



**IL PIU' MICIDIALE
PERICOLO MODERNO DELLA CHIESA:
CRISTO-DIPENDENTI O
CYBER-DIPENDENTI?
Fil 4.8-9; Eb 12:15; 1Pie 5.8**



La presente dispensa non vuole assolutamente demonizzare il p.c., Internet e/o le applicazioni di servizio offerti da questi strumenti, ma intende **esortare seriamente i Credenti** a limitarne l'uso solo al necessario!

- ✓ Dopo aver ascoltato molti Credenti che mi raccontavano della loro quantità <incalcolabile> di tempo trascorso davanti al PC chattando e/o navigando
- ✓ dopo aver ascoltato lamentele da parte di genitori e figli, di mogli e mariti, di professori ed alunni, di Conduttori e Credenti che mi raccontavano di <latitanza> dei doveri a causa del tempo dedicato al PC
- ✓ dopo aver osservato attentamente etiche e condotte derivate dal Web (*World Wide Web –grande ragnatela mondiale- sintetizzata dal termine Web o www*) dentro e/o fuori della Chiesa
- ✓ dopo aver notato strani atteggiamenti <sintomatici> in chi trascorre molto tempo davanti al desktop o col cellulare (e affini)
- ✓ dopo aver constatato un netto calo di attenzione e applicazione della Bibbia da parte di Credenti cyber dipendenti
- ✓ dopo aver <registrato> ovunque (regioni e chiese) il crollo di molte attività ecclesiali a causa dell'eccessivo attaccamento al PC e affini **CHE CONDIZIONA TEMPI, MODI, PENSIERI E CONDOTTE**
- ✓ dopo aver notato una progressiva <larvetizzazione> (*SINDROME DELLA LARVA, DEL VERME*) derivante dal condizionamento cybernetico massivo, sia con comportamenti compulsivi-ossessivi sia con l'infantilismo nella scrittura-lettura e sia nel racconto di <atti cybernetici>

mi sono deciso a stilare questo **DOCUMENTO DI PROTESTA, DI AVVERTIMENTO E DI ESORTAZIONE PER AIUTARE I FIGLIOLI DI DIO A TORNARE AL PRIMO AMORE, QUELLO BASATO SULLA BIBBIA E CENTRATO SU DIO... non sul Web!**
Per <tornare al Primo Amore> (Ap 2.4) bisogna <lasciare gli altri amori> che lentamente ne prendono il posto!

Molti Credenti, infatti, cadono nella trappola di affezionarsi enormemente alla chat ed essere da questa <attratti> al punto da dimenticare persino chi sono e cosa dovrebbero fare come Cristiani: molte <copie di Credenti sono scoppiate> e molte famiglie sono state distrutte da questa piaga (potrei elencare una lunga lista di soggetti reali sparsi qua e là in Italia e nel mondo... che ne hanno fatto le catastrofiche spese!).

Questa trappola crea una tale dipendenza (scatenata e guidata dal diavolo) che i Figlioli di Dio perdono persino la consapevolezza del danno che fanno a sé stessi e ai loro fratelli, sia con quello che dicono <sul desktop> sia con quello che mostrano o lasciano immaginare... per non parlare di tutto <il subliminale> a cui si espongono!

Del resto, la cronaca dei "media" è densa di avvenimenti <scabrosi> derivati dal Web... che ci fanno inorridire, anche se noi stessi ci prestiamo all'influenza!

Cari fratelli e sorelle cybernetici, ritenete che questo sia un danno o un guadagno per voi, le vostre famiglie, la Chiesa e l'onore del Signore?

Pensate che sia davvero Dio a volervi incollati al PC (e affini) per tanto tempo a danno delle cose spirituali?

Riflettete sulla cattiva testimonianza che date ai nuovi nella fede... quando leggono o vedono di voi su Facebook cose <non spirituali>?

Ecc., ecc., ecc...

Il PC è uno strumento che, come tutti gli strumenti, può essere usato bene o male, a gloria di Dio o del diavolo: come fare per usarlo bene? Cosa fare, come fare e quanto fare per un uso sbagliato? Quanto c'è di veramente spirituale ed

edificante in quello che leggete e scrivete, che mostrate e vedete-sentite tramite le vostre <amicizie virtuali>?

Ovviamente, il Credente che si avvicina a Internet ne viene attratto e sulle prime ne trae anche beneficio... studiandosi persino per utilizzarlo alla gloria di Dio...

In seguito, non ci vorrà molto per giungere ad un utilizzo piacevole e dilettevole, più per fini personali ed edonistici che non spirituali, più per appagare sé stessi che non per glorificare Dio, talvolta quasi solo per <spettegolare> o curiosare: ne risulta un forte condizionamento che <assorbe> facendo perdere persino la connessione con la realtà Cristiana e, soprattutto, Biblica!

Il presente lavoro (DI STUDIO, DI RICERCA E DI RACCOLTA <QUALIFICATA> E SPECIALISTICA con articoli di vari studiosi e specialisti del settore) si propone come obiettivo di RICHIAMARE L'ATTENZIONE DEL CRISTIANO SULLE COSE SPIRITUALI, SULLE ATTIVITA' SPIRITUALI (SPESSO BISTRATTATE E SURCLASSATE DA TANTE ALTRE COSE), SUI DOVERI SPIRITUALI, SULLA TESTIMONIANZA CHE GLORIFICA DIO (E NON L'UOMO O SÉ STESSI), SULLA NECESSITÀ-DOVERE DI INTERESSARCI DELLE COSE <UTILI> E NON DI CURIOSARE PER FINI EGOISTICI E/O EDONISTICI! → Fil 4.8-9

CHIEDO CORTESEMENTE A TUTTI, "PICCOLI E GRANDI", DI LEGGERE QUESTA DISPENSA <SINO IN FONDO>: E' UN'ESORTAZIONE CHE VI FACCIO DA PARTE DEL SIGNORE.

La piaga che descriverò è cominciata già da tempo e gli effetti sono <sotto gli occhi di tutti coloro che vogliono vederli>: liberatevi dalla piaga prima che passiate oltre <il punto di non ritorno>!

Durante la mia vita sono stato spesso accusato (<davanti e di dietro>) di essere <esagerato>, ma immancabilmente, dopo qualche tempo, i fatti mi hanno sempre dato ragione: vi parlo da parte del Signore e il mio dovere di <sentinella> finisce qui.

Il <profeta del Signore> precorre i tempi della grande calamità: sta a tutti ascoltare l'allarme o snobbarlo...

<Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire> e molti fanno di proposito <l'orecchio del mercante>, ma <uomo avvisato, mezzo salvato>: a voi il compito di completare quello che io inizio avvertendovi!

<Chi è causa del suo mal pianga se stesso>: Dio voglia svegliare la Sua Chiesa <a vita di giustizia>... costi quel che costi! **1Cor 15:34 → **Eb 12.4****

[Malattie del terzo millennio: attenzione all'Internet dipendenza \(IAD\)](#)



Il giovane Cristiano di nome Tommaso sembra assente: il tempo che trascorre navigando in Internet continua ad aumentare; non vede l'ora di arrivare a casa per collegarsi alla rete perché il suo pensiero è spesso rivolto a quanto si stanno comunicando le persone che non conosce... o che vorrebbe conoscere!

Tommaso è uno dei soggetti, per la maggior parte adolescenti e giovani fino a 35-40 anni, sui quali Internet esercita un fascino quasi irresistibile: dopo queste fasce di età si registra un cospicuo calo, ma il discorso riprende in modo esponenziale a partire dai 60-65 anni (40-60 anni risulta la fascia meno esposta)!)

Internet Addiction Disorder (IAD): la web-malattia del nuovo Secolo

Si chiama "Internet addiction disorder" (IAD) ed è un disturbo ossessivo-compulsivo, una sorta di web-dipendenza che è stata definita, da psicologi, psichiatri e specialisti, come una vera e propria malattia del secolo.



E' il "mal di Internet" che si traduce in "trance dissociativa da videoterminale" (una patologia del tutto nuova che scatta con l'utilizzo prolungato del mezzo informatico) e legata alla "pc-dipendenza", "cellulare-dipendenza", "videogame-dipendenza", "facebook dipendenza", ecc.: questi i sintomi che identificano i disturbi psichiatrici del ventunesimo secolo. Parola di esperti!

La sindrome Iad colpisce un numero sempre più alto di appassionati del web, una seria minaccia per la salute mentale che giunge così direttamente dal mondo della tecnologia. Alcuni di questi disturbi discendono dai processi proiettivi e identificativi che si mettono in atto quando si viaggia a lungo in dimensioni "parallele" rispetto alla realtà.

Dinamiche facilitate dalla costruzione ad hoc di <alter ego> virtuali, gli avatar, oppure dall'immedesimazione con i diversi personaggi che popolano il web: uno su tutti il mondo di <Second Life> (e affini) che accentuerebbe il senso di onnipotenza (dovuta all'assenza di limiti anagrafici, geografici, contestuali) in soggetti mentalmente disturbati e che potrebbero commettere atti pericolosi nella vita reale (cosa che spesso accade!).

I disturbi legati alla Rete stanno colpendo navigatori di Paesi e culture diverse, in Europa, Asia e Stati Uniti.

E' proprio il popolo del Sol Levante uno dei primi a correre ai ripari: la Iad in Corea del Sud è infatti diventata una reale piaga sociale. E naturalmente non è una coincidenza, infatti la Corea del Sud è tra i più avanzati nella connessione a internet, presente addirittura nel 90% delle abitazioni.

Ahn Dong-Hyun, psichiatra infantile dell'università Hanyang di Seoul, afferma che fino al 30% dei sudcoreani che hanno un'età inferiore ai 18 anni, dunque 2,4 milioni di persone, sono affetti dalla sindrome, e trascorrono almeno 4 ore al giorno online, normalmente chattando o giocando su internet.



Così, per curare i drogati da internet è stato lanciato, la scorsa estate, il primo "boot camp" (letteralmente campo di addestramento) che è stato chiamato "**Internet rescue camp**": un campo di training per salvarsi dal web, una vera e propria casa di cura, la prima nel paese ma probabilmente anche nel mondo intero.

L'istituto è stato costruito nella cittadina di Mokcheon e ospita giovani sudcoreani: il campo offre attività all'aperto ispirate alla vita militare, sessioni di gruppo e vari tipi di terapie.

Il successo è stato tale che il governo di Seoul ha lanciato così un nuovo network di 140 centri di aiuto, oltre ai programmi di trattamento presenti in quasi 100 ospedali.

I disordini psichiatrici collegati a internet non hanno risparmiato altri paesi, come Taiwan e la Cina, che hanno riportato gli stessi episodi. Stesso discorso negli Stati Uniti, dove gli psichiatri hanno stimato a nove milioni il numero di americani che soffrono di "utilizzo patologico di computer".

Gli studiosi degli States si sono concentrati sull'esistenza di fattori di rischio che potrebbero portare a stati psicopatologici gravi anche se alla fine la vera discriminante è senz'altro il numero di ore trascorse davanti al computer e, naturalmente, il tipo di web-esperienza diversa da caso a caso.



Lo studio della Iad ha permesso di sviluppare delle scale psico-diagnostiche per il grado di dipendenza e di astinenza dall'utilizzo del computer.

Volete perciò sapere se siete davvero dipendenti o state precipitando rapidamente nella dipendenza da Internet? Collegatevi al sito della "Società Italiana di Intervento sulle Patologie Compulsive", tramite il relativo link, per scoprire qual è il vostro rapporto con internet e valutare il vostro livello di dipendenza nonché il danno che l'uso di Internet potrebbe portare alla vostra vita. (Poi non dite che Mimmo non vi ha avvisato!)

Il bisogno di vivere in uno spazio/tempo con caratteristiche particolari ha dato vita, oltre a una forma di dipendenza dall'uso del computer (PCU), ad una sorta di "assuefazione" alla navigazione nel mondo virtuale di Internet.

L'*Internet addiction disorder* (IAD), ossia la sindrome da dipendenza dalla rete, oggi riconosciuto come uno dei nuovi disturbi legati alle tecnologie moderne, vanta un processo di individuazione tra i più curiosi: infatti, il primo articolo mai scritto in proposito definiva la sindrome come una beffa scientifica.

Ivan Goldberg, psichiatra Newyorkese esperto in problematiche legate all'uso del computer, decise nel 1995 di lanciare una provocazione ai suoi colleghi per dimostrare l'inadeguatezza del manuale dell'*American Psychiatric Association* nella classificazione dei disturbi e descrisse, inventandola, una forma di dipendenza completamente nuova.

Agitazione, movimenti involontari delle dita come se si trovassero sulla tastiera, bisogno di aumentare il tempo dedicato alla navigazione e pensiero che torna ossessivamente a cosa succede di nuovo nella rete mentre non si è collegati: questi i sintomi descritti "per scherzo" da Goldberg con l'intenzione di far riflettere i colleghi troppo legati a ciò che la psichiatria ufficiale considera patologico.

Lanciata come provocazione proprio attraverso i veloci canali di Internet, la descrizione riuscì a stupire persino il suo autore: invece di sollevare una polemica, raccolse immediatamente decine di testimonianze che provavano l'esistenza del disturbo con sintomi simili che, in alcuni casi, potevano arrivare a forme patologiche. Anche nella casistica italiana vi sono esempi di crisi da astinenza grave.

I sintomi e la descrizione di un caso

"In un primo momento la comunità scientifica aveva negato del tutto che potessero esistere forme di dipendenza legate a un uso eccessivamente prolungato del video", spiega Massimo Di Giannantonio dell'Istituto di psichiatria dell'Università Cattolica di Roma.

"Quando Goldberg ha lanciato la sua provocazione, gli psichiatri hanno iniziato a spedirgli contributi scientifici compilati su vaste casistiche statunitensi e canadesi, testimoniando l'esistenza e la serietà del disturbo rispetto a un approccio che si voleva essere demistificante. La provocazione è servita a rendere noti dati che si trovavano già nella letteratura scientifica ma che, fino ad allora, non erano stati riconosciuti nel loro significato".

La scuola psichiatrica italiana ha descritto alcuni casi clinici di pazienti in crisi di astinenza grave e ha proposto il nome di sindrome "trans-dissociativa da videoterminale" (TDV), per renderla omogenea alle categorie diagnostiche esistenti.

Ma quali sono i sintomi?

"L'aumento del tempo che la persona trascorre collegata a Internet è naturalmente il sintomo più tipico e riconoscibile.

Esemplare è il caso di un ragazzo di 17 anni che per avere più tempo da dedicare alla navigazione non solo aveva ridotto l'attività scolastica, ma era arrivato al punto di invertire il ritmo del sonno e della veglia pur di avere a disposizione le ore notturne per esplorare la rete.

La sua vita è continuata in questo modo fino al giorno in cui, dopo aver trascorso più di 48 ore consecutive davanti al video, ha avuto una crisi dissociativa: quando è arrivato al pronto soccorso era così disorientato da non saper dire chi fosse, dove si trovasse e di che cosa avesse bisogno".

"I casi sono moltissimi, ma al momento non si è in grado di fornire una stima molto precisa sull'estensione del fenomeno in Italia" conclude Di Giannantonio.

"Un consiglio però siamo in grado di darlo: per quanto ai navigatori possa sembrare un tempo minimo, gli esperti considerano due ore al giorno il limite massimo d'uso per avere un rapporto corretto con lo spazio/tempo virtuale di Internet (meglio solo un'ora, dice Mimmo!)".

Psicologia della dipendenza

Quando si parla di nuove dipendenze, ci sovengono subito una serie di attività ed oggetti che predispongono a questo tipo di legame, vedi ad esempio la dipendenza da lavoro, da sesso compulsivo, da shopping compulsivo, da gioco d'azzardo, da cellulare, da internet, ecc.

Troppo spesso, però, ci dimentichiamo dei minori e del loro rischio di sviluppare una dipendenza.

Non si sa per quale strano motivo li sentiamo al sicuro rispetto a questa problematica. In realtà sono altrettanto o maggiormente predisposti rispetto all'adulto. Il bambino e l'adolescente corrono il rischio di sviluppare dipendenza rispetto a vari strumenti: al cellulare, alla TV, ad internet, ai videogiochi, ecc.

Com'è stato ribadito più volte, la dipendenza non nasce da uno specifico oggetto, bensì da una specifica relazionale fra l'individuo e una qualunque attività o elemento, atto a produrre su di lui un certo effetto, che può essere di piacere, di evasione, ma anche di riempimento (in termini di tempo, spazio, di stimoli, di sensazioni, ecc.), di consolidamento rispetto alla propria struttura, di assicurazione, ecc.

Fra l'individuo e questi oggetti, si stabilisce un vincolo di forte bisogno, connesso al senso della propria identità, dell'immagine di sé, del proprio sentire, ad un livello tale che, in loro assenza si sperimenta un profondo vuoto e senso d'inadeguatezza.

Diventa legame di dipendenza, al pari di quello con una droga. Senza non si può vivere, niente ha un senso o valore. L'oggetto stesso diventerà motivo fondamentale, obiettivo di lavoro primario, significato di vita.

S'instaura una sorta d'innamoramento esclusivo, un'ossessione, non si può fare a meno di pensare, investire, cercare ed utilizzare quel dato oggetto, al di là della propria volontà. E'una sorta di coercizione cui è soggetto l'individuo, una forza irresistibile, che pur appartenendo a lui stesso, trova ragione al di fuori di lui.

Cercare ed utilizzare quel dato oggetto assume la stessa forza e la stessa prepotenza dei rituali ossessivo-fobici: quali lavarsi le mani, controllare il gas, la serratura, ecc.

Si evidenzia l'illusione magica o l'estremo tentativo di controllare le cose ed il mondo a cui appartengono (esterno ed interno) e la contrastante realtà di prigionia, soffocamento, assenza di libertà. Infatti, la dipendenza più propriamente psicologica descrive il legame di sottomissione -verso una persona, un gruppo, una sostanza o oggetto-, il relativo comportamento adesivo, condiscendente, con il corrispondente stato emotivo di prostrazione e autosvalutazione.

Si riscontra la mancanza d'autonomia e di potenzialità decisionale, un'idea di sé sminuita, costituita dalla visione d'individuo incapace, fragile, vittima bisognosa.

Si è disposti a qualsiasi cosa, non si vede altro, al di là di ogni ragione e realtà.

Aggiungo poi che, il bambino e l'adolescente, sono naturalmente dipendenti dall'adulto. L'assoluta dipendenza infatti, è la condizione comune al momento della nascita, in cui si necessita del sostegno concreto per soddisfare i bisogni basilari (fame, sete, riparo, protezione) e del sostegno emotivo per soddisfare i bisogni della psiche (costanza dell'oggetto, stabilità emotiva, formazione della fiducia, coerenza nel senso di identità, ecc.). Gradualmente poi, nel processo di crescita, si riscontra una crescente autonomia e individuazione con una conseguente riduzione del bisogno totale.

Tutto ciò rende il minore più fragile e predisposto ad appoggiarsi ad elementi esterni per sostenere la propria individualità e decisionalità. Questo è il motivo per cui un insegnante o una figura parentale diventano oggetto di forte identificazione nell'infanzia, il gruppo dei <pari> assume molto potere durante l'adolescenza, ecc.

Allo stesso modo, altri elementi possono costituire fonte di forte investimento: un'idea, un comportamento, la moda, il look, un certo sport, un oggetto, la scuola, ecc. Tutto quello che può incrementare il senso di stabilità, di appartenenza, di serenità, d'identità e di appagamento, sarà soggetto ad eccezionale investimento. Questo processo, naturale e fisiologico, diventa pericoloso e dannoso nel momento in cui non vi sia un bilanciamento con altre attività, interessi ed investimenti.

Quando, cioè, quello specifico oggetto diventa fonte esclusiva di attenzione e relazione senza il quale ci si sente persi ed inutili: allora si è creata una dipendenza.

Pensiamo ad esempio all'uso del cellulare presso gli adolescenti o i bambini.

Questo strumento è diventato oggetto esclusivo ad un'età sempre più precoce, con un utilizzo ossessivo e ansiolitico. Lo stesso vale per internet, che vede affacciarsi un pubblico sempre più giovane ed emotivamente inesperto. Per non parlare, poi, dei dati relativi alla Tv, alle ore trascorse in condizione di passività, o ancor peggio alle ore complessive impiegate davanti ai vari media (TV, internet, video giochi, ecc.).

In Europa, la media stimata di un consumo multiplo, si aggira su circa 5 ore giornaliere (*Riccardo Petrella*). Guardando questi dati, sembra proprio che la tecnologia abbia fatto breccia, abbia sfondato la cortina di attenzione e abitudine dei giovani e giovanissimi, insinuandosi silenziosamente nella loro quotidianità, nei loro giochi, nel tempo, nello spazio della loro individualità e socialità.

In quest'ottica, metto particolare accento sui videogiochi, perché più di altri oggetti, sembrano passare inosservati al vaglio genitoriale. Quasi tutti i bambini possiedono la play station, e/o il game boy tascabile, e/o la possibilità di connettersi su internet, ecc.

E' un fenomeno comune e nessuno vi fa più caso, il gioco "video" sembra ormai universalmente e acriticamente accettato.

Cominciamo a guardare più da vicino i dati che rappresentano una prima descrizione della realtà che ci circonda...

Da un'indagine recente ("*Dire*") emerge che il 46% dei ragazzi italiani, utilizza i videogiochi almeno una volta al giorno e il 12% anche a più riprese... La durata media d'uso è di un'ora al giorno, il 20-30% dei minori arriva anche a due ore e il 10% arriva sino a tre ore!

Ma l'elemento maggiormente sorprendente è l'età d'inizio: un bambino su quattro ha iniziato a partire dai tre anni, mentre solo il 10% ha iniziato fra i 13 e i 17 anni.

I dati relativi ai genitori, inoltre, ci dicono che il 40% ammette di non riuscire a far smettere i propri figli e il 60% non conosce o non ha mai sentito parlare del Pegi (il sistema di classificazione dei giochi adottato in Italia, che indica età consigliata e contenuto per ogni gioco)... Da qui alle catastrofi relazioni genitori-figli... il passo è breve e presto detto.

Tutto ciò evidenzia la diffusione di tale mezzo e la disinformazione circa la sua portata, lasciandoci supporre una sorta di sottovalutazione del problema. Infatti, il videogioco (così come la TV) ormai fa parte della casa, dell'arredo, della dotazione di ogni famiglia ed è impensabile non averne a disposizione.

Ci dimentichiamo di andare a verificare cosa questi mezzi realmente rappresentino, la loro trasformazione nel corso del tempo e nella vita di ciascuno di noi.

All'età di 3 anni il bambino dovrebbe giocare con le parole, con il proprio corpo, manipolare oggetti e materiali vari, giocare con le figure di riferimento, con i coetanei ed invece lo ritroviamo incollato ad un video, succube delle immagini. Anziché immergersi in un processo attivo ed esplorativo, fondamentale per la sua crescita intellettuale, emotiva e relazionale, si sottopone passivamente ad un bombardamento insano. Uno studio tedesco (*Berlino, 24 luglio 2007*) su un campione di 7000 soggetti anche minori, ha verificato che un giocatore su dieci presenta un'eccessiva quantità di dopamina nel proencefalo.

Infatti, l'uso di giochi da PC o internet crea una "memoria del piacere", analogamente a quanto avviene con l'alcool e le droghe leggere.

Inoltre, nei giocatori accaniti ed incalliti (che in alternativa al pc usano il cellulare o altro di simile... seconda il luogo dove sono), che trascorrono fino a 20 ore giornaliere, sono stati individuate visibili difficoltà, nel vivere una vita sociale normale (disturbi del sonno, attività quotidiane disturbate, ecc.). Questa, come altre ricerche, dovrebbe indurci a riflettere su quanto realmente accade attraverso questi strumenti che hanno il potere di produrre delle sostanze specifiche nel nostro sistema nervoso, tali da renderci vulnerabili e dipendenti.

I videogiochi non sono affatto un intrattenimento neutro e innocuo, ma un potente induttore di “piacere chimico”, al pari di sostanze quali eroina, cocaina, cannabis, ecc.

Come tale, hanno il potere di indurre dipendenza e di modificare profondamente lo stile di vita, relazionale e sociale.

Analizzando più a fondo le dipendenze specifiche da internet (IAD o internet addiction disorder), *Kimberly Young*, fondatrice del Center for Online Addiction statunitense, ne ha individuato cinque tipi (*Young, Aiello, Wikipedia*), una di queste riguarda proprio la dipendenza da giochi in rete. Più precisamente abbiamo:

1. Dipendenza cybersessuale (o da sesso virtuale).
2. Dipendenza cyber-relazionale (o dalle relazioni virtuali).
3. Net Gaming.
4. Sovraccarico da informazioni
5. Dipendenza dal computer.

Anche nel caso di dipendenza da internet, come per le dipendenze da sostanze, si distinguono una fase tossicofilica e una tossicomantica.

- La fase tossicofilica è caratterizzata dall'incremento delle ore di collegamento con conseguente perdita delle ore di sonno, da controlli ripetuti di e-mail, elevata frequentazione di siti preferiti, di chat e gruppi di discussione, idee e fantasie ricorrenti su internet in condizione off line, accompagnati da malessere generale.
- La fase tossicomantica si contraddistingue da collegamenti prolungati, al punto da compromettere la vita socio-affettiva, relazionale, lavorativa e di studio.

La dipendenza da giochi in rete o Net Gaming comprende una vasta categoria di comportamenti, come il gioco d'azzardo, i videogame, lo shopping ed il commercio on line ossessivo.

L'effetto più immediato costituisce la perdita d'importanti cifre economiche, attraverso casinò virtuali, giochi interattivi, case d'asta, scommesse.

Nello stesso tempo si verifica trascuratezza delle attività quotidiane, degli hobbies, delle relazioni amicali e familiari. In questo caso, quindi, vediamo che possiamo riscontrare non solo la fase tossicomantica, ma anche condotte che possono introdurre precocemente il minore in attività che appartengono al mondo dell'adulto, predisponendolo a rischi multipli.

Un altro elemento di pericolosità, risiede nell'aggressività, insita nelle caratteristiche dello schermo in genere (TV, computer, game boy, ecc.): le immagini e le situazioni si fissano nel bambino e nel ragazzo (anche nell'adulto!) senza essere pienamente comprese perché non sono vissute in prima persona, nella vita concreta.

L'effetto scaturito, consiste in un senso d'insicurezza e difficoltà ad affrontare la realtà.

Sedersi in poltrona significa subire una scarica di esperienze non coscienti che vengono assimilate passivamente e vanno a deprimere la personalità, a creare stati di confusione e angoscia (Barbaglia). Prima di tutto, è il mezzo stesso ad essere violento, con le sue caratteristiche peculiari: prevalenza dell'immagine sulla parola, velocità di proiezione e movimento delle immagini stesse, alta presenza di stimoli subliminali, assenza o riduzione di tempi “vuoti”, che comportano spazi di riflessione, ecc.

Lo schermo induce uno stato di dipendenza e di semi ipnosi, dove le capacità critiche e di pensiero riflessivo vengono drasticamente ridotte, a favore di un pensiero “guidato” e indotto dai vari messaggi. In secondo luogo, il contenuto dei videogiochi, al pari dei programmi TV (compresi i cartoni animati) veicolano nelle nostre menti contenuti altamente violenti e aggressivi.

A riprova di ciò, *John Murray della Kansas State University*, ha studiato le aree cerebrali coinvolte nei processi dell'elaborazione della violenza televisiva attraverso decine di sensori posti sul cranio di molti ragazzi. Si è osservata l'attivazione dell'emisfero destro ed alcune regioni bilaterali, le stesse che intervengono quando viene percepita una minaccia. Quest'esperienza fittizia produce gli stessi effetti cerebrali delle corrispettive esperienze reali.

La violenza osservata sullo schermo viene conservata e immagazzinata nei meandri della psiche per riemergere a distanza di tempo, all'interno di contesti che possono stimolare reazioni conflittuali.

Costituisce una sorta di bomba ad orologeria, pronta ad esplodere, non appena s'innesca la miccia.

In effetti, la violenza nella vita del bambino e del ragazzo è presente in vario grado attraverso una miscela di ingredienti: assenza e disattenzione dei genitori, povertà, discriminazione, violazione dei diritti fondamentali, ecc. Nella realtà la violenza esiste e circonda i minori, ma “la TV ha un ruolo incisivo perché perpetua la violenza, mitizzandola e insinuandone attorno un alone di approvazione” (*Randazzo*).

Il videogioco fa ancora peggio, prosegue questo lavoro fondando il proprio divertimento, la propria “memoria del piacere” proprio sull'aggressività e sulla violenza gratuita.

I ricercatori dell'università di *Lowa (USA)*, sono anch'essi arrivati alla conclusione che il contatto continuo con videogiochi violenti, condurrebbero a vedere la violenza come un fenomeno normale, una possibile risposta come tante altre.

In queste forme d'intrattenimento si combinano due effetti: il maggiore e più facile ricorso al comportamento violento e la minore reattività alle immagini violente, come se fossero sempre più parte integrante della vita normale.

E' stato per altro visto (*wikipedia*) che, per sviluppare questa ridotta reattività, sono sufficienti 20 minuti di videogiochi violenti. E abbiamo già verificato, che i nostri bambini superano di gran lunga questo tempo! L'esposizione continua inoltre, aggrava ulteriormente la conseguenza degli effetti negativi sotto varie forme, proprio in quanto stimolo costante e penetrante.

Sulla base dei risultati emersi, i principali effetti derivati dalla visione di spettacoli violenti sembrano essere:

- aumentata accettazione della violenza
- desensibilizzazione ai danni-sofferenze, sperimentate dalle vittime di violenza
- aumento della propensione al comportamento aggressivo
- degradazione della rappresentazione della realtà sociale (vissuta come minacciosa, pericolosa e pervasivamente violenta).

Molti ricercatori tengono a precisare che la direzione causa-effetto di questo legame, visione violenta-comportamento violento, non è determinata <ancora> in modo definitivo/certo.

Ovvero, potrebbe anche essere vero che bambini più aggressivi e ansiosi siano maggiormente predisposti verso programmi e videogiochi violenti e non il contrario.

In ogni caso, la relazione fra questi due fattori è fortissima ed è pericolosissima.

Che il gioco crei una maggiore facilitazione nei confronti della violenza o sia soltanto una scelta secondaria non cambia la criticità della situazione, il fatto che non si aiuti il minore, tanto meno gli individui già problematici, a trovare rassicurazione e stabilità, ma li si predisponga ad un riscontro delle proprie angosce e aggressività interne, in un mondo fittizio ed illusorio...

A riprova di ciò (*ludus litterarius: scuola-gioco*), si sono verificati disturbi crescenti nei bambini in età scolare e anche in ragazzi che usano videogiochi, attraverso il computer, la playstation o il gameboy, per almeno 90 minuti al giorno.

Fra questi si annoverano: disturbi del sonno, con incubi, brutti sogni e improvvisi risvegli notturni. L'ultimo modello della Playstation 2 per altro, è provvisto d'istruzioni che mettono in guardia dal suo uso prolungato come possibile causa di attacchi epilettici. Il primo caso documentato di attacco epilettico da videogioco, infatti, risale al 1981 e la prima indagine su campione, relativa agli effetti sociali dei videogiochi violenti è rintracciabile nel 1987.

Il fenomeno, quindi, non è nuovo bensì già conosciuto, studiato e tenuto un po' in sordina a discapito della salute dei nostri minori.

Questi bambini, infatti, risultano più aggressivi, poco inclini ad aiutare e donare, più ansiosi, disturbati nel loro funzioni vitali, emotive e a rischio rispetto a disturbi e malattie altamente debilitanti.

Nonostante siano noti tutti questi effetti già da un ventennio, non sono cambiate le abitudini, le regole di visione, i tempi e l'attenzione a ciò che i bambini assorbono.

A livello neuropsicologico (*città invisibile*), le capacità implicate sembrano essere attenzione, concentrazione, memoria, riflessi, ecc. Ciò che non è chiaro è l'impatto, i danni, i benefici e la durata.

Ad esempio, è stato visto che i videogiochi rafforzano alcune capacità, ma non è provato che gli eventuali benefici si rafforzino automaticamente anche alle attività non implicate nell'uso del computer.

Un effetto indubbio è la tendenza ad essere concentrati e focalizzati su quel mondo, a discapito degli eventi della vita reale.

Ciò produce un isolamento, una distorsione percettiva, un distanziamento dalla realtà, una sorta di stato allucinatorio, una riduzione del pensiero creativo, una passivizzazione del corpo e un'aumentata automatizzazione dei gesti.

In definitiva, un quadro che assomiglia molto ad uno stato autistico o simil psicotico, caratterizzato da un profondo distanziamento dal corpo e dalle emozioni.

Volendo guardare condizioni ed effetti meno drastici, possiamo semplicemente ricordare che il videogioco favorisce una stimolazione del cervello inducendo ad agire diversamente dal solito a causa dell'immediatezza del messaggio visivo fornito dalle immagini, rafforzato dagli effetti piacevoli, indotti dall'attivazione del circuito dopaminergico (Steven Johnson).

L'attività conoscitiva stimolata è assai simile a quella del metodo scientifico e prevede un ciclo di: <indaga, ipotizza, reindaga, verifica>. Di primo acchito può sembrare una grande acquisizione, un salto evolutivo,... in realtà, trattandosi di bambini ed adolescenti, quindi d'individui in via di formazione cognitivo-emotiva, costituiscono un ostacolo ai normali processi evolutivi.

Già a livello di apprendimento scolastico si riscontra l'effetto immediato sulla comunicazione dell'insegnante e ancor più dei testi scritti, vissuti come linguaggi incomprensibili, perché strutturati su canali diversi da quelli prettamente visivi.

Ormai la realtà multimediale è entrata prepotentemente nella vita dei nostri ragazzi: sempre più bambini possiedono cellulare e videogiochi, che portano sempre con sé, li tengono accesi ed utilizzano anche la notte. Sempre più adolescenti svolgono i compiti scolastici con il cellulare in mano, con la TV accesa e il computer sotto controllo, per non perdere eventuali messaggi, notizie e novità.

Sempre più i videogiochi fanno parte della vita di ciascuno. Ancora una volta i dati ci sono testimoni (*wikipedia*): la fascia anagrafica più cospicua dei videogiocatori è compresa fra i 16 e i 29 anni, in Italia l'età media è di 28 anni, ma in alcuni paesi come nel Regno Unito, arriva fino ad un massimo di 49 anni!

In Italia il numero di possessori di una console è di 8 milioni. Per la prima volta nella storia, infatti, quest'industria ha superato nettamente il fatturato della musica e, in alcuni paesi come gli Stati Uniti, la vendita di videogiochi ha surclassato quella dei biglietti delle sale cinematografiche.

Infatti, oltre a vari effetti sul sonno, sulle capacità neuropsicologiche, sullo stato di salute emotiva, ecc., questo nuovo mondo ha un evidente effetto sulla socializzazione, nel senso di ridurla ed impoverirla. Le persone, dai piccoli ai grandi, sono sempre più rinchiusi nelle loro abitazioni, al massimo scambiano virtualmente attraverso giochi con partner pseudo-reali, con identità fittizie.

Questo nuovo mondo ha catturato un po' tutte le fasce di età, ma qui ci occupiamo in particolare di minori, perché l'effetto su loro è maggiormente evidente e devastante.

Primo fra tutti l'effetto sulla personalità che continua a costruirsi su parametri artificiali come quelli dettati dalla televisione, da internet, dagli spot pubblicitari, che tanto si affannano a proporre un modello di vita ideale, confuso con quello della vita reale.

