

GIACOMO FILIPPO STEFANONI<sup>1</sup>

## **Corpi abbandonati e identità digitali. Adolescenze traumatiche tra dissociazione e mondi virtuali**

Nel presente scritto l'autore sostiene che, nei soggetti adolescenti con esperienze traumatiche precoci, si osservi un abbandono del corpo già in età infantile, configurando una condizione di dissociazione mente-corpo. In tali casi, le identità digitali e i mondi virtuali assumono una funzione di contenimento psichico alternativo, offrendo uno spazio in cui le parti dissociate del Sé possano continuare a esistere. Se riconosciuti e accolti all'interno della relazione terapeutica, questi universi digitali possono favorire la reintegrazione identitaria e la riattivazione dello sviluppo evolutivo.

*Parole chiave: trauma precoce, dissociazione, identità digitale, adolescenza, corpo e psiche*

## **Abandoned Bodies and Digital Identities: Traumatized Adolescents between Dissociation and Virtual Worlds**

In this paper, the author argues that in adolescents with early traumatic experiences bodily abandonment often begins in childhood, leading to a condition of mind-body dissociation. In such cases, digital identities and virtual worlds act as alternative psychic containers, offering a space where dissociated parts of the Self can continue to exist. When acknowledged and integrated within the therapeutic relationship, these digital universes may support identity reintegration and the reactivation of developmental processes.

*Keywords: early trauma, dissociation, digital identity, adolescence, body and psyche*

---

<sup>1</sup> Psicologo, psicoterapeuta, psicoanalista junghiano, membro ordinario del Centro Italiano di Psicologia Analitica (CIPA) e dell'International Association for Analytical Psychology (IAAP)

## Gli Argonauti

*"I want to live where soul meets body  
Voglio vivere dove l'anima incontra il corpo  
And let the sun wrap its arms around me  
E lasciare che il sole mi avvolga tra le sue braccia  
And bathe my skin in water cool and cleansing  
E bagnare la mia pelle con acqua fresca e purificante  
And feel, feel what it's like to be new"  
E sentire, sentire cosa vuol dire essere nuovi  
Death Cab for Cutie. Soul Meets Body, 2005*

Questo breve scritto propone alcuni spunti di riflessione sulla relazione tra il tema del corpo e il suo apparente abbandono nella dimensione virtuale durante lo sviluppo dell'identità in adolescenti caratterizzati da esperienze precoci traumatiche.

### L'abbandono

In primo luogo, credo sia fondamentale definire che, per quanto ho potuto osservare nella mia attività clinica, il processo di abbandono del corpo, o della sua *disabilitazione* (Cabibbe et al., 2022), è qualcosa che avviene prima dell'adolescenza e ne costituisce le premesse. In altre parole, l'ipotesi è che il corpo che viene apparentemente abbandonato dall'adolescente era già stato un corpo abbandonato in seguito e nelle esperienze infantili insopportabili di incuria, trascuratezza e abuso. Una delle etimologie più accreditate del termine abbandono riconduce infatti la parola al francese *abandonner*, cioè essere in potere di qualcosa o qualcuno, lasciare alla mercé di un potere che supera la possibilità del soggetto di fronteggiarlo o gestirlo facendolo sentire così impotente. Non siamo lontani dall'*Hilflosigkeit* freudiana (1925) e quanto detto lascia intendere il fatto che ipotizzo una precondizione traumatica ai fenomeni di isolamento, ritiro e fuga nei mondi e nelle identità virtuali durante l'adolescenza. Se penso ai giovani pazienti che più di altri hanno vissuto ritirati in universi virtuali sostituendo la complessità dello sviluppo della propria identità reale con una identità virtuale, non posso non considerare che per tutti loro, in un momento più o meno precoce dello sviluppo, il corpo come elemento per essere-nel-mondo (Merleau-Ponty, 1945) sia stato il luogo del dolore, dell'angoscia, del terrore e del dispiacere. Penso ad esempio a I. che, figlia di una ragazza madre con alcool dipendenza, è cresciuta tra adulti incapaci di svolgere una funzione di *holding* (Winnicott, 1971) sana ed è stata lasciata cadere letteralmente più volte dalle braccia dei genitori, fino a quando durante lo sviluppo puberale è stata picchiata e costantemente abusata sessualmente dal compagno cocainomane della madre. Oppure a C. che, quinto di nove figli con un papà omosessuale che lasciò la moglie ad

