativa organizzazione della mente è stata descritta anche da Ogden come *posizione contiguo-autistica*. È una posizione, ovvero un sistema di angosce, di difese, di relazioni con l'oggetto e di esperienza del Sé precedente le posizioni schizoparanoide e depressiva, ma che come queste si mantiene per tutta la vita e interagisce con esse in maniera dinamica in modo da mantenere la funzionalità e la capacità adattativa della personalità matura (Ogden, 1989). Nella modalità contiguo-autistica le esperienze sensoriali, in particolare al livello della superficie epidermica, offrono il tramite principale per la creazione del significato psicologico e per i rudimenti dell'esperienza del Sé: da qui l'importanza del contenitore-pelle e l'angoscia che esso possa essere penetrato, perforato, violato, reso poroso e permeabile. Questo nucleo corrisponde secondo Bleger alla parte psicotica della personalità ed è un nucleo di esperienza simbiotica, incapace di distinguere l'interno e l'esterno, la realtà e la fantasia, il Sé e l'oggetto, e si conserva al fondo della personalità matura. Tra due individui si stabilisce una simbiosi quando in entrambi vi è un nucleo di oggetti interni che sono proiettati nell'altro, in modo

che questo schema proiettivo reciproco li rende indispensabili l'uno per l'altro. I terapeuti devono tenerne conto nel loro approccio ai pazienti e fare appello a tutte le loro capacità di comprensione e di tolleranza verso vissuti suscitati da parti della mente arcaiche e incontrollabili, con angosce che sono ancora più precoci di quelle persecutorie, configurandosi come angosce di frammentazione e di annichilimento.

Se con Civitarese (2020) il lavoro psicoterapeutico è un esercizio dell'incertezza, dove la realtà concreta è messa tra parentesi affinché non suoni come rumore rispetto alla realtà psichica inconscia – che è la più pertinente al contesto analitico – si può considerare l'evento pandemia come un colossale esperimento che ha messo in luce la struttura latente del soggetto umano come relazione dialettica tra soggettività e intersoggettività, entrambe sia riflessive che preriflessive, nel cui ambito i vissuti più ancestrali sono pronti a emergere massivamente e l'altro può essere il paradiso che ci permette di essere animali dotati di autocoscienza, ma anche l'inferno che può alienarci.

## Bibliografia

Barrett T. e Wallace C. (1994). Virtual Encounters. *Internet World*, November-December 1994, pp. 45-48.

Beradt C. (1966), *Il terzo Reich dei sogni*. Milano: Meltemi, 2020.

Bleger J. (1967), *Simbiosis y ambigüedad, estudio psicoanalítico*. Editorial Paidós, Buenos Aires. Trad. it. *Simbiosi e ambiguità – Studio psicoanalitico*. Libreria Editrice Lauretana, Loreto (AN).

Brooks S.K. *et al.* (2020), The physiological impact of quarantina and how to reduce it: rapid review of evidence. *Lancet*, 395, pp. 912-920.

Bromberg P.M. (1998-2001), *Clinica del trauma e della dissociazione – Standing in the spaces*. Milano: Cortina, 2007.

Chmitorz A. *et al.* (2021), Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: the Longitudinal Resilience Assessment (LORA) study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 271, 6, pp. 1035- 1051.

Civitarese G. (2020), L'esperimento, ovvero incertezza e paura ai tempi del Covid-19. In Civitarese G., Minella W., Piana G. e Sandrini G., *L'invasione della vita – Le scelte difficili all'epoca della pandemia*. Milano-Udine: Mimesis, 2020.

Di Giuseppe B. e Martini S. (2020), Il lockdown e "l'Upside Down" – Potenzialità e rischi della psicoterapia on-line al tempo del coronavirus. *PSICOBIEETTIVO*, 2, pp. 81-94. DOI: 10.3280/PSOB2020-002007

Fargnoli D., Bisconti P. & Fargnoli F. (2021), Una raccolta di sogni durante la pandemia: aspetti sociali e interpretativi. *Il sogno della farfalla*, 4, pp.37-54.

Holland N. (1995). The Internet Regression. <http://www.shef.ac.uk/~psysc/rmy/fa.html>.

- Lemma A. (2016), *Psychoanalysis in times of technoculture: Some reflections on the fate of the body in virtual space*. J. Anal. Psychol.,61, 4:537-9. doi: 10.1111/1468-5922.12245\_3.
- Mota N. B. *et al.* (2020). Dreaming during the Covid-19 pandemic: Computational assessment of dream reports reveals mental suffering related to fear of contagion. PLoS One, 15(11), e0242903. doi:10.1371/journal.pone.0242903.
- Neumann E. (1949), *Storia delle origini della coscienza*. Roma: Astrolabio, 1978.
- Nunes M. (1995), Baudrillard in Cyberspace: Internet, Virtuality, and Postmodernity. <http://www.dc.peachnet.edu/%7Emnunes/jbnet.html>.
- Ogden T.H. (1989), *Il limite primigenio dell'esperienza*. Roma: Astrolabio, 1992.
- Solomonova E. *et al.* (2020), Stuck in a lockdown: dreams, bad dreams, nightmares, and their relationship to stress, depression and anxiety during the COVID-19 pandemic. <https://bmjopen.bmj.com/content/10/12/e043805.abstract>.
- Suler J. (2004), The online disinhibition effect. *Cyberpsychology and Behaviour*, 7, 3:321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Turkle S. (1995), *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*. Simon and Schuster, New York.
- Turkle S. (1999). Il computer-linguaggio discrimina le donne. Intervista a *MediaMente*. <http://www.mediamente.rai.it/home/bibliote/intervis/t/turkle.htm>.
- Turkle S. (2011), *Alone Together*. New York: Basic Books,
- Walker, M. P. e van der Helm, E. (2009), Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychol Bull*, 135(5), 731-748. doi:10.1037/a0016570.