

D POSSO AIUTARTI?

PRIVATO

Anche il lutto è diventato social

Annunciare la scomparsa di una persona cara su Facebook è un'abitudine sempre più diffusa. Perché fa sentire meno soli e aiuta a superare il dolore

di Teresa Bergamasco — disegno di Andrea Mongia



↓
**PERCHÉ
LEGGERE QUESTO
ARTICOLO**

Sui social si moltiplicano i memorial, una sorta di tempietti virtuali in cui pubblicare foto, video e ricordi di un defunto, tanto che secondo la Bbc, entro il 2060 Facebook sarà il più grande cimitero del Pianeta e i profili degli utenti deceduti supereranno quelli dei vivi.

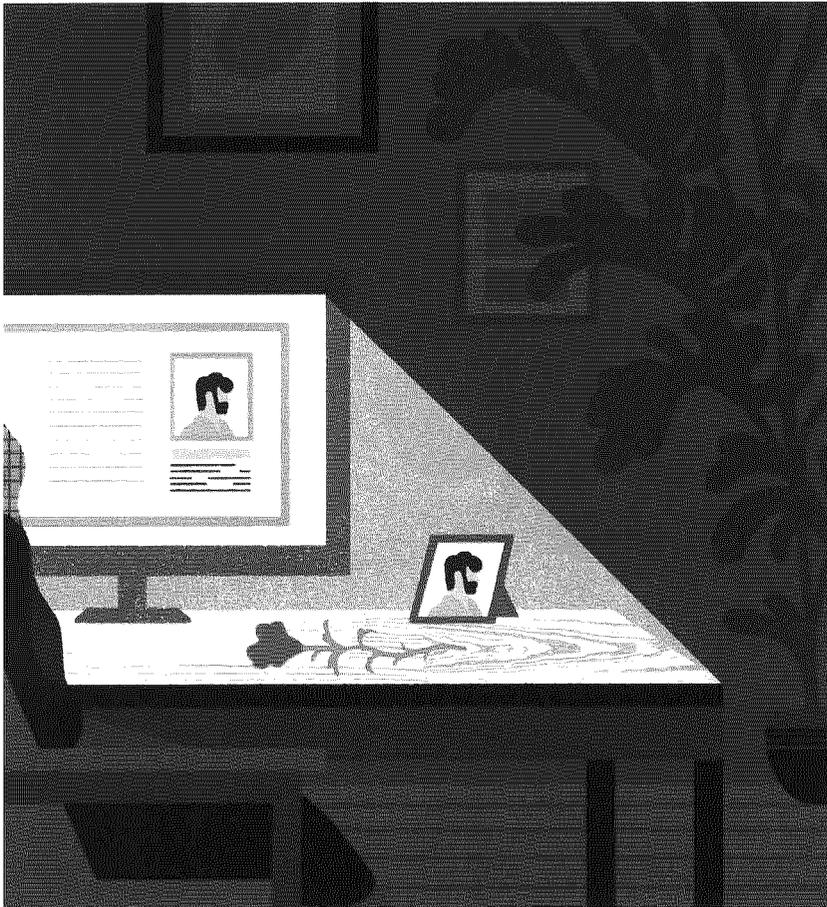
Ultimamente il R.I.P. è uno dei messaggi più utilizzati sui social, anche se è destinato a qualcuno che non potrà mai leggerlo perché non c'è più. Dietro questa sigla, (Riposa in pace), si cela infatti un fenomeno già radicato Oltreoceano e che ora sta contagiando l'Italia: l'*online mourning*, ossia la condivisione del lutto sul web. «Ormai è caduto l'ultimo tabù digitale: dopo il sesso, l'amore, la malattia, anche la morte è entrata nella quotidianità della rete. Ce lo hanno dimostrato le commemorazioni planetarie per la scomparsa di David Bowie e George Michael» commenta Giovanni Ziccardi, docente di informatica giuridica all'Università di Milano, autore di *Il libro digitale dei morti* (vedi box), primo saggio italiano sul tema. «Fino a pochi anni fa sembrava impossibile, perché la società moderna aveva rimosso il tema morte, tenendolo fuori dai discorsi così come i cimiteri stanno fuori dalle città. Ma il potere invasivo della tecnologia supera ogni barriera. Dopo aver condizionato il modo in cui comunichiamo, viaggiamo, facciamo acquisti, ora sta



cambiando i rituali con cui piangiamo i defunti. Oltreoceano tra gli adolescenti sta prendendo piede una moda choc, quella dei selfie funebri, scattati magari nella camera ardente. Ma senza arrivare a tanto, le celeb condividono con i fan non più solo selfie sorridenti ma anche lacrime (vedi Elisabetta Canalis che ha annunciato in diretta la scomparsa del padre). Ormai è sempre più diffuso comunicare con un post la scomparsa di un parente, amico o perfino un pet».