occuparsi di tutti, mi raccontava che nessuno si prendeva cura di lui, che andava a scuola con la vergogna dei capelli sporchi, l'alito cattivo per i denti non lavati e le mani nascoste sotto il banco perché non voleva si vedessero le sue unghie lunghe e sporche. Non riesco a non pensare anche a G. che, nell'apparente normalità della sua famiglia borghese, veniva colpito dal padre ogni volta che a tavola non si conformava alle più assurde regole del galateo o dell'educazione vuota e impersonale che gli veniva impartita. Com'è noto, da Ferenczi (1932) a Bollas (1989) o, in ambito junghiano, da Fordham (1974) a Kalsched (1996), vivere traumi relazionali precoci e/o esplicitamente violenti predispone allo sviluppo di meccanismi difensivi di stampo dissociativo che possono interessare porzioni più o meno ampie dell'esperienza e dell'identità, disturbare la connessione mente-corpo o, secondo Winnicott (1963), addirittura l'insediamento della psiche nel soma. In questo genere di situazione anche il rapporto sé-altro da sé si deteriora e la relazione con il mondo esperita attraverso la sensorialità del corpo si incrina, riempiendosi di sfiducia, paura, oggetti persecutori e angosce catastrofiche.

### **Dissociazione mente corpo**

Credo sia importante partire da questo scenario per comprendere i fenomeni di ritiro, isolamento e dissociazione identitaria associati all'uso massiccio di internet e dei mondi virtuali durante l'adolescenza. Ferenczi (1932) ha sostenuto che quando un bambino nasce non ben accolto al mondo e alla vita, la pulsione di morte e la spinta verso l'inorganico possono prendere il sopravvento, Kalsched (2013) propone una visione simbolica differente, basata sul concetto dei due mondi. Sintetizzando esageratamente, il trauma precoce attiva una difesa salvavita universale, ciò che Kalsched definisce *sistema archetipico di autocura*, che separa il nucleo intimo e vitale del Sé dal resto della personalità, isolandolo all'interno del mondo numinoso e mitopoietico dell'inconscio. In pratica, un modo diverso da Ferenczi e meno letterale di intendere "l'altro mondo". L'ipotesi è che questa parte del Sé, che finisce nell'altro mondo, rimane congelata nel tempo del trauma apparendo come un bambino piccolo indifeso, insignificante, esposto e abbandonato, ma – allo stesso tempo – pieno di quell'entusiasmo, fame di vita e possibilità, percepita come sacra e piena di amore. Un'immagine vicina al concetto junghiano di *Puer aeternus* che Kalsched chiama *bambino anima* e, potremmo dire, Winnicott *vero Sé*<sup>2</sup>. Tutti i pazienti citati precedentemente presentava-

---

<sup>2</sup> Questi tre concetti (vero Sé, bambino anima e puer aeternus), appartenendo a diverse concettualizzazioni dell'apparato psichico, presentano delle differenze significative che hanno portato anche a controversie e fraintendimenti tra analisti junghiani e freudiani, specialmente

no, già durante l'infanzia, una disconnessione di questo tipo evidente in stati dissociativi, alcuni più sottili, altri con sintomi classici del tipo depersonalizzazione/derealizzazione. Il punto è che tutti raccontano che si sentivano diversi, vuoti o sporchi, in qualche modo maledetti, e che avevano invece un luogo magico dove potevano rifugiarsi solo con la mente. Un luogo caratterizzato da fantasie compensatorie rispetto alla traumaticità del mondo che abitavano attraverso il loro corpo, dalla possibilità di sentirsi forti, vivi ed emozionati, amabili o, ancora, dalla presenza di narrazioni che rappresentavano, a un livello simbolico, episodi analoghi a quelli vissuti nella realtà traumatica dove potevano riconoscersi. Ecco alcuni esempi in ordine sparso. Un cartone animato, un libro, un luogo segreto tra il muro e l'armadio di casa o uno immerso nella natura nascosto tra gli alberi, una fortezza di cuscini o una tenda montata in una stanza, il momento prima di addormentarsi quando nel buio della stanza la mente vaga, una canzone o un cantante/idolo/influencer/youtuber con cui identificarsi, un film o una serie tv, un manga o un fumetto.