Sempre più viene esaltata l'immagine a discapito dell'essere e del sentire, un'immagine non dettata da esigenze reali del corpo e della psiche, ma dall'esterno, da esigenze del mercato, della moda e del potere. Immagine modellata attraverso l'usa e getta, l'acquisto di oggetti alla moda e il cambiamento artificioso, attraverso la costruzione di maschere e atteggiamenti.

Con questi presupposti non può esserci costruzione di una personalità stabile ed integrata perché non c'è esperienza soggettiva e riparativa, quindi non c'è crescita. Il mondo delle ultime generazioni è sempre più basato e guidato su stimoli esterni: come utilizzare il tempo, quando utilizzarlo, come vestire, come parlare, cosa desiderare, come sentire e cosa sentire, quali e quanti mezzi di comunicazione utilizzare, ecc. Pensiamo semplicemente ai cellulari, alla loro invasione nella vita di tutti noi, anche in quella dei bambini già a partire dai 6-7 anni.

Ancora di più, pensiamo all'uso dei cellulari presso gli adolescenti, caratterizzato da un continuo scambio di messaggi: non si parla più, si comunicano informazioni attraverso parole mozzate ed espressioni, che passano per una scatola. ... E, di conseguenza, i ragazzi NON sanno più parlare... e scrivere correttamente!

La comunicazione è diventata un "gioco elettronico" che si fa in solitudine con sé stessi, dove si scrive ciò che si vuole, si può tranquillamente mentire ed interpretare ciò che più si desidera, o di cui si ha bisogno di sentirsi dire! Si può persino litigare per sms, senza rischiare nulla, senza coinvolgere il corpo e le emozioni in uno scambio reale, in un pezzo di vita vera.

Non c'è più attesa nel comunicare, non si aspetta più di incontrare l'altro per dire, ma si scrivono pseudo-frasi con l'immediatezza e l'impulso, annullando il tempo di attesa e di ascolto, necessari per imparare a conoscersi e per stare in relazione con gli altri. Esperienza fondamentale soprattutto nella fase adolescenziale, caratterizzata da esplorazione e apprendimento.

Pensiamo, poi, a tutti gli usi impropri, invadenti e violenti del cellulare, come scattare foto e video ad insegnanti che spiegano, ad amici che fanno sesso, che violentano, picchiano e umiliano, ecc.

Tali riprese vengono poi mandate in rete, o passate ad amici... con lo scopo di ridicolizzare, deridere, grandeggiare, eccitare, guadagnare, ecc.

In questo caso, il cellulare diventa un'arma esattamente come una pistola o un coltello perché ha il potere di uccidere, in questo caso di uccidere un valore fondamentale come la dignità ed il rispetto.

Lo stesso dicasi di tutte le ore trascorse su internet, a chattare, discutere, litigare, corteggiare, amareggiare, amicare, ecc.

Si costruisce di sé l'identità che più ci aggrada e si raccontano "bugie", cercando di vivere una vita che non è la propria e che in questo modo, non lo sarà mai. Oppure, semplicemente si pensa di riempire il vuoto e la solitudine con relazioni, informazioni, acquisti, attività, sesso "on line", sprofondando in una condizione sempre più angosciata e isolante.

Anche la TV, in linea con tutto ciò, propone un modello di vita, una personalità, un fare, etero riferiti, quindi distanti dalla propria reale natura.

Il video in genere, da una parte propone propinando insidiosamente dei <modus vivendi>, dall'altra isola dalle relazioni e dall'esperienze dirette. Mancando, quindi, il confronto con la vita reale; non può esservi completa consapevolezza di sé, dei limiti e delle risorse, non può esservi cambiamento e crescita.

La TV e i videogiochi infatti, possono essere accomunati rispetto a molte caratteristiche distintive: l'effetto ipnotico del video, il distanziamento dalla realtà, la destabilizzazione emotiva, ma soprattutto la violenza come contenuto e come strumento in sé (la velocità delle immagini, il bombardamento combinato d'immagini e suoni, stimoli subliminali, assenza di tempi di latenza necessari per la riflessione, ecc.).

Paradossalmente, i "mezzi di comunicazione di massa" sono stati creati per avvicinare le persone, i luoghi geografici, le culture, le etnie e i tempi, ma il triste risultato è un progressivo allontanamento da sé stessi e dagli altri. In generale siamo sempre più asociali e soli, vittime di violenza esplicita ed implicita!

In California è stata approvata la legge che mette al bando la vendita e il noleggio di videogiochi che si basano "sul ferimento grave di esseri umani in maniera specialmente nefanda, atroce o crudele".

Malgrado ciò, molti giochi a contenuto altamente violenti come "Vice City", circolano regolarmente nei negozi. Nonostante il pubblico a cui sono diretti sia di giovane età, questi giochi istigano comportamenti aggressivi e crudeli. I personaggi proposti, soggetti ad alta identificazione, sono spesso disumani e senza scrupoli. Conformemente a tutto ciò, lo studio condotto dai ricercatori della St. Leo University (Randazzo) ha verificato che i ragazzi di 13-14 anni che passano molte ore sui videogiochi sono più litigiosi e presentano uno scarso rendimento scolastico.

All'interno della Michigan State University Renè Weber ha studiato gli effetti dei videogiochi attraverso la risonanza magnetica funzionale (fMRI).

E' stato visto che durante il gioco violento vengono attivate le aree cerebrali che presiedono alle attività fisiche aggressive, ovvero esiste un legame causale (non casuale!) e neurologico fra il tipo di gioco e lo schema di attività cerebrale osservato, caratteristico della cognizione aggressiva.

Il cervello, quindi, reagisce agli stimoli aggressivi del video nello stesso modo in cui reagirebbe di fronte ad esperienze aggressive reali, denotando una scarsa differenziazione fra realtà e fantasia.

E' vero che, non siamo certi che in circostanze di violenza reale l'individuo reagirebbe con la stessa aggressività con cui reagisce durante la visione del videogioco. In ogni caso, l'individuo si trova in situazioni che vive come aggressive e violente, subendone l'impatto emotivo, che è reale e potente, alla stessa stregua di quello vissuto nella quotidianità concreta. Questa condizione, per quanto creata virtualmente, produce degli effetti evidenti, influenzando le cognizioni (idee, convinzioni, pensieri), lo stato emotivo, la propria condizione biochimica (secrezione di adrenalina, cortisolo, dopamina, ecc.)

Di esempi ne abbiamo tantissimi, i giochi a contenuto violento sono sicuramente fra i più gettonati. Uno di questi è *Gears of War*, gioco che unisce elementi di guerra, orrore e fantascienza. Racconta di una civiltà umana, convinta di aver raggiunto un livello di civiltà che le permette di vivere in pace, fino a quando si scopre l'esistenza di mostri annidati nelle viscere della terra, che costringono gli uomini ad una guerra lunga e faticosa.

Con la motivazione di "difendersi", la distruttività umana raggiunge livelli elevatissimi, rendendosi assai simili ai mostri da cui ci si protegge. Il gioco può durare 8-12 ore, nel suo corso si possono devastare strutture architettoniche bellissime, smembrare corpi, tagliarli con la motosega, producendo schizzi di sangue ovunque, far esplodere o frantumare teste, ecc.

Gears of War viene presentato come il gioco più gratificante su questo pianeta, inneggiandone "la bellezza della distruzione", è accompagnato da textures finitissime, cura maniacale dei dettagli, movimenti fini, volti "veri".

Tutto ciò è assai allarmante, perché rende la violenza reale e vicina all'esperienza di ciascuno, avvicinandola e istigandola nella realtà.

Del resto, ciò che è successo alla High School Columbine in Colorado né è un esempio: due ragazzini, emulando il gioco *Doom*, uccisero 13 persone, ne ferirono 23, per poi suicidarsi.

La realtà a sua volta, influisce sui contenuti stessi dei giochi. Dopo la guerra in Iraq, si sono creati videogiochi incentrati sulla lotta fra bene e male.

Un esempio *Left Behind: Eternal Forces*.

Ambientato nella New York del futuro, impegnata nella lotta fra infedeli e fedeli. Si verifica il ritorno del messia e la salvezza dei fedeli cristiani, ma diversamente dai testi sacri originali, in questo caso la crescita spirituale, dipende dall'uccisione del nemico.

Per sottolineare la gravità di ciò che viene trasmesso, evidenziamo il commento dei produttori, che lo ritengono un videogioco positivo, perché il sangue e la violenza non sono gratuiti, ma giustificati da fini importanti e profondi!!! In realtà, come è stato osservato (Antonella Randazzo), *Left Behind* sembra la versione in videogiochi, dei discorsi di Bush sulla guerra. Infatti propone gli elementi apocalittici, citati spesso dal presidente americano: c'è il ritorno del messia, la salvezza dei fedeli che vanno in paradiso, la battaglia fra bene e male, affrontata da coloro che devono ancora purificarsi.

Sembra ideato per creare futuri soldati e per convincere che l'uccisione di molte persone sia inevitabile. Gli ideatori di questo e molti altri giochi a tema religioso, affermano di rafforzare la fede religiosa, che rischia di essere persa. In realtà si esacerbano divisioni, odio e intolleranza verso individui non cristiani.

L'elemento comune è l'identificazione col personaggio cristiano, che seppur uccide, appare un vero eroe, alla pari del Kamikaze!

Si giustifica, si sminuisce e anzi si promuove la violenza e la brutalità, in nome di un qualche ideale.

- Nel gioco *Catechumen*, il protagonista deve riuscire a liberare alcuni cristiani, prigionieri nelle catacombe e tentare di convertire i soldati romani alla religione cristiana. Questo gioco è stato ben accolto dalle famiglie integraliste cristiane, perché visto come uno strumento che rafforza i valori della fede. In realtà il gioco parte da presupposti di divisione, di necessità di lotta e contrapposizione gli uni contro gli altri.
- *Rapelay*, letteralmente "disposto allo stupro", rappresenta un altro raccapricciante esempio di gioco che induce in modo diretto alla violenza su altri esseri umani. Il gioco, creato dalla società giapponese Illusion e lanciato nel 2006, è già stato bandito negli USA e in Gran Bretagna, vi sono polemiche in tutte le altre nazioni europee, dove però circola ancora. In *Rapelay*, il protagonista deve perseguire e violentare una donna, per poi continuare con le giovani figlie. La violenza espressa in questo gioco sembra essere incredibilmente estrema, con dettagli raccapriccianti, come le lacrime e le suppliche delle donne, volte ad evitare la violenza (L. D'Elia).

Un'altra serie di videogiochi è costituito da finte fiabe, con finale horror.

- Ad esempio *Rule of Rose* inizia come una fiaba con "c'era una volta", attraendo anche bambini dagli 8 ai 12 anni. Racconta di una bambina che perde i genitori e si trova da sola ad affrontare la vita e molte difficoltà, che non sono rappresentate solo da persone cattive o strani animali come nelle fiabe, ma da tutta una serie di figure come insegnanti pedofili, bambini violenti e malvagi, morti improvvisi e oscuri riti mistici. Tutti, compreso i bambini, appaiono profondamente crudeli e

orripilanti. Il gioco, quindi, risulta assai angosciante e destabilizzante, privo di elementi che aiutino a tollerare ed elaborare l'inquietudine evocata: infatti, non c'è lieto fine né un'evoluzione costruttiva.

Rule of Rose è stato vietato negli Usa, ma è regolarmente in vendita in Giappone e in Europa.

Cito, inoltre, una tipologia di giochi che esaltano l'onnipotenza e la fuga dalla realtà, illudendo di poter fare qualsiasi cosa, di costruire e guidare nazioni, popoli, edifici, fino alla possibilità di vivere vite alternative.

- Un esempio fra tutte *Second Life*, gioco assai seducente e avvincente, che ha riscosso molti consensi. Si ha la possibilità di ricostruirsi un'identità e un'esistenza a proprio piacimento, scegliendo ogni dettaglio come meglio si desidera, si può persino progettare e costruire la propria abitazione, si compra, si lavora, s'instaurano relazioni, ecc. Un mondo alternativo, dove tutto si costruisce, si vende, si acquista, sulla base del proprio volere. Si può persino evitare di lavorare, acquistando nella vita reale, una comoda carta prepagata alla posta, che nel corso del gioco permette di avere, del contante a disposizione. Non c'è frustrazione, dolore o avversità, ma soprattutto si può negare la propria esistenza, fingendo che tutto vada benone, come si è sempre desiderato.

In questo caso non c'è violenza diretta ed esibita, come nei giochi sopra citati, ma c'è molto peggio, perché la seduzione ammantata da ingenuo intrattenimento, induce a trascorre molte ore della propria vita in una falsa esistenza, tutta ideata dalla mente, priva di un sentire del corpo, che è stato negato e disconnesso, attraverso l'effetto ipnotizzante del video. Uno stato assai simile ai trip, determinati da droghe allucinogene.

C'è una stasi, un rifiuto della propria identità e della propria vita, isolamento dagli altri e di conseguenza il forte rischio di destabilizzare un equilibrio psichico fragile o in via di formazione, come nei bambini e negli adolescenti.

Non solo si trascorrono molte ore a giocare, ma se ne trascorrono altrettante a capire il gioco, a studiare i manuali, a parlarne, lasciando che diventi oggetto quasi esclusivo del proprio tempo libero e spesso anche di quello lavorativo o di studio. Del resto, la non adesione a questi intrattenimenti, predispone al rischio di essere o sentirsi esclusi, perché privi di una "conoscenza" e di un tema di discussione, diventato ormai diffuso e fondamentale... fino all'esclusività.

Quindi, i ragazzi e spesso anche i bambini, sono soggetti ad una doppia pressione: quella del video stesso, con le sue ammalianti immagini, messaggi e quella dell'ambiente sociale, che crea una sorta di spinta indiretta, verso l'accondiscendenza e l'adesione a comportamenti comuni. Il risultato consiste in una pressione incessante ad adeguarsi e uniformarsi, producendo una dispersione inesorabile nella mischia indifferenziata. I videogiochi, quindi, insegnano ad uniformarsi e ad essere dipendenti dai video. Ma ciò che è più raccapricciante, è rappresentato da ciò che invitano a fare nel concreto: ad odiare, maltrattare, uccidere, fare a pezzi, stuprare, a non avere pietà, ad avere paura del mondo e a scappare. Visto così, questo strumento fa proprio paura!

Ogni volta che penso ai videogiochi, mi compaiono due immagini assai contrastanti. Da una parte il video, con tutte le sue caratteristiche: l'aspetto tecnologico, mediatico, la preminenza delle immagini visive in rapido movimento, l'irruenza uditiva, l'effetto ipnotico, passivizzante e depersonalizzante. Dall'altro penso alla ricchezza e creatività del gioco, alla sua importanza come ponte, passaggio, come veicolo del proprio mondo interno. Per il bambino infatti, è un'attività seria, uno strumento che gli permette di esprimere all'esterno il proprio sentire, tutto quel movimento che si agita nel suo interno e che trova un senso, attraverso i confini e i contorni forniti da quest'attività.

Come Winnicott (psicoanalista Inglese) ci ha insegnato, la capacità dell'adulto di essere creativo, di poter giocare con le idee, le emozioni e le proprie risorse, deriva proprio dalla capacità, dalla possibilità di giocare nell'infanzia, di spaziare nel "come se" a partire dal transito nello spazio transizionale che diventa sosta e ascolto, grazie a quell'oggetto che assume quel gran potere magico, conferito dalla relazione, dall'emotività, dall'amore del legame, che permette la complicità del "far finta che", del "e se ...?", del "se fossi", ecc. Allora, mettere insieme Video e Giochi, sembra già uno scempio linguistico e semantico.

A livello concreto, poi, succede che il video fagocita e passivizza l'umano (processo di larvetizzazione!), l'individualità, l'immaginazione, il gioco stesso con il senso ad esso insito. I videogiochi non hanno nulla di creativo, costituiscono sì un ponte, ma verso l'interno e l'isolamento, non verso l'esterno, proiettano in una realtà alternativa dove non ci sono contenuti ma solo contenitori vuoti e illusori.

I videogiochi sono costituiti da rappresentazioni virtuali in movimento veloce, difficili da fermare e focalizzare, quindi privi della capacità di veicolare dei contenuti interni. L'immagine inoltre, essendo espressione esplicita di contenuti, impedisce lo sviluppo di immaginazione e creatività che, necessitano di un'ambiguità percettiva di fondo, per lasciar spazio ad un lavoro individuale di movimento nel proprio mondo interno, per interagire e trovare un senso a stimoli esterni. E' proprio in assenza di informazioni certe ed immagini chiare, che l'individuo è costretto ad attingere alla propria immaginazione, per dare una forma definita a ciò che viene presentato attraverso indizi ed espressioni linguistiche impressionistiche. Pensiamo, invece, all'oggetto transizionale, alla capacità di far transitare il bambino dallo stato di veglia e di controllo, a quello di sonno e di totale perdita di controllo.

Il bambino piccolo infatti, è così legato all'immediatezza percettiva, al mondo sensibile esperibile attraverso i sensi da pensare che ciò che scompare dalla vista (ad es. al momento del sonno) scompare effettivamente dal mondo. Questa condizione suscita una costante angoscia di perdita, lenita e superata gradualmente, grazie alla relazione sufficientemente buona coi genitori e grazie ad alcuni strumenti-strategie, quali appunto l'oggetto

transizionale, il gioco ed il gioco simbolico. Immaginatoci cosa può succedere ai nostri bambini, se gli sottraiamo indebitamente e precocemente questi strumenti di vita e di crescita serena.

In conclusione, in questo connubio così divorante e distruttivo di Video e Gioco mi chiedo che fine abbia fatto quest'attività di crescita. Direi che non c'è gioco, non c'è più gioco, né il piacere di stare in questo sentire, di vagare in uno stato del possibile, ipotetico e affascinante, che al momento giusto s'incarna in una qualche forma espressiva significativa.

Nel Video-Gioco, dove i due termini si fondono in una realtà predeterminata, c'è soltanto l'esibizione di qualcosa di già dato, creato e deciso da qualcun altro, all'interno di un medium che non lascia spazio per l'immaginazione e la creatività. Creando un'immensa solitudine, un comportamento ossessivo divorante e una dipendenza subdola, il video ha sancito la morte della relazione, l'atrofizzazione dell'individuo e la fine del gioco stesso, nel suo significato più profondo.

BIBLIOGRAFIA

Aiello A. Gli effetti dei mass media e le forme di tele e internet dipendenza. www.garito.it

Alinovi F. Mi gioco il cervello: nascita e furori dei videogiochi. Liocorno Editore.

Barbaglia P. Una TV da brivido. Presenza 6, Giugno-Luglio 2003, 2-8.

Berlino (24 luglio 2007). Studio tedesco, i giochi su internet creano dipendenza. <http://www.rainews24.rai.it>

Città invisibile. Rischi, pericoli, danni, conseguenze dei videogiochi sui minori. <http://www.città-invisibile.it>

Costantini S. Cellulare e oralità secondaria, pubblicato il 20/03/08, su www.retenuovedipendenze.it e www.vertici.com/rubriche.

Costantini S. Cellulare e solitudine, 07/07/08, www.nienteansia.it

D'Elia L. (18/05/09). "Chi più stupra più vince" Facebook contro il videogioco. www.osservatoriopsicologia.it

Dire - Notiziario Minori. Minori. Boom videogiochi, al via campagna Moige.

Ludus Litterarius. Gli effetti psicologici dei videogiochi violenti. <http://luduslitterarius.splinder.com>

Petrella R. Comitati Genitori, Censis. Media e minori nel mondo. Scenari internazionali, sfide per il futuro. www.comitatigenitori.it.

Randazzo A. Bambini psico-programmati. Manipolare l'esistenza senza farsene accorgere. www.disinformazione.it - 27 dicembre 2006.

Steven Johnson (2006). *Tutto quello che ti fa male ti fa bene*. Mondadori.

Wikipedia. Internet dipendenza. <http://it.wikipedia.org>

Wikipedia. Videogioco. <http://it.wikipedia.org>

Winnicott D. (2001). *Dalla pediatria alla psicoanalisi. Patologia e normalità nel bambino. Un approccio innovatore*. Psycho.

Winnicott D. (2004). *Psicoanalisi dello sviluppo*. Armando Editore.

Young K. (1998). *Intossicazione e dipendenza da internet*. Edizioni Calderini.

Malattie da computer, come difendersi

Stare troppo al pc e starci in modo scorretto non fa bene alla salute. Ecco tutti i modi per usarlo al meglio e vivere bene.



Oltre alla IAD, usare male il computer può fare male alla salute fisica. E non mi riferisco ad un utilizzo sbagliato dei software, magari perché non siamo degli esperti informatici, ma ad errori nella disposizione di mouse, tastiera e monitor, nella giusta collocazione in un ambiente, della scelta di sedia e tavolo...

Senza contare gli eccessi: ore e ore di seguito davanti al monitor, cliccando come forsennati sul mouse... Tutto questo può provocare danni seri alla salute.

Le patologie <fisiche> collegate ad un cattivo uso del computer sono tante. Nella grande "famiglia" delle Rsi (repetitive strain injuries, cioè lesioni da sforzi ripetitivi), ci sono per esempio:

- i traumi causati da un movimento ripetuto in continuazione: digitare per ore su una tastiera o restare seduto troppo a lungo con una postura errata.
- la sindrome del tunnel carpale (un disturbo del nervo mediano, all'interno del polso che colpisce i maniaci del mouse).
- l'astenopia oculare (occhi arrossati e mal di testa da monitor).

Ci sono persino disturbi di tipo psichico, dovuti soprattutto a Internet e al rapporto morboso che talvolta si instaura tra chi naviga e la Rete. Come già detto, La IAD (Internet addiction disorder) è una vera sindrome di dipendenza con tanto di crisi d'astinenza, stati d'ansia e stati depressivi.

E c'è anche la cosiddetta "rabbia da computer": esplosioni di furore, insulti e vandalismi che hanno come vittima il Pc. Dove sistemare monitor, mouse, tastiera? Quasi tutti siedono davanti al monitor con una postura sbagliata, una sedia troppo bassa, una luce troppo potente. Sembrano dettagli, ma sono aspetti fondamentali per non ritrovarsi a combattere con piccoli acciacchi che possono trasformarsi in qualcosa di più serio.

Ecco allora come regolarsi per non sbagliare.

- Il mouse: deve stare nella linea del fianco, il più vicino possibile al corpo, in modo da diminuire la tensione dei muscoli del collo e della spalla. Occhio a non distorcere il polso durante l'uso: deve essere in linea con l'avambraccio... che, possibilmente deve poggiare su un sostegno fino al gomito!
- La tastiera: va sistemata proprio di fronte a sé. Quando digitate, lasciate un po' di spazio per scrivere con

- facilità, e rilassate le spalle. Gli avambracci vanno tenuti ben appoggiati sul tavolo evitando gli spigoli.
- Lo schermo: va posto di fronte a sé, con il bordo ... superiore all'altezza dello sguardo. La distanza dagli occhi deve essere di circa 50-70 cm, sempre che i caratteri siano leggibili. Variate l'inclinazione e regolate i contrasti.
 - La sedia: deve essere regolabile per le gambe e la schiena. Il tronco va appoggiato allo schienale, meglio se inclinato leggermente all'indietro. I piedi devono essere ben piatti al suolo in modo da distribuire meglio il peso.
 - Il tavolo: l'altezza deve consentire di avere gli avambracci paralleli al pavimento e i polsi in posizione neutrale. No a scrivanie troppo piccole che costringano in posizioni scomode.
 - La finestra: no alle fonti di luce alle spalle o di fronte: il riflesso sullo schermo può causare disturbi visivi o costringervi in una posizione errata (e dannosa). Usate tende adatte al lavoro su Pc: le migliori sono le veneziane.

Dosi sempre più alte come per la droga

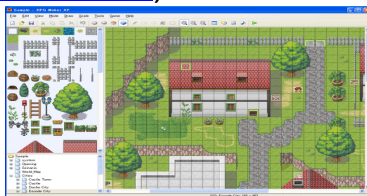
Riepilogo, come detto, che l'Internet addiction disorder, cioè la sindrome da dipendenza da Internet, definita così dall'americano Ivan Goldberg nel 1995, è paragonabile al gioco d'azzardo patologico, come viene diagnosticato dal Dsm-IV, il manuale dei disturbi psichiatrici.

Gli esperti stanno ora valutando il suo inserimento, come diagnosi a parte, nel Dsm V.

Questa sindrome si manifesta attraverso una serie di sintomi:

- 1 -la necessità di trascorrere un tempo sempre maggiore in rete per ottenere soddisfazione;
- 2 -la marcata riduzione di interesse per altre attività che non siano Internet
- 3 -lo sviluppo, dopo la sospensione dell'uso della rete, di agitazione psicomotoria, ansia, depressione, classici sintomi di astinenza
- 4 - la necessità di accedere alla rete sempre più frequentemente o per periodi più lunghi rispetto alla fase iniziale
- 5 - l'impossibilità di interrompere, o tenere sotto controllo, l'uso di Internet
- 6 - il dispendio di una grande quantità di tempo in attività correlate alla rete
- 7 - il continuo uso di Internet nonostante la consapevolezza di problemi fisici, sociali, lavorativi o psicologici causati dalla perenne connessione alla rete.

RPG (*Role-playing game* - [gioco di ruolo](#)): nuova droga elettronica



RPG Maker XP

Quando si parla di droga spesso intendiamo sostanze chimiche o naturali che creano pericolose dipendenze (dall'hashish fino alla cocaina passando per ecstasy ed eroina), con esiti spesso devastanti. Nell'ultimo decennio, però, la droga sta diventando elettronica e passa sotto il ruolo degli RPG e/o simulazioni di vita (*The Sims* o anche lo stesso *Facebook*): come difendersi, come riconoscere il problema, come evitarlo.

Parto definendo i vari termini: gli RPG sono giochi di ruolo (ovvero noi impersoniamo terze persone che agiscono, amano, relazionano e combattono per noi), le simulazioni di vita (come i *Sims* e, in senso lato, anche *Facebook*) sono rappresentazioni di situazioni reali in digitale, da gestire come una specie di Grande Fratello che guarda e decide tutto.

I rischi

Questa nuova droga elettronica ha un costo basso (connessione flat o disco del gioco), contiene elementi che rafforzano ed incoraggiano il giocatore, alla portata di tutti (dal bimbo al nonno), permette di evadere dalla realtà (mondi medievali o scenari fantascientifici), concede SEMPRE una seconda possibilità, crea nuovi obiettivi da raggiungere, racconta storie e la risoluzione di enigmi, con l'espansione online il gameplay tende a non finire mai.

La normalità

Di solito questi giochi vengono regalati in modo casuale, puntando cioè sul loro successo e sul fatto che permettono di passare davanti al computer il tempo in modo creativo. La possibilità di interazioni online aumenta la giocabilità e rende il gioco praticamente eterno, considerando le variabili e i nuovi giocatori in arrivo. Di solito le prime volte sono un po' frustranti (bisogna capire il meccanismo), dopo ci si gioca qualche ora ogni tanto (1 o 2 al giorno massimo), quando ci si accorge che la vita vera è più interessante lo si rivende su eBay per un paio di ciabatte stanfanti (inutili) nuove.

Il caso clinico

Alcune persone però, a fronte di una vita con pochi stimoli (lavoro poco motivante, famiglia poco presente, figli menefreghisti, mogli sempre stanche, tv noiosa e via citando), rincasando accendono immediatamente il computer e, dopo una brevissima incursione sulla propria posta elettronica (col tempo sempre più fugace), si collegano subito a questi RPG (molti sono online e totalmente gratuiti).

Il guaio nasce dall'accorgersi di questi piccoli mondi perfetti virtuali, dove c'è (quasi sempre) la possibilità di tornare indietro, di provare avventure nuove, di relazionarsi con sconosciuti invisibili come compagni di gioco, obiettivi da raggiungere, città da salvare e trallalero. La vita virtuale, quindi, diventa un simulacro che giorno dopo giorno s'insinua nella mente di questa persona, sostituendosi alla vita reale.

I sintomi da notare

Assenze prolungate dal lavoro, pochissime uscite, vita asociale chiusa in camera, rinuncia di attività ricreative all'aria aperta o con altre persone reali nel tempo libero, apatia, continui riferimenti al gioco come se fosse reale, perdita totale del collegamento con il mondo reale, crisi d'astinenza in caso di mancanza della linea per connettersi ad Internet.

Per queste persone il gioco è diventata quasi l'unica cosa per cui valga la pena vivere: perfino mangiare e dormire, due irrinunciabili bisogni fisiologici, diventano secondari e perdono importanza davanti al videogame.

Cosa fare/cosa evitare

Una volta si pensava che questi problemi colpissero solo i nerd, ovvero quei ragazzini solo studio-computer-scuola, persone totalmente emarginate senza una vera vita sociale. Negli anni si è scoperto che il bacino è molto più ampio, coinvolgendo anche persone che avevano una vita normale vincolata a riferimenti importanti (moglie, casa, figli e lavoro): nessuno, quindi, può ritenersi immune al 100%.

Le perdite economiche derivano dalle assenze sul lavoro e dalle ore di connessione ad Internet (ma quest'ultimo è variabile, considerando i contratti a canone fisso mensile).

E una volta come facevano?

I videogiochi sono una scoperta "relativamente" giovane: il coinvolgimento degli attuali RPG, però, ha superato i limiti e crea nei soggetti più facilmente influenzabili problemi di ancoraggio alla vita quotidiana per rifugiarsi in questi paradisi artificiali fatti di suoni, musicchette, gettoni e bonus dorati e saltellanti.

Nel gioco, tramite vari meccanismi, c'è sempre una seconda possibilità e l'opzione di creare qualcosa di importante: il fatto che la maggior parte non siano a pagamento toglie anche i sensi di colpa, della serie *ma non faccio male a nessuno: invece, bisogna chiedersi <che cosa c'è di bene?>, <a chi serve?>*

Quando ci si ritrova con la moglie trascurata, il figlio che sniffa colla alla stazione centrale e il gatto che lecca il ketchup dalla coda del cane ci si chiede se tutto ciò sia normale, considerando che il padre/madre non è morto ma è chiuso in una stanza a digitare comandi e ad usurare il mouse per mescolare pozioni per un druido.

Ci sono dentro, cosa devo fare?

Riconoscere/far riconoscere il problema a qualcuno è il primo passo per emanciparsi da questa dipendenza. Sentirsi in colpa non serve, deve nascere nell'individuo coinvolto una cristallina e sana volontà di smettere, basta ammazzarsi di *viaggi mentali* davanti a vecchi puzzoni in armatura, basta tirare dadi virtuali, basta stimolarsi con druidi e armature, basta guardare barre di livello con punti esperienza e vita!

Un buono psicologo (reperibile nei tanti centri contro la dipendenza da Internet) è sicuramente la persona adatta con cui parlare e con cui affrontare una terapia mirata, in modo da tornare ad una vita a 360 gradi e chiudere nel cassetto questo spiacevole incidente.

Non destinare fondi per la tua famiglia al gioco, non ossessionarti, non umanizzare i personaggi, se vuoi avere una discussione parla con una persona REALE (faccia a faccia, per capirci) e racconta i tuoi problemi: il paradiso cibernetico in cui questi mondi sono creati e diffusi non è reale, è solo un'accozzaglia di pixel.

Pensa ad ogni volta che, rubando del tempo prezioso/amore ad una persona a cui tieni veramente, smanetti imperterrito con il tuo mouse dietro l'ultima cyber-boiata proposta dal mercato: crea TU i ricordi che definiscano la tua personalità, anziché vivere per interposta persona e inebriarsi di ricordi ed emozioni mediate da altri.

Anatomia di un problema.

Storicamente la IRP è stata diagnosticata impiegando criteri di valutazione molto diversi fra loro. Il primo riconoscimento ufficiale al disturbo, si deve a Young che nel 1996 propose i criteri diagnostici per la Internet Addiction Disorder (Young, 1996). Secondo la Young nei soggetti colpiti si potevano individuare i caratteri formali della dipendenza, ovvero tolleranza, astinenza e craving (momento di irresistibile bisogno).

Successivamente la stessa autrice pensò di adottare i criteri per il gioco d'azzardo patologico, un disturbo considerato più vicino alla fenomenologia della IRP per il fatto di non implicare l'assunzione di sostanze

chimiche (Young, 1998 e Potenza, 2006). Alcuni criteri per il gioco d'azzardo patologico ("rincorsa" alle perdite, commettere atti illegali per finanziare il gioco, e reperire denaro per alleviare una situazione finanziaria causata dal gioco) non vennero ritenuti applicabili alla IRP mentre uno venne creato ex-novo (trascorrere in rete più tempo di quanto preventivato) (Johansson, Gotestam, 2004; Leung, 2004).

Le linee guida proposte da Shapira e colleghi (2000), invece, si soffermano soprattutto sugli aspetti emotivi connessi con l'esperienza di perdita del controllo. Secondo questi autori l'uso smodato di Internet si accompagna inevitabilmente ad ingenti angosce e preoccupazioni.

Più di recente gli autori di questo articolo hanno proposto un set di criteri articolato in sintomi overt (manifesti) e covert (occulti). Per diagnosticare il disturbo è necessaria la presenza di almeno due sintomi overt e almeno due sintomi covert, per un periodo di tempo non inferiore ai 6 mesi (Cantelmi e Talli, 2007).

Ad oggi la IRP non fa parte di alcun sistema diagnostico (ad esempio non esistono criteri ufficiali né nel DSM-IV, né nell'ICD-10): i soggetti affetti dalla sindrome possono essere inseriti all'interno della categoria del disturbo del controllo degli impulsi non altrimenti specificato.

E' necessario che si presentino 5 o più dei seguenti sintomi:

1. Ti senti eccessivamente assorbito da Internet (pensi al collegamento precedente o pianifichi la prossima sessione on-line)?
2. Sentire il bisogno di passare più tempo collegato alla rete per ottenere la stessa soddisfazione?
3. Hai ripetutamente tentato di controllare, ridurre o interrompere l'uso di Internet, ma senza successo?
4. Ti senti irrequieto, nervoso, depresso o irritabile quando tenti di ridurre o interrompere l'uso di Internet?
5. Rimani on-line più a lungo di quanto originariamente intendessi?
6. Hai rischiato di perdere relazioni importanti, il lavoro, la scuola o la carriera a causa di Internet?
7. Hai mentito ai familiari, al terapeuta o ad altri per nascondere l'entità del tuo coinvolgimento in rete?
8. Usi Internet come mezzo per scappare dai problemi o per alleviare l'umore disforico (sentimenti di impotenza, colpa, ansia, depressione)?

Criteri diagnostici per l'Internet Addiction (Young, 1998)

A. Preoccupazione maladattiva connessa ad Internet, come indicato dalle seguenti:

1. Preoccupazione relativa ad Internet esperita come irresistibile
2. Eccessivo uso di Internet per periodi di tempo più lunghi di quelli pianificati

B. L'uso di Internet e le preoccupazioni ad esso connesse causano angoscia clinicamente significativa o indebolimento delle aree sociali, professionali, ecc.

C. L'uso eccessivo di Internet non avviene esclusivamente per periodi di ipomania o mania e non è meglio spiegato da altri disturbi.

Criteri diagnostici per l'Uso Problematico di Internet (Shapira, 2000)

Come detto, è necessario che siano presenti 2 o più dei sintomi OVERT e 2 o più dei sintomi COVERT, per un periodo di tempo di almeno 6 mesi.

OVERT

1. Elevato tempo di permanenza online, non giustificato da motivi di lavoro o di studio
2. Manifestazioni sintomatiche offline (ad es. nervosismo, irritabilità, depressione, ecc.)
3. Conseguenze negative dovute all'uso eccessivo di Internet (ad es. isolamento sociale, scarso rendimento lavorativo, ecc.)