È un modo per attenuare la perdita

«Senza dubbio, quando si è storditi dal dolore, è più facile scrivere un post che non telefonare e parlarne a voce» sostiene Sheri Jacobson, psicoterapeuta inglese, fondatrice della Harley therapy school per terapeuti (harleytherapy.com). «Molti studi confermano che l'online mourning ha benefici sulla mente: aiuta le persone a dare un senso alla morte e a mantenere un legame con il defunto. Dal punto di vista psicologico, esprimere il dolore è un passo essenziale per poterlo elaborare e superare. Spesso però non vogliamo



farlo con chi abbiamo intorno, per paura di essere giudicati, incompresi o per non scaricare su chi amiamo la nostra sofferenza. Online, invece, ci si può sfogare senza timori. Anche perché scatta l'effetto disinibitorio della tecnologia: protetti dallo schermo, spesso riusciamo a parlare più sinceramente». Scrivere post in memoria, o alimentare il memorial di un defunto, crea un filo, un legame virtuale che attenua il senso di distacco. «Anche se fisicamente la persona non c'è più, online possiamo sentirla vicina» aggiunge Ziccardi.

Avvicina a chi sta vivendo la stessa sofferenza

«L'interattività dei social crea aggregazione, intorno al memorial si forma una comunità che condivide lo stesso dolore. Questo scambio è prezioso soprattutto oggi, visto che si sono quasi persi i rituali per elaborare il lutto nella società; un tempo c'erano le veglie e i rosari, adesso ci sono le commemorazioni online» sostiene Ziccardi che racconta: «Molte agenzie funebri estere oggi offrono la possibilità di trasmettere il funerale in streaming sulla rete. A prima vista possono sem-

IL LIBRO

Nel saggio appena pubblicato *Il libro digitale dei morti* (Utet), il professore Giovanni Ziccardi indaga le modalità di elaborazione del lutto online e riflette sul diritto all'oblio, cioè la possibilità che i dati digitali di una persona si spengano insieme a lei.



brare fenomeni naïf e superficiali, ma fotografano la società attuale: per milioni di migranti, per esempio, la diretta sul web è l'unico mezzo con cui dare l'addio a un parente lontano». «Navigando online poi si possono trovare community nate per superare il lutto, che permettono di entrare in contatto con chi ha la stessa età e ha vissuto la stessa esperienza. Mettere il dolore in rete aiuta a combattere il senso di solitudine che è uno dei fardelli più pesanti per chi affronta una perdita: ogni post con un R.I.P. riceve in media decine di commenti, che donano conforto, così come le interazioni su un memorial ci fanno capire di non essere gli unici a soffrire» spiega la psicologa.

Espone ai giudizi degli altri

C'è però anche un lato oscuro di queste abitudini digitali. «In certe occasioni, come nelle commemorazioni di massa delle star, si assiste alla spettacolarizzazione del dolore» spiega Jacobson. «Proprio perché lo schermo rende più disinibiti, c'è chi ne approfitta per sfogare giudizi sul defunto che non oserebbe dire di persona. Senza contare i "trolls", cioè quegli utenti che lanciano insulti e critiche per attirare l'attenzione della rete. Pubblicando il nostro lutto online insomma ci esponiamo ad attacchi che possono colpire la nostra sensibilità e compromettere l'immagine di chi vogliamo ricordare. Se qualche commento ferisce, bisogna avere la forza e la lucidità di abbandonare quella pagina o bloccare certi contatti. E non sempre si è in grado di farli. Ma non solo: c'è anche il rischio che i nostri post siano derisi o, peggio, cadano nel silenzio, non suscitino cioè le risposte e i like che speravamo. Questo può causare un senso di frustrazione dannoso.

Non deve trasformarsi in una gabbia

È importante anche non esagerare. Il filo virtuale che si crea col defunto o con la community può imprigionare nel lutto, impedendo di guardare avanti. Come per tutte le cose che danno un temporaneo sollievo, si rischia di diventare dipendenti, soprattutto quando si è più deboli. Se nei momenti difficili, non solo in caso di lutto, ci si abitua a cercare conforto in chat e social, si finisce per trascurare amici, marito o figli. Ed è un errore, perché il rapporto online non può mai eguagliare un incontro vero: centinaia di like o emoticon non daranno mai il calore di un abbraccio!