Questo altro mondo fantastico ha tra le sue caratteristiche almeno due che sono fondamentali per il nostro discorso. La prima è che ripropone l'assenza di un contenitore sano sperimentata dal soggetto nella situazione traumatica, ovvero ripropone l'incoerenza e l'inadeguatezza dei limiti vissuti nella relazione con le figure di attaccamento primarie. Da una parte, l'assenza di limiti o la loro violazione, ad esempio da parte di un genitore abusante, viene riproposta nell'apparente sconfinatezza del mondo fantasioso in cui il soggetto si ritira, dove tutto sembra possibile e l'onnipotenza dimora in ogni cosa; dall'altra, la presenza di limiti rigidi e freddi, come quelli di un genitore inaccessibile, è facilmente rintracciabile nel fatto che nessuno, a parte il soggetto, sembra poter accedere facilmente a questa fortezza dell'anima, né gli amici, né i professori né tanto meno assistenti sociali o psicologi. La seconda caratteristica è che questo altro mondo, fornisce al soggetto l'idea illusoria di prescindere dal corpo, di separarsi da esso e di ripetere in modo attivo l'abbandono che in età precoce era stato subito per mano delle figure

---

in seguito alla recensione di Winnicott alla versione inglese dell'autobiografia di Jung "Sogni ricordi e riflessioni". Quello che qui si vuole sottolineare sono però i punti in comune evidenti, a mio avviso, su due questioni. La prima riguarda le caratteristiche di autenticità, vulnerabilità e sensibilità di quella parte del sé sacra e innocente legata a potenzialità creative e all'esperienza di essere vivi. La seconda è relativa al fatto che quando questo nucleo primario viene invalidato, violato e corrotto da esperienze traumatiche infantili si struttura un'altra figura con funzione difensiva che lo affianca, isola, imprigiona, incapsula o dissocia. Per una trattazione più approfondita e riferimenti bibliografici utili sulla questione si rimanda al capitolo 8 di "Il trauma e l'anima" (Kalsched, 2013) e direttamente alla recensione di Winnicott (1964) all'autobiografia di Jung.

primarie. Non a caso Steiner (1993) nel suo celebre testo parla di *Rifugi della Mente*, non del corpo.

### **Il trasferimento**

Ora, l'assenza di un limite chiaro e definito, ma modulabile sul soggetto, un *de-limite* per come lo intende Trevi (1990), e l'illusione di fare a meno del corpo e del contatto con il mondo e con l'altro attraverso di esso, sono anche le caratteristiche di molti spazi e mondi virtuali online. Questi universi digitali, prodotti dello *Spirito del Tempo*, ma a mio avviso espressione di antichi miti, si prestano bene come concretizzazioni di questo altro mondo o altrove, dove gli aspetti dissociati del Sé continuano a vivere. Nei giovani pazienti precedentemente citati, in seguito alle difese dissociative, molte tappe dello sviluppo o dell'adattamento non erano state raggiunte, così che questi ragazzi si trovavano a dover sostenere durante l'adolescenza un compito percepito come impossibile. Se per un adolescente che ha sperimentato un ambiente di vita sufficientemente buono, l'adolescenza è un periodo di crisi, pensiamo a chi ha dovuto confrontarsi con un ambiente inospitale e dannoso. Confrontarsi con le trasformazioni corporee della pubertà, integrare gli aspetti pulsionali aggressivi e sessuali, il rapporto con i pari, la rinegoziazione del rapporto tra le generazioni e cambiare mantenendo un senso di continuità del Sé, sono compiti che un giovane che ha sempre funzionato in senso dissociativo semplicemente non può compiere. Inoltre, a seguito del trauma non può strutturarsi quella base sicura descritta da Bowlby (1988) su cui il soggetto si appoggia per affrontare, nonostante l'incertezza e le difficoltà, il suo avvenire. Ecco, è in questo momento di blocco evolutivo, che internet giunge in soccorso, permettendo al giovane di continuare a mantenere il precario equilibrio basato sulla dissociazione. In questo modo avviene una sorta di trasferimento dell'adolescente, che fugge dalla realtà e dal corpo per rifugiarsi online. Su internet c'è tutta una serie di mondi che si prestano benissimo come surrogati della realtà, dove le parti del vero Sé o bambino anima possono continuare a vivere indisturbate, sostituendosi gradualmente alla possibilità di un'identità sufficientemente integrata seppur in trasformazione. Da *World of Warcraft*, *Minecraft*, *Genshin Impact* e *Animal Crossing*, sino al più esplicito *Second Life*, si ha sempre a che fare con mondi virtuali, luoghi online con una propria geografia, un proprio tempo, delle narrazioni/miti e particolari abitanti, che permettono all'adolescente di immergersi al loro interno. In universi di questo genere, l'utente crea o impersonifica un'identità virtuale con caratteristiche che negano il confronto con i limiti imposti dalla realtà e dal corpo, costruisce una nuova immagine di sé, che si organizza intorno ad una identità regressiva all'insegna dell'Io Ideale (Freud,

