

3 concetti chiave

1. **Navigare insieme sul web** favorisce la voglia di fare progetti in comune: di vacanze, di shopping, di rinnovamento domestico.
2. **Internet aiuta a conoscere meglio** alcuni meccanismi mentali del partner e a superare molti equivoci di coppia.
3. **Nel web**, come nella navigazione, c'è sempre qualcuno che tiene il timone (il mouse). Il più esperto clicca e guida, l'altro segue e, mentre suggerisce digressioni, esprime bisogni altrimenti inespressi.

Navigare insieme, la nuova alternativa alla tv?

Altro che fiction e reality: i dopocena degli italiani sono sempre più targati eBay o Expedia. Un'abitudine che ha molti risvolti inaspettati per la vita a due... **Analisi e testimonianze**



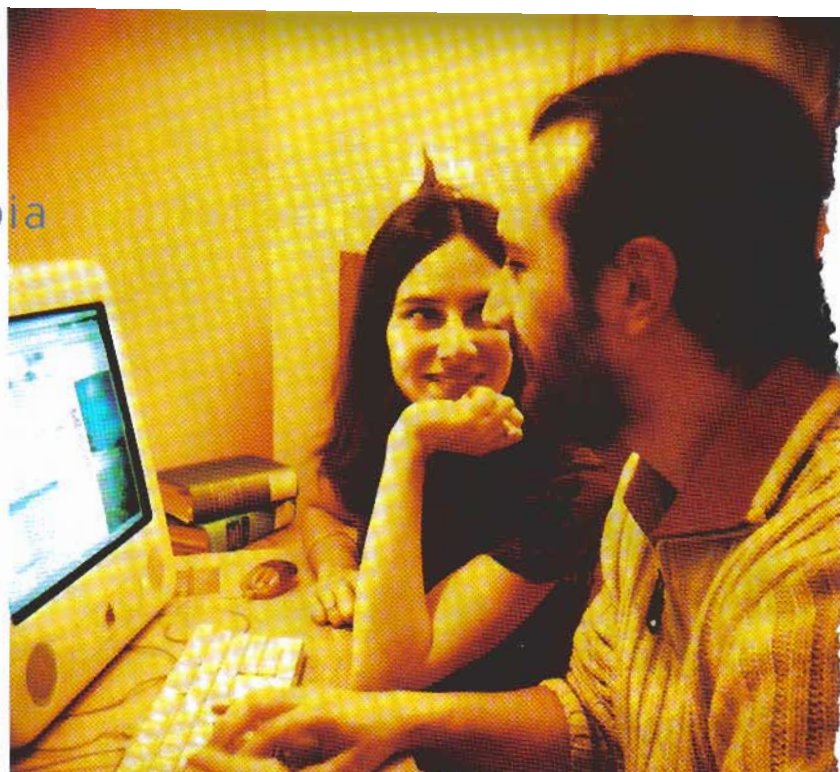
“Ho sempre odiato il fatto che mio marito la sera si attacca al computer ed è come se non esistesse. Fino a ieri sera, quando per ritrovare una vecchia amica gli ho chiesto di aiutarmi a cercare informazioni nella Rete. Siamo stati incollati insieme al computer per più di tre ore, divertendoci e facendo commenti su quello che leggevamo. Ma ti rendi conto? Ora non solo non lo odio più, ma ho trovato argomenti di cui parla-

re con lui come non facevo da anni e... anche di finire bene la serata...”. È stata questa e-mail, arrivata al direttore di *Psychologies* da parte di una lettrice, a farci riflettere su una realtà di cui pochi parlano, ma che è ormai sotto gli occhi di tutti: molte coppie stanno abbandonando (almeno in parte) la tv a favore del web. E della coppia stessa. Si comincia quasi sempre con la ricerca di un'informazione specifica, per poi ap- **===**

Giulia 29 anni

"Attraverso internet abbiamo sperimentato una profonda intimità"

"Io estroversa, impulsiva. Lui introverso, riflessivo. Io che chiedo spiegazioni dei suoi silenzi, lui che passava giorni senza dirmi quel che aveva. Lui che odiava uscire, io che avrei passato ogni sera della settimana al cinema o a casa di amici... Coppia impossibile, afflitta da quella incomunicabilità di carattere che gli avvocati divorzisti danno come invalicabile ostacolo alla ripresa di un matrimonio. Un'impasse che si è sciolta navigando insieme su internet. Fabio, che sa benissimo l'inglese, si è offerto di aiutarmi, di guidarmi nel mare magnum del web, mentre stavo finendo la mia specializzazione in medicina e cercavo materiali sui siti di università americane. Per molti mesi, internet è stata la rete di salvataggio della nostra unione, che ci ha fatto sentire vicini l'uno all'altro. Il problema non era l'incomunicabilità, ma trovare un'intimità che non avevamo ancora conosciuto in tre anni di vita insieme, sperimentata per la prima volta on line. E che adesso è viva anche nel nostro rapporto quotidiano".