COVERT

1. Irrefrenabile impulso a collegarsi ad Internet
2. Ripetuti tentativi di controllare, ridurre o interrompere l'uso di Internet
3. Frequenti menzogne relative all'uso eccessivo di Internet
4. Ricorrenti pensieri e/o fantasie relativi ad Internet

Incidenza del disturbo

Criteri diagnostici per l'Internet Related Psychopathology (Cantelmi e Talli, 2007)

Le stime sull'incidenza della IRP nella popolazione, variano sostanzialmente a seconda della metodologia di rilevazione adottata (rilevazioni effettuate in Rete e rilevazioni effettuate fuori dalla Rete) e degli strumenti impiegati (questionari che si ispirano a differenti criteri diagnostici).

In genere le rilevazioni online indicano un tasso di diffusione compreso tra il 3% e l'11% (Kershaw, 2005; De Angelis, 2006).

Ad esempio lo studio di Greenfield condotto su un campione composito di 17251 soggetti, di età compresa tra gli 8 e gli 85 anni, riporta un tasso di incidenza del disturbo pari al 5.7% (Greenfield, 1999).

Più di recente, uno studio svolto da alcuni ricercatori coreani ha evidenziato un tasso di incidenza leggermente più basso (Wang et al., 2003): su 13000 partecipanti allo studio solo il 3.47% di loro è risultato dipendente da Internet.

Probabilmente le differenze nel grado di diffusione riportato da questi studi sono dovute all'influenza di molteplici fattori. Ad esempio Greenfield (1999) ha studiato soprattutto gli utenti americani mentre Wang e collaboratori (2003) hanno studiato esclusivamente soggetti coreani. Inoltre, Wang e coll. hanno utilizzato l'Internet Addiction Test proposto da Young, uno strumento costituito da una scala Likert con 20 items che ha quindi una struttura molto diversa dalle risposte si/no utilizzate nello studio di Greenfield.

In linea di massima gli studi effettuati in Rete hanno il vantaggio di riuscire a raccogliere una grande quantità di dati in un periodo di tempo relativamente breve (Egger e Rauterberg, 1996; Eppright et al., 1999).

Ciononostante la somministrazione online può selezionare soprattutto i soggetti che usano frequentemente Internet o che ritengono di avere un problema nella modalità di utilizzo di Internet.

Gli studi non eseguiti in Rete con selezione random dei soggetti del campione rappresentano un importante modo di affrontare la ricerca sulla IRP. Fino ad oggi, è stato pubblicato un solo studio sulla diffusione di questo fenomeno nella popolazione generale che ha usato una strategia di campionamento random offline.

Modelli teorici

Analizzeremo in questa sede solo alcuni dei modelli che sono stati proposti per spiegare il fenomeno IRP.

Il modello ACE della Young (1998) sintetizza i principali fattori che facilitano e/o predispongono l'insorgere dei disturbi correlati con Internet:

- Accessibilità (la facile ed immediata accessibilità ad ogni servizio, con gratificazione immediata di ogni piccolo bisogno).
- Controllo (l'elevato controllo che si può esercitare sulle proprie attività on line, non disgiunto da una irrealistica percezione di onnipotenza)
- Eccitazione (la straordinaria quantità di stimoli a cui è possibile sottoporsi e il conseguente stato di eccitazione che può essere facilmente raggiunto).

Il modello di Davis (1999) utilizza un approccio cognitivo-comportamentale, in base al quale l'Uso Patologico di Internet (PIU) deriva da cognizioni problematiche unite a dei comportamenti che intensificano o mantengono la risposta disadattiva. La teoria pone l'enfasi sulle cognizioni o i pensieri dell'individuo intesi come la fonte principale del comportamento anormale. Secondo l'autore le cognizioni disadattive che si innescano automaticamente con Internet possono riguardare il sé (rimuginazioni sul proprio valore personale, dubbi su di sé, ecc.) o il mondo (generalizzazioni o pensieri di tipo "tutto o nulla"). Il prodotto di tale cognizione è un PIU che può essere, a seconda dei casi, specifico o generalizzato. Il PIU specifico caratterizza le persone dipendenti da una funzione specifica di Internet (es. materiale erotico, gioco d'azzardo, aste, ecc.). Queste forme di dipendenza sono contenuto-specifiche ed esisterebbero indipendentemente dalla presenza o meno di Internet. Il PIU generalizzato, invece, comprende un sovrautilizzo generalizzato e multidimensionale di Internet che appare riconducibile all'uso stesso della rete.

DISTALE PROSSIMALE

L'elaborato modello cognitivo-comportamentale di Davis (1999)

Il modello di Cantelmi e colleghi prevede un percorso virtuale, caratterizzato dallo sviluppo di livelli sempre maggiori di dipendenza, che conduce il soggetto a divenire progressivamente un vero e proprio dipendente dalla Rete. Inizialmente gli utenti attraversano una fase tossicofilica, caratterizzata da una costante e crescente attenzione nei riguardi della e-mail e una certa persistenza nella navigazione negli innumerevoli siti che intessono la Rete; successivamente essi entrerebbero nella fase tossicomane, caratterizzata da una iper focalizzazione su applicazioni interattive come chat e mud, costruendosi progressivamente un'identità sempre più sfaccettata e multipla (Cantelmi et al., 2000).

Grohol (1999) ritiene che i soggetti affetti dal disturbo siano, più frequentemente, dei nuovi utenti della Rete, che non avvezzi al nuovo ambiente tecnologico ne rimangono per così dire "incantati".

Anche coloro che utilizzano la rete da più tempo possono sviluppare il disturbo, ma solo dopo aver scoperto una nuova applicazione particolarmente attraente. Ad ogni modo, sia i nuovi che i vecchi utenti raggiungeranno, prima o poi, per proprio conto lo stadio III, quello dell'equilibrio.

Una delle possibili conseguenze della dipendenza patologica del computer e dalle sue applicazioni è quella che Caretti definisce "Trance Dissociativa da Videoterminale" (Caretti, 2000). Tale disturbo comporta uno stato involontario di trance con alterazione dello stato di coscienza, depersonalizzazione e perdita dell'abituale senso di identità personale con possibile sostituzione di questa con un'identità alternativa che influenza quella abituale. Dal punto di vista psicodinamico si possono riscontrare tre livelli evolutivi: la dipendenza, la regressione, la dissociazione.

La dipendenza implica:

- un iper coinvolgimento di tipo ritualistico con il computer e le sue applicazioni;
- una relazione di tipo ossessivo-compulsivo con le esperienze e le realtà virtuali;
- una tendenza a "sognare ad occhi aperti" come modalità prevalente sull'azione nei rapporti reali;
- una vergogna conscia o inconscia come tratto peculiare di debolezza dell'io;

- tendenze fobiche nei confronti della vita sociale.

La regressione comporta:

- una tendenza a relazioni immaginarie che compensano le scarse relazioni oggettuali
- ritiro autistico;
- fantasia autistica come modalità difensiva dell'Io.

La dissociazione si caratterizza per:

- labilità dei confini dell'Io;
- dispersione del Sé;
- depersonalizzazione, cioè distacco ed estraniamento da se stessi fino alla perdita del contatto vitale con la realtà.

Un modello speculare

L'idea che sottende tale modello è che vi sia nell'uso "normale" della Rete un aumento progressivo delle esperienze, parallelamente all'uso di sempre maggiori strumenti e servizi online. Se il primo approccio alla Rete viene solitamente mediato dall'uso della e-mail o del web (zapping da un sito all'altro), successivamente verranno utilizzate anche altre applicazioni ben più sofisticate e complesse di queste, come chat, newsgroup, mud (multidimensionale), ecc.

Nell'uso "patologico" della rete tale processo si ripete, ma in modo speculare. Nonostante il background esperienziale acquisito con i precedenti collegamenti, l'utente arriva a restringere progressivamente l'uso che fa della Rete aumentando progressivamente il suo tempo di permanenza online. L'ossessività che caratterizza il suo agire tende a circoscriversi su temi specifici della Rete, come sesso, azzardo, ecc.

Si possono individuare 4 fasi evolutive ben precise, che conducono l'utente a divenire progressivamente un vero e proprio Rete-dipendente:

Fase d'ingresso nella Rete: l'utente entra in contatto con la Rete, mediante il web o la posta elettronica. Appare tanto disorientato quanto curioso di fare nuove esperienze. Sul piano relazionale, stabilisce con Internet un tipo di rapporto "uomo-macchina" (anche se il soggetto comunica con altre persone, queste passano in secondo piano rispetto alla fascinazione tecnologica della Rete).

Fase di uso della Rete: l'utente è in grado di utilizzare un'ampia varietà di strumenti e servizi e di muoversi in Rete con sufficiente sicurezza. E' consapevole dei pericoli insiti in tale tecnologia. Sul piano relazionale, stabilisce con Internet un tipo di rapporto "uomo-macchina-uomo" (la Rete viene percepita come un mezzo di comunicazione).

Fase di abuso della Rete: l'utente comincia a selezionare le applicazioni della Rete che possono maggiormente soddisfarlo.

Incrementa il suo tempo di permanenza online. Sul piano relazionale, stabilisce con Internet un tipo di rapporto "uomo-macchina-uomo" (nonostante che il soggetto cominci ad utilizzare la Rete, e quindi anche le persone che incontra on-line, in modo indiscriminato non ne appare ancora consapevole).

Fase di dipendenza dalla Rete: l'utente restringe ulteriormente l'ambito di utilizzo della Rete, dedicando il suo tempo di permanenza a pochissime applicazioni e servizi (chat e mud in particolare). Sul piano relazionale stabilisce con Internet un tipo di rapporto "uomo-macchina" (anche se il soggetto comunica con altre persone queste vengono percepite come oggetti di piacere).

Dal punto di vista grafico, possiamo riassumere quanto detto nel seguente modo: Uso normale della Rete, Uso problematico della Rete.

Predisposizione

Oggi, non è facile tracciare un quadro delle caratteristiche psicologiche degli utilizzatori di Internet: soprattutto non è possibile affermare con sicurezza se vi siano dei fattori predisponenti in grado di sottendere all'abuso di tale strumento. Certamente la presenza di difficoltà psicologiche (problemi familiari, relazionali, ecc.) o psichiatriche (disturbi di personalità, fobia sociale, ecc.) costituisce un forte fattore di rischio (Cantelmi, 2000). Molti studi, hanno potuto constatare quanto sia varia la tipologia del fruitore di Internet e quanto variegata possano essere le motivazioni che spingono ogni soggetto a ricorrere a questa nuova realtà e ad immergersi in essa totalmente: alcuni ammettono di ricorrere al web con l'intenzione di ricercare una nuova eccitante identità, altri sono spinti dall'esaltante prospettiva dell'anonimato, altri soltanto per ridurre la tensione e lo stress della vita d'ogni giorno, altri ancora con lo scopo di intraprendere nuove amicizie o solo perché sulla rete trovano un luogo sicuro e protettivo.

Secondo uno studio di *Marcucci e Lavenia (2004)* le personalità IRP avrebbero in comune il tratto schizoide.

Gli individui con questo tratto si caratterizzano per la loro tendenza ad isolarsi nonché per la loro difficoltà a formare relazioni sociali stabili. I loro interessi e passatempi di solito aumentano il loro stato di isolamento dalle altre persone in quanto sono più interessati alle cose (oggetti, macchine, ecc.) che alle persone.

E' stato suggerito che i soggetti di sesso maschile potrebbero avere una maggiore propensione a sviluppare una dipendenza da Internet per via dell'uso particolare che fanno della rete. I maschi sarebbero più dediti ad attività a più elevato "gradiente tossicologico", come videogames, sesso virtuale e gioco d'azzardo (Morahan-Martin, 2000).

Vari studi, effettuati fuori dalla rete su studenti universitari, sostengono questa osservazione (Scherer, 1997; Morahan-Martin, 2000; Chou, 2000).

Ad esempio, in uno studio su un campione di adolescenti di Taiwan una porzione significativamente maggiore di maschi aveva fatto giochi online rispetto alle femmine (81.8% contro 36.4%) (Ko et al., 2005).

Inoltre, i maschi avevano un punteggio più alto su una scala che valutava la dipendenza da Internet (Chen Internet Addiction Scale), e un numero maggiore di maschi trascorrevano oltre 10 ore giocando online rispetto alle femmine (Chen et al., 2003).

Secondo Wallace (2000), le persone con elevato "locus di controllo interno" sarebbero maggiormente attratte dalla Rete per le sensazioni di controllo che offre (la possibilità di scegliere i siti da visitare, cosa leggere, cosa scaricare, ecc.). Se si è appurata una differenza significativa tra soggetti utilizzatori della Rete e soggetti non utilizzatori della Rete, relativamente al tasso di internalità, lo stesso non è avvenuto per gruppi di utenti con livello di coinvolgimento diverso (uso, abuso, dipendenza).

La letteratura sulla IRP tende spesso a presentare l'internet dipendente come un soggetto che ha come unica motivazione quello di rifugiarsi nella Rete per non pensare ai propri problemi.

Il modello proposto vuole invece dimostrare come i soggetti "internet dipendenti" scelgono di collegarsi alla Rete per ragioni differenti e come la stessa applicazione (chat, mud, ecc.) possa avere significati o conseguenze diverse per il soggetto.

Si possono distinguere al momento due principali tipologie di Internet dipendenti o <retomani>:

- retomane per fuga
- retomane per azione

Il retomane per fuga è quello che meglio si adatta allo stereotipo di Internet dipendente, dato che utilizza la Rete principalmente per scappare dai propri vissuti depressivi. Presenta nella vita reale difficoltà o problematiche oggettive ed un sostanziale senso d'impotenza e di estraneità sociale. Quando si collega alla Rete lo fa esclusivamente per anestetizzarsi dal dolore reale, senza manifestare alcuna aspettativa di successo o di cambiamento personale (la Rete come analgesico). Non crede di poter cambiare la propria condizione psicologica, ha solo bisogno della Rete per eccitarsi e stordirsi sempre di più. Nei casi di intossicazione acuta il retomane per fuga arriva a sostituire progressivamente la vita reale con la dimensione virtuale, andando così incontro a drammatici fenomeni psicopatologici di tipo dissociativo e/o autistico.

Il retomane per azione, invece, impiega Internet per conseguire uno scopo che va oltre l'eccitazione fine a se stessa. Il cyberspazio diviene per loro un enorme serbatoio di stimoli ma soprattutto lo spazio ideale per concretizzare le loro elevate aspettative di riuscita. Gli ambiti di azione possono essere quanto mai disparati, dalle relazioni sociali online che possono estendersi al di là della dimensione virtuale al gioco d'azzardo online, percepito come un enorme occasione di successo economico. Nei casi di intossicazione acuta il retomane per azione arriva a produrre ed inseguire degli obiettivi così ambiziosi e disancorati dalla realtà da sconfinare nella mania. Come è noto l'insorgere della dipendenza, sia quella indotta da sostanze che da comportamenti, è subordinato a molteplici cause, le quali non scaturiscono tutte dalla medesima situazione, bensì da fattori diversi, la cui interazione, come in un pericoloso cocktail, può appunto generare il disturbo:

Dipendenza = Fattori predisponenti + Fattori scatenanti + Fattori perpetuanti

Sia il retomane per fuga che per azione utilizzano la Rete per eccitarsi, ma il primo, come già detto, lo fa per scappare dai propri problemi, il secondo per raggiungere il successo o un cambiamento. Considerando la sequenza eziologica della dipendenza, è opportuno precisare che è la finalità dell'agire online più che l'eccitazione sottostante a mantenere la stessa dipendenza. Per quanto, invece, concerne la predisposizione alla IRP, non possiamo che ravvisare una diversa costellazione psicologica a seconda del tipo di retomania considerata.

Nel caso della retomania di evasione sarebbero maggiormente esposte alla sindrome le personalità caratterizzate da tratti di tipo depressivo e/o tendenti a difficoltà sociali.

Nel caso, invece, della retomania denominata "d'azione" le personalità maggiormente vulnerabili sarebbero quelle caratterizzate da disturbo di personalità (narcisistico, ossessivo, ecc.) e/o con aspetti depressivi (compensati) o maniacali.

E' bene precisare che ogni servizio presente in Rete può essere usato dal soggetto sia per fini di evasione che di ricerca di successo.

A livello grafico possiamo rappresentare la IRP lungo un continuum che parte da un tipo di "retomania per fuga" e arriva ad una "retomania per azione":

Retomania per fuga → Retomania mista → Retomania per azione

Per meglio comprendere la differenza tra le due tipologie di retomani potremmo pensare ad un'altra addiction, ben più studiata e riconosciuta dalla comunità scientifica della IRP, il Gioco d'azzardo Patologico (GAP).

Gli addetti ai lavori sanno che questa dipendenza può manifestarsi con modalità diverse a seconda del tipo di giocatore: per alcuni di questi il gioco può rappresentare semplicemente un motivo di evasione ed eccitazione (i nostri retomani per fuga) per altri una grande opportunità di vincita e di cambiamento personale (i nostri retomani per azione).

Maria, retomane per azione, 27 anni, celibe. La paziente esaminata nel corso dell'anno 2005 era giunta in seduta psicoterapica a seguito di una forte "intossicazione" da Internet.

Prima di allora non aveva mai mostrato segni di disagio psichico né difficoltà di tipo relazionale. Maria aveva cominciato poco prima del periodo estivo ad usare la Rete in modo anomalo, intrattenendosi nelle chat anche per più di 70 ore settimanali, e trascorrendovi talvolta intere notti. L'idea di base che motivava questo comportamento è che doveva assolutamente trovare un ragazzo con cui passare l'estate. A questo scopo, dopo una breve conoscenza in Rete, Maria incontrava i potenziali pretendenti nella sua città per conoscerli realmente. A fine Settembre la paziente aveva conosciuto ben 30 ragazzi senza per questo legarsi con nessuno: "Non ero mai contenta... non riuscivo a trovare il ragazzo che mi ero imposta di trovare".

Cyber-intossicazioni

Si è più volte sostenuto che non tutte le applicazioni di rete presentano la stessa potenzialità di creare dipendenza, proprio perché ciascuna sottende la messa in moto di diversi meccanismi psicologici. Secondo una nota ricerca della Young (1997) gli utenti dipendenti trascorrono più tempo in ambienti di comunicazione sincrona come le chat (per il 35%), e i MUD (per il 28%).

E' ipotizzabile che la stessa comunicazione sincrona comporti una gratificazione tale da innescare un rinforzo del comportamento più di quanto non avvenga per applicazioni in cui l'utente è confinato in un ruolo passivo.

Oltre a ciò, vi possono essere anche altre caratteristiche additive connesse a questi particolari servizi.

Ad esempio i MUD presentano notevoli elementi di depersonalizzazione, poiché si avvalgono di una tecnologia che rende meno plausibile ed evidente il contesto ludico, facilitando l'identificazione del giocatore con il personaggio (Cantelmi, Giardina Grifo, 2002).

Le chat possono costituire invece un'eccellente modalità di evasione dalla realtà e di fuga dal quotidiano.

Nelle rooms è possibile interagire con gli altri utenti senza essere riconosciuti, ed esprimere la propria personalità liberamente senza paura di essere giudicati. Si può anche assumere un'identità fittizia per sentirsi più accettati e desiderabili dagli altri utenti (Cantelmi, Giardina Grifo, 2001).

L'immediata accessibilità dello strumento è un'altra caratteristica che può facilitare l'instaurarsi della dipendenza: con un semplice click si può entrare in un mondo dove non esistono limiti di spazio o tempo, dove si può interagire con un numero illimitato di persone senza spostarsi né essere visti da nessuno, nel totale anonimato (Cantelmi, 2000).

Un fenomeno poco conosciuto connesso a questo tipo di comunicazione è il cosiddetto effetto Zigarnick, uno stato di inquietudine e di accentuazione del pensiero legato all'esperienza interrotta in chat. L'utente che si scollega alla Rete, può pensare che da qualche parte c'è un dialogo che continua senza di lui (Martignago, 2001).

Strumenti di valutazione

Svariati sono stati i contributi testologici per la valutazione della IRP, per citarne alcuni: l'Internet Addiction Questionnaire di Suler (1996), la Davis Online Cognition Scale di Davis e coll. (2002), la Chen Internet Addiction Scale di Chen (2003) e ovviamente l'Internet Addiction Test della Young (1998), probabilmente il questionario più diffuso e impiegato nel mondo (Talli et al., 1998).

In Italia è stato proposto da Del Miglio, Gamba e Cantelmi (2001) uno strumento denominato UADI, ovvero Uso Abuso Dipendenza da Internet.

Concepito e realizzato presso l'Università "La Sapienza" di Roma il questionario è a tutt'oggi l'unico strumento italiano ad essere validato sulla popolazione. L'UADI si compone di 75 items a cui è possibile rispondere secondo una scala Likert a cinque livelli (1=assolutamente falso; 2=piuttosto falso; 3=né vero né falso; 4=abbastanza vero; 5=assolutamente vero)

Sono cinque le dimensioni indagate dal test:

- Evasione compensatoria (EVA): la tendenza ad evadere dalle difficoltà quotidiane mediante Internet;
- Dissociazione (DIS): la comparsa di esperienze sensoriali bizzarre, la tendenza alla alienazione e alla fuga dalla realtà;
- Impatto sulla vita reale (IMP): la comparsa di conseguenze sulla vita reale, il cambiamento di abitudini, umori e rapporti sociali;
- Sperimentazione (SPE): la propensione ad usare Internet per sperimentare parti del sé o/e per cercare nuove emozioni;
- Dipendenza (DIP): la comparsa di sintomi di dipendenza, come il progressivo aumento del tempo di collegamento, la compulsività e l'eccessivo coinvolgimento.

Quale trattamento?

Come segnalato da Young (2000), esiste una certa difficoltà a reperire il giusto trattamento al proprio problema e questo è ancora più evidente in Italia. Molti psichiatri e psicoterapeuti non sono preparati ad affrontare la IRP e alcuni non ne riconoscono neppure l'esistenza (Fata, 2000).

Di norma vengono prescritti i seguenti trattamenti:

- Gruppi di auto-aiuto: formati da persone accomunate dal medesimo problema, si propongono di condividere le proprie esperienze per riacquistare il controllo sulla Rete.

- I Dodici Passi: favoriscono il recupero personale e spirituale dell'individuo mediante un percorso simile a quello degli Alcolisti Anonimi.
 - Counseling terapeutico: favorisce la presa di coscienza del problema promuovendo il successivo cambiamento psicologico.
 - Psicoterapia individuale: particolarmente indicata nel caso in cui la IRP si accompagni ad una patologia pregressa, permette di giungere alla presa di consapevolezza di parti profonde di sé ed al loro cambiamento.
 - Strategie di disintossicazione: utili per affrontare e risolvere il problema, soprattutto dal punto di vista comportamentale.
- Nonostante le molte carenze poc'anzi evidenziate, l'Italia è stata una delle prime nazioni europee ad aver sperimentato una forma di psicoterapia online rivolta, in particolar modo, ai casi di dipendenza dalla Rete. Il servizio, accessibile tramite il sito www.psychinside.it, ha offerto gratuitamente interventi di tipo consulenziale e terapeutico (Cantelmi, Putti, Talli, 2001).

Conclusioni

Pochi fenomeni hanno subito una crescita esponenziale e vertiginosa come quella che ha caratterizzato la Rete negli ultimi dieci-quindici anni. Forse sono ancor meno le innovazioni tecnologiche capaci, a così breve distanza dalla loro nascita, di entrare nell'uso comune, di influenzare la vita quotidiana della gente, persino il suo modo di mettersi in relazione con gli altri. "L'evoluzione tecnica del mezzo informatico, inoltre, è talmente rapida che spesso l'analisi di un fenomeno si completa quando il fenomeno stesso si è riadattato, trasformato in altro" (Gaston, 2005).

Ciononostante abbiamo cercato con questa review di fornire alcuni riferimenti certi su cosa è (e non è) la IRP, raccolti in un mare di informazioni e dati davvero sconcertante per le sue proporzioni.

Innanzitutto l'indubbio potenziale psicopatologico della Rete. Sebbene le ricerche effettuate non siano ancora in grado di mettere in relazione di causa ed effetto la comparsa di specifici sintomi con l'uso intensivo della Rete, è innegabile come la stessa Rete costituisca un potentissimo catalizzatore di psicopatologie preesistenti, uno spazio ideale dove esprimere gli aspetti più deteriori e patologici del sé.

Si è anche riscontrato che un importante indicatore di rischio psicopatologico è l'elevata permanenza online: più aumenta il tempo di collegamento alla Rete più aumenta la probabilità di sviluppare una delle varie forme di addiction. In base alla nostra esperienza l'utente non dovrebbe superare le 3 ore giornaliere, se non per motivi di lavoro o di studio (Cantelmi, Carpino, 2005).

Tra i vari contributi inediti che abbiamo presentato (gli aggiornamenti), ci appare degno di un'ulteriore menzione lo strumento denominato IRP-AS, un software per la valutazione della sindrome basato proprio sui tempi di permanenza online. Tale strumento potrebbe essere di grande aiuto per prevenire nuovi casi di addiction, similmente a quanto già avviene per gli incidenti stradali grazie a strumenti di rilevazione della velocità, come autovelox o simili.

Bibliografia

- Aboujaoude E., Koran L.M., Gamel N., Large M.D., Serpe R.T. (2006), "Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2513 adults", *CNS Spectr.*, 11:750-755.
- Brenner V. (1997), "Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey", *Psychol. Rep.*, 80:879-882.
- Cantelmi T., Talli M., (1998), "I.A.D. Internet Addiction Disorder", *Psicologia Contemporanea*, 150: 4-11.
- Cantelmi T., D'Andrea A., Del Miglio C. e Talli M. (2000), *La mente in Internet. Psicopatologia delle condotte on-line*, Piccin, Padova.
- Cantelmi T. Giardina Grifo L. (2002), *La mente virtuale*. Edizioni San Paolo, Milano.
- Cantelmi T. Giardina Grifo L. (2001), *Chat line: amicizia, amore e relazioni in Internet*, in F. Di Maria, S. Canizzaro (Eds), *Reti telematiche e trame psicologiche*, Franco Angeli Editore, Milano.
- Cantelmi T. (2001), *Psicopatologia delle condotte online*, in V. Caretti, D. La Barbera (Eds), *Psicopatologia della realtà virtuale*, Masson Editore, Milano.
- Cantelmi T., Del Miglio C., Talli M. e D'Andrea A. (2000), "Internet Related Psychopathology: primi dati sperimentali, aspetti clinici e note critiche". *Giornale Italiano di Psicopatologia*, 6 (1):40-51.
- Cantelmi T., Talli M., D'Andrea A., Gasbarri A. (1999), "Psicopatologia connessa ad Internet: recenti acquisizioni". *Giornale di Medicina Militare*, 149:49-54.
- Cantelmi T. (2000) "La mente in Internet". *KOS, Rivista di medicina, cultura e scienze umane*, 181:28-36.
- Cantelmi T., De Marco M., Talli M., Del Miglio C. (2000), "Internet Related Psychopathology: aspetti clinici e recenti acquisizioni", *Attualità in Psicologia*, 15:186-195.
- Cantelmi T., Del Miglio C., Talli M. (2000), "Internet Related Psychopathology: primi dati sperimentali, aspetti clinici e note critiche", *Giornale Italiano di Psicopatologia*, 6:40-51.
- Cantelmi T., Putti S., Talli M. (2001), *@Psychotherapy. Risultati preliminari di una ricerca sperimentale italiana*, Edizioni Universitarie Romane, Roma.
- Cantelmi T., Carpino V. (2005), *Il tradimento online. Limite reale e virtuale dell'amore*, Franco Angeli Editore, Milano.
- Caretti V. (2000), "Psicodinamica della Trance Dissociativa da Videoterminale", in T. Cantelmi, A. D'Andrea, C. Del Miglio e M. Talli (Eds), *La mente in Internet. Psicopatologia delle condotte on-line*, Piccin, Padova.

ALTRO SULLA [DIPENDENZA DA INTERNET](#)



L'Internet Addiction (Young, 1996) è un fenomeno sempre più preoccupante. Divenuto uno strumento essenziale, entrato a far parte del quotidiano collettivo, all'inizio questo mezzo ha affascinato per la versatilità, per la potenzialità comunicativa. Tuttavia ben presto come accade per ogni media, non è tanto la sua esistenza a essere dannosa, quanto l'uso che se ne fa, che può diventare estremamente pericoloso.

Come si può distinguere un comportamento normale da una dipendenza?

I criteri diagnostici generali per i disturbi mentali del DSM IV, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV edizione 1994, stilata dall' APA (American Psychiatric Association) e dell' ICD-10, International Classification of Diseases (redatta nel 1990, aggiornata annualmente), già stabiliti per l'uso di sostanze psicotrope, sono in sintesi, la tolleranza e l'astinenza. La dipendenza è definita come il bisogno di assumere la sostanza- in questo caso adottare il comportamento disfunzionale- con sempre maggior frequenza, in quanto allevierebbe la tensione e darebbe momentaneo piacere. La quantità di esposizione al comportamento o alla procedura diviene sempre più necessario per funzionare, creando un loop distruttivo infinito, dove l'individuo si ritrova in una spirale di lotta, spesso perdita di controllo sul comportamento, vengono accusati malesseri fisici, comorbidità (coesistenza di due patologie particolari) con altre patologie fisiche e mentali, la vita sociale e lavorativa viene danneggiata. Da qui si distingue un comportamento "normale" da quello patologico:

nella dipendenza patologica vi è senso di urgenza, bramosia, *craving*, una sorta di fame ossessionante, tale da spinger ad attuare la propria compulsione in modo impellente, mentre una attività ripetuta anche intensamente, come avere ripetuti rapporti sessuali, o fare una buona corroborante attività sportiva, l'astenersi dall'uso del computer o del lavoro non comporta reazioni e sintomi insopportabili in caso di astinenza .

I comportamenti all'inizio sembrano essere soltanto ripetitivi, a volte rassicuranti poiché rituali dei tempi moderni, ma col tempo ci si può trovare intrappolati. E da lì a poco la vita sembra ruotare intorno a persone, procedure e comportamenti, ripetuti, bramati, vitali. Si ha la sensazione di non riuscire a funzionare "senza", si avverte un senso di incompletezza, si necessita urgentemente "quello" per poter vivere. Salute, vita sociale, relazioni, affetti, denaro, sono condizionati e danneggiati. Vengono interessati altri settori della vita del singolo che si trova in questo modo a confrontarsi con una patologia latente: una dipendenza di cui non sapeva nemmeno prima l'esistenza . La comunità terapeutica si trova così a fronteggiare nuove patologie, non ancora incluse nel DSM IV.

Nello specifico la Dipendenza dalla Rete ha radici in un disagio esistenziale che ha a che fare con le difficoltà relazionali. L'uso del pc permette di isolarsi dall'ambiente in cui ci si trova, e di esplorare altri mondi e realtà virtuali possibili. Esso permette di assumere identità varie, di nascondere aspetti difficili del proprio carattere. Attraverso Internet si può creare un sogno e alimentarlo col nutrimento virtuale della fantasia. Ingannare la propria solitudine, illudersi di avere un'esistenza diversa. Questa sensazione, se da un lato fornisce uno svago assicurato, dall'altro crea assuefazione. Cliccare ipnotizza e distoglie dai pensieri. Crea una trance ipnotica. Ci si fa trasportare dalla marea, dalla curiosità, finestre su mondi possibili si aprono all'infinito, e ci si perde riflessi in un mare di presenze invisibili ma tangibili, presenti a metà, rassicuranti poiché basta spegnere ed esse scompaiono.

Alcune attività che possono diventare compulsive in rete:

- Ricerca spasmodica di notizie
- Aste on line
- *Gambling* (scommesse, gioco d'azzardo on line)
- Commercio
- Porno Dipendenza
- *Cybersex*
- Chat
- Blog mania
- **Facebook**
- MUD, acronimo di *multi user dimension*, giochi virtuali, come pure "*Second Life*" mondo parallelo virtuale dove è possibile, pagando, crearsi una identità virtuale (Avatar) con forma umanoide e vivere, interagire, in una realtà riprodotta sul video del pc. Con tutte le conseguenze psicologiche e le implicazioni sociologiche che questo fenomeno può comportare.
- "Infelicità umana e disumanizzazione"

I recenti sviluppi tecnologici hanno permesso di mettere a punto tecniche che possono ingannare quasi del tutto i sensi dell'uomo, condizionando la mente come mai prima d'ora.

Tutto questo è perfettamente in armonia col sistema attuale, che manipola la personalità umana rendendola funzionale al sistema stesso. La nuova tecnologia sembra essere stata inventata proprio per creare situazioni e abitudini capaci di rafforzare l'attuale assetto.

La vita reale ci vuole diversi da come siamo. Il successo sembra dipendere sempre più da fattori non dipendenti dalla volontà, come la perfezione estetica o l'appartenenza ad un gruppo privilegiato. Di fatto, la maggior parte delle persone si sente inadeguata e sa di vivere in una realtà piena di ingiustizie e di situazioni che producono stress e infelicità. L'oppressione del sistema viene celata attraverso metodi mediatici altamente manipolativi, e offrendo uno stile di vita improntato al materialismo consumistico e all'egocentrismo. Tuttavia, la natura umana non può mai essere completamente imprigionata attraverso divise, ruoli o in esistenze stereotipate e precostituite. Dunque, specie nelle persone appartenenti alla fascia d'età 18/40 anni, può emergere l'esigenza di un'esistenza diversa, priva di frustrazioni e infelicità. Difficilmente la propria infelicità viene collegata alle cause reali, poiché ciò richiederebbe un alto grado di introspezione e la capacità di vedere la realtà per quella che essa è, anche negli aspetti più paradossali e inaccettabili. Più spesso le persone cercano palliativi per non stare di fronte a spiacevoli verità. In molti casi, i soggetti reagiscono isolandosi o limitando le attività creative e sociali.

La stessa cultura di massa, che oggi esalta la tecnologia, offre diversi palliativi per tentare di sfuggire alla propria infelicità. Sono stati creati "giochi" per creare un'altra esistenza, oppure esistono chat in cui sempre più persone trascorrono tutto il tempo libero.

Nella società più tecnologizzata del mondo (insieme a quella statunitense), quella giapponese, i giovani si sentono fortemente inadeguati e ben il 30% degli adolescenti soffre di una sindrome detta "hikikomori" (coloro che si ritirano). Questa sindrome spinge i soggetti a rinunciare alla vita sociale e ad optare per i rapporti virtuali. Questi ragazzi, cresciuti utilizzando ampiamente la tecnologia (videogiochi, Internet, telefonini, ecc.), sono sopraffatti dalla paura della vita, della società e del ruolo che essi dovrebbero assumere. Per questo si chiudono completamente in se stessi e cercano di fuggire dalla realtà rimanendo inerti, come fossero piante. Alcuni di essi stanno a letto tutto il giorno, altri stanno immobili ad osservare il soffitto per ore.

Un hikikomori vive chiuso in una stanza, ma con oggetti tecnologici più avanzati, gli unici gesti che concepisce sono quelli che riguardano l'uso di oggetti tecnologici. **Alcuni hikikomori, dopo qualche anno di malattia (che può durare anche dieci anni), si suicidano.**

In Giappone i mass media esaltano la tecnologia oltre ogni immaginazione, facendola apparire come una sorta di realtà divina, fonte di potere. Questo spiega perché un hikikomori, chiuso nella solitudine, non rinuncia agli oggetti tecnologici. In tutto il mondo ricco, si esalta la tecnologia come fosse una fonte di progresso per l'uomo. In realtà essa rappresenta una sorta di "effetti speciali", per nascondere la condizione alienante e inquietante in cui l'uomo contemporaneo è costretto a vivere; una condizione caratterizzata dalla sindrome del controllo stile "grande fratello", e da innumerevoli inganni e truffe che tentano, sempre più inutilmente, di nascondere un sistema criminale e distruttivo, in cui un ristretto gruppo di persone impone un modello economico-finanziario gravemente iniquo, che produce tragiche conseguenze per tutti i popoli.

