

## La realtà virtuale dei giovani

Anna Restaino\*

**SOMMARIO.** – Il presente contributo nasce dall'interesse e dalla curiosità di comprendere il modo di stare dell'adolescente e del giovane adulto nella realtà definita 'virtuale', che sia essa manifestata tramite i social o i videogiochi; allo scopo di chiederci, non solo a livello clinico, ma anche in senso generale e culturale, cosa sia per loro questa *realtà*, cosa significhi nella loro vita, e per non dare nostri significati e non leggerli secondo il nostro linguaggio. Il mondo del *gaming* pensato come mondo vissuto in maniera simmetrica al mondo reale, che significato ha? Che uso se ne fa? Che ruolo può avere all'interno dello spazio relazionale, intendendo per relazione sia la relazione con sé che con l'altro? Creativo, emozionante e stimolante o isolante e difensivo, oppure entrambe le cose? Come possiamo leggere la fruizione della realtà virtuale? Uno strumento esistenziale funzionale, congruo con il movimento adolescenziale oppure uno strumento che alimenta un immobilizzarsi difensivo? Attraverso qualche spunto clinico si cercherà di approfondire alcuni di questi punti di riflessione, partendo dalle immagini e dal vissuto che i ragazzi ci portano, per individuarvi un potenziale creativo, come 'messa in moto', ma senza escludere anche l'eventuale significato di un profondo fermarsi, un arresto verso l'esterno.

*Parole chiave:* adolescenza, giovane adulto, realtà virtuale, gaming, psicoterapia psicoanalitica.

La mia riflessione nasce dalla pratica clinica, dall'osservare e dall'ascoltarmi in quello che sento dai ragazzi che incontro. Lavoro in un servizio pubblico di salute mentale, vedo ragazzi dai 16 ai 30 anni che portano difficoltà di vario genere e forma e non sempre di gravità importanti. Mi ritrovo spesso a lavorare con adolescenti e giovani adulti e da qui nasce il mio interesse rispetto ai loro mondi e alla realtà virtuale.

Il mio oggi è un pormi dubbi insieme a voi, mi chiedo cose e mi faccio domande, immagino risposte che spesso sento di dover riformulare, quindi tutto è in movimento.

Quando lavoro in terapia con i ragazzi percepisco che qualcosa mi sfugge, come se ci fosse qualcosa che non è ancora specificatamente teorizzato e che

---

\*SIPRe, Italia. E-mail: [anna.restaino@hotmail.it](mailto:anna.restaino@hotmail.it)

ancora non conosciamo bene; riferendoci alla letteratura non solo psicoanalitica ma transdisciplinare recente sappiamo quanto oggi sia forte il cambiamento del movimento adolescenziale che, oltre a conservare le caratteristiche a noi tutti note, porta con sé cambiamenti culturali e generazionali profondi.

Quello su cui vado pensando è quanta fatica facciamo ad entrare nei loro mondi e a leggere ciò che ci raccontano, ponendo l'attenzione su ciò che loro ci dicono e non a quello che noi abbiamo in mente, mantenendo allo stesso tempo la nostra visione (come in fondo facciamo in terapia). Sentiamo parlare di isolamento, mancanza di relazioni, vite alternative (pensiamo agli hikikomori), fenomeni dilaganti oggi, un'emergenza sociale molto importante, dove il gaming è attore e a volte protagonista. Mi domando, in maniera provocatoria, quanto sia 'sbagliato' sentirsi a proprio agio (come dicono i ragazzi) in un'esperienza di ritiro (esperienza di relazionarsi concreta) tra gli altri. Come dobbiamo considerare la scarsa interazione sociale? In merito a ciò, Diego dice: "Lo so, dovrei uscire, bere e andare a ballare". Mentre Diego parla io mi chiedo, mentre lo ascolto, perché? Nonostante io sappia che è ciò che tutti ci aspettiamo. Mi interrogo se proporre il nostro modello di interazione possa portare il ragazzo a sentirsi di doverci stare dentro e, quando lui si sente di non essere in grado di farlo o 'compatibile' con quel modello, legge questo come difetto, incapacità. Noi clinici siamo spesso portati a considerare il mondo virtuale, in parte, come una manifestazione di isolamento.