1914), del fanciullo divino perfetto e, in casi più gravi, intorno a una struttura difensiva patologica come il Sé grandioso (Kernberg, 1987). L'impressione che molti colleghi rilevano è che queste identità virtuali disincarnate proteggano il soggetto dal confronto con la frustrazione derivante dalla realtà, fornendo l'illusione, per così dire, che tutto sia possibile. In questi mondi online si può, ad esempio, scegliere la propria età, il proprio genere o l'assenza di un genere, l'etnia o la specie stessa alla quale appartenere tra una moltitudine di alternative possibili. Si può ricominciare, rivivere continuamente o interrompere quando le condizioni di gioco non sono più soddisfacenti. Questa nuova identità onnipotente e il nuovo mondo digitale, seducono e ammaliano il soggetto che, rimanendo accecato dal bagliore trionfante dell'idealizzazione, perde di vista la realtà e il corpo. Ad esempio, la paziente I. mi raccontava come abbia passato periodi interi della sua adolescenza giocando a *Genshin Impact* curando e facendo evolvere e crescere i personaggi con cui era identificata, trascurando il suo corpo. Restava in pigiama, mangiando lo stretto indispensabile, dimenticando di lavarsi. L'illusione diventa sempre più scintillante, la realtà sempre più oscura.

### **Il ritorno/coming home**

Nonostante sia evidente la portata patologica di questi universi digitali e delle identità virtuali connesse, prima di interpretarli *tout-court* come una difesa schizoide o come espressione di un radicale rifiuto della realtà, come analisti junghiani credo che dovremmo tenere conto del concetto di integrazione degli opposti e dei rischi di una visione eccessivamente unilaterale. In *Psicologia dell'Inconscio* (1917/43) Jung scrive, ad esempio, che il conflitto tra gli opposti, per quanto doloroso, è necessario per la crescita di un individuo; che la verità non sta nello scegliere una cosa o l'altra, ma nel realizzare che una cosa può essere sia l'una che l'altra. Per questo motivo, oltre che concentrarci sui pericolosi effetti di dipendenza, rinforzo dei meccanismi dissociativi e di ritiro connessi ai mondi e alle identità digitali, dovremmo tenere presente che questi impalpabili universi per alcuni ragazzi diventano gli unici luoghi abitabili davvero. Una specie di riserva dalle caratteristiche bizzarre dove rifugiarsi per sentirsi, momentaneamente, al sicuro o per sperimentare quei vissuti di onnipotenza infantile sani, interrotti e distrutti dalle esperienze traumatiche. L'unico mondo dove le parti vitali dissociate della personalità possono continuare ad esistere, nascoste e protette dai pericolosi oggetti del mondo esterno. L'identità virtuale, con le sue caratteristiche precedentemente accennate, è così sia un modo per non sviluppare la propria identità reale e integrata durante l'adolescenza, sia – e non dovremmo dimenticarlo – un modo per avere comunque, nonostante tutto, un'identità e