Molte persone, al contrario degli hikikomori, scelgono una via meno radicale per evadere dalla propria esistenza. Scelgono i cosiddetti Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (M.M.O.R.P.G.), ovvero i "giochi di ruolo di massa". I giochi di ruolo di massa si svolgono su Internet a pagamento. Si tratta di un fenomeno che sta crescendo in tutto il Primo Mondo.

Nei giochi di ruolo interattivi il soggetto può creare un'identità fittizia, costruendo una sorta di doppia vita, più gratificante di quella vera. La persona immagina in tal modo di poter vivere un'altra vita, e sentendosi infelice nella vita vera, può dare sempre più spazio alla vita virtuale, fino a farla diventare più importante di quella reale. Ad esempio, un impiegato che vive da single in un monolocale di una grande città può diventare un miliardario che vive in una villa con piscina e frequenta donne bellissime. Chiunque può diventare ricco, bello e potente, ma, ovviamente, solo nel mondo virtuale. Il soggetto si può dunque trovare prigioniero di un'esistenza non vera, in cui ha proiettato le sue speranze di uscire dai disagi esistenziali della vita reale.

Second Life è un gioco di ruolo di massa, ovvero un mondo virtuale on line in 3D, che ricalca quello vero, con città, case, palazzi, centri commerciali, locali, ecc., creati dagli stessi cittadini. In questo gioco virtuale, la voce femminile suadente che cerca di attrarre nuovi adepti dice: "Il mondo reale ti chiede di essere più bello, più forte, più ricco. Puoi accettare tutto questo e arrenderti al mondo reale, oppure puoi ascoltarmi e provare a immaginare... immagina un mondo diverso da quello in cui vivi, un mondo libero dove puoi fare quello che vuoi, in cui puoi essere un altro, o altri cento. Un'altra faccia, un altro corpo, puoi avere quello che vuoi. Un mondo in cui puoi realizzare tutti i tuoi sogni. Questo mondo esiste, è a portata di mano e cresce, cresce, cresce. Io lo conosco, ci vivo, vuoi venire con me?... Qua ogni giorno nascono seconde vite e tutti partecipano alla costruzione di un mondo migliore, dove poter vivere in eterno, perché in questo mondo non si muore mai. In questo mondo potrai essere come vuoi tu. Non sarai troppo grassa, non avrai un capoufficio che ti opprime, non sarai mai solo. Qui incontrerai tanti amici... e come nel vostro mondo potremo parlare, toccarci e fare l'amore...

Ma se la tua fantasia ha ancora sete, se la tua voglia di essere altro o altrove cresce ancora, io ti porterò in altri mondi come questo. Allora capirai perché noi avatar siamo così tanti ogni giorno di più, e soprattutto capirai perché avete così tanto bisogno di noi".

I meccanismi di persuasione dei luoghi virtuali sono simili a quelli utilizzati nella pubblicità, in cui le parole più frequenti sono "realizza i tuoi sogni", "quello che desideri avrai" o "immagina...e crea". Come nella pubblicità, si stimola il desiderio di essere più di ciò che si è: più bello, più ricco, più forte, più potente. Mentre nella pubblicità si promette per far comprare

un oggetto, in Second life si promette una vita diversa. E' come dire: "sappiamo che questa tua esistenza è frustrante, e allora createne un'altra".

E' un invito a rinunciare a vivere la vita vera, alla perdita di interesse per la vita vera. Ad un livello di sofferenza alto, ottenendo sollievo e soddisfazione attraverso la negazione della realtà, si può facilmente cedere all'invito di vivere "dentro" il virtuale, con tutto ciò che ne deriva.

Questi mondi virtuali del cyberspazio producono profitti enormi. Le transazioni giornaliere per acquisti di "beni" virtuali sarebbero pari a 200.000 dollari. Ogni anno ci sarebbe un giro d'affari di almeno 30 milioni di dollari. Nei mondi del cyberspazio tutto costa molto meno rispetto alla vita reale, dunque l'incentivo a spendere è maggiore. Sempre più persone, soprattutto europee, statunitensi e giapponesi, trascorrono il tempo libero all'interno di una vita virtuale, in cui vivono rapporti umani, di coppia, erotici, e persino mettono su famiglia e "generano" bambini. Gli avatar sono i personaggi creati virtualmente, che possono lavorare, come nella realtà. Persino i contenuti della propaganda reale possono infiltrarsi nel mondo virtuale. Ad esempio, in Second Life si descrive un presunto attacco di un No-global virtuale:

"Anche nel mondo virtuale di Second Life esistono dei gruppi di attivisti che vanno contro quelli che sono considerati i centri del business virtuale, dei gruppi che sfruttano le tecnologie messe a disposizione dai laboratori Linden per sferrare degli attacchi che ovviamente non fanno male a nessuno, ma che riescono a finire sulle cronache dei media online. Una sorta di movimento No-global virtuale. Uno di questi gruppi, il Room 101, ha sferrato un attacco proprio pochi giorni fa, esattamente il 20 dicembre, nei confronti di Anshe Chung, la famosa milionaria di Second Life... la povera Chung è stata costretta a ritirarsi in una delle sue land". (1)

Second Life è stato creato nel 2003 dalla società Linden Lab. Il sistema permette di creare una "vita virtuale", fornendo strumenti grafici: oggetti, fondali, personaggi, contenuti audiovisivi, ecc.

Attualmente ci sarebbero 10 milioni di utenti registrati.

Nel mondo di Second Life esiste persino una moneta, il Linden dollar, che si può convertire in dollari veri (267,2 = 1 dollaro). Gli avatar possono intraprendere attività, le più scelte sono quelle in ambito immobiliare e la prostituzione. Su Second Life c'è persino un grande fratello in versione virtuale e l'agenzia di stampa Reuters. Della società che ha creato Second Life, la Linden Lab, non si sa molto. Questa società, che è stata fondata nel 1999, ha sede negli Stati Uniti, a San Francisco, in California. E' una società non quotata, controllata da altre società, soprattutto investitori istituzionali. Le persone che lavorano per questa società si occupano, o si sono occupate, di intrattenimento e di produzione di videogiochi bellici. Ad esempio, il responsabile della tecnologia della Linden Lab è Cory Ondrejka, un ex ingegnere della National Security Agency (NSA). Ondrejka, prima di passare alla Linden Lab, ha lavorato al Dipartimento della Difesa Americano, ai programmi sulla guerra elettronica.

Alcuni membri del Consiglio di Amministrazione della Linden Lab hanno avuto stretti contatti con i finanzieri di Wall Street. Ad esempio, Bill Gurley è stato un analista di computer e software a Wall Street. Altri personaggi sono vicini al mondo informatico e militare.

Secondo Mario Gerosa, autore del libro "Second Life", creare una vita virtuale rappresenta una sorta di prova generale di trasloco dell'umanità nel cyberspazio:

"Quello che credo è che l'avatar avrà sempre più una propria forza e una propria autonomia. E' un percorso difficile però pian piano riuscirà sempre più a liberarsi dal cordone ombelicale che lo lega a chi lo muove, ai burattini che stanno dall'altra parte del monitor... Nei mondi virtuali si riescono a superare diverse paure che si avrebbero nella vita vera. Il rischio secondo me è solo uno, di lasciarsi andare pensando di essere veramente soli. A volte si dimentica che c'è comunque questo grande fratello che sono innanzitutto gli sviluppatori stessi, che registrano tutto in ogni momento nei loro server". (2)

Infatti, come nella realtà, le regole di base sono stabilite da qualcun altro, e anche se gli avatar possono sfidare la legge di gravità, volando, non possono creare un mondo senza profitto, senza mercificazione, senza controllo e senza prostituzione. Credendo di vivere in un mondo libero, ossia diverso da quello reale, in realtà accettano e rafforzano i parametri che sottintendono la realtà che li ha spinti a fuggire. La libertà diventa impossibile persino nell'immaginazione, realizzando attraverso il virtuale una doppia schiavizzazione: nella realtà attraverso un sistema preconstituito a cui l'individuo si deve passivamente adattare, e nel virtuale, attraverso la proiezione di desideri nell'illusorio mondo del cyberspazio. I soggetti saranno indotti a credere di creare uno spazio virtuale libero, da cui trarranno sollievo dalla realtà vessatoria e frustrante.

Chi crede di essere libero non si ribella, e non si ribellerà nemmeno chi crederà di potersi liberare attraverso i mondi virtuali. A vincere non sarà la persona comune, ma il sistema stesso, rafforzato nei suoi parametri di base persino dalla "fantasia" dei soggetti che ne fanno parte.

Credendo di acquisire potere attraverso la tecnologia, e che essa possa rappresentare il futuro evolutivo dell'uomo, molte persone dimenticano che soltanto la vera cultura, l'arte o la socializzazione costruttiva con i propri simili possono aiutare gli esseri umani a crescere, affrontando la propria emotività e realizzando gli aspetti della personalità umana. Cercare palliativi, seppur con gli effetti speciali della tecnologia, significa entrare in una spirale involutiva, in cui le potenzialità cognitive saranno ridimensionate e avverrà il trionfo dell'illusione e dell'inganno.

Già con la nascita del cinema si offrivano personaggi con poteri soprannaturali (superman, batman, spiderman, ecc.) o eroi invincibili, con cui ci si identificava. Superman era un uomo timido e introverso, che grazie ai suoi poteri diventava un eroe. I giochi di ruolo sono interattivi, e danno la possibilità di creare un'altra vita, in cui il soggetto va oltre l'identificazione: sperimenta direttamente una trasformazione fisica ed esperienziale, seppur illusoria. Persone brutte diventano irresistibili seduttori, e i timidi possono diventare leader. Come in un film, si interpreta il ruolo che si desidera. Mentre al cinema si rimaneva fuori dallo schermo, nel gioco virtuale si entra

nello schermo, diventando protagonisti e acquisendo il potere di decidere gli eventi. Si entra in un'illusione, mettendo in gioco potenzialità mentali di cui non si ha conoscenza. Si presentano le stesse tematiche del cinema: seduzione, sesso, erotismo, competizione, successo, soldi, simulazione, ecc. Con la differenza che il soggetto si sente protagonista e non spettatore, e crede di avere più libertà rispetto a quella effettiva. Farsi trascinare dall'impeto di creare vite virtuali, e fare in modo che esse soppiantino le vite reali, significa illudersi di poter sfuggire a se stessi. Ma sfuggire a se stessi non è possibile, e prima o poi riemergeranno i sintomi nevrotici o di stress. Allora si cercherà di eliminare le dolorose sensazioni ricorrendo sempre più ai palliativi virtuali, instaurando una spirale disumanizzante. D'altra parte, come osserva lo scrittore Bernard Jolival, "la Realtà Virtuale è un non-luogo, e invita ad un viaggio verso nessuna parte".(3) Esistono anche giochi di ruolo che stimolano all'aggressività e alla violenza, come World of Warcraft. Nella presentazione di questo gioco di ruolo, una voce femminile dice:

"Combattere, uccidere, guadagnare, sfruttare, scappare, nascondersi, cercare di non morire. Nel nostro mondo succedono le stesse cose del vostro, ma qui da noi ci sono altre vite, altri spazi, altri nomi. Qui puoi riscattare le tue sconfitte, essere il padrone, farti il tuo impero, comandare un esercito, vivere in eterno e confondere le tue due vite come se fossero una sola."(4)

Anche World of Warcraft è un M.M.O.R.P.G., ossia un gioco di ruolo di massa on line, in cui si crea un personaggio e si entra in contatto con amici e nemici, per vivere situazioni di lotta e di competizione. Per poterlo diffondere, è stata regalata in tutte le università italiane, insieme alla rivista "Studenti Magazine", un'edizione speciale del gioco, valida per 14 giorni (dopo bisogna pagare).

In World of Warcraft si combatte, si uccide e si può essere uccisi. Si possono comprare e vendere armi, con un conio monetario (gold) proprio del gioco. Nel mondo dei giochi di ruolo non sembra esserci alcuna etica: ci si prostituisce, si uccide o si ferisce senza alcun rimorso. Del resto, gli avatar non esistono, anche se producono effetti sulla mente di molte persone.

Nel gioco World of Warcraft c'è un'economia diseguale, a seconda se il giocatore è "forte" o "debole". Come nella realtà, si stimola la competizione, e c'è persino una forte inflazione, che fa perdere valore al denaro anche in breve tempo. Alcune aziende si valgono dell'economia distorta di World of Warcraft per produrre alti profitti nel mondo reale. Per questo sfruttano i Gold-Farm, giovani che giocano dalle 12 alle 19 ore al giorno per "accumulare ricchezza virtuale". I Gold Farmers si trovano soprattutto in Cina, dove sono costretti a vivere ammassati in piccoli locali, percependo un salario misero.

L'uso ufficiale del concetto di "realtà virtuale"(RV) risalirebbe al 1989, anno in cui la società produttrice di software, Autodesk, annunciò la nascita di questa nuova tecnologia, intesa come del tutto innocua, come una semplice fonte di svago.

In realtà, già da allora l'RV era una tecnologia utilizzata negli ambienti istituzionali, alla NASA e in ambiti militari, da sviluppatori di software e hardware. Negli ultimi anni, i passi avanti dell'innovazione tecnologica hanno permesso di creare e animare personaggi virtuali estremamente realistici.

Dopo il 1989 si ebbe un notevole sviluppo commerciale di RV, e i mass media, compresi giornali come "Wall Street Journal" e "New York Times", iniziarono a dare notizie esaltanti sul futuro di questa nuova tecnologia, e di come la realtà umana sarebbe cambiata in meglio, creando eccitazione ed entusiasmo. Da allora, uscirono molti libri sull'argomento, e diverse riviste pubblicarono regolarmente articoli di aggiornamento o di propaganda. La frase di rito era "Sarà un futuro stupendo ed eccitante... benvenuto al mondo virtuale".(5)

Si moltiplicarono i promotori e gli estimatori di questa nuova "realtà". Uno fra i più importanti promotori fu Jaron Lanier, che, nel 1990, durante un'intervista su "Mondo 2000" parlò di "stupore americano", e descrisse la realtà virtuale come fonte di libertà:

"Nella Realtà Virtuale non c'è alcun dubbio che la tua realtà non sia creata da te stesso. La fai tu... penso che l'essere in uno stato tale da realizzare quanto sia attivo ogni momento nella vita supererà lo stupore... Realtà virtuale è il primo medium in circolazione che non restringa lo spirito umano... Tutto ciò che puoi fare è di essere creativo nella Realtà Virtuale".(6)

In tal modo si creava una grande fiducia nelle nuove tecnologie, come se esse potessero trasformare la realtà umana, liberandola dai suoi limiti e dalle sue nevrosi. Tuttavia, molti autori, e lo stesso Lanier, spiegavano che si trattava di una realtà non esente da rischi e pericoli:

"No. No. No. Attenti. La realtà virtuale influisce sul mondo esterno e non sul mondo interiore. La realtà virtuale crea un nuovo livello oggettivo di realtà. Si entra in uno stato di veglia. C'è una chiara transizione. Non si può far abuso della cosa".(7)

Spiegano gli scrittori Steve Aukstakalnis e David Blatner:

"Lo scopo dell'RV è di ingannare i sensi delle persone facendole credere di trovarsi in un ambiente artificiale, cosicché gli sviluppatori hanno guardato naturalmente a psicologia e fisiologia per trovare idee sul modo in cui operano i processi di percezione. Per realismo visivo alcuni sistemi di RV hanno preso in esame fattori come la visione stereo-ottica, l'adeguamento, segnali di profondità e prospettiva spaziale e di moto".(8)

L'esaltazione degli sviluppi tecnologici è voluta dal gruppo oggi dominante, che attraverso la tecnologia produce effetti funzionali al sistema. Tale gruppo mira anche ad annullare gli effetti positivi di Internet, assoldando persone con l'incarico di rendere tutti i blog e i forum covi di soggetti che litigano e si insultano, azzerando o diminuendo la possibilità di cultura e di condivisione costruttiva. Le persone assoldate, cercano di condurre ogni discussione su binari sterili, oppure provocano litigi o insultano chi dice cose giuste e vere. Queste stesse persone, scrivono post di minaccia o provocazioni quando si accorgono che i blog culturali o d'informazione sono moderati, con la speranza che venga dato loro campo libero, togliendo la moderazione.

Negli ultimi anni sempre più studiosi parlano di dipendenza da oggetti tecnologici. Si tratterebbe di una vera e propria forma di dipendenza, che produce la perdita di controllo sulla propria vita, comportamenti irresponsabili, isolamento e una deriva esistenziale.

Nel 1995 lo psichiatra Ivan Goldberg ha coniato l'espressione Internet Addiction Disorder (IAD), ad indicare la sindrome di dipendenza da Internet. Il termine indicherebbe i casi in cui i soggetti trascorrono tutto o quasi il loro tempo libero collegati ad Internet, dove stabiliscono relazioni virtuali, praticano sesso virtuale, oppure giocano con videogiochi o nei giochi di ruolo di massa. Gli effetti sono la perdita dei contatti sociali reali, e un senso di isolamento e di fuga dalle problematiche esistenziali.

La ricercatrice Kimberly Young, nel 1996, in seguito ad una ricerca, scoprì che i soggetti che trascorrevano molte ore in Rete avevano una vita sociale scarsa, problemi nel ciclo sonno/veglia e di rendimento lavorativo. Altri possibili problemi erano il mal di schiena, mal di testa, stanchezza degli occhi e la sindrome del Tunnel Carpale. Secondo lo studioso Vincenzo Caretti, esiste una patologia legata all'utilizzo eccessivo della Rete, che può essere definita "Trance Dissociativa da Videoterminale".(9)

Tale sindrome si presenta con alterazioni dello stato di coscienza, depersonalizzazione e perdita del senso dell'identità personale.

Alcune caratteristiche della Rete, come l'assenza dei parametri spazio/temporali e l'isolamento, possono produrre un'esperienza di estraneazione da se stessi.

Nel 2006, un'inchiesta dell'"Herald Tribune", notificava che almeno il 2/4% dei giocatori di giochi di ruolo di massa sono colpiti dalla sindrome da MMORPG e si rivolgono a psicologi e psichiatri per essere curati.

La clinica olandese Smith & Jones sta creando una sezione speciale riservata alla disintossicazione dai giochi virtuali, che darà assistenza 24 ore su 24. Anche in Francia, Cina, Usa, e Corea del Sud si stanno creando cliniche analoghe. I più colpiti sarebbero giovani fra i 14 e i 26 anni, che diventano abulici a scuola o sul lavoro, e si isolano. I media ufficiali non affrontano il problema delle cause del fenomeno, preferendo, come al solito, rimanere alla superficie e comunicare soltanto gli aspetti più evidenti o superficiali. Ad esempio, il giornale "La Repubblica" mette in evidenza il guadagno che si può avere in **Second Life**:

"Per molti è solo un gioco, una seconda vita parallela e virtuale con cui passare qualche ora di tempo libero. Per altri, invece, è diventato un vero e proprio lavoro, molto più remunerativo di quello reale. Stiamo parlando di Second Life, il mondo virtuale che conta quasi sei milioni di utenti iscritti e due milioni che "giocano" regolarmente. Ebbene, secondo un'inchiesta di Business Week si sono quadruplicati i residenti che, grazie all'inventiva e a un irrilevante investimento economico iniziale, sono arrivati a guadagnare più di cinquemila dollari americani (reali) al mese, lasciando, nella maggior parte dei casi, il lavoro reale... I "paperoni". Il primo milionario della storia di Second Life è una donna, Anshe Chung (nome virtuale Ailin Graef), conosciuta da tutti come il Rockfeller di Second Life: con un investimento iniziale di soli 9,95 dollari ha acquistato oltre 400 lotti di terra rivendendoli tra i 1.200 e i 1.600 dollari (reali) l'uno. Al secondo posto troviamo Philip Rosedale (in Second Life, Philip Linden), uno dei creatori del gioco, che all'inizio è stato la controparte di Ailin Graef, con cui negoziava la vendita di grandi appezzamenti di terra. Ha guadagnato, insieme alla sua compagnia, oltre 19 milioni di dollari".(10)

Considerando la situazione di disoccupazione o di precariato di milioni di persone, risulta senza dubbio allettante entrare in un mondo che permetta alti guadagni e una realtà economico-finanziaria "soft" rispetto a quella vera. Dunque, i media ufficiali, lungi dal denunciare il fenomeno nei suoi aspetti dannosi (o cercare di capire il senso di tutto ciò), lo incensano e lo fanno persino passare per un'importante opportunità di lavoro.

Alcune società utilizzano Second Life per farsi pubblicità o promuovere gli affari. Persino la società Enel ha creato Enelpark, un luogo virtuale in cui si utilizza energia rinnovabile.

Il mondo virtuale risulterebbe come una proiezione nevrotica della situazione reale. Dunque, il soggetto si troverà alle prese con una soddisfazione fittizia, da cui emergerà la mancata considerazione degli aspetti umani del suo essere, e come l'attuale sistema disumanizzante abbia fatto di lui un fantoccio di se stesso.

Lo disumanizza controllandolo e costringendolo all'interno di regole precostituite che egli non può cambiare; e lo disumanizza attraverso la tecnologia, illudendolo di poter acquisire poteri attraverso canali virtuali che lo imprigionano ancora di più.

I giochi virtuali, anziché "liberare", come promettono, ripropongono la medesima **"forma mentis" della realtà manipolata**. Infatti, non c'è accettazione di sé, ma rifiuto e fuga, non c'è un mondo diverso, più giusto, più a misura d'uomo, ma una proiezione del mondo reale, in cui conta il denaro, l'aspetto fisico e il potere, piuttosto che l'essere. Non si offre davvero un altro mondo, ma una proiezione di quello reale, in cui c'è persino la guerra e la lotta per il potere. Dunque, l'individuo passa, per così dire, dalla padella alla brace, poiché nel mondo virtuale non c'è la possibilità di riscatto che potrebbe esserci nella realtà, e mancano gli aspetti propriamente umani, come l'empatia, l'intuito e la vera interazione fra umani.

Alla base sono posti meccanismi che producono dipendenza, poiché, al contrario che nella realtà, l'individuo viene indotto a sentirsi forte e vincente. Come osserva lo scrittore William Gibson: "Non si tratta per niente di un futuro immaginato. E' un modo di scendere a patti con il timore e il terrore ispirato... dal mondo in cui viviamo".(11)

Disumanizzare significa privare gli esseri umani delle loro caratteristiche essenziali, ovvero della possibilità di esprimere la propria personalità nel sociale, creativamente e culturalmente. Ridurre ogni cosa a merce, e costringere gli individui a sottostare ad un sistema che non ha come obiettivo principale l'espandersi delle potenzialità umane, significa ridurre i rapporti sociali a rapporti di profitto economico e limitare gravemente la personalità umana. In questo contesto, gli individui non possono non sentire un vuoto interiore, un'insoddisfazione che può sfociare nella nevrosi. L'effetto principale di questa nevrosi è la ricerca all'esterno di qualcosa che colmi il vuoto, potrebbe essere il "successo", il denaro, o la

creazione di realtà fittizie, all'interno delle quali dimenticare la propria infelicità.

L'unico modo per uscire da questa spirale infernale è quello di guardare dentro se stessi e di non avere paura di capire cos'è veramente l'attuale realtà mediatica, finanziaria ed economica. Guardare dentro se stessi permette di capire chi si è veramente, potendo così acquisire consapevolezza per difendersi dall'attuale cultura di massa, di cui la tecnologica fa parte.

E' assai più difficile cercare di capire le cause della propria insoddisfazione (talvolta persino ammetterla), che decidere di creare una nuova vita all'interno di un gioco virtuale. Ma si rischia di entrare in un nuovo meccanismo in cui il potere non è del soggetto, ma di chi ha creato la logica del gioco.

Il soggetto entra in una logica disumanizzante, privato del vero sé e indotto a provare gratificazioni fittizie dovute a rappresentazioni ed eventi non reali. Dunque, vivendo attraverso un'entità virtuale, assume un altro ruolo, un'altra maschera. Il mondo virtuale risulterà essere una maschera della maschera. Un "robot" virtuale sostituirà la persona insicura e stressata della realtà. In entrambi i casi, la natura umana viene stigmatizzata e limitata da un sistema di potere vampirizzante, che sa imporsi persino nelle proiezioni immaginifiche.

Il cyberspazio non è neutrale, non è avulso dal sistema di potere reale. Al contrario, in esso, la maggior parte dei prodotti è creata dalle stesse persone che creano la realtà mediatica, economica e finanziaria. Queste persone si valgono di esperti nelle materie psicologiche e sociologiche, considerando le possibili esigenze psichiche delle persone che vivono nel Primo mondo. Creare luoghi virtuali che possano canalizzare l'insoddisfazione e lo stress delle persone, per chi vuole continuare ad esercitare potere è assai importante. Infatti, attirando nel virtuale, si evita che queste persone agiscano nella realtà, al fine di migliorarla. Se si trova un modo per ottenere soddisfazione e sollievo dai propri problemi non si percorre la difficile strada di trovare le cause e di lottare per risolverli.

E' su questo che oggi scommettono coloro che reggono le redini del sistema, sul **far credere all'illusione di poter vivere una vita umana senza esprimere pienamente la propria umanità.**

Powered by [WP Greet Box WordPress Plugin](#)

Una delle più diffuse tecniche usate da utenti malintenzionati per attacchi informatici di massa è il cosiddetto "social engineering", ingegneria sociale: non necessita di particolari competenze informatiche per poterla mettere in atto, né richiede intrusioni nei computer per funzionare; ecco perché bisogna conoscerla, l'informazione è l'unica arma che abbiamo per difenderci contro questo fenomeno: è come una bomba di cui noi abbiamo in mano sia la possibilità di disinnescarla, sia di farla esplodere; sta a noi, perché il margine di errore è alto.

Social engineering, ingegneria sociale: è un insieme di tecniche il cui scopo è manipolare la persona, fino a indurla a fornire dati e informazioni confidenziali. Molto simile al "**confidence trick**", **tecnica usata per indurre intenzionalmente qualcuno a commettere un errore**, la tecnica dell'ingegneria sociale viene usata solitamente per truffe che per essere messe in atto, richiedano dati sensibili o di accesso al computer, per i quali chi attacca non ha alcuna necessità di contattare di persona il suo bersaglio.

Questi attacchi sono basati sul fatto che la maggior vulnerabilità di sicurezza in un sistema informatico sia chi lo gestisce; il malintenzionato, quindi, ne approfitta del fatto che l'essere umano in quanto tale tende a dare fiducia al prossimo, specie se è una fonte autorevole o presunta tale, e che se il computer è molto più efficiente dell'uomo nel conservare le informazioni, lo è altrettanto nel divulgarle.

Il social engineering è il metodo più semplice, e che fa meno "rumore", per ottenere informazioni che altrimenti non si riuscirebbero a trovare: password, dati anagrafici, numeri di carte di credito e accessi a conti correnti, accesso come amministratori alle reti aziendali, o in casi più complessi, il social engineering viene usato per spionaggio industriale. Questo metodo che, come detto in precedenza non richiede alcuna competenza informatica, viene usato laddove non è possibile entrare nel sistema informatico dell'utente-bersaglio, o dove comunque si vogliono correre meno rischi possibili di essere scoperti ancora prima di iniziare una truffa. Il social engineering, per definizione, non guarda in faccia nessuno: non è questione di intelligenza, laurea o competenza informatica, anche se chi non conosce la materia può avere più probabilità di esserne vulnerabile, per questo bisogna sempre e comunque tenere alta la guardia e non fidarsi alla lettera di tutte le mail che arrivano.

Prima si parlava di "confidence trick", qual è la differenza rispetto al social engineering?

Un esempio di "confidence trick" potrebbe essere una finestra di dialogo che chiede di installare un dialer, ovvero quei software che c'erano prima dell'ADSL e che in modo truffaldino reindirizzavano i modem verso numeri a pagamento, con una scritta di questo tipo: "sei sicuro di non installare...

OK, annulla" Naturalmente in questi casi magari il "non" è scritto in piccolo (anche se la sintesi vocale lo leggerebbe benissimo!) e uno è portato a premere Annulla anziché OK, dato che i dialer di solito hanno la finestra con l'OK per dare l'autorizzazione all'installazione, non per non darla.

Un social engineering famoso, invece, con tanto di virus, è quello dell'avvocato Gentili, vecchio ormai di qualche anno: il malintenzionato si è finto un avvocato, e fa leva sulla paura di ripercussioni legali, vere o finte che siano, di molte persone per far installare un software molesto:

Gentile utente XYZ@tin.it,

sono l'avvocato Gianluca Gentili titolare dell'omonimo studio Legale, mi trovo costretto a riscriverle perché continuano ad arrivarci dal suo indirizzo di posta elettronica XYZ@tin.it messaggi dal contenuto esplicito. La rimando a tal proposito a verificare l'ultimo arrivato, che riporto in coda a questo messaggio.

Non sono un esperto in materia, tuttavia il sistemista del nostro studio sostiene che questi invii da parte sua sono forse involontari e causati da un virus informatico. Dice inoltre che è possibile rimuovere questo worm con il software antivirus scaricabile dall'indirizzo <http://www.safemaster.biz>.

Io non ho né le competenze né il tempo per verificare l'esattezza di questa teoria, purtroppo mi trovo costretto a DIFFIDARLA dal continuare questi invii non sollecitati alla mia posta di lavoro.

Se riceverò UN SOLO ALTRO MESSAGGIO di questo genere procederò per vie legali senza ulteriore avviso.

Sospenda questi invii-o, se si tratta di un virus worm, ripulisca il suo computer al più presto perché forse non sono l'unico che sta ricevendo questa immondizia da lei.

Le ricordo che i reparti di polizia informatica hanno gli strumenti per risalire alla vera identità del proprietario di un indirizzo di posta, per quanto registrato con dati di fantasia o internazionale. Per cui non creda di poter continuare a inquinare la mia casella email con queste pubblicità sconvenienti.

In attesa di un suo cortese riscontro, Cordialità, Studio Legale

Ho riportato la lettera solo per dare un esempio di quanto abile possa essere l'autore di un attacco di questo tipo.

Come difendersi?

Come già accennato, purtroppo non c'è antivirus che tenga per gli attacchi di social engineering. O meglio: se si incontra un programma malevolo messo a disposizione tramite un attacco di questo genere, è molto probabile che l'attacco vero e proprio venga bloccato sul nascere, ma avere un programma di protezione aggiornato non significa automaticamente essere invulnerabili dal social engineering: l'unico sistema di protezione realmente efficace è la nostra testa: qualsiasi mail o telefonata o messaggio sms ricevuto e che ci chiede dati personali, non va preso alla lettera ma anzi per quanto possibile ne va verificata l'autenticità, non bisogna tanto meno dare informazioni personali e confidenziali a sconosciuti. Regole ovvie, queste? Forse, ma evidentemente non è proprio così visto che questi attacchi sono sempre più frequenti.

Disturbo Ossessivo Compulsivo (doc)

Il disturbo ossessivo-compulsivo è un disturbo d'ansia caratterizzato dalla presenza di ossessioni e compulsioni: **le ossessioni consistono in idee, pensieri, impulsi o immagini ricorrenti e/o persistenti che insorgono improvvisamente nella mente del soggetto e che vengono percepiti come intrusivi, fastidiosi e privi di senso. Le compulsioni sono definite come atti mentali (es. contare, pregare, ripetere parole) o comportamentali (es. controllare, pulire, ordinare) ripetitivi, messi in atto in risposta ad un'ossessione secondo regole precise, allo scopo di neutralizzare e/o prevenire un disagio e una situazione temuta.**

Il paziente affetto da DOC non si lamenta in particolare dell'ansia, ma piuttosto delle ossessioni e delle coazioni. L'ansia si manifesta solamente se si interferisce nei "rituali" messi in atto per difendersi dalle ossessioni. Per gli altri, questi "rituali", detti rituali anancastici, possono apparire strani e non necessari, ma per l'individuo tali azioni sono profondamente importanti e devono essere eseguite in particolari modi per evitare brutte conseguenze e per impedire all'ansia di affliggerlo.

Esempi di queste azioni sono:

- controllare ripetitivamente che la macchina parcheggiata sia ben chiusa a chiave prima di lasciarla;
- accendere e spegnere le luci un certo numero di volte prima di uscire da una stanza;
- salire una scala o entrare in una stanza sempre e solo con un piede anziché l'altro;
- alzare e abbassare continuamente il volume di una radio o del televisore perché si è convinti che nessuna tonalità sia adatta;
- lavarsi ripetitivamente le mani a intervalli regolari durante il giorno o non riuscire a smettere di lavarsele una volta insaponate.

Questi sono solo alcuni esempi. I sintomi esatti possono includere, più specificatamente, tutti o solo alcuni dei seguenti:

- continuo lavarsi le mani;
- un sistema di conto specifico (contare in gruppi di quattro, sistemare le cose in gruppi di tre, sistemare gli oggetti in insiemi pari o dispari);
- disturbi da controllo: si tratta di ossessioni e compulsioni implicanti controlli protratti e ripetuti senza necessità, volti a riparare o prevenire gravi disgrazie o incidenti;
- un sintomo serio che si differenzia dal precedente è contare i passi (ad esempio, si deve raggiungere la propria auto con dodici passi, ecc.);
- allineare perfettamente gli oggetti nel loro insieme, in angolazioni perfette (questo sintomo si ha anche nel disordine della personalità e può essere confuso con questa condizione);
- puntare lo sguardo o gli oggetti in direzione degli angoli della stanza;
- in un pavimento piastrellato, non cammina sulle "righe" di separazione;
- essere costretti a cancellare i "cattivi pensieri" con "buoni pensieri", per esempio la visione di un bambino malato può costringere a pensare ad un bambino che gioca felice ogni volta che ritorna in mente l'immagine del bambino malato, oppure avere dei pensieri sessuali non desiderati (classici esempi sono la paura di essere omosessuali o pedofili);
- paura della contaminazione (come la paura delle secrezioni del corpo umano quali saliva, sudore, lacrime, muco, urina e feci: alcuni casi di DOC hanno anche dimostrato la paura che il sapone che stanno usando sia contaminato) fisica o anche metafisica (contaminazione da pensiero);
- paura ossessiva delle malattie (cfr. ipocondria);

- il bisogno che entrambe le parti del corpo siano uguali: una persona con DOC che calpesta un pezzo di carta con il piede sinistro può sentire il bisogno di calpestarne un altro con il piede destro, o di tornare indietro e pestarlo nuovamente;
- superstizione eccessiva o pensiero "magico" (anche se il paziente è convinto che sia solo un effetto del disturbo non riesce comunque a ignorarlo): convinzione che la realtà possa essere modificata in peggio o in meglio mettendo in atto certi rituali o facendo certe azioni in modo sbagliato (ad es. pensando a una cosa negativa o avere il timore di offendere qualcuno o qualcosa) oppure ossessioni di questo tipo su fatti non collegati realmente; tali "effetti" possono essere in certi casi scongiurati soltanto ripetendo l'atto (es. cancellando e riscrivendo la stessa parola, pensando a cose positive) o facendo qualche altro rituale "anti-jella".