Non potendo certo affrontare in questa sede il mondo adolescenziale mi concentrerei su una parte di questo mondo che è la realtà virtuale, tanto familiare ai giovani, e in particolare il mondo del gaming. Scambiando pensieri con i colleghi che lavorano nei servizi che si occupano di dipendenze e salute mentale noto continuamente quanto ci si prova ad uscire dal pensiero preconcepito (reale e presente, come prima accennato) dell'uso di internet e del gaming, sottolineando quanta intenzione ci sia di non demonizzarlo, ma si evince quanto puntualmente si scivola nel pensarlo come qualcosa che si avvicina al patologico o al disfunzionale. Tipica risposta in merito potrebbe essere: "Dipende dall'uso che se ne fa". Concorderei da un punto di vista quantitativo, ma in questo modo riguarderebbe tutto ciò che può essere utilizzato, come, ad esempio, la sostanza oppure gli zuccheri durante la giornata. Quindi mi sono chiesta cosa significa per i ragazzi dedicare parte delle loro giornate a giocare davanti a un PC o una console e l'ho chiesto a loro.

Innanzitutto, credo sia importante calare il gaming nel funzionamento personale del singolo soggetto. Se vogliamo provare a trovare un nesso comune nell'uso che se ne fa partirei dal fatto che per i ragazzi il gaming è un gioco, simile alla realtà, in cui spesso si immergono totalmente. Dicono che può essere uno strumento utile, che la quantità del tempo impiegato è correlato al senso dato e concordano quasi tutti sul fatto che potrebbe essere pericoloso se usato male; stentano a comprendere quanto il mondo adulto faccia fatica a capirlo e sia così preoccupato.

Io sono preoccupata perché la linea è sottile tra il patologizzarne l'uso e utilizzarlo per comprendere l'altro ed eventualmente pensarlo come strumento, ma è bene tenere a mente che è uno strumento che in potenza può essere incastrante, dissociante e collusivo. In merito a questo, ho cominciato a ragionare su ciò che credo sia un tema fondamentale: la relazionalità espressa in questi giochi; questa appare come una modalità differente di stare in relazione con l'altro, una modalità che permette loro di essere se stessi senza la pressione del doversi a tutti i costi definire, richiesta che l'esterno pare pretendere (pensiamo alla scuola, ai genitori, alla società, alla teoria del singolarismo dilagante, all'essere unici). I ragazzi, alle domande dell'analista, se stimolati, riferiscono che nel gioco si trova affinità e condivisione, ascolto e rispecchiamento nell'interazione con l'altro con annesse sensazioni di delusione e disagio, difficoltà di fiducia e competizione. Potrebbe questo uso del gaming portare all'isolamento e quindi escludere ogni forma di interazione reale se non in forma non 'naturale' ma 'costruita'? Io direi che forse il desiderio/bisogno di isolamento quando lo riscontriamo c'era già prima e che forse questi mondi possono essere utili per tollerare ciò che si fa fatica a fare fuori, ma sì, come dicevamo, può contribuire. Si parla spesso di un'emotività non reale, un'espressione alessitimica della sfera emotiva. Non so se è ragionevole definirla così, ma quello che vedo è che di emotività ce n'è tanta nonostante si evinca poi la difficoltà a comunicarla. L'entusiasmo che provano nel creare l'avatar e il sentirsi di poter gestire ciò che esperiscono, credo che sia comunque un modo di provare a stare in ciò che sentono. L'emozione provata persiste anche quando il gioco non c'è o nei racconti di chi ha smesso per un po' di tempo di farlo. Mi raccontano questa difficoltà nel gestire ciò che provano ed è come se in seduta, tramite le loro esperienze con il gaming, riuscissero a raccontarmi qualcosa di loro, come se diventasse narrabile ciò che sentono e nel mio metodo di cura questo mi sembra fondamentale (come accade nel gioco winnicottiano?!). Azzardo forse a pensare che il gioco diventa un modo per sperimentarsi, sperimentare la realizzazione di sé, così faticosa da raggiungere sia nel contesto familiare che sociale, così richiedente, dove non è 'permesso' sbagliare, dove ciò che si dà non è mai abbastanza. Allora i ragazzi provano ad esprimere, tramite il gioco, ciò che gli piacerebbe essere e lo fanno anche con gli amici che incontrano nello stesso contesto. Spesso dicono "mi permette di allontanarmi da dove non voglio stare" oppure "mi sento meno impotente nonostante nel gioco c'è frustrazione" oppure "mi fa mettere in atto ciò che mi piacerebbe e alla fine in una forma diversa lo faccio"; è a questo punto che mi chiedo, è una falsa immagine di sé? O è uno sperimentarsi con le proprie risorse, nonostante il disagio, che è possibile riscontrare? È un coprire o nascondere ciò che realmente provano, vivendo emozioni non reali perché non vissute in questo mondo alla nostra maniera? O è un esprimere e sperimentare qualcosa di sé sentendosi compresi?