un senso di sé. Ciò acquisisce rilevanza centrale rispetto a quegli adolescenti che, come quelli di cui parlo in questo scritto, sono stati precedentemente bambini esposti al trauma violento e/o relazionale. Avere un'identità seppur virtuale rimane un baluardo contro la morte psichica causata dall'abuso o dall'assenza di rispecchiamento e contenimento sano. Durante una seduta I. mi dice "Non ho mai sentito che O. (l'abusatore), mentre mi faceva quelle cose, mi vedesse come un essere umano, anzi sentivo che voleva farmi essere nulla". C. invece, dopo essere stato ricoverato in neuropsichiatria per un'ideazione suicidaria per molto tempo rimase su un server *Discord* che aveva creato e che gestiva. Ritirato da un mondo in cui si era sentito abbandonato e che voleva abbandonare a sua volta attraverso il suicidio, protetto in un luogo digitale dove poteva avere uno stretto controllo su chi vi accedeva, ha potuto comunque continuare ad esistere.

Per questi motivi, credo sia importante rispettare le identità virtuali e imparare a conoscere le geografie dei mondi online dove gli adolescenti si rifugiano. Credo che per noi analisti junghiani sarà interessante scoprire che molte narrazioni di questi universi alla fine sono declinazioni contemporanee del mito dell'eroe o dei miti di frammentazione e ricomposizione stile Osiride. In questo modo forse, gradualmente, nel corso dell'analisi con questi pazienti, potremo avere una sorta di mappa del tesoro per entrare nell'altro mondo, dove il *bambino anima* si è nascosto e provare a riportarlo a casa nel suo proprio corpo e nella realtà. Le fasi di questo processo di ritrovamento delle parti dissociate vitali e la loro reintegrazione in una identità psicosomatica nuova sono state descritte da molti autori a partire da Ferenczi e Fairbairn fino a Bromberg o in ambito junghiano da Jung stesso, nel celebre caso della paziente che viveva sulla luna, fino appunto a Kalsched ed esulano dagli obiettivi di questo intervento. Sottolineo soltanto la necessità che il processo di riscoperta di queste parti vitali vada di pari passo con quello della costruzione di un luogo che possa ospitarle momentaneamente, prima che possano essere reintegrate nella personalità del paziente. Questa dimora intermedia, questo *Hospital for souls*<sup>3</sup>, è rappresentata prima dal setting analitico e poi, quando il paziente sarà abbastanza sicuro, dalla relazione terapeutica. In questo incontro umano tra analista e paziente forse ci sarà la possibilità, come scrive Jung (1912/45), di una trasformazione. Di raggiungere e ritrovare le parti vitali dissociate nascoste online o negli avatar con cui i pazienti si identificano, di riaccoglierle e restituirle al soggetto, che, facendo esperienza di un legame dove esistere ed essere al sicuro, con il tempo potrà riparare i propri modelli relazionali interni, l'immagine di sé e il rapporto con il mondo. Riportare a casa – nel corpo del paziente – e nella realtà di

---

<sup>3</sup> Vedi disco musicale *Bring me the Horizon, Sempiternal*. RCA Records (2013).

questo mondo i nuclei vitali del Sé che prima erano dissociati nell'altro mondo, significa integrazione e nuove potenzialità di vita. Quando il *bambino anima* incontra il corpo può presentificarsi nella realtà illuminandola con la sua scintilla vitale e là dove c'era desolazione e dolore, si spera, ci potrà essere anche entusiasmo, gioia e amore. Questo processo riporta nella realtà e nella soggettività dei pazienti la spinta ad esistere<sup>4</sup> di cui il *bambino anima* è custode e il *Puer* l'immagine archetipica, permettendo all'adolescente di riinserirsi nel mondo e riattivare il suo processo di crescita e sviluppo interrotto, di riappropriarsi del suo futuro e, con le parole di Freud (1929), di avventurarsi nella vita.