Ci sono molti altri sintomi. Tutti possono portare ad evitare le situazioni di "pericolo" o disagio e quindi influire sulla vita del soggetto affetto con gli evitamenti in maniera pari ai sintomi stessi. È importante ricordare che possedere qualcuno dei sintomi elencati non è un segno assoluto di DOC e viceversa e che la diagnosi di DOC deve essere fatta da uno psichiatra per essere certi di soffrire di questo disturbo.

Le ossessioni sono idee e pensieri cui il malato non può smettere di pensare. Comuni ossessioni includono la paura di provare disagio, di essere feriti o di causare dolore a qualcun altro. Le ossessioni sono tipicamente automatiche, frequenti e difficili da controllare o da eliminare di per sé.

Le compulsioni si riferiscono ad azioni eseguite dalla persona, normalmente in modo ripetitivo, al fine di opporsi (inutilmente) al pensiero o ai pensieri ossessivi. Nella maggior parte dei casi questo comportamento diventa talmente regolare che l'individuo non lo ritiene un problema degno di nota. Le comuni compulsioni includono, in modo eccessivo, comportamenti come il lavarsi, il controllare, toccare, contare o sistemare e ordinare; altre possono essere comportamenti rituali che l'individuo esegue in quanto convinto che abbasseranno le probabilità che una ossessione si manifesti. Le compulsioni possono essere osservabili (come il lavarsi le mani), ma possono anche essere riti mentali come la ripetizione di parole e frasi o il conto.

Domanda

Sono laureanda in psicologia clinica e come argomento di tesi ho scelto la dipendenza da internet detta anche retomania. Vorrei dedicare un capitolo della tesi ad una valutazione psicoanalitica del disturbo, vorrei avere da lei indicazioni bibliografiche o di articoli che hanno trattato il disturbo da questa prospettiva. Grazie cordialmente la saluto.

Risposta

Cara Ornella,

Internet è diventato un fenomeno di massa: ci si collega da casa a costi concorrenziali, dal lavoro e anche dai numerosi "internet-point" sparsi nei vari centri commerciali; si può arrivare ad un bisogno irrefrenabile, una specie di mania, chiamata "internet-dipendenza", "retomania" o "Internet Addiction Disorder". Si è, quindi, affermata l'evidenza di veri e propri "disturbi indotti da abuso di Internet" (IAD - Internet Addiction Disorders) e molti ricercatori se ne stanno occupando anche in Italia. Gli studi sull'argomento hanno messo in luce alcune delle manifestazioni di questa nuova psicopatologia che risulta difficile identificare, trattare e prevenire. Ci sono, però, persone che appaiono maggiormente esposte al rischio di diventare dipendenti dalla rete. Pare che gli uomini siano i più incalliti navigatori, rispetto alle donne della stessa età e la fascia di età nella quale è più probabile che i disturbi si trasformino in una vera e propria sindrome è quella compresa tra i 15 e i 40 anni.

Il bisogno ossessivo di "collegarsi" molte volte al giorno, in alcuni casi, estremi, totalizzando un tempo complessivo che supera le 5-6 ore, rappresenta il primo segno. Il "navigatore disturbato" può arrivare a trascurare tutte le altre attività. Si mettono da parte la famiglia, gli affetti, il lavoro, gli svaghi, le relazioni sociali e persino si dimentica di mangiare. Si finisce per isolarsi davanti al computer e per soffrire di vere e proprie crisi d'astinenza quando non è possibile collegarsi per i motivi più disparati. Questo genere di dipendenza può insorgere, sia in soggetti che erano già predisposti a sviluppare un disturbo psichico, sia in altri che invece non avevano precedenti del genere.

Il pericolo costante è quello che l'utente, si senta in principio affascinato, poi trascinato ed, infine, dipendente da una serie di "situazioni virtuali" che possono essere di diverso genere. Ci sono, quindi, differenti "ciber-manie":

- Il sesso in rete: questi navigatori non lo cercano altrove e comunque non lo ritengono possibile, se non virtualmente;
- Il gioco d'azzardo on-line: una fobia accentuata grazie alla telematica;
- Il video-gioco: gare solitarie ambientate in scenari virtuali, mostruosi e violenti e che prevedono l'ingresso al gioco solo dopo autoidentificazione con un personaggio pure fantastico e virtuale;
- Le chat -line;
- L'eccesso nella ricerca d'informazioni on-line: se non si collegano anche per una banale informazione e che "scaricano dalla rete" tutto ciò che capita senza distinguere l'utilità.

Le psicopatologie predisponenti, i comportamenti a rischio e le potenzialità psicologiche proprie della Rete sono i tre elementi che contribuiscono all'insorgere della Sindrome da Dipendenza da Internet, su questo link troverai maggiori informazioni:

- [La dipendenza da internet](#)
- [Il primo caso italiano da intossicazione da internet](#)

- [Internet, la rete e le sue trappole](#)

Michele parla sempre meno. Le conversazioni lunghe lo infastidiscono e pensa che le persone che conosce abbiano perso la capacità di rispondere in modo sintetico e chiaro alle sue domande. Tutto il tempo che non trascorre davanti al computer gli sembra sprecato, così spesso il sabato passa in ufficio. Risultato: è teso e impaziente. Che cosa gli sta accadendo? Secondo gli esperti si è ammalato. Soffre di un disturbo fino a qualche anno fa sconosciuto, legato alle nuove tecnologie che, come il computer e Internet, hanno invaso la vita quotidiana e occupano sia il tempo lavorativo sia il tempo libero.

I disturbi sono legati ai nuovi stili di vita: agiscono sulla sfera psichica ma, a lungo andare, possono debilitare tutto l'organismo. Le forme patologiche non sono naturalmente molto diffuse; in generale si può dire che la difficoltà nel relazionarsi agli altri può essere un fattore di predisposizione alle nuove malattie legate all'uso, e all'abuso, degli strumenti tecnologici. Viviamo in un contesto nuovo: **il computer, i videogiochi, il mondo del lavoro** così come è strutturato oggi sono solo alcuni degli elementi che hanno cambiato l'ambiente in cui trascorriamo le giornate e che, di conseguenza, **hanno individuato le nostre "nuove" debolezze.**

Patological computer use

Chi per lavoro o divertimento trascorre molte ore davanti a un computer può andare incontro a una sorta di "informatizzazione del carattere", o meglio a un'interiorizzazione del funzionamento della macchina che gli esperti hanno chiamato *Patological computer use* (PCU).

In questo moderno disturbo il modo di "comunicare" con il computer arriva a condizionare il pensiero e le azioni nella vita di tutti i giorni, e viene usato come modello nei rapporti con gli altri; si ritrovano così nel linguaggio e nel modo di ragionare dei *patological computer users* le concatenazioni tipiche dell'informatica e le modalità che occorrono per fare richieste e ottenere risposte dalla macchina.

"Se queste persone devono decidere dove andare a cena, nella loro mente si strutturerà una serie schematica di domande successive che prevedono una risposta secca 'sì/no' riguardanti, per esempio, quali sono le caratteristiche dei ristoranti disponibili, qual è il rapporto qualità/prezzo, che cosa hanno voglia di mangiare", dice Massimo Di Giannantonio dell'Istituto di psichiatria dell'Università Cattolica di Roma.

"Dalla ricerca che abbiamo condotto su lavoratori di servizi informatici all'interno di grandi aziende e di strutture amministrative italiane è emerso che anche nella relazione interpersonale i *patological computer users* utilizzano una forma di pensiero schematico, che non lascia margini alla creatività e alle ipotesi alternative: dagli altri si aspettano risposte dirette e immediate e diventano intolleranti all'attesa proprio come se fossero di fronte a uno schermo e avessero in mano un mouse. La loro incapacità di rispettare i tempi di una normale conversazione spesso si esprime attraverso scatti e un permanente stato di ansia, mentre la sensazione di chi entra in relazione con loro è proprio quella di parlare con un computer".

Senza soffrire di disturbi fisici, i *patological computer users* mostrano una sorta di dipendenza: i loro problemi emergono in modo più serio nei periodi di vacanza quando, invece di dedicare tempo agli svaghi e liberarsi dall'uso del computer, cercano una scusa per passare in ufficio, controllano la posta elettronica o acquistano un portatile da tenere a casa.

"Va ricordato comunque che il fenomeno non è molto diffuso: i casi di dipendenza riguardano circa lo 0,5 per cento di coloro che usano il computer quotidianamente" spiega Di Giannantonio. "Chi ne soffre è generalmente una persona che trova difficoltà nell'allacciare rapporti sociali, ma che attraverso il computer riesce a superare le paure e a creare una realtà virtuale che consente di non mettersi in gioco come nella vita reale". *A cura di Debora Bellinzani*



La comunicazione sociale è sostenuta oggi da moderni strumenti che consentono di superare le barriere e i vincoli di tempo e di spazio e, fra i nuovi modi di comunicare, Internet è certamente uno dei mezzi che offre maggiori opportunità. Tra atteggiamenti sociali di attrazione e diffidenza, il "popolo di navigatori quotidiani" è cresciuto e comprende ormai ogni razza ed ogni età e, grazie alla rete, i bambini trovano nuove opportunità di gioco e i giovani, gli adulti e perfino i "nonni telematici" si informano, comunicano, commerciano e sperimentano se stessi attraverso la cosiddetta "comunicazione virtuale".

Ma come tutti gli strumenti di comunicazione, anche la rete non è esente da cattivi usi e da abusi che, negli ultimi anni, hanno talvolta portato ad osservare nel campo della salute mentale, una moderna forma di dipendenza, definita "internet-dipendenza", "retomania" o anche "Internet Addiction Disorder" (I.A.D.).

Dipendenza da internet : una somma di più fattori

A partire dall'osservazione e dallo studio di casi clinici, dalla lettura di storie autobiografiche narrate da internet-dipendenti e dai risultati di questionari specifici compilati da un'utenza che avverte sintomi di Dipendenza dalla Rete, sono state descritte tre categorie di elementi che contribuiscono all'insorgere della Sindrome da Dipendenza da Internet.

Le psicopatologie predisponenti

Rispetto a questo elemento, va sottolineato che le Dipendenze dalla Rete rientrano spesso nel quadro clinico di persone che presentano **una precaria stabilità emotiva o in cui sono già presenti altri disturbi psicologici quali, ad esempio, depressione, disturbi bipolari o anche ossessivi-compulsivi.**

In questi casi, infatti, il ricorso ad Internet sembra strettamente collegato ad un tentativo di compensare le difficoltà relazionali reali, ricercando nella Rete amici o relazioni sentimentali attraverso una via più veloce e che consente di superare delle insicurezze che, invece, sono amplificate dalle quotidiane relazioni faccia a faccia. Il contatto sociale attraverso chat, IRC, Community ed e-mails, infatti, se utilizzato con prudenza, si configura come un utile strumento per superare le difficoltà di comunicazione, in quanto consente di “mettersi in gioco” mediante una graduale conoscenza che, tuttavia, non è esente da rischi connessi al cattivo uso (appuntamenti al buio potenzialmente pericolosi e altro) e all'abuso (IAD).

Tutte le persone con certi tipi di disagio psicologico dovrebbero moderare l'utilizzo di Internet e riflettere (o essere guidate a riflettere) sui bisogni che la Rete talvolta crea l'illusione di poter soddisfare (in questi casi, infatti, non mette in relazione, ma illude di essere in grado di relazionarsi) e sugli aspetti della propria personalità e sulle insicurezze che bisogna invece affrontare gradualmente, poiché la necessità di comunicare deve essere appagata imparando a farlo “realmente”, piuttosto che accontentandosi di compromessi.

I comportamenti “a rischio”

Ma la Rete, ricca di potenzialità e opportunità di informarsi, conoscere e confrontarsi, risponde molto bene ai bisogni anche di persone che non hanno mai avvertito alcun disturbo psicologico, le quali non sono esenti dalla possibilità di divenire vittime dei propri stessi bisogni, attraverso dei comportamenti rischiosi di eccessivo consumo, talvolta associati ad una complementare riduzione delle esperienze di vita e di relazione reali.

L'abuso nell'utilizzo delle informazioni disponibili in rete, infatti, può portare ad un sovraccarico cognitivo che satura il cervello, riducendo l'attenzione razionale; contemporaneamente il conseguente isolamento sociale sostiene il ricorso ad Internet per cercare occasioni di socializzazione virtuale che possono sconvolgere i delicati equilibri dell'identità, creando la possibilità di sperimentare ruoli e parti del Sé altrimenti non sperimentabili nella vita reale che, tuttavia, accrescono il numero di ore trascorso on-line, con il risultato che si può finire incollati ad una sedia e ad un monitor per giornate intere, rinunciando a salutari e “reali” esperienze di vita.

Alla base di un ricorso frequente alla Rete da parte di alcune persone che non mostrano segni psichiatrici è stata riscontrata spesso una tendenza comportamentale definita “solipsismo telematico”, ossia la propensione ad eleggere il web come “luogo di rifugio” in cui appartarsi per trovare sollievo da problemi quotidiani, secondo una modalità che potenzialmente potrebbe far sì che la Rete conquisti fette sempre più ampie del tempo delle proprie giornate.

Le potenzialità psicopatologiche proprie della Rete

Si aggiunge a tutto questo che la Rete, in virtù delle sue enormi risorse, possiede delle cosiddette “potenzialità psicopatologiche”, quali la capacità di indurre sensazioni di onnipotenza, come vincere le distanze e il tempo, o cambiare perfino identità e personalità, si comprende come sia necessario utilizzare questo potente strumento rimanendo padroni di tutte le proprie capacità razionali di controllo del proprio comportamento.

Emozioni e illusioni

La caratteristica costante che fa da sfondo ad ogni Dipendenza da Internet è la capacità della rete di rispondere (o illudere di rispondere) a molti bisogni umani, consentendo di sperimentare dei vissuti importanti per la costruzione del Sé e di vivere delle emozioni sentendosi, al contempo, protetti.

Internet, infatti, annulla lo spazio e consente ciò che nella realtà non si può realizzare o che si può fare in molto tempo. Le chat abbattano le frontiere e consentono di parlare con gruppi numerosi in stanze che la realtà difficilmente rende disponibili, consentendo spesso discorsi paralleli, solo “virtualmente” possibili.

Inoltre, le community più stabili creano, sensazioni di appartenenza, rispondendo ad un grande bisogno umano e consentendo di esercitare quella che è stata definita “la moratoria psico-sociale”, ossia **l'allenamento ai ruoli e alle interazioni che sospende le conseguenze e quindi le responsabilità, le scelte e i vincoli definitivi.**

Nelle stanze virtuali si può sperimentare la propria identità in tutte le sue sfumature, cambiando l'età, la professione e perfino il sesso di appartenenza, ascoltando le reazioni degli altri e maturando delle convinzioni, attraverso il confronto con altre personalità più o meno reali.

La recita nel “teatro on-line” diventa perfino dichiarata e condivisa nelle Mud (Multi User Dimensions), in cui il gioco di ruolo viene esaltato ai limiti della fantasticheria e in cui, all'ombra del personaggio che si interpreta, si possono tirare fuori, rimanendo al sicuro, perfino gli istinti più crudeli.

I rischi sono quelli legati ad ogni situazione che consenta di far emergere e di soddisfare i bisogni più profondi e inconsapevoli: si sperimentano parti di sé che potrebbero sfuggire al controllo, soprattutto quando si dispone di uno strumento di comunicazione che consente di rimanere “uomini e donne senza volto”, una condizione che potenzialmente può favorire la comparsa di comportamenti guidati da una minima morale.

Per i più giovani in età di sviluppo e per alcuni soggetti predisposti, il rischio è che l'abuso della rete per comunicare crei confusione nella distinzione tra “reale” e “virtuale” (soprattutto nel senso di Sé), che non sia più facile comprendere “cosa fa parte di Sé realmente” e “cosa è possibile sperimentare solo virtualmente”, poiché ciò che è concesso in Rete non ha le stesse conseguenze che si produrrebbero nella realtà.

In considerazione di ciò, soprattutto i bambini e i giovani dovrebbero limitare il tempo trascorso su Internet ed integrare delle esperienze di comunicazione reale, al fine di evitare di sviluppare delle abilità emotive e sociali prevalentemente attraverso questo strumento tecnologico che, in questo caso, risulterebbero estremamente limitate o deformate rispetto a quelle poi richieste per adattarsi nella vita reale.

Tappe verso l'Internet dipendenza

Come detto, sono tre le tappe nel percorso verso la forma più stabile della "Dipendenza Patologica dalla Rete": le riprendo per meglio dettagliarle:

1. Prima tappa verso la rete-dipendenza o "fase iniziale"

E' caratterizzata dall'attenzione ossessiva e ideo-affettiva a temi e strumenti inerenti l'uso della rete, che genera comportamenti quali controllo ripetuto della posta elettronica durante la stessa giornata, ricerca di programmi e strumenti di comunicazione particolari, prolungati periodi in chat.

2. Seconda tappa o "tossicofilia"

E' caratterizzata dall'aumento del tempo trascorso on-line, con un crescente senso di malessere, di agitazione, di "mancanza di qualcosa" o di "basso livello di attivazione" quando si è scollegati (una condizione paragonabile all'astinenza). Sono importanti indicatori di tossicofilia il malessere soggettivo off-line e l'abuso on-line, spesso anche nelle ore lavorative e nelle ore notturne, in cui si è disposti a rinunciare anche al sonno.

3. Terza tappa o "tossicomania"

E' la fase in cui la rete-dipendenza agisce ad ampio raggio, danneggiando diverse aree di vita, quali quella lavorativa, delle relazioni reali e quella scolastico-lavorativa e in cui si rilevano problemi di scarso profitto, di assenteismo scolastico-lavorativo e di isolamento sociale anche totale.

Dalla classificazione precedente, è facile intuire che più sono presenti comportamenti tossicomaniaci, che indicano la cronicizzazione e l'aggravamento del disturbo, più difficile e lungo potrebbe risultare ripercorrere a ritroso la via della guarigione, tornando verso un utilizzo non patologico della Rete.

Un'altra importante distinzione che viene operata nella descrizione della sintomatologia associata alla rete-dipendenza concerne la seguente differenziazione

condizioni on line: comportamenti relativi all'abuso del tempo in rete (in genere anche 60-70 ore settimanali); condizioni off line: sintomi di ansia e irrequietezza, nonché problematiche relazionali, lavorative o scolastiche che permangono tra un collegamento ed un altro, accompagnando il corteo sintomatologico che caratterizza la sindrome multimediale.

Un aiuto per uscire dalla rete

I "gruppi di auto-aiuto on-line" sono stati uno dei primi metodi utilizzati, soprattutto in America, di fornire come supporto per superare il problema della rete-dipendenza.

Tale modalità di trattamento è paragonabile al trattamento di un tossicodipendente con la sua stessa droga e sembra non essere sempre efficace, se non esclusivamente come momento iniziale per condividere insieme la presenza di un problema da affrontare con decisione, ma lontano da un computer e da un modem.

Al contrario sono sempre più diffusi utili test e questionari on line di autovalutazione del proprio rapporto con la Rete, che possono rappresentare un punto di partenza per rendere consapevole il problema che spesso è vissuto a lungo in modo non disturbante.

Il passo successivo alla consapevolezza può essere un aiuto professionale individuale o una condivisione reale del problema con un gruppo omogeneo, anche attraverso delle riflessioni guidate sulla necessità di superare le eventuali insicurezze che possono essere alla radice del ricorso ad Internet per socializzare.

Infine, la prevenzione rimane un utile strumento per tutti, con speciale attenzione ad alcune regole nell'utilizzo di Internet da parte di chi già è coinvolto in un disagio psicologico.

Pertanto, in quest'ultimo caso, occorre ricordare che:

- occorre limitare la quantità di tempo trascorso quotidianamente on line (non più di una o due ore), possibilmente non instaurando un'abitudine quotidiana che deve essere a tutti i costi rispettata

- la socializzazione reale non deve mai essere totalmente sostituita da quella virtuale

- è importante integrare le attività on line con simili attività reali (es. acquisti, svaghi o relazioni sociali), poiché in tal modo non si trasforma la Rete nello strumento privilegiato di relax, di evasione e di contatto con se stessi

- nel caso in cui si avverta una necessità coatta e incontrollabile di collegarsi ad Internet, occorre chiedere un aiuto competente

Gli «ammalati» di Internet: Così si annullano identità e emozioni (s.o.s.)

Dossier Abruzzo: il 17% dei giovani è a rischio!

PESCARA. La patologia più nota in campo clinico è conosciuta con il nome di Iad (Internet addiction disorder). Si tratta di una vera e propria forma di dipendenza che vede gli adolescenti tra i soggetti più a rischio. Una ricerca condotta dallo staff del Centro di Psicologia Clinica di Pescara diretto da Carlo Di Berardino, in collaborazione con la cattedra di "Metodologia di Base in Psicoterapia" della facoltà di Psicologia di Chieti, ha voluto dimostrare l'esistenza della carica patogena che può determinare la dipendenza da Internet, ponendosi nello stesso tempo il problema della ricerca dei rimedi atti a prevenire e curare questi particolari disturbi.

«Lo Iad» spiega Di Berardino «è caratterizzato dal fatto che la persona che ha sviluppato la dipendenza e rimane collegato per troppo tempo con la Rete, presenta una perdita totale della cognizione del tempo. In sostanza non riesce

più a controllare il bisogno di collegarsi alla Rete, che diventa così il contenitore di tutte le ansie e le frustrazioni del soggetto». La conseguenza più grave è quella di «sostituire il mondo reale con quello artificiale». Un po' quello che accade con l'uso degli stupefacenti, anche se nella ricerca si fanno le debite distinzioni: «La dipendenza da Internet non comporta problemi "fisici" gravi come quelli che si manifestano nelle tossicodipendenze o nell'alcolismo. Piuttosto, sono le conseguenze psicologiche, familiari, economiche e lavorative determinate da questa dipendenza a comportare conseguenze patologiche». Tra i sintomi più evidenti «il progressivo allontanamento dalla realtà» che porta i soggetti colpiti dalla dipendenza da Internet a «disincantarsi dai propri impegni e a isolarsi, per dedicarsi completamente alle attività della Rete». Una particolare "dissociazione" mentale individuata da Di Berardino in una precedente ricerca, viene definita per Trance dissociativa da videoterminale. «Si tratta», spiega lo specialista, «di uno stato involontario di trance caratterizzato da un'alterazione temporanea marcata dello stato di coscienza, oppure da perdita del senso abituale dell'identità personale». Dal campione utilizzato emerge che il 17,7% dei soggetti monitorati è a rischio per una eccessiva dipendenza dalla Rete. Ma la vera novità della ricerca viene dal rapporto accertato tra "dissociazione" e "alexitimia", una particolare patologia che colpisce la sfera emotiva e che consiste nella incapacità di riconoscere, scrivere ed esprimere emozioni. (23 agosto 2007)

“Malessere”.

Come spesso succede nel campo della psicologia e della psichiatria, le interpretazioni sulle cause della alexitimia (incompetenza da deficit emozionale) si dividono in chi ritiene che i fattori genetici e neurochimici siano predominanti e in chi invece ritiene che le cause siano da trovarsi nei fattori psicologici (ad esempio, esperienze emotive troppo intense che hanno portato a difendersi da queste, oppure una mancanza di riconoscimento delle emozioni del figlio/a da parte dei genitori).

Un'altra caratteristica degli alexitimici è **l'attenuata capacità di controllo degli impulsi**, tanto che alcuni scaricano la tensione degli stati interiori sgradevoli con **atti compulsivi quali l'abuso di cibo o di sostanze oppure tramite comportamenti sessuali distorti**.

Gli autori dello studio, Domenico De Berardis, Alessandro D'Albenzio, Francesco Gambi, Gianna Sepede, Alessandro Valchera, Chiara M. Conti, Mario Fulcheri, Marilde Cavuto, Carla Ortolani, Rosa Maria Salerno, Nicola Serroni e Filippo Maria Ferro, hanno lavorato su **un campione di 312 studenti**, identificando i fattori associati con i rischi di sviluppare la dipendenza da Internet.

E' stato rilevato che gli alexitimici avevano più **esperienze dissociative**, una **minore autostima**, **più disturbi di tipo ossessivo-compulsivo** e **un maggiore potenziale di sviluppare la dipendenza da Internet**. In particolare, lo studio ha rilevato che la difficoltà nell'identificare le emozioni è associata in modo significativo con un rischio più elevato di sviluppare la dipendenza da Internet.

Questo studio ci mostra l'associazione tra un mondo emotivamente impoverito e la dipendenza da Internet. Anche se non era oggetto dello studio, ritengo che la dipendenza si potrebbe manifestare anche tramite altri media quali la televisione o i vari gadget presenti nella nostra vita. Dipendenza da tecnologie ed impoverimento emotivo sono a mio parere codipendenti (negazione di sé). Se è vero che l'alexitimia promuove la dipendenza, l'uso eccessivo di tecnologie a sua volta porta ad una vita emotiva "di seconda mano" e una disconnessione dal luogo in cui si attivano, si riconoscono e maturano le emozioni, ovvero il corpo e le relazioni vive.

L'incapacità nell'identificare le emozioni significa maggiore rischio di dipendenza. Questo mi porta ad osservare che la mancanza di consapevolezza delle nostre emozioni (e della vita interiore in generale) ci porta ad agire meccanicamente ed a diventare servomeccanismi della tecnologia.

Se non comprendiamo ciò che proviamo, se non ci ascoltiamo, di conseguenza non ci conosceremo e la nostra vita dipenderà dagli stimoli esterni da cui ci faremo catturare ripetutamente. Quindi la nostra identità dipenderà dagli input esterni poiché non ne avremo altra a parte quella con cui ci specchiamo nella Rete.

La consapevolezza delle nostre emozioni è un processo tanto del corpo quanto della mente, mentre l'uso di Internet ci limita ad una sfera mentale che ci allontana dal rapporto con il corpo, rendendo ancora più distante la presa di coscienza delle emozioni.

La poca vita introspettiva dell'alexitimico è una condizione che viene provocata oramai in tutti coloro che vivono in un flusso ininterrotto di informazioni, portando l'attenzione solamente su input che provengono dall'esterno. La vita interiore e le capacità introspettive si impoveriscono sempre più e spostare l'attenzione dall'esterno all'interno è sempre più difficile. E' necessario uno sforzo cosciente per il "ricordo di sé", per usare un termine caro a Gurdjieff. La consapevolezza delle emozioni inoltre previene le esperienze dissociative tipiche degli alexitimici perché ci tiene con i piedi per terra e ci "ancora" al corpo. Da sempre, la "tecnologia" migliore per l'espansione della consapevolezza delle emozioni e non solo, è la meditazione, dove il flusso delle informazioni viene solamente testimoniato, reso consapevole e non agito. E non cliccato.

TESTIMONIANZA: [Elena](#) scrive: (19/11/2010 alle 17:43)

Salve,

ho letto questo articolo sulla dipendenza da Internet e volevo lasciare la mia testimonianza: sono una ragazza di 30 anni, non vedente dalla nascita, che sta lottando contro questo tipo di disturbo di cui ho sofferto per circa 8-10 anni senza né ammetterlo né fare niente, e ho iniziato a combattere dal 2009.

Premetto che a me il computer ha sempre dato tanto, in quanto per la mia disabilità è un ausilio, come potrebbe essere la stampella per uno che ha male una gamba; mi permette, il pc, di leggere libri e giornali, fare operazioni di shopping on

line che altrimenti autonomamente mi sarebbe difficile fare (tipo comprarsi un paio di cuffie audio su un grande centro commerciale di elettronica) oltre alla gestione dei conti correnti bancari e della carta di credito.

Il problema è che in passato ho considerato soltanto i pro, senza valutare l'idea che ci potessero essere anche dei contro.

Purtroppo vengo da un'esperienza traumatica, un lutto non elaborato all'età di 12 anni che mi ha impedito per anni di crearmi delle amicizie...in adolescenza non sai cosa è la vita e cosa è la morte, estremizzi tutto. Quindi perdere quella persona mi ha fatto talmente male da aver equiparato amicizia e affetto sempre e comunque alla sofferenza; però, l'anaffettività è una situazione innaturale di conseguenza mi sono autoindotta uno squilibrio, di cui accusavo sempre e solo la mia disabilità, e una volta avuto Internet mi sono letteralmente buttata a capofitto tra mail, chat, quando sono arrivati anche i social network...

Avevo chiuso tutte le relazioni sociali, alla fine della scuola nel 1999-2000, perché credevo che la rete mi avesse dato un orizzonte nuovo, di relazioni in cui potevo sfogare tutta la mia fragilità interiore senza mostrare il mio corpo, che serviva praticamente come "batteria" per alimentare la mente, la quale per me era qualcosa di distaccato dal corpo; volevo essere una persona diversa da quello che ero, una persona piena di interessi (non ne avevo neanche uno!) Non so come spiegarmi. Ero come un robot senza sentimenti nella vita reale, e una mente libera senza corpo e senza identità, una volta seduta sulla sedia e connessa a internet.

E questo fino a che non ho trovato delle persone, reali, che mi si erano affezionate e hanno capito il problema, anche perché l'avevano probabilmente vissuto prima di me... le quali mi hanno messo spalle al muro facendomi capire quello che stavo rischiando: di perdere tutto, compreso il lavoro.

Adesso non ho eliminato la rete, anzi, ho ripreso un uso consapevole dello strumento e quando posso parlo della mia passata problematica, perché mi fa bene parlarne, mi aiuta a tenermi sempre concentrata sul percorso che sto facendo. Anche perché, purtroppo, in moltissimi casi le persone con disabilità sono le più vulnerabili alla IAD; le persone con disabilità specie sensoriali e motorie, sono viste spesso e volentieri come persone di cui aver pietà, fortunate a essere sostenute dal buon cuore di chi le assiste e non invece persone in grado di avere una vita lavorativa e relazionale normale, non viene praticamente data a noi una completa opportunità di inclusione sociale, a causa delle barriere architettoniche e culturali allora cosa succede? Anche i familiari son tranquilli, "lui/lei ha il computer, è in casa, sta in tranquillità e non corre pericoli"...ah no? Tanti se ne corrono, stando chiusi in casa, di pericoli. Tantissimi.

[22/11/2010 alle 15:05](#)

Prego...purtroppo questa tematica spesso e volentieri viene trattata malamente anche dai media tradizionali che tendono sempre a far terrorismo; se ne sta iniziando a parlare in modo più consono solo in quest'ultimo anno da quando il Policlinico Gemelli ha aperto l'ambulatorio a Roma contro le "dipendenze da internet".

L'unico consiglio che posso dare a chi dovesse trovarsi nella situazione come la mia di combattere contro questa sindrome, è di fare i test autovalutativi contro la dipendenza di tanto in tanto, anche quando ci si ritiene fuori...anzi SOPRATTUTTO quando ci si ritiene fuori, perché ricascarci dentro è un attimo...

La [dipendenza da Internet](#) è un'attitudine classificata come "disturbo" vero e proprio e in costante aumento tra i giovanissimi, per i quali chattare e scambiarsi messaggi tramite i social network sta diventando quasi più importante che incontrarsi a casa degli amici, praticare attività sportive e ricreative, o anche semplicemente uscire di casa per una serata al cinema. Da una ricerca condotta dal [Reparto di Psichiatria Universitaria del Policlinico Santa Maria alle Scotte](#), su un campione di 402 studenti di Siena di età compresa tra 14 e 18 anni, è emerso che più di 20 ragazzi presentano le caratteristiche tipiche del disturbo da dipendenza da internet, mentre un'alta percentuale di intervistati manifesta comportamenti potenzialmente a rischio.

Ma è possibile riconoscere i sintomi della dipendenza da Internet (o di una sua predisposizione), prima che sia troppo tardi?

Nelle [FAQ \(Frequently Asked Questions\)](#), sono letteralmente le "domande poste frequentemente") curate da Maria Rita Parsi, psicoterapeuta e Presidente della [Fondazione Movimento Bambino](#), vengono individuate delle importanti linee guida per identificare i "campanelli d'allarme":

- Stanchezza eccessiva e cambiamenti repentini nelle abitudini del sonno
- Diminuzione dell'interesse per i giochi e le normali attività, cioè l'abbandono delle consuetudini e dei passatempi abituali
- Isolamento dagli amici e distanza delle relazioni autentiche a favore di amici "virtuali"
- Aggressività quando un educatore incomincia a fare domande sull'uso di Internet (di solito è un meccanismo di autodifesa per il timore di eventuali proibizioni o per il senso di colpa dovuto alla loro stessa mancanza di sincerità)
- Profitto scolastico e utilizzo della logica improvvisamente in calo

Per prevenire la dipendenza dalla Rete, gli strumenti a disposizione degli educatori sono il dialogo e l'autorità: i ragazzi non devono mai essere lasciati soli per ore davanti a un computer ma vanno sempre monitorati. Il video intitolato "Giacere sotto la rete?", promosso dalla [Fondazione Movimento Bambino](#), ti aiuterà a capire meglio come agire: condividilo sul tuo Blog o sui tuoi canali social, e contribuisci a sensibilizzare quante più persone conosci!

TEST DELLA DIPENDENZA DA INTERNET

Il seguente test, sviluppato da Nienteansia.it, permette di verificare il proprio livello di dipendenza da internet, ossia il bisogno di passare tempo online. Tale necessità toglie tempo alla vita reale portando spesso l'internet-dipendente ad estraniarsi dalla realtà e venire meno alle proprie responsabilità.

CLICCA SUL LINK SOTTOSTANTE E VERIFICA TU STESSO A CHE PUNTO SEI:

<http://www.nienteansia.it/test/test-dipendenza-da-internet.html>



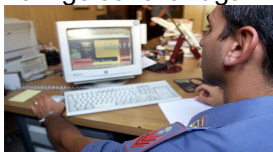
IL PERICOLO SI NASCONDE IN RETE Post n°7 pubblicato il 27 Ottobre 2010 da **Il meglio della chat**



ECCOVI UN'ALTRA DELLE NOTIZIE DAL MONDO DEGLI INCONTRI LEGATI ALLA CHAT... SIETE GENITORI? TUTELATE I VOSTRI MINORI, SIETE DONNE? NON RECAVEVI A NESSUN INCONTRO AL BUIO IN ORE NOTTURNE E IN POSTI ISOLATI, E SOPRATTUTTO SENZA AVER COMUNICATO LE COORDINATE AD UNA PERSONA DELLA QUALE VI FIDATE.

AREZZO. Bravo nei giochi virtuali, bravo nel computer, bravo nel fingersi in chat sia uomo che donna. Il tutto per adescare ragazze, magari minorenni. È finito così in manette un Pescara di 24 anni, incensurato, esperto in informatica. Utilizzando un gioco di ruolo via internet, il ragazzo è arrivato a conquistare la fiducia di una tredicenne aretina, a fissare un incontro e, quindi, a molestarla e tentare la violenza sessuale. A scoprirlo sono stati gli uomini della squadra mobile di Arezzo a cui si sono rivolti i genitori della ragazzina, che sta finendo in questi giorni la terza media. Lei appassionata di giochi di ruolo incontra tanti altri giocatori come lei. E fra questi un ragazzo di Pescara, che con il suo 'avatar', compiendo manovre che dimostrano grandi capacità nel gioco, ma anche nella psicologia degli altri partecipanti, fa in modo che l'aretina conquisti punti e crediti nella classifica virtuale e fiducia in lui.

Prima ha tentato via chat un approccio, senza riuscirci. Allora, creandosi un'altra identità, quella di una donna, entra con questo secondo pseudonimo in contatto con la ragazza. E comincia piano piano a "incensare" lui, il ragazzo bravo a giocare, "bello, intelligente, piacevolissimo". Così fa ingelosire la ragazza che alla fine cede e accetta un incontro.