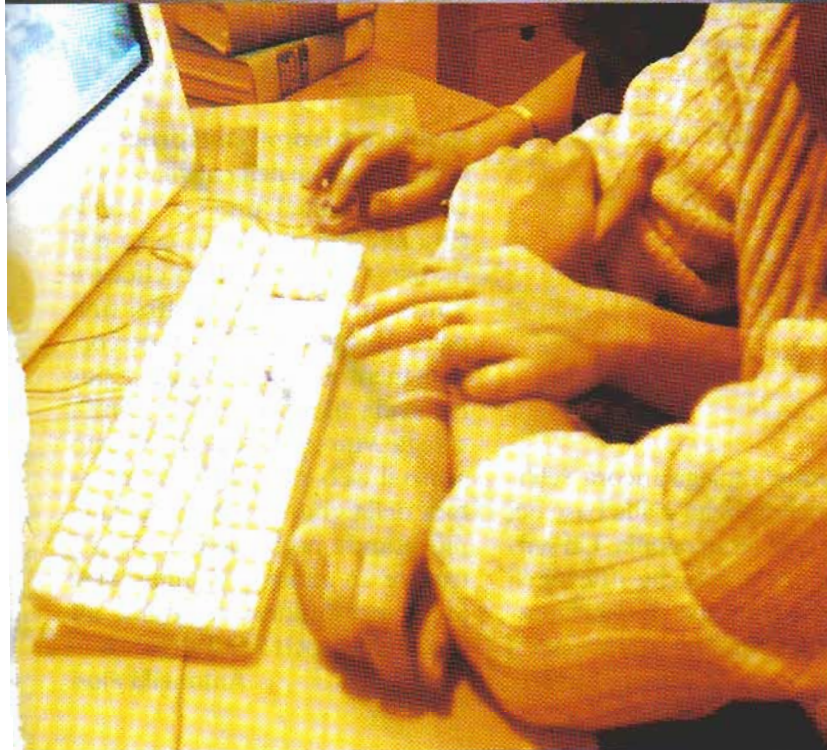


© Anthea Conelli per Psychologies Italia

●●● **passionarsi e volare insieme tra le pieghe di un mondo che sembra non avere confini: "Messi a letto i bambini, io e Cinzia ci sediamo quasi tutte le sere per almeno un'ora davanti al computer per una caccia al tesoro che non sappiamo mai dove andrà a finire", racconta Augusto, 38 anni,**

medico a Bari. "Lo spunto è di solito Google Earth, il programma che ti consente di vedere dall'alto, e in modo ravvicinatissimo, qualunque posto del mondo. Ma poi divaghiamo, seguendo la curiosità, la voglia del momento. Davanti allo schermo abbiamo ritrovato il gusto di scoprire cose l'uno

dell'altro, come quando ci siamo conosciuti". Un meccanismo che gli psicologi non esitano a definire virtuoso: "Le infinite possibilità del web costringono a scegliere. Nell'operare scelte, quando si naviga in due, si spiega il perché, ci si confronta, si esprimono i propri gusti, i desideri, i ricordi", affer-



Sergio 38 anni

“È il trampolino di lancio per i nostri sogni”

“Sandra si era sempre tenuta distante da internet, un territorio che era sempre stato mio... La prima volta è accaduto guardando la tv. C'era un film di 007 con quelle fantastiche spiagge bianche dei Caraibi o delle Fiji e lei mi ha detto: che bello sarebbe nuotare in un mare così. Poteva finire tutto lì. Invece, anche se era ormai notte, ho acceso il computer e abbiamo cercato insieme quel luogo meraviglioso. Dopo un'ora avevamo già trovato la rotta migliore per arrivare nel paradiso visto in tv. In un albergo in riva al mare. Ricordo la sensazione bellissima di esserci cuciti addosso la vacanza ideale per noi e il senso di euforia per avere potuto soddisfare immediatamente un desiderio. Da allora navigare su internet è il nostro gioco preferito con alcune regole: prima tra tutte essere trasparenti l'uno con l'altro. Nessuno deve mentire rispetto ai propri bisogni. Seconda regola: il web deve essere propedeutico a qualcosa da realizzare insieme. Niente di virtuale, ma un trampolino di lancio per tuffarci nella realtà dei nostri sogni...”

ma Matteo Selvini, psicoterapeuta della famiglia a Milano. “In una parola, ci si mette in gioco col proprio vissuto di fronte al partner, che fa lo stesso. E nell'operare scelte comuni, nell'accettare il vissuto dell'altro si ribadisce il patto di coppia, il legame che unisce i partner”. Navigare insieme sul

web per ritrovare una nuova intimità? Certo, ma non solo.