Spesso parliamo di relazionalità in un isolamento relativo dal nostro mondo

reale. Hanno amici con cui scambiano idee e consigli al di fuori del gaming, collaborano nel gioco facendo strategie, organizzano di vedersi e si sentono in videochiamata a prescindere dal giocare, a volte intimamente si raccontano, ma si vedono poco e a volte mai. Lasciano il gioco perché si annoiano, cambiano compagni di viaggio perché rilevati non compatibili o poco sinceri, attendono la prossima versione del gioco per anni insieme sperimentando il senso dell'attesa e curiosità per ciò che uscirà. Antonio un giorno in un nostro incontro mi dice: "So giocare, sono bravo, faccio qualcosa che mi piace, mi sento libero di provare gioie e dolori e sento di essere parte attiva di un gruppo. Questi sono i luoghi dove trovo chi come me vive le stesse cose, certo... trovi di tutto (sorride). Non sono disinteressato al fuori però fuori ho la sensazione che si aspettano da me cose che io non riesco a dargli, in tempi che non sono i miei". Antonio non sa cosa vuole veramente fare da 'grande' e, nonostante fattivamente fa ciò che la società da lui si aspetta, si sente solo e poco compreso anche se ha persone a cui vuole bene e con cui ha relazioni, dice: "Non so perché gli altri ci riescono o forse non ci riescono nemmeno loro. Molti di noi stiamo così, forse hanno aderito a quello che il mondo ci chiede". Mi sembra come se Antonio non potesse permettersi di prendersi il suo tempo, si sente fuori tempo, un tempo che nel gaming condivide, è contenuto, soffre molto per questo. Mi interrogo quanto questo uso del gaming e il vivere questo mondo possa essere pensato anche come una risorsa da utilizzare anche da parte di noi clinici e, nella cura, integrarla con il resto del mondo che vivono. Quando mi racconta quello che vive nel gaming lui già fa un'integrazione con il reale; il 'problema' è il gaming o è proprio dell'individualità e della struttura in movimento di un ragazzo di ventiquattro anni che usa il gaming?

Diego mi dice:

"Nel gioco diminuisce il senso di impotenza e di incapacità che provo soprattutto a casa, nel gioco ho l'entusiasmo di sperimentarmi e di portare avanti un progetto anche comune che mi dà piacere e soddisfazione, fuori non più. Io scrivevo poesie e mi piaceva molto. Quando mio padre le ha lette e mi ha detto che avrei potuto scriverne altre e pubblicarle, il mio piacere è scomparso, nulla mi interessa più."