A quel punto il Pescara va all'attacco. Riesce a mettere in atto azioni di libidine, ma non arriva alla violenza. La piccola torna a casa sconvolta. Non parla con i suoi, ma la madre si accorge che qualcosa non va. Insiste e alla fine la ragazzina racconta tutto. Immediata la denuncia alla squadra mobile e le indagini. È stato il pm aretino Alessandra Falcone a richiedere e ottenere gli arresti domiciliari per il giovane abruzzese.

Adesso si cerca di capire se oltre alla tredicenne ci siano state altre vittime del raggirio e della sua capacità di attrazione via internet.

Controllando il suo pc sono saltati fuori centinaia di contatti simili a quelli avuti con la ragazza di Arezzo. E quasi sempre con le due diverse identità.

Dipendenza da Facebook

Come molto spesso accade nei social network di internet, inizialmente sono un utile strumento per ripescare vecchi amici e tenere contatti con chi si vuole, ma poi con il tempo la rete fa emergere la parte peggiore di noi, e si diventa dipendenti da questo strumento.

Sempre più persone dichiarano una vera e propria ossessione da [Facebook](#), perché **questa community ha il potere di sollecitare gli istinti peggiori, primo fra tutti quello di curiosare nelle vite degli altri.**

All'inizio il gioco è divertente, ci si iscrive e si va alla ricerca di persone incrociate anche molto tempo prima.

Quando il recupero è avvenuto, segue lo scambio di e-mail e di messaggi, con la promessa di rivedersi presto.

Dopo un po' ci si rende conto che quelle righe scritte a noi sono solo un semplice gesto di routine fatto di frasi di circostanza, perché se da un lato Facebook aiuta a ritrovare vecchie conoscenze non le fa comunque diventare parte della vita presente: **è solo un tuffo nel passato!**

Una gara a chi ha più amici

Dopo aver cercato gli amici di un tempo, si passa a contattare quelli di oggi, e non appena si conosce qualcuno, ancor prima di scambiare il numero di telefono ci si scambia il nominativo per poi ritrovarsi sul social network. C'è però chi ci aggiunge alle proprie amicizie per interesse, ma anche chi lo fa solo per aumentare il proprio numero di amici, perché più contatti si hanno più si è socialmente interessanti. Non ha importanza se tra i nominativi ci sono persone di cui non sappiamo o non ricordiamo nulla, l'importante è vincere la gara con l'amico o con la fidanzata.



Sapere troppo fa male

Con questi social network siamo diventati tutti un po' reporter della nostra vita, e se all'inizio ci divertiamo a ficcanasare tra le pagine altrui, iniziamo a chiederci se non è il caso proteggerci dalle indiscrezioni. E poi proviamo a riflettere quanto tempo perdiamo davanti a questo sito, tempo che si potrebbe utilizzare in altro modo. Per questo motivo ogni tanto stacciamo la spina, e magari facciamo come Paul Graham, che per smetterla di distrarsi ha scelto di avere due computer: su uno, scollegato da internet, lavorava, l'altro pc era quello per navigare e connettersi anche a Facebook. Ma quello privato lo aveva messo lontano dalla scrivania, così da creare una distanza fisica tra sé e la dipendenza dalla rete.

Scegliere una difesa preventiva

È possibile proteggere la propria reputazione nei social network ed evitare furti di identità e violazione della privacy: ecco come:

- ricordarsi che ciò che viene scritto rimane per sempre, e quindi prima di pubblicarlo chiedersi cosa stiamo rendendo pubblico della nostra vita privata. Per evitare danni, si può decidere cosa lasciare visibile e a chi;
- se si è stufi di far sapere tutto di sé, smettiamo di scrivere oppure **cancelliamoci: MEGLIO CANCELLARE DEL TUTTO IL PROGRAMMA! (Anche se non è un VERO programma)**
- impariamo ad usare questi siti, se lo facciamo in maniera adeguata può essere divertente ricontattare vecchie conoscenze, o mantenere rapporti con persone lontane, scambiarsi foto e messaggi; ma se diventa un'ossessione allora stacciamoci finché siamo in tempo.

MA ATTENZIONE: QUELLO CHE DICIAMO, SCRIVIAMO E MOSTRIAMO DIVENTERA' IN QUALCHE MODO DEMANIO DI TUTTI, ANCHE DI COLORO CHE PENSIAMO NON LO SAPRANNO MAI! NON ILLUDERTI CHE UNA RESTRIZIONE IMPEDISCA AGLI ALTRI DI SAPERE: **LO SAPRANNO SEMPRE E COMUNQUE!**

La navigazione Web

Principali Minacce: NE HO GIA' PARLATO, MA LO ESTENDO. Ti chiedo di avere pazienza per seguirmi fino in fondo: grazie!

Data l'enorme diffusione e la semplicità di accesso al Web, tale servizio di Internet è diventato uno dei principali bersagli degli utenti malintenzionati della rete.

L'accesso a siti poco raccomandabili (con contenuti illegali o pornografici) diviene un mezzo per l'immissione nella rete di <codice maligno> come ad esempio Worm e Virus: sfruttando le caratteristiche dei programmi software dei browser, i [Worm](#) che infettano un computer riescono ad indurre il sistema a replicare il worm ed a diffonderlo nella rete in maniera incontrollabile.

Similmente, i [Virus](#) che riescono ad inserirsi in un sistema possono esporlo all'accesso da parte di utenti non autorizzati oppure possono utilizzarlo come strumento per l'esecuzione di operazioni illegali o ancora possono danneggiarne il funzionamento.

Per rendere la navigazione di un sito più veloce o semplicemente per personalizzare i contenuti a seconda degli utenti, vengono spesso utilizzati i cosiddetti [Cookie](#). I cookie sono piccole serie di informazioni memorizzate dai browser e comunicate su richiesta ai siti web, come ad esempio il nome dell'utente oppure dei contatori del numero di pagine visitate. In alcuni casi, i cookie sono utilizzati in maniera impropria e possono raccogliere informazioni sui comportamenti e sulle preferenze degli utenti, creando dei profili (anche soltanto anonimi) senza che essi abbiano manifestato il loro consenso, commettendo una violazione della privacy. Inoltre, possono avvenire casi di "furto" dei cookie, quando alcune pagine web richiedono informazioni di cookie che non appartengono al loro sito, ma che contengono informazioni riservate a pagine di altri siti.

Un'altra forma di violazione della privacy può avvenire se si è subito l'attacco di uno [Spyware](#). Gli spyware sono dei piccoli programmi che restano in esecuzione nel sistema all'insaputa dell'utente e senza manifestare in alcun modo la loro presenza. Il loro scopo, da cui il nome, è quello di spiare il comportamento degli utenti e, se possibile, rubare delle informazioni che possono consentire l'accesso a zone riservate (ad esempio la coppia nome utente, password). Gli spyware generalmente richiedono l'intervento dell'utente per essere installati e pertanto spesso sono camuffati da programmi leciti e spacciati come innocui.

Molto simili agli spyware sono gli [Adware](#): dei programmi trasparenti all'utente che hanno lo scopo di mostrare automaticamente oppure prelevare in maniera indesiderata del materiale pubblicitario, magari da mostrare in piccole finestrelle (i cosiddetti [popup](#)). Come gli spyware, gli adware si installano nel computer (è l'utente stesso che inconsapevolmente li installa), magari nascondendosi in programmi che offrono delle funzioni accattivanti. Pur non

essendo molto pericolosi, possono essere fastidiosi e a volte possono consumare delle risorse del sistema e deteriorarne le prestazioni.

Uno dei fenomeni che tocca in maniera diretta gli utenti della navigazione del Web è rappresentato dal [Phishing](#).

Il Phishing consiste nell'imitare nei minimi dettagli delle pagine web che consentono l'accesso a servizi limitati esclusivamente ad utenti autorizzati, allo scopo di rubare delle credenziali di accesso. Il Phishing riesce ad ottenere queste informazioni personali attraverso l'utilizzo di messaggi di posta elettronica fasulli, creati appositamente per sembrare autentici. Ritenendo queste e-mail attendibili, gli utenti troppo spesso rispondono ingenuamente a richieste di numeri di carta di credito, password, informazioni su account ed altre informazioni personali.

Il fenomeno del [Pharming](#), molto più insidioso del Phishing, consiste nel far comparire sul browser di un utente una pagina web diversa da quella richiesta: l'utente, ad esempio, crede di essere sul sito web di google, dato che l'indirizzo web visualizzato è www.google.com, ma in realtà si trova su un sito differente, che magari è interessato a conoscere che tipo di ricerche l'utente esegue.

Accesso a siti dal contenuto non adatto

La rete offre numerose opportunità per avere informazioni di vario genere utili per l'utente che effettua la ricerca; molto spesso, però, accade che, visitando alcuni siti ci si possa trovare davanti a contenuti e materiali non adatti alla navigazione da parte dei minori che possono rivelarsi anche dannosi. Oltre alla pornografia e alla pedofilia, su cui generalmente si concentra l'attenzione quando si parla dei pericoli in Internet, negli ultimi tempi si è puntata l'attenzione su altri che possono rivelarsi ancora più rischiosi. Rientrano in questa categoria siti che esaltano la violenza e la crudeltà, che istigano all'odio e che raccolgono e vendono informazioni private sugli utenti. Tutto ciò diviene fonte di pericolo quando l'utente si connette da casa e ha bambini che possono utilizzare la rete. Internet, per far fronte a questo problema, offre due alternative:

1. liste di siti pericolosi
2. filtri

Sui vari browser utilizzati per accedere a internet è possibile definire le liste di siti etichettati come pericolosi e bloccarne l'accesso o, in alternativa, ricorrere ad alcuni software a pagamento che forniscono le liste di siti dannosi. Esistono inoltre filtri di navigazione che, come sistemi automatizzati gestiti da software che "respingono" le pagine web dal contenuto nocivo, sono in grado di bloccare l'accesso ai siti sconsigliati presenti su una lista aggiornabile. Per tutelare i minori dai siti dal contenuto non adatto è necessario informarli dei potenziali rischi che provengono dal web e ricordare loro di non fornire mai informazioni private ad estranei conosciuti on line.

Approcci Terapeutici (questo paragrafo è <tecnico>: volendo, potresti saltarlo!)

Nel discutere la dipendenza, alcuni potrebbero ritenere che la dipendenza fisica è il problema principale con alcol o cocaina, e che non ha alcun senso parlare di dipendenza relativamente all'uso di internet, venendo a mancare in questo caso tale componente. Viene puntualizzato in questi casi che la dipendenza non è correlata a una sostanza fisica che altera clinicamente il funzionamento del cervello come fanno per esempio eroina o cocaina. In "The Heart of Addiction" (2002), Lance Dodes fornisce varie linee di evidenza su come il lato fisico della dipendenza non sia la problematica principale nella totalità dei casi:

- Ci sono altre forme di dipendenza non fisica ampiamente riconosciute come il gioco d'azzardo o lo shopping
- Molte persone con problemi di dipendenza passano frequentemente attraverso l'uso di sostanze di differente tipo farmacologico/ chimico/ fisico (es.: alcol, cocaina). Se la dipendenza fisica da una sostanza particolare fosse la problematica principale della dipendenza, in questi casi passare da un tipo di droga all'altro non renderebbe possibile per la nuova sostanza sostituire quella vecchia.
- Ci sono individui che mostrano di essere dipendenti da droghe incapaci di produrre una dipendenza fisica, come l' LSD o la marijuana.
- Le ricadute dopo la disintossicazione sono frequenti. Se la dipendenza fisica fosse il vero problema, il problema dovrebbe essere risolto dopo la disintossicazione.
- Sono rappresentativi casi dei veterani della guerra in Vietnam, dipendenti dall'eroina ma con una percentuale di remissione, una volta tornati negli Stati Uniti, del 95%; tale percentuale di remissione è attualmente ben lontana da quella relativa ai soggetti con lo stesso problema di dipendenza, ma insorto e curato esclusivamente negli Stati Uniti.

Per Dodes, **la vera dipendenza è quella psicologica**. Egli argomenta che "la dipendenza fisica non è né necessaria né sufficiente per parlare di un'effettiva dipendenza". Il punto centrale che Dodes cerca di sostenere nel suo libro è che "la funzione della dipendenza è di porre rimedio a un latente sentimento di impotenza a migliorare la propria situazione; questo è possibile perché tale comportamento crea un senso di acquisizione di potere, o di riacquistare il controllo sulla propria esperienza emozionale e sulla propria vita". Chiaramente, la dipendenza fisica è un reale problema di grande consistenza, ma come insegna il sopra menzionato caso dei veterani del Vietnam, la dipendenza puramente fisica è molto più facile da trattare se paragonata alla dipendenza dalle stesse sostanze, ma con forte connotazione psicologica.

Gli studi e i contributi presi in esame sostanzialmente avvallano l'ipotesi che la Dipendenza da Internet non debba essere considerata semplicemente e semplicisticamente una condizione di patologia e sofferenza veicolata da un agente patogeno informatico, quanto l'espressione di problematiche più o meno latenti e irrisolte dell'individuo correlate all'esposizione ad un'esperienza virtuale estremamente coinvolgente dal punto di vista emotivo ed affettivo. La possibilità di rifugiarsi in un mondo dove i problemi e l'insoddisfazione della vita reale non possono seguirci può rivelarsi

un' arma a doppio taglio. La possibilità di gestire i propri problemi secondo i propri tempi e modi e raggiungere gratificazioni e benefici, viene controbilanciato dal rischio corso da utenti con determinati tratti di personalità di tagliare i ponti, più o meno consapevolmente, con la vita reale stessa. Eppure, la risposta al problema non si trova nella demonizzazione dell'uso del web, ma nella consapevolezza di come rifletta la condizione umana: la tecnologia, soprattutto in questo caso, evoca una risposta che rivela qualcosa di estremamente importante sulle nostre vite.

La risoluzione delle problematiche irrisolte sopramenzionate prevede in genere un percorso psicoterapeutico, al quale aggiungere un approccio farmacologico esclusivamente ove la dipendenza comportamentale sia inserita in un quadro patologico specificamente richiedente tale opzione.

Alcuni modelli di psicoterapia sono qui di seguito accennati:

Modello Gestaltico (basato sull'intera esperienza di vita)

Alla base di tale modello c'è l'assunto affermativo che l'essere umano fa tutto il possibile per raggiungere l'interezza e l'integrazione del pensiero, del sentimento e del comportamento. La persona è considerata capace di riconoscere come le influenze precoci siano correlate alle proprie difficoltà presenti. I punti su cui lavorare includono la responsabilità personale, le vicende personali lasciate in sospeso (unfinished business), l'evitamento, l'esperienza e la consapevolezza del presente. Il terapeuta non interpreta al posto del paziente, ma lo assiste nello sviluppare i modi in cui egli stesso elabora le proprie interpretazioni. Il paziente, d'altro canto, ha il compito di identificare le proprie vicende non concluse del passato che interferiscono con il proprio "funzionamento corrente", e di lavorare sulle stesse; questo è reso possibile dal rivivere le esperienze traumatiche del passato come se stessero accadendo nel presente. Questo modello include diverse tecniche il cui obiettivo è raggiungere un'esperienza intensificata e l'integrazione dei propri conflitti.

Le tecniche includono IL CONFRONTO, il dialogo con le polarità, i giochi di ruolo, lo stare con le emozioni, il giungere all'impasse, il rivivere e sperimentare nel presente le vicende non concluse, il lavorare gestalticamente con i sogni (ogni componente del sogno è una parte di sé). Il confronto ha il ruolo di richiamare l'attenzione del paziente sulle discrepanze.

Modello Psicoanalitico

In questo modello si considera l'essere umano come determinato dall'energia psichica e dalle esperienze precoci. Il comportamento è fortemente determinato da motivazioni inconscie e conflitti.; I problemi della personalità derivano da conflitti repressi dell'infanzia, Lo sviluppo di una personalità normale e priva di note patologiche è basato sulla riuscita risoluzione ed integrazione dei vari stadi psicosessuali di sviluppo. La base della struttura di personalità, secondo Freud, è costituita da Es, Io e Super Io. La repressione dei propri conflitti interiori sfocia in problematiche ansiose, il cui tentativo di controllo avviene attraverso le difese dell'Io. La psicoanalisi tende a rendere conscio l'inconscio, far rivivere le esperienze precoci e lavorare sui conflitti repressi. Il risultato è il raggiungimento di una consapevolezza di tipo razionale. L'analista rimane "anonimo", permettendo al paziente di sviluppare proiezioni nei suoi confronti. La focalizzazione consiste nel ridurre le resistenze sviluppate dal paziente, lavorando con il transfer e stabilendo un controllo più razionale. Il paziente affronta un percorso lungo termine, impegnandosi libere associazioni al fine di portare alla luce i propri conflitti. La psicoanalisi ha il merito di aver fornito una descrizione completa della struttura del funzionamento della personalità, mettendo in luce l'inconscio come elemento determinante del comportamento, ed evidenziando un ruolo cruciale del trauma durante i primi cinque anni di vita.

Modello Rogersiano (teoria, terapia e cura per ridurre le discrepanze)

Alla base di questo modello vi è una visione dell'essere umano in possesso di tutte le risorse necessarie a diventare "completamente funzionante". Il paziente segue un percorso il cui obiettivo è una accresciuta consapevolezza, spontaneità, fiducia in se stesso e capacità di autogestirsi. Il terapeuta crea un clima sicuro che conduce il cliente all'auto esplorazione, volta a riconoscere i propri blocchi alla crescita, e a sperimentare aspetti di sé precedentemente negati o distorti. Le tecniche usate non sono moltissime (ascolto attivo, rispecchiamento dei sentimenti, chiarificazione, "esserci" per il cliente), ma grande enfasi è posta sull'attitudine del terapeuta a comunicare. Nel modello Rogersiano non è previsto l'uso di test diagnostici, di interpretazioni, di cartelle cliniche o anche semplicemente la richiesta o sollecitazione di informazioni al paziente. Tale approccio viene in genere usato nel counseling individuale e di gruppo, e soprattutto nella fase iniziale degli interventi terapeutici, specie in caso di crisi.

Modello dell'Analisi Transazionale

L'assunto di base è che la persona ha la piena potenzialità di scegliere, come anche di tornare sulle proprie decisioni e scelte. Gli aspetti disfunzionali di sé possono essere cambiati attraverso l'autoconsapevolezza.

La personalità è costituita da Genitore, Adulto, Bambino (GAB). Il terapeuta aiuta il paziente a liberarsi dal copione che lo ha portato a sviluppare le proprie problematiche e dai giochi sui quali si fondava lo stesso. Vengono esaminate le decisioni precoci, e nuove decisioni verranno prese basandosi sull'autoconsapevolezza. È spesso usata la confrontazione, mentre il contratto è essenziale, in quanto elemento che toglie enfasi alla relazione terapeuta-paziente attraverso la definizione degli specifici cambiamenti desiderati, con il conseguente ridimensionamento di transfer e dipendenza attraverso il raggiungimento degli stessi. Questo modello ha enfatizzato il ruolo attivo del paziente nella terapia, ed ha contribuito, attraverso il contratto stesso, a fornire una guida strutturata al processo terapeutico.

Modello Cognitivista

Questo modello si poggia su una visione del rapporto individuo-ambiente che vede l'uomo come elaboratore delle informazioni e creatore delle teorie che guidano le sue azioni nel mondo. Ogni individuo, attraverso il rapporto interattivo con l'ambiente sociale e familiare, organizza la propria conoscenza del mondo e di sé, suscettibile di modifiche ogni volta che nuove esperienze falsifichino alcune delle teorie che la compongono. Il terapeuta cognitivista, a differenza del comportamentista (secondo il quale il comportamento esplicito è l'unica unità di analisi scientificamente studiabile della psicologia), analizza attentamente non solo gli aspetti situazionali, comportamentali ed emozionali del problema del paziente, ma anche le sue strutture cognitive ovvero i suoi sistemi di rappresentazione della conoscenza - immaginazione e dialogo interno - in quanto essi rispecchiano delle vere e proprie teorie personali su di sé e sugli altri. A tali strutture il cognitivista assegna un ruolo gerarchicamente più elevato, rispetto alle emozioni ed ai comportamenti del paziente stesso. La strategia terapeutica è pertanto rivolta non solo ad ottenere modifiche a livello fisiologico e comportamentale, ma anche a livello delle strutture cognitive personali.

Modello Sistemico Relazionale

Questo modello descrive la persona portatrice del sintomo come "paziente designato", ovvero il membro del sistema-famiglia che esprime segnala il funzionamento disfunzionale della stessa. Spesso, specialmente nel caso di bambini o adolescenti, questa situazione si manifesta sotto forma di un blocco evolutivo, che fa sì che tutte le tensioni convergano sul paziente, che diviene il controllore delle forze in campo nelle relazioni familiari, al prezzo di gravi sofferenze e vissuti di disgregazione. Le tecniche utilizzate mirano alla modifica delle regole del sistema, attraverso la revisione delle modalità di comunicazione e di interazione tra membri.

Terapia Cognitivo Comportamentale

Si presume, in questo caso, che il "sintomo" sia l'espressione di schemi comportamentali appresi che si rivelano disfunzionali o disadattativi, derivanti da peculiari esperienze di vita. Lo psicoterapeuta può attuare tecniche di condizionamento sperimentalmente validate, atte a modificare risposte emozionali e schemi disadattativi, o sostituirli con altri schemi più funzionali, tramite esperienze (es. esposizione a stimoli precedentemente evitati) o nuovi comportamenti (prescrizioni comportamentali).

Gli autori dello studio, Domenico De Berardis, Alessandro D'Albenzio, Francesco Gambi, Gianna Sepede, Alessandro Valchera, Chiara M. Conti, Mario Fulcheri, Marilde Cavuto, Carla Ortolani, Rosa Maria Salerno, Nicola Serroni e Filippo Maria Ferro, hanno lavorato su un campione di 312 studenti, identificando i fattori associati con i rischi di sviluppare la dipendenza da Internet. E' stato rilevato che gli alexitimici avevano più esperienze dissociative, una minore autostima, più disturbi di tipo ossessivo-compulsivo e un maggiore potenziale di sviluppare la dipendenza da Internet. In particolare, lo studio ha rilevato che la difficoltà nell'identificare le emozioni è associata in modo significativo ad un rischio più elevato di sviluppare la dipendenza da Internet.

LA DIPENDENZA DA CYBERSESSO

Un comportamento sessuale che ultimamente si sta sviluppando sempre più, favorito anche dal rapido sviluppo di Internet, è il cybersesso, inteso come attività sessuale messa in atto attraverso l'uso di tecnologia digitale, in tempo reale o no. Lo strumento usato principalmente è Internet, attraverso il quale è possibile scambiarsi video, file audio, storie, foto, o vedersi e sentirsi in tempo reale. È però possibile utilizzare ad esempio anche supporti digitali come cd-rom, nei quali sono presenti giochi a sfondo sessuale o riviste porno grafiche.

Le caratteristiche principali della dipendenza da cybersesso sono le seguenti:

- pensiero frequentemente occupato dal sesso online;
- agitazione o irritabilità quando si cerca di fermare o controllare la pratica del sesso online;
- utilizzare il sesso su internet come un modo per fuggire o alleviare problemi o sentimenti disforici come disperazione, senso di colpa, ansia o depressione;
- mettere in atto il sesso su Internet giorno dopo giorno alla ricerca di un'esperienza sessuale più intensa o rischiosa;
 - mentire ai familiari, ai terapeuti o ad altre persone per favorire il coinvolgimento nel sesso online;
 - commettere atti sessuali online illegali (ad es. pedo-pornografia);
 - conseguenze negative riguardanti le proprie relazioni primarie, il lavoro, lo studio, le finanze;
- negare l'evidenza della dipendenza nonostante le conseguenze negative;
- esordio ed evoluzione notevolmente rapidi.

Il cybersesso, così come il sesso ed Internet, diviene quindi un rifugio nel quale la persona può fuggire da una vita caratterizzata dal sentimento della vergogna e dalle convinzioni di base disfunzionali, per accedere in una realtà nella quale sperimenta, illusoriamente, un sentimento di connessione interpersonale, un valore personale, il controllo dei propri comportamenti, una sensazione di piacere, l'idea di una vita piena di significato. Una realtà che permette facilmente di razionalizzare o negare i propri comportamenti e le loro conseguenze.

Concettualizzazione cognitiva

Il lavoro terapeutico svolto con C. ha permesso di evidenziare una sua diffusa difficoltà ad entrare in relazione ad un livello profondo. Apparentemente sembrava un tipo socievole, mentre in realtà aveva una notevole difficoltà ad entrare veramente in intimità a causa di un sentimento di vergogna e di svalutazione delle sue emozioni. Questo si evidenziava

in modo particolare nel rapporto di coppia, dove la moglie lamentava la sua scarsa presenza affettiva, sebbene fosse una persona molto disponibile da altri punti di vista.

Anche per quanto riguarda gli hobby e gli interessi di C., il solo ambito dal quale sentiva di ricavare piacere e soddisfazione era il lavoro, al quale, già prima di sviluppare una dipendenza da cybersesso, dedicava più tempo che a tutte le altre attività della sua vita.

Il sentimento di vergogna di C. era quindi collegato a convinzioni di base disfunzionali riguardo se stesso e le proprie relazioni, con un conseguente blocco delle proprie emozioni, ed una difficoltà a viverle ed esprimerle. Il cybersesso era quindi divenuto un mondo parallelo nel quale cercava di provare il piacere, il senso di intimità e di competenza relazionale che non riusciva a provare nella vita reale.

LA CONCETTUALIZZAZIONE COGNITIVA DELLE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Analizzerò ora una concettualizzazione cognitiva delle dipendenze comportamentali in genere, affrontandone l'aspetto emotivo (sentimento della vergogna), le convinzioni disfunzionali di base ed il deficit metacognitivo.

Il sentimento della vergogna

La vergogna è l'emozione che il bambino prova quando un suo stato di arousal (risveglio della corteccia cerebrale) non corrisponde ad una risposta analoga da parte del genitore; entro certi limiti si tratta di un'emozione essenziale, inevitabile e necessaria, che lo aiuta ad imparare a regolare i suoi stati della mente ed i suoi impulsi comportamentali. La vergogna è quindi una mancata connessione emotiva: il bambino tenta attivamente di raggiungere uno stato di sintonizzazione affettiva, ma questi tentativi vengono frustrati dal genitore. È un'emozione che contribuisce in maniera significativa allo sviluppo di capacità di autocontrollo che permettono al bambino di modulare emozioni e comportamenti in funzione del contesto sociale. Tuttavia, interazioni che inducono un senso di vergogna e che non sono seguite da una riparazione nelle comunicazioni genitore-figlio, portano all'instaurarsi di stati di umiliazione, emozione che ha caratteri diversi dalla vergogna e che avrebbe invece effetti nocivi sulla maturazione del cervello del bambino.

Quando il sentimento della vergogna diventa eccessivo, tramutandosi in umiliazione, il bambino, già da molto piccolo, impara, per difendersi da questa situazione dolorosa, a controllarsi: comportamenti, pensieri ed emozioni subiscono così una limitazione, che si trasforma nel mancato accesso alla coscienza di alcune emozioni ed in convinzioni di base disfunzionali. Nei casi più estremi la persona arriva a vergognarsi della propria vergogna, bloccando l'accesso alla coscienza anche a questo sentimento. Un altro caso, invece, è quello di persone che non riescono a difendersi dal sentimento della vergogna in modo 'organizzato', ma sperimentano una confusione ed una ingestibilità emotiva, senza la possibilità di trovare un equilibrio.

In entrambi i casi, le conseguenze ultime sono: un sentimento di disconnessione dagli altri oppure vive le relazioni interpersonali come conflittuali e pericolose, l'incapacità di provare piacere per le cose che si sperimentano o per quelle che si fanno, uno scarso senso di competenza e valore personale (che può essere mascherato dietro un'immagine idealizzata di sé o dal tentativo di "far bene le cose" in modo da dimostrare a se stessi e agli altri il proprio valore), la percezione di mancanza di significato della propria vita e la difficoltà a cercare di conferirglielo, l'incapacità a regolare i propri comportamenti ed i propri impulsi comportamentali.

Il sentimento della vergogna è alla base di un ciclo di controllo e allentamento, dove ognuno dei due poli è vissuto in maniera estrema. Nella fase di controllo la persona mostra un eccesso di controllo nel tentativo di gestire se stessa, le proprie emozioni negative, i propri bisogni, le proprie relazioni, gli altri: in sintesi tutto ciò che la fa soffrire. Ciò può assumere molte forme, quali lavorare, pulire, essere moralisti e giudicare gli altri, compiere campagne di miglioramento personale, durissime diete o essere avara.

La fase di allentamento è invece un'evasione, una fuga dalle pressioni del controllo e della vergogna. È un'esperienza personale di 'perdere se stessi'. È una fuga dalla sofferenza sperimentata nella propria vita. Nella violazione, o perdita di controllo, la persona avverte un rilassamento della propria volontà consapevole. Allo stesso tempo l'affidabilità del metodo di fuga è paradossalmente congrua rispetto alla regola richiedente controllo, vale a dire che se un comportamento ritualizzato o una sostanza forniscono un affidabile allentamento, questa affidabilità dà un senso di potere e controllo anche nell'allentamento.

Più si cerca di controllare, più esigente è il bisogno di allentamento. Più si sfugge nella fase di allentamento, più ci si sentirà privi di controllo e si cercherà di compensare con un maggior controllo.

Il sentimento della vergogna è quindi alla base di un blocco emotivo o dell'incapacità di gestire adeguatamente le proprie emozioni, di un ciclo di controllo ed allentamento, di una difficoltà a stabilire dei confini personali o troppo rigidi o troppo labili.

Parallelamente a questo sentimento, e indissolubilmente collegate ad esso, la persona ha sviluppato delle credenze di base disfunzionali che costantemente vengono rinforzate da un ciclo ed un sistema della dipendenza che, ripetendosi costantemente nel tempo, si consolidano e progrediscono.

Le credenze di base disfunzionali

Ogni persona ha un sistema di convinzioni che è la somma di assunzioni, giudizi e miti che ritiene veri. È un repertorio di quali opzioni, risposte, soluzioni, metodi, possibilità e modi di comportarsi siano possibili ad ognuno. In breve, è un modello del mondo. Sulla base di tale modello pianifichiamo e mettiamo in atto decisioni, interpretiamo le azioni degli altri, diamo senso alle esperienze della vita, risolviamo i problemi, conduciamo le nostre relazioni, sviluppiamo la nostra carriera, stabiliamo delle priorità. Per ognuno di noi, il sistema di convinzioni è il filtro attraverso cui selezioniamo i compiti principali della vita.

Il sistema di convinzioni del dipendente contiene alcune convinzioni di base che sono collegate al sentimento della vergogna. **Ogni convinzione contribuisce a proteggere il mondo interiore** che la persona sperimenta come pieno di dolore e di vergogna, e l'immagine esteriore, che costruisce per mantenere segreto il proprio mondo.

In generale abbiamo notato che tali convinzioni centrali riguardano fundamentalmente se stessi, le proprie relazioni e i bisogni.

La convinzione che riguarda la svalutazione del proprio valore come persona si struttura in base alla ripetuta esperienza del sentimento della vergogna. I sentimenti di inadeguatezza e di fallimento sono dominanti. Spesso il dipendente vede l'umiliazione e la degradazione come giustificate o necessarie. La lotta, costantemente persa, contro la compulsività sessuale, conferma questa convinzione e aumenta i sentimenti di bassa autostima con il conseguente incremento del desiderio di creare un'immagine di normalità per nascondere il senso di inadeguatezza.

La convinzione che riguarda l'incapacità o impossibilità di instaurare relazioni intime profonde, sostiene l'esistenza del mondo segreto. I dipendenti sessuali vivono nella convinzione che una relazione di questo tipo sia impossibile, per colpa propria o dell'altro. Ritengono di non essere capaci o di non essere degni di amore, oppure che gli altri non sono in grado di amarli e che quindi è impossibile ricercare una relazione stabile e sicura. In entrambi i casi sono rassegnati rispetto la ricerca di relazioni profonde.

La convinzione che riguarda l'impossibilità di soddisfare i propri bisogni provvede a dare energia alla dipendenza. Fundamentalmente i dipendenti si sentono non amati e non amabili, ritenendo perciò che i loro bisogni non saranno riconosciuti. Questa è stata la loro esperienza in famiglie in cui il sentimento di vergogna era predominante, nelle quali si veniva accettati solo in base ai risultati che si ottenevano. Siccome non credono che gli altri li possano amare così come sono, possono costruire una facciata di perfezione, divenire calcolatori, manipolativi, strateghi e impongono regole e leggi a coloro che ritengono amabili. La rabbia per i propri bisogni non riconosciuti nel passato, oggi spesso non riconosciuta ad un livello consapevole, previene la possibilità di esprimere i bisogni nel presente, in quanto anticipa il possibile rifiuto. Di conseguenza, essi sembrano non volere o non aver bisogno di niente a livello di relazioni umane.

Quando un sistema di convinzioni diviene rigido e disadattivo, impedisce l'accesso alla coscienza di un gran numero di informazioni e di emozioni, altre vengono interpretate in modo errato, facilita inoltre la sperimentazione di emozioni negative. Le possibilità di azione, interazione, adattamento flessibile della persona vengono così compromesse.

Le convinzioni di base di chi sviluppa una dipendenza, nascono quindi dal sentimento della vergogna e quindi lo sostengono, sostenendo altresì le conseguenze che questo ha sulla vita della persona: sentimento di mancata o scarsa connessione interpersonale e di poca o nessuna capacità ad instaurarlo; incapacità a provare piacere per quello che si sperimenta o si fa, o a trovare attività o esperienze che diano piacere; sentimento di svalutazione di sé, mancanza di percezione del proprio valore personale; percezione di mancanza di significato della propria vita e difficoltà a conferirglielo.

Viene invece favorita la ricerca di pattern comportamentali, messi in atto in modo rigido e ripetitivo che, partendo dalle convinzioni di base e confermandole, permettano alla persona di non provare o di ridurre gli stati emotivi negativi sperimentati.

Il deficit metacognitivo

A causa del sentimento della vergogna, la persona perde il contatto con le proprie emozioni e con quelle degli altri e, insieme alle credenze di base disfunzionali, questo crea un deficit metacognitivo, con una conseguente **incapacità di riflettere sui propri contenuti mentali** (pensieri, emozioni. Bisogni,...) e su quelli degli altri.

Quando il sentimento della vergogna è costantemente ripetuto o troppo intenso, diventa stabilizzato. La persona diviene così 'cieca' o eccessivamente sensibile ad alcune informazioni ed emozioni, che rimangono così al di fuori della sua coscienza oppure non facilmente integrabili in essa. A causa della mancanza di sintonizzazione affettiva con chi si prende cura di lui, il bambino non riesce a sviluppare in maniera adeguata una teoria della mente dell'altro e, conseguentemente, della propria. Il bambino non riesce cioè ad attribuire in modo adeguato, prima alle figure di attaccamento e poi anche agli altri, idee, credenze, sentimenti desideri e progetti. La capacità dell'adulto, nota come metacognizione, di monitorare i contenuti della propria esperienza cosciente, fino a riconoscerli come stati mentali discreti (emozioni, sentimenti, pensieri, memorie, opinioni, aspettative, fantasie), è la prosecuzione dello sviluppo della teoria della mente che ha inizio nell'infanzia.