Un modo per conoscersi

“Navigare insieme svela i meccanismi mentali dell'altro, le sue logiche, i suoi bisogni, che spesso restano inespressi e danno origine a malintesi, incomprensioni. Fare

una ricerca insieme sul Google o su eBay aiuta a volte a capire il modo di pensare dell'altro più di mille discussioni”, assicura Marco Rossi, psichiatra e sessuologo a Milano. “Non avevo mai compreso il bisogno di Luciano di sentirsi uomo nel senso primitivo del termine”, racconta Ales- ●●●

Piccolo dizionario web

■ **CLICCARE.** È l'azione di schiacciare il pulsante del mouse dopo avere scelto dove posizionare il cursore, per scegliere il cammino da percorrere.

■ **LINKARE.** In ogni pagina web ci sono dei link (collegamenti) in forma di parole sottolineate o evidenziate. Cliccandoci sopra ci si collega ad altre pagine web all'interno di uno stesso sito ma anche fuori.

■ **BLOGGARE.** Il blog è un giornale scritto in ordine cronologico. Lo può tenere chiunque occupandosi di qualsiasi argomento, dal cibo alla politica. Molti blog sono anche interattivi: i lettori diventano così commentatori delle notizie.

■ **CHATTARE.** Il termine chat (in inglese "chiacchierata") indica un dialogo in tempo reale sul web. Può avere vari temi, ma il dialogo è quasi sempre con sconosciuti in forma essenzialmente anonima (si usa il cosiddetto nickname).

■ **NICKNAME.** È lo pseudonimo usato dagli utenti di internet per identificarsi in un determinato contesto o in una determinata comunità virtuale. Spesso sono soprannomi, ma possono essere sigle, combinazioni di lettere e numeri.

●●● sia, 36 anni, architetto a Pavia, "di essere protettivo verso la sua donna, la sua casa. E il suo disagio riguardo al fatto che io guadagno più di lui. L'ho scoperto in un blog cui partecipiamo insieme. È stato l'inizio di un ripensamento importante della nostra organizzazione familiare. E di una nuova stagione del nostro stare insieme...".

Ritrovare la complicità

Basta un clic e l'avventura può cominciare. A qualsiasi ora, in qualunque situazione e... in qualsiasi direzione: "Navigare fa sentire liberi, trasgressivi: non ci sono orari fissi e l'altro diventa il 'complice' con cui scegliere un ristorante o entrare in un museo in

piena notte", spiega ancora Selvini. "La complicità è alla base del piacere di stare in coppia. Un sentimento che può anche affievolirsi col tempo o a causa di interferenze esterne ma che attraverso il web può tornare a essere forte".

Trovare prospettive diverse

"Monica mi rinfacciava sempre che non riuscivamo a fare più niente insieme", ricorda Alessandro, 43 anni, manager ad Abbiategrasso (Milano), "a causa del mio lavoro che ha orari massacranti. Ma da quando abbiamo internet condividiamo nuovamente anche le piccole scelte: facciamo la spesa per la settimana e acquistiamo i biglietti del film da vedere il giorno dopo. E così ab-

biamo ritrovato il piacere di avere un po' di tempo solamente per noi...". Commenta Sergio Marsicano, psicoterapeuta esperto di media a Milano: "Rispetto alla tv, che impone una visione quasi esclusivamente passiva, internet è attivo, apre delle continue finestre sul mondo e, in momenti di impasse, può alleggerire da difficoltà pratiche e liberare energie positive da reinvestire nel rapporto".

Rivelare bisogni inespresi

Nel web, come nella navigazione, c'è sempre qualcuno che tiene il timone, che in questo caso è il mouse. "Il più esperto clicca e guida, mostrando all'altro una parte di sé. L'altro segue il percorso e, mentre suggerisce digressioni, svela alcuni suoi bisogni", spiega Marco Rossi. "In questo senso il web è una potente metafora della vita, e come in essa la più grande prova della coppia è trovare un punto di equilibrio tra i reciproci desideri, attraverso un profondo rispetto dell'altro". ■

Antonella Fiori



FORUM

■ HAI L'ABITUDINE DI NAVIGARE A DUE?

Per te è un'esperienza positiva?

Per scambiare esperienze e opinioni, **clicca su**

www.psychologies.it