S. si è bloccato dopo aver finito il liceo, dice che la realtà gli sembra “senz'anima”, vuota e spenta, che le “cose sono solo cose” e che non gli comunicano più nulla. Ha un lavoro che non apprezza e spesso passa gran parte della giornata dormendo. Nelle sedute appare spento e smarrito tra gli argomenti che vorrebbe affrontare. Si morde le unghie fino a procurarsi delle lacerazioni evidenti sulle dita. Durante i primi mesi di analisi quando, ad un certo punto, mi racconta del suo passato da bambino ritirato su *Minecraft* gli brillano gli occhi e si illumina. Mi racconta che in quell'universo online era tra i più forti in una specifica modalità di gioco e che aveva costruito un *dungeon*, una fortezza o prigione sotterranea, dove aveva nascosto dei preziosi tesori, ma che ora non giocava più da tempo, che era uscito da lì. Sono colpito dal trasporto emotivo e da come questo argomento abbia rianimato S., irradiando la stanza di vitalità e passione, così gli chiedo se è davvero sicuro di esserne uscito. S. in un primo momento sembra disorientato dalla domanda, poi mi sorride e risponde: “Diciamo che, sì, sono uscito, ma ci sono dei pezzi di me ancora là dentro. Ancora nel *dungeon*”.

Sento che sono i pezzi che fanno esistere, quelli che animano il mondo e danno senso alle cose.

## Bibliografia

- Bollas C. (1989). *L'ombra dell'oggetto*. Roma: Borla.
- Bowlby J. (1988). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina, 2010.
- Cabibbe, F., Pannacci, C., Donzelli, A., Risso Ricci, G. M., Panzeri, S., Stefanoni, G. F. (2022). “Disabitare il corpo. Il complesso della tecnica all'epoca della pandemia”. Atti online del XVIII convegno nazionale del CIPA.
- Ferenczi S. (1932). *Diario Clinico*. Milano: Raffaello Cortina, 1988.

---

<sup>4</sup> Vedi Gaburri, E., Ambrosiano, L. (2012).



## Gli Argonauti

- Ferenczi, S. (1932). Il bambino mal accolto e la sua pulsione di morte. *Opere*, 4. Milano: Raffaello Cortina, 2002.
- Fordham M. (1974). Defences of the self. *Journal of Analytical Psychology* 19.
- Freud S. (1914): Introduzione al narcisismo. *Opere*, 7: 439-480. Torino: Boringhieri, 1980.
- Freud S. (1925). Inibizione, sintomo, angoscia. *Opere*, 10. Torino: Boringhieri, 1980.
- Freud, S. (1929). Il disagio della civiltà. *Opere*, 10. Torino: Boringhieri, 1980.
- Gaburri E. & Ambrosiano L. (2012). *Pensare con Freud*. Raffaello Cortina, Milano.
- Jung C.G. (1912/52). Simboli della trasformazione. *Opere*, 5. Torino: Boringhieri, 2016.
- Jung C.G. (1917/43). Psicologia dell'inconscio. *Opere*, 7. Torino: Boringhieri, 2016.
- Jung C.G. (1940). Psicologia dell'archetipo del fanciullo. *Opere*, 9 tomo primo. Torino: Boringhieri, 2016.
- Kalsched D. (1996). *Il mondo interiore del trauma. Difese archetipiche dello spirito personale*. Bergamo: Moretti & Vitali, 2021.
- Kalsched D. (2013). *Il trauma e l'anima*. Moretti & Vitali, 2021.
- Kernberg O.F. (1987). *Disturbi gravi della personalità*. Torino: Boringhieri, 2017.
- Merleau-Ponty M. (1945). *Fenomenologia della percezione*. Milano: Bompiani, 2007.
- Steiner J. (1993). *I rifugi della mente. Organizzazione patologiche della personalità nei pazienti psicotici, nevrotici e borderline*. Torino: Boringhieri, 1996.
- Trevi M. & Romano A. (1990). *Studi sull'Ombra. Nuova Edizione*. Milano: Raffaello Cortina, 2014.
- Winnicott D.W. (1963). Paura del crollo. *Esplorazioni psicoanalitiche*. Milano: Raffaello Cortina, 1995.
- Winnicott D.W. (1971). *Gioco e realtà*. Roma: Armando Editore, 2019.