Se ci sono deficit o difetti della teoria della mente, accadrà che almeno alcuni dei contenuti che potenzialmente avrebbero potuto acquisire la qualità della coscienza, o che sarebbero potuti divenire, da conoscenze tacite, conoscenze esplicite, restano inconsci o non pienamente coscienti. Le emozioni e altre conoscenze tacite, se rimangono estranee alla coscienza di ordine superiore, non possono essere regolate o modulate con la stessa flessibilità con cui possono essere regolati sentimenti coscienti e conoscenze esplicite. La persona perde la capacità di riflettere su se stessa e di controllare i propri impulsi, in quanto la capacità di riflettere sui propri ed altrui stati mentali, svolge un ruolo fondamentale nella regolazione delle proprie emozioni e dei propri comportamenti. La persona, davanti a forti stati emotivi, non riuscendo ad elaborarli e a gestirli, perde il controllo dei propri processi di pensiero razionali, e rimane vittima dei propri impulsi.

Senza un adeguato monitoraggio metacognitivo la persona perde quindi la capacità di regolare i propri comportamenti e le proprie emozioni. A causa di questo **non riesce a vivere una vita soddisfacente, non sperimenta un significativo sentimento di competenza, non riesce ad orientarsi alla realizzazione di una vita significativa.**

In tutto questo il sesso si inserisce come un comportamento in grado di fornire, illusoriamente, tutte queste cose e al quale, a causa anche del deficit metacognitivo, la persona non riesce e non sa come resistere.

Se un'adeguata sperimentazione del sentimento della vergogna porta alla capacità di gestire i propri comportamenti e le proprie emozioni, una sua inadeguata sperimentazione porta, di contro, all'incapacità di controllare i propri impulsi.

CONCLUSIONI

In conclusione **le dipendenze comportamentali derivano da un iniziale sentimento di vergogna, di sconnessone emotiva dalle figure che si prendono cura del bambino**, il quale dà origine a convinzioni di base disfunzionali che a loro volta lo sostengono. A causa di tutto ciò la persona ha difficoltà a sperimentare le proprie emozioni o le vive in modo disorganizzato senza la possibilità di trovare un equilibrio.

Come conseguenza della difficoltà a regolare le proprie emozioni e delle convinzioni di base disfunzionali, **la persona ha una visione del mondo distorta e limitata, che la rende incapace di provare piacere per le cose che fa o che vive, che favorisce un senso di svalutazione personale, un sentimento di isolamento dagli altri, una mancanza di significato della propria vita.** La presenza di un deficit metacognitivo, sostiene inoltre l'incapacità di fondo a regolare i propri comportamenti e a controllare i propri impulsi.

La persona vive quindi uno stato di sofferenza dal quale non sa come risollevarsi o per il quale non sente di avere le capacità necessarie per farvi fronte.

Cerca aiuto, quindi, in attività che gli diano un sollievo immediato e sicuro, anche se illusorio.

Si instaura a questo punto un circolo che sostiene il sentimento della vergogna, le convinzioni di base, la visione del mondo, il deficit metacognitivo. La persona quindi, non riuscendo a trovare una via d'uscita e perdendo sempre di più la capacità di orientare e governare la propria vita, continua a rivolgersi sempre più compulsivamente a quei comportamenti che gli danno l'illusione di soddisfare i suoi bisogni: piacere, controllo, potere, connessione interpersonale, significato della propria vita, valore personale. Tutto questo nonostante le conseguenze negative che, nel tempo, continuano ad aumentare e ad accumularsi nella vita del dipendente.

BIBLIOGRAFIA

Cantelmi T. et al. (2000) *La mente in Internet*, Piccin, Padova

Cantelmi T., Lambiase E. (2001) "L'irresistibile fascino della rete", *L'intimità svenduta*, 1, 38-43

Cantelmi T., Giardina Grifo L. (2002) *La mente virtuale. L'affascinante ragnatela di Internet*, San Paolo, Milano

Cantelmi T. (2000) "Presi nella Rete: studi sulla dipendenza psicologica da Internet", *Cultura e Libri*, 128, pp. 21-25 Cantelmi T. (2001)

"Psicopatologia delle condotte on line", in: Caretti v., La Barbera D. (a cura di), *Psicopatologia della realtà virtuale*, Masson,

Cantelmi T. et al. (1999) "Psicopatologia connessa ad Internet: recenti acquisizioni", *Giornale di Medicina Militare*, 149, pp. 1-2, 49-54

Cantelmi T. et al. (2000) "Internet Related Psychopathology: primi dati sperimentali, aspetti clinici e note critiche", *Giornale Italiano di Psicopatologia*, 6 (1), pp.40-51

Cantelmi T., Giardina Grifo L. (2001) "Chat line: amicizia, amore e relazioni in Internet", in: Di Maria E, Canizzaro S. (a cura di), *Reti telematiche e trame psicologiche*, Franco Angeli Editore, Milano

Cambiase T., Talli M. (1998) "Internet Addiction Disorder", *Psicologia Contemporanea*, 150, pp. 4-11

Carnes P. (1989) *Contrary to love*, Hazelden, Center City Carnes P. (1991) *Don't call it love*, Bantam, New York Carnes P. (1992) *Out of the shadows*, Hazelden, Center City Carnes P. et al. (2001) *In the shadows of the net*, Hazelden,

Cantelmi T. et al. (2004) "Le dipendenze comportamentali", *Psicobiettivo* XXIV, n. 2, 13-28

Nasce una clinica per i cyber-dipendenti

Non è nuova la crescente emergenza di dipendenti dai videogiochi; persone capaci di stare MOLTE ore al giorno incollati alla consolle o al PC, arrivando a dimenticare di bere, di mangiare..., di esistere.

I dati recenti mostrano una tendenza crescente del numero di persone "malate" dei videogame o di PC, con un calcolo che vede a rischio di dipendenza circa il venti per cento dei giocatori e il 25% della popolazione!

Rispetto all'identikit del giocatore a rischio si parla maggiormente di ragazzini e adolescenti, ma per i Cyber-dipendenti si parla di grandi fasce della popolazione a tutte le età, anche di età molto avanzata!

Per queste fasce di dipendenti è nata una clinica, la prima in Europa, per la cura della dipendenza da videogioco; si tratta di una struttura specializzata situata nei Paesi Bassi che propone una programmazione ad hoc per chi non riesce a fare a meno del PC o della consolle: infatti, oramai il fenomeno è di tale portata che si ipotizza un grande degrado sociale causato dai media...

Qualcuno ipotizza che in un lontano futuro gli uomini saranno macchine: penseranno, parleranno, scriveranno e agiranno proprio come macchine robotiche!

I NOSTRI FIGLI E IL RAPPORTO CON I MEDIA: ritorno al tema (!)

"Se c'è qualcosa che desideriamo cambiare nel bambino, dovremmo prima esaminarlo bene e vedere se non è qualcosa che faremmo meglio a cambiare in noi stessi." (C. G. Jung)

Le tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) sono i "nuovi media".

Tradizionalmente i media vengono identificati con i mass media, caratterizzati dall'irradiazione del messaggio da un unico centro verso molteplici destinatari (scrittura, stampa, cinema, televisione).

I media si inseriscono nella vita dei bambini fin dai loro primi mesi di vita sotto forma di giocattoli: libri, telefoni, riproduttori cd, microcomputer parlanti e interattivi. Ogni fase della crescita è caratterizzata dalla preferenza per un medium diverso: prima la tv, poi i videogame e il computer.

Il ruolo principale nella prima infanzia è occupato dal mezzo televisivo, che nell'immaginario collettivo è molto spesso legato alla funzione della "baby-sitter".

Alcuni dati: durante la scuola dell'obbligo un bambino ha trascorso quindicimila ore davanti alla tv, undicimila per lo studio. Circa 4 milioni di bambini italiani tra 3 e 10 anni guardano la televisione per un tempo medio di circa 3 ore al giorno:

- Il 30% fra le 2 e le 3 ore al giorno
- Il 21% fra le 3 e le 4 ore al giorno
- Più del 20% oltre 4 ore al giorno

Un bambino in età scolare ormai vede circa 23-28 ore di TV a settimana!

Negli anni della scuola, il bambino assiste in TV mediamente a 8.000 omicidi e 100.000 atti di violenza. Il National Institute of Mental Health (1982) e l'American Psychological Association (1992) riportano un elevato indice di correlazione tra visione di filmati aggressivi e comportamenti aggressivi.

Pubblicità

Secondo molti osservatori, la pubblicità televisiva, con i connessi processi di persuasione e di induzione al consumo, fa male ai bambini: si impossessa dei loro desideri, automatizza le loro fantasie, li spinge appunto a comportamenti di consumo eccessivi e forzati.

I bambini sono sovra-esposti a messaggi pubblicitari. Se per esempio un bambino guardasse per due ore al giorno Italia 1 nella fascia oraria compresa fra le 15.00 e le 18.00, durante la quale è trasmessa una programmazione specificamente destinata all'infanzia, quel bambino rischierebbe di vedere in un anno addirittura 31.500 spot pubblicitari.

Come difendersi?

Bisogna portare i bambini a passare meno ore al giorno davanti alla televisione, incentivando comportamenti alternativi, dallo sport al gioco, dalla frequentazione di amici alla lettura; occorre assolutamente evitare che il bambino abbia la sua televisione in camera da letto: questa condizione infatti si correla fortemente con il rischio di obesità; reti diverse hanno indici di affollamento pubblicitario differente: è opportuno orientarsi verso reti meno affollate.

Gli esperti suggeriscono che un bambino dedichi al massimo due ore al giorno tra TV, videogiochi e PC (ossia alla fruizione del cosiddetto SIC, Sistema Integrato delle Comunicazioni).

La soluzione in ogni caso non sta nel cronometro, bensì nell'indurre il bambino e l'adolescente ad avere abitudini di vita più sane: alimentazione corretta, attività fisica, opportunità di svago legate all'età.

Dopo aver messo la televisione sul banco degli imputati, è anche giusto in conclusione spendere una parola di almeno parziale difesa in suo favore.

Se i bambini guardano molta, troppa TV, è anche perché i genitori dedicano poco tempo ai propri figli.

Per esempio in media i padri italiani giocano per appena 15 minuti al giorno con i figli.

La televisione è di fatto una baby-sitter elettronica. Insomma, se vogliamo difenderci dalla televisione dobbiamo recuperare una più intensa relazione comunicativa con i nostri figli. Parlando di più con loro, giocando più frequentemente.....

Internet: un mondo fantastico!

La rete è un mondo di fantasia, dove si fa amicizia immediatamente, dove si parla ad ogni ora del giorno e della notte. Dalla sicurezza ovattata di un ufficio, della propria casa o da un Internet café. -Dr. Carfagna Claudia, 15 dicembre 2010

La comunità elettronica, connettendosi e disconnettendosi, spettegola, chiacchiera, discute e si ama.

La rete appare come un paradiso sostitutivo e ha la capacità di trasformarsi in un antidoto per il disagio dei nostri tempi.

Dopo gli iniziali entusiasmi sui vantaggi apportati da Internet e dalla "comunicazione in rete" in generale, si sta cominciando ad analizzarne i possibili rischi, legati ad un utilizzo improprio. In particolare, ci si inizia a chiedere quali siano le correlazioni e le sinergie tra rischio psicopatologico e uso della "grande ragnatela mondiale" (World Wide Web).

I primi studiosi che hanno affrontato questo argomento sono concordi nell'affermare che esiste una forma di abuso-dipendenza da Internet che, come tutte le forme di dipendenza, provoca problemi sociali, sintomi astinenziali, isolamento, difficoltà relazionali, prestazionali, economiche e lavorative. Tale sindrome è stata denominata dipendenza da Internet dal termine anglosassone Internet Addiction Disorder (IAD).

Quando il tempo passato in Internet diventa troppo?

Non è facile stabilirlo. Sembra che il valore critico per evitare la sindrome sia quello di 3-4 ore giornaliere...!

Si è calcolato che in media una persona dipendente dalla rete trascorra 40/50 ore settimanali online. Sono però gli effetti a rendere patologica quella quantità di tempo, che porterebbe a trascurare la famiglia, che farebbero diventare gli "amici virtuali" più importanti dei reali, che porterebbero a trascurare anche il lavoro, lo studio, le relazioni sociali e provocherebbe disagi quali notti insonni, ansia, agitazione psicomotoria, depressione riguardo all'essere "scollegato", sogni e fantasie inerenti Internet.

Regole per una navigazione sicura

Mai dare informazioni personali

Mai usare una carta di credito on-line senza il vostro permesso

Mai condividere la loro password, neanche con gli amici

Mai combinare un incontro faccia a faccia con qualcuno che si incontra on-line

Mai rispondere a un messaggio che li faccia sentire confusi o a disagio (dovrebbero ignorare il mittente e riferire a voi o a qualche adulto)

Mai usare un linguaggio "sessuale" o mandare messaggi volgari on-line

Se vostro figlio si imbatte in una brutta esperienza e ve lo riferisce, LODATELO E DITEGLI CHE HA FATTO LA COSA GIUSTA.

BUON SENSO E CHIARE INDICAZIONI

- Assicurarvi che i vostri figli capiscano ciò che voi considerate adatto per loro. Quali tipi di siti volete che visitino. Quali proibiti. Stabilite regole chiare e le dovute conseguenze per il mancato rispetto.
- Fare dell'esplorazione on-line un'attività di famiglia. **Mettete il computer in salotto, dove sarà <sotto controllo>!!!!**
- Fare attenzione ai giochi che i vostri figli scaricano o copiano. Alcuni sono violenti o hanno contenuto sessuale: comunque, direi di NON PERMETTERE LORO DI GIOCARE IN INTERNET O CON VIDEOGIOCHI.

Ricordare che nulla può sostituire la supervisione genitoriale.

SEGNALI DI ALLARME

- A. Stanchezza eccessiva
- B. Problemi scolastici
- C. Diminuzione d'interesse per gli hobby
- D. Isolarsi dagli amici
- E. Disobbedienza e ribellione

Se notate che in vostro figlio ci siano almeno tre di questi segnali è possibile che stia sviluppando una sindrome da Internet-dipendenza (IAD).

Strategie da usare con i ragazzi Internet-dipendenti

- a. Presentare un fronte unito
- b. Dimostrare affetto e interesse
- c. Assegnare un diario del tempo passato in Internet
- d. Stabilire regole ragionevoli (il sequestro del PC non serve!!!!)
- e. Mettere il computer dove si possa vedere
- f. Incoraggiare altre attività
- g. Sostenere, non legittimare

Il cyberbullismo

Cos'è il cyberbullismo? E' quasi la stessa cosa del bullismo, solo fatto in Rete o per cellulare.

Per evidenti motivi, a differenza del bullismo il cyberbullismo non può comportare violenza o altre forme di coercizione fisica.

Per il resto, come il bullismo, il cyberbullismo consiste atteggiamenti e comportamenti da parte di qualcuno, finalizzati ad infastidire, offendere, spaventare, imbarazzare, umiliare la vittima. Le aggressioni sono frequenti, continue e intenzionali. Rientrano nel fenomeno anche le telefonate anonime, e la diffusione in Internet o con il telefonino, di filmati imbarazzanti. Una delle molestie più frequenti consiste nel tempestare una persona di e-mail (o di SMS) a contenuto offensivo, volgare o minaccioso.

Nelle comunità virtuali il cyberbullismo può essere anche di gruppo: più membri possono prendere di mira la stessa persona con denigrazioni o con azioni finalizzate ad impedire la sua partecipazione alla vita della comunità.

Raffinatamente crudeli sono i cyberbulli che iniziano con un atteggiamento amichevole, per poi spiantare agli altri frequentatori dei ritrovi, le confidenze ricevute dalla vittima.

Giocano pesante quelli che minacciano aggressioni fisiche non virtuali, che ricattano o che millantano di possedere presunte informazioni compromettenti pronte ad essere rese pubbliche.

Le ragazze sono vittime più frequentemente dei ragazzi, spesso con messaggi contenenti volgari allusioni sessuali.

Di solito il disturbatore agisce in anonimato, talvolta invece non si preoccupa di nascondere la sua identità. In questo caso però siamo probabilmente nell'area del bullismo tradizionale, potenziato dai mezzi forniti dalle nuove tecnologie

[Quando la mania diventa dipendenza su... Facebook!](#)

Scritto da Davide Algeri - Psicologo di Milano, ampliato da Mimmo Caramia



LA PILLOLA PERPETUA CONTRO <IL MAL DI RAGIONE> PER REALIZZARE UNA TRASFORMAZIONE INTERIORE E APRIRE ORIZZONTI INFINITI CHE INIBISCONO LE FUNZIONI UMANE E CAMBIANO L'UOMO IN ANIMALE ROBOTICO: ESSA SVILISCE E ILLUDE TANTO DA PORTARE ALLA ROVINA COMPLETA CHI LA ASSUME! IL SUO MOTTO E' <INIZIA CHE AL RESTO CI PENSO IO: VIENI A ME E TI FARO' CONOSCERE LA VERA LIBERTA', UN MONDO IMMENSO E SICURO DOVE VIVRAI FELICE>! (mc)

Con la nascita e la diffusione di Facebook nel 2008, l'Italia si è posizionata al primo posto della classifica mondiale dei paesi con una maggiore percentuale di incremento utenti.

Facebook, come ormai tutti sanno, è un aggregatore di persone che cercano e vogliono mantenere contatti con vecchi e nuovi amici, condividendo foto, video e contenuti della propria vita.

Purtroppo però, accanto alle caratteristiche positive di visibilità, congregazione, condivisione, recupero di vecchie conoscenze ed amicizie e nascita di nuove, sempre più vanno creandosi problemi legati all'uso e all'abuso, che spesso terminano in vere proprie situazioni di dipendenza.

Stiamo parlando di quella che è stata definita "Social Network addiction" o "Friendship addiction", ovvero una sorta di dipendenza legata ad un bisogno di connettersi, aggiornare il proprio profilo e controllare la propria pagina web e da amicizia (detta anche amico-dipendenza), o meglio la ricerca di nuove amicizie virtuali da poter registrare sul proprio profilo.

Come in tutti i casi di dipendenza, anche in questa sono presenti:

- sintomi di tolleranza (assuefazione), connessa alla necessità di stare collegati e/o aggiornare i contenuti personali della propria pagina sempre di più ad ogni nuova connessione per raggiungere la medesima sensazione di appagamento;
- sintomi di astinenza, ovvero sensazioni di intenso disagio psico-fisico che si presenta quando non ci si collega per un certo periodo di tempo;
- sintomi di craving, ovvero l'aumentare di pensieri fissi e di forti impulsi a come e quando connettersi.

La dipendenza dai Social Networks sembra essere dovuta al forte senso di sicurezza, di personalità e di socialità che Facebook apparentemente offre in maniera facile e immediata. In una società sempre meno connotata da contatti sociali reali e autentici e al contempo sempre più caratterizzata dal prevalere dell'immagine, Facebook si presenta come potenziale luogo all'interno del quale accogliere e, attraverso un meccanismo di capovolgimento, trasformare le insicurezze delle persone in certezze (finte), i difetti in pregi, il brutto in bello (tasto "mi piace" nelle foto, video, e contenuti in generale; condivisione di link con frasi fatte, dettate dal senso comune, bizzarre, inviti a far parte di gruppi, etc).

E' a partire da queste premesse che l'utilizzo smodato di Facebook sembrerebbe portare dei vantaggi nella vita della persona, ma che ad un'analisi approfondita si rivelano apparenti, tra gli pseudo-vantaggi è possibile individuare:

- mascheramento delle personali ansie, preoccupazioni, sbalzi d'umore e il proprio senso di disistima e di solitudine.
- riempimento, conferma e/o rafforzamento del proprio ego, attraverso le richieste di nuove amicizie
- meccanismi psicologici e neurologici di piacere, soddisfazione, affettività ed autostima.

Se da un lato gli pseudo-vantaggi portano il soggetto a sperimentare una sensazione immediata di piacere e soddisfazione, dall'altro a lungo termine, subentrano gli effetti collaterali:

- isolamento sociale
- menomazione delle principali sfere vitali come quelle lavorativa, familiare, sociale, affettiva;
- distorsione del senso dell'amicizia, dei rapporti affettivi e sociali causata dalla competizione tra gli utenti nel cercare di raggiungere il numero più alto di "amici", connessi al proprio profilo;
- dipendenza da amicizia ("*Friendship addiction*") cioè la tendenza ad aumentare il numero di amici aggregati alla propria pagina, al fine di ottenere riconoscimento e visibilità.
- amicizie virtuali, che forse non si conosceranno mai, tolleranza, astinenza e craving
- sintomi psicologici come [ansia](#), pensieri fissi, [depressione](#), [attacchi di panico](#), [paura](#) (ad esempio di non avere più informazioni o collegamenti e di stare o rimanere da soli), [problemi di sonno](#), insicurezza, suscettibilità (tutte cose di cui ho già scritto in precedenza), problemi sociali, familiari, affettivi e lavorativi quali ritardi o assenze a scuola o a lavoro (con la sua possibile perdita), graduale isolamento, distorsione dei rapporti affettivi e sociali, disgregazione dal gruppo familiare ed amicale.
- emicrania, stress oculare, iper sudorazione, tachicardia, tensioni, crampi e/o dolori muscolari (a causa delle numerose ore passate davanti al computer), forte stanchezza.
- altre dipendenze che possono scaturire quali [dipendenza da internet](#) o la [dipendenza da contenuti pornografici online](#).

Dipendenze: Come vincerle

Per dipendenza si intende una alterazione del comportamento che da semplice e comune abitudine diventa una ricerca esagerata e patologica del piacere attraverso mezzi o sostanze o comportamenti che sfociano nella condizione patologica. La persona dipendente perde ogni possibilità di controllo sull'abitudine.



Questa è la definizione di dipendenza, vediamo ora l'importanza che ha la dipendenza nella nostra vita di tutti i giorni. Di che cosa si può essere dipendenti? Ad esempio di una sostanza: ricordiamo una delle più popolari dipendenze sul nostro pianeta, quella del fumo, quanti di noi sono dipendenti dalle sigarette? Purtroppo sempre tanti. Si può essere dipendenti da un'attività, ad esempio quando una persona lavora dalla mattina alla sera senza tregua, per guadagnare di più, perché il lavoro gli piace, per avere una qualifica migliore, ecc. Si può essere dipendenti da una persona, ad esempio dal proprio partner, nelle scelte da fare, nelle decisioni da prendere, perché ci si sente soli, ecc.



Si può essere dipendenti dal proprio gruppo di amici, tanto da stare male quando per uno o più giorni non si ha la possibilità di incontrarli, allora si chiamano per telefono, si chiacchiera con loro per tanto tempo, si richiamano durante la giornata, ecc.

Come potete notare la dipendenza di qualsiasi cosa, situazione o persona, ha delle caratteristiche peculiari:

- 1) – E' ripetitiva, cioè si tende a ripeterla sempre di più nel tempo, così gli schiavi dell'alcol tendono a bere più spesso, i tossicodipendenti vogliono più droga e i tabagisti fumano dalla mattina alla sera
 - 2) – Manca il controllo della persona sulla propria dipendenza, in quanto si pensa di non riuscire più a liberarsene, o al contrario si pensa che in qualsiasi momento si possa smettere di fumare, di bere o di drogarsi, ma paradossalmente si continua nella pratica deleteria.
 - 3) – Si trascorre più tempo possibile con la persona della quale si è dipendente, o si consuma per più tempo la sostanza dalla quale si è dipendenti, togliendo tempo a cose ben più Utili da fare
 - 4) – Durante l'arco della giornata si pensa sempre più spesso all'oggetto dal quale si è dipendenti
 - 5) – Viene a mancare la nostra libertà, perché diveniamo giorno dopo giorno sempre più schiavi della nostra dipendenza continuando a perseverare nella nostra pratica negativa
 - 6) – La dipendenza diventa un'abitudine che come un circolo vizioso si amplifica col tempo rimanendone sempre più prigionieri
- Queste sono le caratteristiche peculiari di una dipendenza, ma come si fa a Liberarsi Definitivamente di una dipendenza?



Il primo passo è Volerlo, infatti ti è mai capitato di chiedere ad una tua amica perché non cerca di smettere di fumare? La risposta spesso è che non vuole smettere, anche se sa che fa male o che spende tanti soldi per quello, ecc. **La Motivazione è il passo successivo** per Vincere una dipendenza, ad esempio quando una persona tossicodipendente riflette sul fatto che sta buttando via la sua vita, le sue Relazioni più belle con le persone a lui care, sta sprecando tempo, denaro, energie, Emozioni, sta perdendo i migliori giorni della sua vita, quando raggiunge la soglia del dolore, della disperazione, questo dolore così forte può diventare una forte Motivazione per Stimolarlo a fare qualcosa per tornare alla vita. Il dolore eccessivo, quando raggiunge una soglia in cui la persona dipendente non ce la fa più a sostenerlo, diventa una spinta fortissima per Agire Quando Riflettiamo sul nostro futuro, sui nostri obiettivi e su quello che Vogliamo Realizzare, anche questo può diventare una Forte Motivazione per Liberarci da una dipendenza.

Il terzo passo è chiedere Aiuto a qualcuno che ha la possibilità e le caratteristiche ottimali per Aiutarci a Vincere la dipendenza: un amico, il proprio partner, un professionista, un medico, lo psicologo, ecc.



L'ultimo passo è: AGIRE, dopo aver deciso finalmente di fare qualcosa, Dobbiamo Farlo, fare la prima azione che ci possa permettere di iniziare il Processo di Guarigione, può essere: – buttare il pacchetto di sigarette – chiamare uno psicologo per il primo appuntamento – parlarne col proprio medico – se siamo troppo dipendenti dal nostro partner, renderlo partecipe di questo affinché ci aiuti a fare le nostre Scelte, a prendere più Decisioni in famiglia, a diventare più Indipendenti nella Coppia – contattare un gruppo di auto aiuto – contattare una comunità di recupero, ecc.

Infine, ciò che ci può Aiutare a Liberarci dai legami della dipendenza **siamo "Noi Stessi"**, **le nostre Risorse personali**, agendo sulle nostre Risorse come la pazienza, l'intelligenza, la Volontà, la Riflessione, l'Amore per le persone care, la testardaggine, la Voglia di Riuscire, la Perseveranza, la Fede, ed altro ancora, possiamo mobilitare queste nostre Risorse Personali e metterle al nostro servizio per questo nobile scopo: quello di riprenderci la nostra Libertà.

Dott. Rolando Tavolieri

IL FENOMENO LETALE DELLE NEO DIPENDENZE

Uno dei capitoli del quinto rapporto della Fondazione Zancan (e Caritas Italiana) sul tema del disagio e dell'esclusione sociale in Italia (intitolato "Vuoti a perdere") si riferisce alle **dipendenze senza sostanze**, ossia a fenomeni di dipendenza che non sono legati al consumo di una sostanza psicotropa (droga, alcol, farmaci, ecc.).

Rientrano nelle nuove dipendenze senza sostanze fenomeni molto diversi tra loro: il gioco d'azzardo, la dipendenza da cellulare, lo shopping compulsivo, la dipendenza da lavoro, la dipendenza da sforzo fisico, la cyber-dipendenza (dipendenza da internet) e altre.

I dati su tali fenomeni non sono sempre disponibili. Nel rapporto si tenta di fornire alcune statistiche di sfondo:

- secondo i dati Istat relativi al 2000, 2.948.000 persone (il 5,7% della popolazione italiana) dichiara di utilizzare internet tutti i giorni;
- il 4% dei ragazzi di età compresa tra 11 e 14 anni e il 7,5% dei 15-17enni dichiara di utilizzare internet tutti i giorni e per più di 4 ore... (durante le 24 ore)!

(da "Italia Caritas" novembre 2004, a cura di Walter Nanni)

La dipendenza da Internet (IAD), è un problema relativamente nuovo.

Le persone che ne sono affette sono caratterizzate da un **desiderio spasmodico di trascorrere in rete la maggior parte del proprio tempo**.

È una droga, non diversamente dall'alcool o dalla cocaina e, come nel caso delle sostanze citate, serve all'individuo per fuggire alla realtà.

L'impiego esagerato di Internet comporta il manifestarsi di disturbi psicologici, che a volte sfociano in veri e propri disordini psichici. Alcuni esempi:

- dipendenza da relazioni virtuali : si riscontra una dipendenza da relazioni virtuali, tramite e-mail, a discapito di contatti reali;
- dipendenza da eccesso di informazione : l'abbondanza di notizie che Internet offre, può indurre ad esagerati ed estenuanti zapping da un sito all'altro, sempre in ricerca di nuove informazioni;
- dipendenza da sesso virtuale : il sesso virtuale si era diffuso in un passato recente con le linee telefoniche erotiche. Internet oggi offre la possibilità di disporre di siti e chat-line a luci rosse. Questa devianza sessuale comporta una tale gratificazione da ridurre il desiderio di una normale vita di relazione.

La persona cyber-dipendente si isola sempre di più, trascura gli amici e i familiari e vive in simbiosi con il suo sistema informatico che esercita su di lei un vero e proprio fascino.

Spesso la sua curiosità e la sua voglia di sapere non solo sono appagate, ma arricchite dalla possibilità di esplorare il mondo per conoscere tutte le informazioni possibili.

Davanti al computer **ha la sensazione di dominare il tempo e di superarlo**, si lascia completamente attrarre dal sistema che gli permette di vivere esperienze molteplici.

L'utilizzo continuo del computer, di Internet, come anche dei videogames, è causa di disturbi che fino a poco tempo fa nessuno conosceva; sono nuove patologie, sindromi da dipendenza da Internet.

Ad esempio, osservando alcuni frequentatori di chat, emerge, in modo evidente, il desiderio di comunicare, di confrontarsi. Già con l'avvento della televisione, la possibilità di comunicare e la capacità critica si sono ridotte e l'attenzione è stata orientata sull'effetto apparente più che sul contenuto.

Nella società contemporanea si registra una seria mancanza di tempo per coltivare rapporti umani, **un diffuso malessere relazionale**, una limitazione dei momenti di aggregazione e comunicazione. In rete si cerca di riappropriarsi di ciò che è sottratto al reale.

Il "virtuale" che si manifesta è una parte del proprio sé (coscious o inconscio) che esce allo scoperto. In altre parole, quella parte che si manifesta è una componente del carattere, quasi completamente soffocata nella vita reale.

In rete, cioè, si esprime la realtà che difficilmente si riesce a mostrare. In effetti le nuove patologie non si sono create con la diffusione della comunicazione telematica, ma questa modalità rappresenta una manifestazione di situazioni già patologiche. Non è il virtuale a creare personalità multiple, **il sé (l'io) è già multiplo e trova nella rete un canale ideale per manifestarsi.**

Secondo **Tonino Cantelmi, presidente della Federazione italiana Psicologi e Psichiatri cattolici** (la cui linea ideologica sul fenomeno diverge dalla posizione interpretativa dello psicologo Mauro Croce, coautore del capitolo "Dipendenze senza sostanze" del quinto rapporto Caritas-Fondazione Zancan),

*«in rete esiste solo la connessione e non la relazione; la relazione, infatti, implica l'adattamento all'altro, l'ascolto dell'altro, il dialogo con l'altro, lo "specchiarsi nell'altro", mentre nella relazione in connessione si incontra la personalità on line, cioè non tutto noi stessi, ma quella parte di noi che in quel momento mettiamo in gioco in rete. Nella vita reale è lungo e non sempre facile il cammino per arrivare a conoscerci profondamente, nella realtà virtuale basta soltanto essere "molto connessi". Con la posta elettronica si esprimono certamente anche cose personali, ma questo modo di comunicare non corrisponde mai completamente a quello della comunicazione nella realtà. Per evitare dissociazioni mentali o devianze psicologiche, è necessario integrare queste relazioni, **considerando la realtà virtuale come un'espansione del mondo reale, non un'alternativa**».*

(da un'intervista rilasciata a Danilo Angelelli per una ricerca della facoltà di Scienze della Comunicazione dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza").

Nonostante le patologie da dipendenza sopra descritte, non si può negare che l'avvento di Internet ci ha messo davanti ad un profondo cambiamento tanto da poter dire che siamo di fronte ad un nuovo passaggio evolutivo dell'umanità. L'uomo del terzo millennio, probabilmente, sarà diverso: la mente in Internet produrrà cambiamenti di cui non potremo non tener conto.

Si può supporre che fenomeni, per ora descritti come psicopatologici, potrebbero essere in realtà gli indicatori di una <involuzione> dell'uomo del terzo millennio (homo technologicus).

In effetti è in atto una rivoluzione, quella digitale, che, aprendo inediti universi di conoscenza e di esperienza, ha già cambiato il registro delle nostre possibilità mentali e sensoriali, contribuendo ad impostare un nuovo modo di pensare e vivere, e nuove modalità di avvertire il rapporto con se stesso, con l'altro da sé e con il mondo.

Inoltre le attuali tecnologie mediatiche, oltre a fungere da volano del cambiamento sociale e culturale, stanno aprendo nuove prospettive di studio e di ricerca per l'antropologia, la sociologia, la psicologia, la psichiatria.

SUGGERIMENTI PER INIZIARE LA RIFLESSIONE

A partire da questi dati, seppur sintetici e parziali, ci si potrebbe muovere in queste direzioni:

- osservare la realtà quotidiana per analizzare questi fenomeni e agire per favorire una cultura del consumo consapevole che salvaguardi gli aspetti ludici e positivi, evitando gli eccessi e gli abusi;
- fare un sondaggio tra i giovani e gli adulti che frequentano la parrocchia per capire da quali interessi è abitata la loro giornata e chiedere loro cosa fanno dell'uso del tempo libero dei loro amici e conoscenti;
- presentare, intanto, il grave problema delle dipendenze da cellulari, Internet, videogiochi..., e discutere sulla ricaduta che tutto questo comporta a livello personale e sociale;
- una volta individuate le persone che soffrono di queste dipendenze, accostarle, se possibile, e cercare di capire le ragioni che hanno causato queste scelte;
- studiare i fenomeni di dipendenza e delle terapie relative, nelle varie componenti psicologiche, familiari, socio-sanitarie, legali, educative;
- stimolare una cultura della prevenzione, promuovere attività di formazione, informazione e sensibilizzazione;
- creare una rete di ascolto delle domande di aiuto (dirette e indirette) che sono riscontrabili sul territorio (per gli adulti), oppure mediante il coinvolgimento delle agenzie educative (per i minori);
- promuovere iniziative di self-help, magari nella forma guidata;
- attivare, per i minori, un'azione preventiva ed educativa specifica, nelle scuole, nelle agenzie educative, per la diffusione di una cultura e, conseguentemente, di un uso corretto di Internet e degli altri nuovi mezzi di comunicazione. E, possibilmente, utilizzando insieme a loro queste nuove tecnologie, mostrando il corretto impiego, senza limitarsi ad allarmare, a vietare...
- sensibilizzare i genitori circa la loro responsabilità nella trasmissione dei significati, delle opportunità e dei rischi rappresentati dalle nuove tecnologie, spesso acriticamente messi nelle mani dei figli, quasi fossero oggetti neutrali, innocui;

- diffondere una cultura adatta a riconoscere il problema in modo corretto, senza creare eccessivi allarmismi , o pericolose generalizzazioni, aiutando genitori ed educatori a riconoscere quando l'uso diviene "problematico" e quando sottostà alla categoria del "patologico";
- stimolare le autorità competenti (ad es., quelle per le garanzie nella comunicazione), a tutelare gli utenti, ad esercitare le azioni di controllo, specie nei confronti dei minori.

Ovviamente, non tutto è negativo: non si deve sottovalutare il problema e non si devono facili allarmismi.

Se impedissimo DEL TUTTO a cento persone di usare la luce, acqua calda e riscaldamento, avremmo probabilmente qualche segno di modifica del comportamento, qualche segnale di nervosismo. Dipendenza da energia elettrica e termica?