Mentre ascolto, penso a proposito dell'aspettativa e calo del desiderio in un ragazzo di diciotto anni che fa fatica ad esprimere, se interpellato, ciò che prova, ma riesce a farlo quando mi parla del gioco. Come possiamo leggere la sofferenza? Pensando al gaming come causa del suo ritirarsi? Oppure interpretare il gaming in un contesto familiare e individuale di un soggetto con tante risorse che fa fatica ad esprimersi. Sicuramente i giovani fanno fatica ad esprimersi in una realtà che sta assumendo significati differenti e che dovremmo monitorare. Forse dovremmo fare attenzione a questa società che cambia e con essa la comunicazione generazionale così significativa nel crescere adolescenziale.

Nel gaming creano e immaginano. Perché questa creatività, come alcuni scrivono, dovrebbe essere non reale? Perché non provare anche in analisi a leggere 'l'avatar' da loro creato mettendo in risalto i propri tratti, oltretutto di una struttura di personalità essa stessa in costruzione, come un racconto onirico e simbolico che porta qualcosa di sé? i ragazzi sanno che l'avatar non sono loro. Ciò che portano è condivisibile e comunicabile, perché definirlo 'similpsicotico'? Può esserlo in una situazione a rischio dove il rischio già c'era e quindi il gioco diventa l'unica alternativa e non più una possibilità, un sublimare o, come abbiamo accennato, narrazione di sé e/o sperimentarsi.

Emilia dice:

"Il gioco mi permette di essere libera, ho scelto un personaggio che ho scoperto avere cose mie che però non esprimo. Hai la libertà... nel crearlo e nel farlo ho riacquisito una fantasia e capacità di giocare che avevo perso. In questo periodo ho la sensazione che fuori sopravvivo perché ho paura del domani e delle reazioni alle mie azioni, invece nel gioco no, sbagli, dici cose senza la paura di dire cose poco intelligenti, fai errori ma non fa nulla, ti dispiace perché ci sono delle conseguenze ma tutto sembra rimediabile. Nella vita reale no."

Emilia è controllante, emotivamente contenuta, esprime spesso un'aggressività passiva forte, così come il senso del giudizio, soffre molto. Anche in questo caso, ruolo importante hanno il tempo e le aspettative. In una personalità così fragile di una ragazza di ventisei anni, che ruolo può avere il gaming? Può avere una funzione organizzante anche emotivamente? Quindi una risorsa per lavorarci insieme così come può esserlo per lei per sentirsi?

Concludo lasciando spunti di riflessione che spero restino costantemente aperti a possibilità. Credo che abbiamo l'esigenza e forse anche il dovere di guardare al mondo che viviamo, alle generazioni che fanno fatica a comunicare, alle aspettative che noi abbiamo sugli altri delegando al fuori, spaventandoci nel guardarci, perché è difficile stare nella sofferenza. Guardare al significato dell'essere unico e singolo in questa società dove l'individualismo scompare e la frammentazione si diffonde in un collettivo che non c'è più.

## BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- De Masi, F. (2022). La realtà virtuale e i suoi rischi. *Rivista di Psicoanalisi*, 68(3).
- Lancini, M., Cirillo, L., Scoddeggio, T., & Zanella, T. 2020. *L'adolescenza - Psicopatologia e psicoterapia evolutiva*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Rigotti, F. (2021). *L'era del singolo*. Einaudi.
- Scurti, P. (2024). Internet Addiction Disorder - Social, emozioni e identità alternative. Milano: Franco Angeli.
- Winnicott, D. (1971). *Gioco e realtà*. Roma: Armando Editore.

---

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Ricevuto: 1 aprile 2025.

Accettato: 18 giugno 2025.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2025

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2025; XXXVI(s1):1026

doi:10.4081/rp.2025.1026

*This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.*