L'agitazione dello spettro della dipendenza e della malattia mentale potrebbe essere efficace per scongiurarla al massimo, ma... non bisogna gridare <al lupo> anche in sua assenza!



I cyber-dipendenti **restano incollati allo schermo per ore, fino a perdere il controllo della loro mente.**

Rapiti dalla Rete, condannati a navigare ininterrottamente nel 'mare magnum' di Internet, saltando da un sito all'altro senza riposo.

Sono bambini, ragazzi, adolescenti, adulti e persino nonni: sono drogati di web che non staccano gli occhi dal computer e **finiscono per preferire il mondo virtuale a quello reale.** Una forma di "dipendenza comportamentale" (non legata a sostanze) in netta crescita in Italia, avvertono gli esperti.

Tanto che gli scienziati si stanno organizzando per fronteggiare l'ondata di pazienti. Sono tre i centri di riferimento della Penisola, che studiano il fenomeno della 'Internet addiction' e sono all'avanguardia sul fronte delle terapie: il Dipartimento di Neuroscienze cliniche dell'università di Palermo, il Policlinico Gemelli di Roma e l'università D'Annunzio di Chieti.

"Quello che ancora non esiste sono cliniche di disintossicazione ad hoc" per cyber-dipendenti, spiega all'ADN KRONOS SALUTE Massimo Di Giannantonio, ordinario di psichiatria all'università D'Annunzio di Chieti. Cliniche come quelle finite nella bufera in questi giorni in Cina, per il caso di un ragazzino in cura in un centro di Qihang (nella regione meridionale del Guangxi) picchiato a morte.

In Italia, sottolinea lo specialista, il fenomeno dei bambini Internet-dipendenti è ancora poco conosciuto, ma nelle corsie delle cliniche di psichiatria di molti ospedali italiani si vedono sempre più spesso casi di giovani (sempre più con età inferiore!) 'risucchiati' dal web.

A Milano, conferma Claudio Mencacci, primario di psichiatria all'ospedale Fatebenefratelli, ne abbiamo in cura un paio. E cominciano a vedersi anche casi di isolamento grave dalla realtà. "Con sintomi simili alla cosiddetta sindrome di Hikikomori, fenomeno giapponese".

Adolescenti che, all'improvviso, tagliano i ponti con il mondo, si barricano in camera e si astraggono dalla realtà anche per anni. Niente più scuola, uscite con gli amici, chiacchierate in famiglia. Unico chiodo fisso: la Rete, o un videogioco. Una malattia che porta con sé alterazioni del ritmo sonno-veglia e totale limitazione dei contatti interpersonali. "Sono ragazzi che si nutrono solo di relazioni virtuali e si rifiutano di interagire fisicamente con persone in carne ed ossa", racconta Mencacci. Prigionieri del web difficili da curare. E' questa la versione occidentale della sindrome del Sol Levante. Età media degli 'addicted': dai 12 ai 24 anni.

I tre gruppi di lavoro che in Italia si occupano di nuove dipendenze, coordinati dagli psichiatri Massimo Di Giannantonio (Chieti), Luigi Janiri (Roma) e Daniele La Barbera (Palermo), hanno visitato, nell'ambito di uno studio, oltre 100 mila ragazzi fra i 12 e i 21 anni. "Di questi il 3,7% ha mostrato una forma grave di 'dipendenza comportamentale'", spiega Di Giannantonio. Ma al momento, precisa, "non esistono dati epidemiologici sicuri che permettano di stimare l'incidenza della dipendenza da Internet in Italia". Quello che gli esperti stanno osservando è l'aumento di dipendenze comportamentali fra i giovani: "Dipendenza dal gioco d'azzardo, da Internet, dallo shopping", elenca lo specialista. Uno studio dell'università di Chieti, finanziato dal ministero della Salute, punta a far luce sul grado di diffusione di queste patologie fra gli adolescenti delle scuole superiori, ritenuti le 'vittime ideali' di disturbi come la cosiddetta 'dipendenza transdissociativa da videoterminale'.

Fra i progetti in cantiere in Italia c'è anche l'idea di creare cliniche ad hoc per il trattamento delle nuove 'droghe' dei teenager. L'idea è di riservare posti letto in day hospital a questa tipologia di pazienti. Obiettivo: garantire loro percorsi di riabilitazione efficaci, dalla psicoterapia alle cure farmacologiche

E' una vera e propria malattia che colpisce un terzo dei giovani che ricorre all'abbronzatura artificiale. Una dipendenza come droga e alcol. Non solo, sembra che gli appassionati delle lampade siano anche più inclini a soffrire di ansia. Gli effetti della **tanoressia** (*compulsione ad esporsi esageratamente ai raggi solari*) in uno studio americano.

Non è come sdraiarsi su un lettino in riva al mare, ma **per alcuni ha lo stesso effetto.** Gli appassionati di lampade abbronzanti sanno che quei 15-20 minuti possono diventare una passione a cui non si può rinunciare. Tanto che, secondo una ricerca pubblicata su *Archives of Dermatology*, un terzo dei giovani che si dedica al trattamento rischia di

sviluppare una dipendenza, pari a quella che genera la droga e l'alcol. Non solo, sembra che gli appassionati di lettini abbronzanti siano anche più inclini a soffrire di ansia.

"Non è la prima volta che la ricerca scientifica analizza il rapporto tra lettini e dipendenza" spiega la professoressa Marcella Ribuffo, dirigente medico dermatologico dell'Istituto dermatologico dell'Immacolata (Idi) di Roma. "Tanto che oggi si parla di tanoressia, una vera e propria compulsione ad esporsi esageratamente ai raggi solari. Il comportamento è pari a quello che l'anoressico ha nei confronti del cibo. Questo infatti non si vede mai abbastanza magro, e allo stesso modo il tanoressico ritiene di non essere mai sufficientemente abbronzato, suggestione che può portare il soggetto ad una forma di dipendenza dall'abbronzatura". Si stima che questa dipendenza, continua l'esperta, colpisca soprattutto i giovani che, insicuri del proprio aspetto, pensano di sentirsi più forti del proprio aspetto se superabbronzati.

Questa volta a indagare il rapporto tra abbronzatura indoor e dipendenza è un'equipe del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York che ha monitorato 421 studenti di college, 229 dei quali ricorrevano con regolarità ai lettini, con una media di due volte al mese. Tra questi, circa il 30-39% è risultato 'dipendente' dalla tintarella. In altre parole, non riusciva più a vedersi senza un po' di colore addosso, e provava senso di colpa ogni volta che si sottoponeva a una seduta abbronzante, e avrebbe voluto ridurre l'uso. "I risultati – si legge nello studio – sono da prendere in considerazione anche per provare a ridurre il rischio di cancro della pelle. Bisognerebbe affrontare la dipendenza da 'lampade' come quella di droghe e altro, riducendo così i rischi che derivano dal rapporto tra l'abitudine all'abbronzatura e la dipendenza".

Un obiettivo importante se si considera che i lettini solari fanno male proprio ai più giovani. Prima dei 35 anni infatti, stando a uno studio condotto dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e pubblicata sull'International Journal of Cancer, l'esposizione alle lampade abbronzanti aumenta del 75% il rischio di sviluppare un melanoma, il tumore maligno della pelle. Basti pensare che solo in Italia la stima dei melanomi, e dei decessi ad essi attribuiti, si aggira attorno a 7.000 casi l'anno.

"Se l'esposizione è elevata, ad esempio a causa dell'eccessiva durata dei trattamenti, sulla pelle e sugli occhi non protetti si possono manifestare quali l'arrossamento della pelle (eritema) e l'infiammazione della cornea e della congiuntiva. Oggi osserviamo giovani che hanno la pelle di sessantenni – conclude la Ribuffo – perché accumulano ustioni in età giovane". Ma il conto si paga sempre entro 10-15 anni.

La Riverdale Country School di New York ha fatto un esperimento. Ha organizzato due giorni senza messaggi virtuali, 48 ore senza Facebook, Twitter e senza sms. Alla fine del periodo stabilito, il consulente scolastico ha diffuso un foglio tra gli studenti su cui c'era scritto: "Quando avete avuto voglia di mandare un messaggio è stato perché avevate bisogno veramente di comunicare con qualcuno o semplicemente per caso?"

"Quasi tutti hanno risposto di averne avuto semplicemente bisogno. Prima il bisogno, poi la scelta del destinatario. Ma gli studenti più piccoli scrivono per lo più ai genitori. "Lo fanno mentre vanno in bagno, magari per farsi consolare dopo un compito andato male", ha spiegato uno dei professori. Aggiungendo che quello che sta accadendo alla nuova generazione è di avere un paracadute a disposizione. Cadono così i confini che separano genitori e figli, confine imposto dalle pareti scolastiche. I genitori sono raggiungibili, e sono un cerotto attaccato al telefono. "Viene meno la possibilità che a 13 anni ci si faccia le ossa, e si definisca il confine di una più sana e dovuta indipendenza", ha continuato il professore. Dopo l'esperimento molti studenti hanno però anche detto di essersi sentiti più rilassati. Di aver finito prima i compiti, di aver organizzato più cose da fare nel pomeriggio. E di aver provato soprattutto una sensazione 'nuova', la libertà.

Su **Facebook** è ovviamente arrivato un gruppo che si occupa di messaggi e assuefazione.

Secondo un sondaggio riportato dal social network la tendenza sarebbe diversa e in pericolo sarebbero più gli adulti che i ragazzi. **Queste le età dei soggetti a rischio: il 19% ha tra 18 e 24 anni, il 24% tra 25 e 34, il 22% tra 35 e 54, il 19% si piazza tra i 45 e i 54.** L'età media di un 'texter' - chi manda i messaggi - a rischio è di 38 anni. Il 49% è maschio, il 51% femmina.

E ancora. Sono spediti in media 18,5 miliardi di sms al mese da circa 68,7 milioni di persone. Solo il 10% dei messaggi sono spam, il 62% sono quelli scritti agli amici, il 55% a conoscenti, il 19% ai colleghi. I messaggi vengono letti entro 15 minuti dalla ricezione, i tempi di risposta possono arrivare fino all'ora.

Non lo poteva prevedere un giovane ingegnere di 22 anni del Sema Group che nel 1992 utilizzò il proprio PC per mandare il messaggio "Merry Christmas" attraverso il network di Vodafone, al telefono del suo amico Richard Jarvis. Diciotto anni dopo gli sms sono il più potente metodo di comunicazione mondiale.

L'Europa batte l'America con un 80% di utenti attivi contro un più modesto, ma in crescita, 60% americano.

Il primato degli sms spetta però alle Filippine, con 400 milioni di messaggi al giorno e circa 142 miliardi all'anno. Vanno forti anche Cina e l'Australia. L'Europa si piazza subito dopo l'Asia, in Europa la Croazia è al primo posto dei messaggi inviati. Gli sms-dipendenti digitano sempre, ovunque. Il 77% mentre guida (nel 2008 a Chatsworth ci fu una collisione tra treni in cui morirono 25 persone. Si scopri poi che l'addetto al controllo dei cambi di binari, aveva mandato 45 messaggi mentre lavorava), il 79% digita perfino quando è in bagno, il 37% è riuscito a mandarlo durante la laurea, il 18% durante il matrimonio, il 16% durante un funerale, l'11% durante il sesso. E' invece di un 24enne di Seattle il record mondiale da Guinness dei primati della digitazione più veloce. Franklin Page ha fatto il record scrivendo la frase: "The razor-toothed piranhas of the genera Serrasalmus and Pygocentrus are the most ferocious", in 35,54 secondi.

Gli assuefatti usano entrambe le mani per digitare un sms. Tra gli effetti indesiderati della dipendenza ci sono ansia, abbassamento dei voti scolastici e insonnia. E poi i crampi, problema che può essere arginato, e ultimamente lo è, con la tastiera virtuale di un iPhone. Tra le cose positive resta il contatto con gli altri. Lo psicologo inglese Mark Griffiths si occupa di "Internet addiction". Griffiths definisce le "technological addictions" come dipendenze "non-chimiche" che comprendono però il rapporto e le interazioni tra l'uomo e il mezzo, la macchina. Il comportamento dell'essere umano dipendente, da sostanze o macchine che sia, è comunque lo stesso. Il rischio comporta lunghi periodi di silenzio,

cambiamenti inspiegabili dell'umore, crisi di astinenza, euforia solo sotto effetto, e ricadute. Benvenuti nell'epoca della comunicazione breve. Benvenuti nel mondo sintetico degli sms.

L'idiozia in Internet determina **la sindrome dell'arto fantasma** e il conseguente abuso di **protesi emozionali**.

Un'interessante scoperta scientifica integra quanto detto sulle "protesi emozionali".

La sindrome del «Blackberry fantasma» sta interessando dei neurologi americani dell'Università del Maryland. Significa sentire la vibrazione del cellulare anche quando è spento o non suona affatto. Accade la stessa cosa agli amputati a cui spesso capita di "sentire" l'arto che non c'è più.

Secondo William Barr, neuropsicologo della New York University, **«se usi molto il cellulare, diventa come una parte di te. È come indossare tutto il giorno un calzino troppo stretto. Quando lo togli continui a sentire la sensazione attorno al piede».**

Certe aree del cervello – in particolare la corteccia somatosensoria dove hanno sede i nervi che analizzano le sensazioni tattili – avrebbero un ruolo nelle suonerie fantasma. «I cellulari entrano nella neuromatrice del corpo: diventano come appendici», ha detto Barr: così quando lasci il telefonino a casa il cervello lo interpreta come un arto fantasma, che non è più attaccato a te ma che si sente come se ci fosse.

Secondo Jon Kaas, un suo collega della Vanderbilt University, nelle **vibrazioni fantasma** potrebbe essere in gioco un altro fenomeno psicologico chiamato condizionamento operativo: è lo stesso che fa sì che un topo di laboratorio ricompensato quando preme una leva, impara a premere la leva più frequentemente.

Nel caso dei cellulari e dei Blackberry, chi trova soddisfazione nel ricevere una telefonata o un sms prende l'abitudine di controllare il cellulare anche senza gli avvisi di chiamata. «La gente viene premiata quando riesce a percepire le vibrazioni e impara a rispondervi sempre meglio», ha spiegato Kaas: «Con la ripetizione le connessioni tra nervi e cervello si rafforzano. Se ne formano di nuove che rendono automatico il processo e indipendente dall'effettivo azionamento della suoneria. Ed ecco dunque i falsi positivi».

Difficile risalire alle cause per cui un apparecchio per parlare si sia mutato in una piccola macchina per scrivere. Forse il minor costo di questa modalità, forse la possibilità di segnalare la propria presenza senza essere impegnati in una conversazione. Poco importa quanto sia illusorio il fatto che quel mondo sia circoscritto ai soli nomi memorizzati nella rubrica del nostro cellulare, sono quelli gli umani da cui cerchiamo attenzione, non altri.

E' un ricevere **frasi le cui parole sono tagliuzzate e violentate, ma per dire il più possibile nel minor spazio**, un moderno residuo del fabbricar versi. Spesso, soprattutto se le circostanze aiutano, un messaggio scritto è capace di scardinare ogni nostra cautela nei confronti del prossimo, la modalità tecnica di trasmissione è recentissima, ma la forma scritta è arcaica e desueta, ma proprio per questo carica di un potere fascinatore con cui siamo disabituati a misurarci, molto spesso ci sorprende vulnerabili.

Quante oneste donne sedotte da uomini rapaci che le hanno sommerse di sms!

Non esiste più esperienza nelle cose d'amore, ne tanto meno prudenza nel seguire la perdizione dei sensi, di fronte al malandrino e sconvolgente messaggio breve. Centosessanta battute che scardinano ogni baluardo della pudicizia femminile o della tenuta etica maschile, ma alla stessa maniera, in assenza di segnale, possono far precipitare chi attende nella più cupa depressione.

Gli uomini stanno imparando che nei momenti cruciali è anche comodo ed efficace affidare il peso di una propria decisione ai bit incorporei e volatili. Il messaggino breve sposta il rapporto tra due umani allo scambio di dati tra due meccanismi. La macchina è ruffiana, sfacciata e spudorata, noi abbiamo molto da imparare da lei ingabbiati in modelli, convenzioni, ruoli incerti.

In particolare **la macchina spara messaggi è martellante, instancabile e onnipresente**. Non c'è momento della giornata in cui essa non possa fare pressione sulla sua vittima, vuoi per vendere, vuoi per consigliare, vuoi per chiedere. Con l'sms si accendono storie, ma si interrompono illusioni senza l'imbarazzo nella voce. Si licenzia, si ferisce, si turlupina e si cerca il consenso, si tradisce. Basta comprimere il tutto nella lingua dei messaggini, sicuramente farlo sembrerà più lieve.

Non ho dubbi sul fatto che lo sviluppo capillare di Facebook stia iniziando a cambiare notevolmente la percezione delle proprie relazioni. E' vero che molti non hanno esperienza del mezzo per saper elaborare l'euforia da improvvisa espansione della propria emozionalità in rapporti multipli. Indubbiamente **Facebook appiccica addosso un numero di persone infinitamente superiore a quelle che abitualmente capita di conoscere e frequentare nella sola vita concreta**. Lo scombussolamento nasce proprio da questo, ci si sente far parte di una rete emotiva che mai prima sarebbe stato possibile immaginare.

Chi ci sta dentro bello intrippato lo negherebbe anche sotto tortura, ma credo che i fans di Facebook non cercano di affogarsi nella parte oscura della forza, ma altalenano tra tentazioni e reticenze, ubriacati dall'entusiasmo dei neofiti per la velocità con cui riescono ad allacciare contatti gratificanti. Il vero problema, ammesso che sia da considerare un problema, è che forse oggi tanta gente è spinta dalla stessa voglia di fuga domestica, **Facebook facilita il loro incontro**.

Facebook rivela semplicemente lo zoccolo duro dei dipendenti da passione fugace, sperimentatori di protesi emozionali. Per questo nelle case si vedono mogli e mariti che non si staccherebbero mai dal computer, per questo molti uffici pubblici sono stati costretti a contingentare i tempi di socializzazione informatica di impiegati e impiegate, che aspettano i dieci minuti di libera chat come fosse la ricreazione ai tempi della scuola.

E' innegabile che per taluni di loro questa singolare overdose di primavera artificiale possa avere spalancato altri buchi neri nella loro psiche già provata, ma ancora una volta **non si cerchi il colpevole nel < sistema Internet > (che, invece, è solo uno strumento!)**, l'uomo contemporaneo sempre più spesso cerca supporti per mantenere in vita le proprie emozioni, soprattutto quando la routine quotidiana sembra non avere più spazi a disposizione per

contenerle. Questo è dovuto essenzialmente al fatto che ormai tutti tendono a <fare come si sentono, come piace..., trascurando quello che è giusto ed utile>!

PARLA LO PSICHIATRA

Sembra paradossale, ma quando ci si rende conto che Internet non dimentica la libidine da esposizione del proprio privato viene aggredita dalla paura di dividerlo con sconosciuti. *Giuseppe Neri* è specialista in neurologia e psichiatria e conosce bene la febbre da pulsione partecipativa degli emigranti digitali del web 2.0.

“La prima molla è di sicuro un elemento narcisistico di esibizionismo, in parte manifestamente espresso è presente in tutti, diciamo che è una parte essenziale nelle relazioni, però i problemi nascono quando ci chiediamo che percentuale di utilizzatori della rete 2.0 abbia coscientemente la consapevolezza di come sia indelebilmente registrato, quindi disponibile per le future generazioni, ciò che viene pubblicato. Io direi che tolto il 20% di utenti esperti, tutti gli altri non si rendono bene conto del potere di diffusione e conservazione dell’Internet.”

Qual è, allora, il meccanismo per cui prima ci si mette in piazza a cuor leggero, poi vengono i ripensamenti...

“Entrano qui in gioco due elementi. Da una parte l’aspetto consapevole di propagare, diffondere e rendere visibile a un pubblico più esteso possibile quello che ognuno vuole proporre come immagine di sé.

L’altro, più pericoloso, è quel pensiero che ci possano essere dei complotti o delle persone che ordiscono a nostro danno.

Così assale l’ossessione che frammenti di informazioni o usi distorti di dati o di immagini che riguardano la propria persona potranno essere da qualcuno utilizzati per farne un uso per noi dannoso. Per questo il social networking può rappresentare un grosso rischio per persone che hanno in sé dei nuclei di devianze di tipo persecutorio. Sotto tale sollecitazione potrebbero esplodere o venire a galla.”

Qualsiasi scrittore, giornalista o chi rappresenta la propria opinione in tv o alla radio sa che si espone al giudizio degli altri, come di dover rendere conto in futuro ogni sua parola o scritto pubblicati o trasmessi. Perché allora chi abbraccia il meraviglioso spontaneismo editoriale della rete rimuove questo onere?

“Lo ripeto, penso che soprattutto nel nostro paese la consapevolezza di entrare in un’agorà molto estesa e con molti spettatori è ancora molto poco diffusa. Secondo me nella maggior parte delle persone prevale l’atteggiamento narcisistico esibizionista a discapito della consapevolezza dei rischi e delle conseguenze di un’accessibilità così estesa e diffusa delle informazioni che uno mette in rete.”

Si tratta di persone che pensano col cuore, con le emozioni... e non con la testa!

Ma il piacere di esporsi allora non compensa l’angoscia di vedersi “scoperti” oltre la propria volontà?

“Io per la mia esperienza di casi specifici che hanno avuto a che fare con la rete, e parlo di persone anche di livello culturale alto, propendo per l’ipotesi che la soddisfazione sia limitata e temporanea, invece sono persistenti le “ruminazioni di pensiero” derivanti dal rischio che qualcuno potrebbe accedere a quell’immagine, o a quel dialogo o a quel testo e interpretarlo in senso distorto, o magari inserirlo in un contesto in cui non ci si vuole riconoscere...Beh io ho visto persone avere dei piccoli deliri di persecuzione proprio a causa di quello che era finito su Facebook di una festa tra amici o in un incontro in ambito conviviale.”

Chi non è sicuro di poter gestire la propria memoria incancellabile, allora è meglio che si astenga...

“Io direi che le persone che sono molto caute e circospette nel rendere accessibili e visibili alcuni connotati distintivi della loro personalità, tanto più dovrebbero essere caute quando questi elementi di conoscenza di sé diventano accessibili. Vivono a volte un conflitto non risolto tra il narcisismo che spinge loro a compiacersi di vedere se stessi riflessi in uno specchio più ampio e moltiplicato, e la consapevolezza limitata di quelle che sono le conseguenze che bisogna pagare quando ci si affida a un medium di grande diffusione.

Prima di aprirsi alla rete, come se fosse un confidente discreto, **bisognerebbe ricordare quanto grande è il rischio che l’elemento di comunicazione sia accessibile a una quantità estesa di fruitori, tra questi forse anche coloro che potrebbero farne, come noi temiamo, un uso doloso dannoso o discriminatorio.** “

Tommaso Labranca è un clamoroso caso di dipendenza cronica da Facebook. Si è registrato da sei mesi, non ha un numero esagerato di amici legati al suo profilo, ma quei 380 sono sufficienti a riempire emotivamente e concretamente la sua giornata.

“Praticamente sono sempre collegato per tutte le 12 ore utili della mia giornata, pensavo proprio oggi di staccarmi, ma non ce l’ho fatta. Smetterò forse domani.” Labranca negli ultimi quindici anni è stato il cantore più appassionato di ogni sublime velleità estetica nella classe media del nostro paese.

Dall’analisi del “barocco brianzolo” delle ville della borghesia arricchita dell’hinterland Milanese, alla ricerca di tracce metropolitane del mito di Tony Manero nel suo recente saggio “78.08”. Ora in piena esplosione dell’ “onda burina” del socialnetworking lo scrittore è cavia consapevole e vittima sacrificale della sua ricerca.

“Mi sono comprato l’Iphone per essere sempre collegato, la mattina apro gli occhi alle cinque e già dal letto controllo chi mi ha cercato per il rito dell’accettazione durante le poche ore in cui ero offline. Rispondo ai messaggi, pubblico il mio primo pensiero e mi alzo.” Già, ma per collegarsi pochissimo dopo con il computer di casa. “Mi piace tenere sotto controllo il livello degli amici. Poco fa ne ho mandati via due per esempio che avevano messo le solite frasi da dandy del genere: “bevo troppo e dormo poco...” sai che noia: li ho tolti al volo.”

Labranca confessa che l’obiettivo a cui tende è la connessione continua, così il suo rapporto quotidiano con la fonte della sua dipendenza assomiglia all’errare di un drogato alla ricerca di pusher, solo che per la crisi d’astinenza a Facebook serve connettività veloce:

“Anche adesso sto mandando delle mie foto, tutta la mia giornata lavorativa è scandita dalla ricerca di connessioni wi-fi gratuite, come alla Triennale dove si naviga gratis. Da casa al lavoro ho una precisa mappa mentale delle zone franche in cui si può addentare una rete non protetta e continuare a mandare segnali di esistenza.

I grandi raduni oceanici di patiti di Facebook naturalmente sono fenomeni di massa che esistono soprattutto perché ne parlino i giornali e la tv. Il vero tossico organizza dei mini eventi personalizzati, i convocati non devono superare la quindicina e il raduno è preceduto da una fase di preparazione on line che risponde a precise liturgie: “Ogni tanto organizzo performance a sorpresa che annuncio con un appuntamento a orario fisso. Chiedo, ad esempio, di mandare una foto di quello che contiene il proprio frigorifero. Su operazioni collettive del genere si generano discussioni che possono durare per interi giorni.”

Ora Tommaso sta tentando un lungo e faticoso cammino di recupero per uscire dalla sua dipendenza. Sa che per fare questo potrebbe contare su un gran numero di gruppi di auto aiuto composti da persone con il suo stesso problema, ma purtroppo costoro per condividere il proprio disagio non rinunciano di farlo in Facebook. Così alla fine la terapia si trasforma in un'impotente dichiarazione dell'ineluttabile destino di chi si raccoglie sotto sigle del tipo: **“Anche oggi non ho fatto un (nulla).... e sono stato tutto il giorno dentro Facebook!!!”**

Per Labranca, quindi, la sincera volontà di uscirne veramente sembra spesso vacillare sotto il fascino della comunità che segue virtualmente ogni passo della vita reale. Mai altrimenti sarebbe possibile sentirsi socialmente espansi e tenacemente coesi con un numero così alto di propri simili. **Tutti accomunati nel culto della protesì <emozionale>, tutti felici di esserne schiavi.**

Ora Labranca per rimandare la sua dipartita da Facebook ha inventato l'ennesima scusa, la pubblica al volo mentre parla con me: “Io vorrei fare un libro in cui tante persone ne intervistano una sola: io. Narcisistico, lo so. Ma non mi interessa. Chi vuole essere tra gli intervistatori?” Un'altra dose che forse lo terrà dentro ancora per un po'.

GLI ITALIANI, UN POPOLO DI PRESUNTI SANTI E DI SICURI NAVIGATORI NEL MARE DI CYBER

L'idillio tra gli Italiani e Facebook sta diffondendosi a macchia d'olio. Nell'ultima classifica comunicata da royal.pingdom.com, tra primi dieci paesi che più frequentano il Social Network l'Italia è al terzo posto (alla pari con l'Indonesia). **Saremmo in 26 milioni ad essersi fatti il profilo** e, a vario titolo, a seguirne le connessioni.

I primi in classifica sono naturalmente gli Americani con 130 milioni d'iscritti, secondi gli Inglesi con 28 milioni. Nel presentare i dati sul loro blog, gli esperti di Pingdom, che è la società che fornisce un servizio di monitoraggio sull'attività di siti web, sostengono, che se Facebook fosse una Nazione sarebbe presto la prima al mondo!

Come ogni valutazione sulle frequentazioni della rete, i dati reali della Facebook mania andrebbero presi con una certa cautela...

Non si spiegherebbe altrimenti perché molti uffici pubblici abbiano deciso di contingentare i tempi di accesso a Facebook dei dipendenti, è evidente che l'attività para-impiegatizia, che ai tempi di Fantozzi era la battaglia navale tra scrivanie, oggi si è evoluta nello scambiarsi le applicazioni spiritose o giocare a FarmVille o Pet Society, ma forse ancora di più a costruire una propria dimensione epica attraverso l'esercizio del social networking.

Questo significa che in realtà **Facebook è una protesì che si adatta perfettamente alla struttura dell'italiano medio**, lo dilata emotivamente...

E' il sintomo dell'ansia collettiva di strappare brandelli al quotidiano e immortalarli nella galleria dell'immaginario condiviso. Non si parla unicamente di giovanissimi smanettoni, come vorrebbe ogni più logoro luogo comune, ma anche di signore e signori di mezza età che trovano nell'esercizio quotidiano del cambio di “status” un'efficace maniera per lanciare messaggi subliminali in occasionali, quanto impegnative, derive sentimentali.

Facebook sta trasformando tranquille casalinghe e placidi ragionieri in scatenati cultori del multitask erotico: mai ci fu più malandrino attentatore alla serenità della coppia, ma solo perché quello che si faceva di nascosto oggi è sotto il controllo di tutti. Non è un caso che gli Italiani abbiano colmato il proprio <digital divide> raggiungendo primati mondiali in due pratiche web: il gioco d'azzardo on line e il social networking.

Entrambe le attività sono tenacemente legate al raggiungimento spasmodico dell'obiettivo massimamente ambito del **“vorrei andare oltre i miei limiti”**.

Tradire il proprio partner abituale è una pratica sicuramente favorita dalle protesì elettroniche che ognuno di noi ha a disposizione. Chi per tradire usa il computer sa che un profilo su Facebook sapientemente amministrato può essere sicuramente una formidabile vetrina per chi voglia comunicare la sua disponibilità.

Non solo i giovani, ma anche e soprattutto signore e signori coniugalmente svantaggiati trovano nel social network un'efficace strumento per lanciare messaggi verso chi sia disponibile a incontri clandestini.

Web Cam Girls

Giovani ragazze e donne fatte (mature) si esibiscono a pagamento da casa loro, si spogliano e organizzano autarchici video spettacolini via web, si fanno scrutare a distanza da un'esigente clientela di maschi appassionati di eros

domestico. Qualcuno potrebbe pensare che le cam girl siano delle donne perdute? Si sbaglia, in realtà sono delle semplici doppio-lavoriste che hanno bisogno di guadagnare.

La carne virtuale di femmina casalinga sta diventando una vera risorsa, un capitale da poter sfruttare in una piccola imprenditoria sommersa per rimpolpare gli introiti familiari, una maniera per trasformare in denaro fibrillazioni le fantasie extra talamo di uomini alla ricerca di erotismi onirici, appostati ovunque ci sia un computer acceso, dalle più remote province alle grandi città.

Sono passati i tempi in cui le economie parallele imponevano di montare un telaio nel garage, o di confezionare a conto terzi maglioni di lana d' angora, assemblare manufatti o preparare bomboniere.

Non varrebbe più la pena di impegnarsi in quei vecchi lavoretti a cottimo per arrotondare il bilancio familiare, i cinesi hanno sterminato ogni piccola economia di rinforzo domestico e, quindi, le attività di sostegno del menage passano per la più intima delle offerte: lo spogliarello a favore di web cam.

Entrare nel giro è semplicissimo e non costa nulla, ci si iscrive ad uno dei siti che organizza l'attività a distanza. Le candidate dovranno mandare un loro video "artistico" che ne certifichi la reale consistenza, munirsi a proprie spese di attrezzatura informatica, connessione ad alta velocità e qualche accessorio professionale, che magari a casa loro non era mai entrato.

Nelle transazioni non circola denaro, ma crediti che i clienti acquistano preventivamente on line. Ogni donna ha le sue tariffe che stabilisce in base alla propria disponibilità a concedere, avvenenza, capacità di soddisfare fantasie ecc. ecc. Più si sta on line e in teoria più si guadagna, ma occorre attirare anche la clientela perché chiedi di entrare nel circuito "privato".

Molte organizzano spettacoli (dai titoli innominabili) assieme ad amiche, altre mettono all'asta il numero del proprio cellulare, altre promettono peripezie anatomiche ai confini della realtà, altre ancora vendono on line la loro biancheria usata. Anche se una di quelle fate del focolare ci ha confessato che spesso si tratta di robaccia sintetica da bancarella comprata in stock che poi, la massaia, esperta in economia domestica, aromatizza artificialmente chiudendo tutto per qualche settimana in un sacchetto di nylon assieme a un paio di filetti di sgombro.

Così confessa una cam girl:

La mia casetta è di una pulizia quasi maniacale, io in micro gonna e corpetto rosso sto ad aspettare che, tra i tanti flaneurs che mi tartassano in chat, qualcuno si decida di chiamarmi in privato per uno show a pagamento.

Mi vanto di essere una fuoriclasse, arrivo a fare cento euro al giorno di media, la mia prestazione più estrema è una pantomima amorosa, da sola o con qualche simulacro maschile di lattice: "Uno piccolo però, e mai due assieme, certe fanno di tutto, ma io ci tengo alla mia decenza, a volte mi chiedono pure di fare la pipì, ma... scherziamo?"

Racconta la sua prima volta, era disperata per il lavoro che non ingranava e la decisione di quell'attività è stata presa assieme al suo convivente. Al momento di andare on line lui, complice, ma impaurito, si era chiuso in camera e l'aveva lasciata sola e vestitissima alla mercé di altri maschi infoiati.

"Il primo giorno per tutte è una frana, non si vorrebbe togliere nulla, alla fine però si fa coraggio e si comincia..."

Oggi lei è una scheggia, passa velocemente da un cliente all' altro come nulla fosse, intrattiene, solletica, chiacchiera a volto scoperto:

"Agli inizi non facevo vedere la faccia, avevo troppa vergogna, poi una volta mi chiama in privato un cliente e mi accorgo che era un negoziante del mio paese. Lo conoscevo benissimo e anche lui mi ha riconosciuta, tanto valeva che mi facessi vedere...Da allora non ho più problemi."

IL LATO OSCURO DELLA FORZA

Lo stupratore seriale è un terribile personaggio/simbolo che dalle cronache rimbalza in rete, dove produce indignazione, ma non prudenza nel dare informazioni sul proprio privato. Solo su Facebook esistono oltre 200 gruppi che contengono nella loro dicitura un riferimento al termine "stupratore", anche se i motivi dell'aggregazione sono dei più disparati. Molti dei gruppi come "Mobilitamoci contro Rapelay il gioco dello stupratore" protestano per impedire la diffusione nel nostro paese del video game il cui nome è un gioco di parole che indica lo stupro ripetuto.

Creato dalla giapponese Illusion, una società di Yokohama, che lo ha lanciato nel 2006. Rapelay ha fatto coalizzare in Italia oltre 30.000 iscritti al gruppo che non vorrebbe far passare l' idea che sia sano diffondere un gioco che trasforma lo stupro seriale di donne in un talento per vincere.

Non tutti sanno che **se si mette in condivisione in un gruppo una foto presa dal proprio album... in qualche modo e prima o poi la vedrà tutto il mondo!** L'album diventa sfogliabile da tutti i membri del gruppo, spesso migliaia.

"Davvero è pericoloso mettere le foto in Facebook? Io ho messo quelle delle vacanze debbo toglierle?" E' una delle domande che più spesso si vede circolare da chi comincia a non pensare che nessuno, seppur attirato dalle sue grazie spalmate sulla battaglia, **potrà entrare nella sua privacy.**

Spesso basta mettere come uniche informazioni la propria data di nascita e l' indirizzo email.

La mailbox non è a prova di scasso, soprattutto se è di quelle free che fornisce Yahoo. Basta fingere di aver smarrito la password e, dopo aver scritto l'ID della "vittima", si va avanti fino a che come domanda di backup, viene chiesta la data di nascita... Lei l' ha messa sul profilo perché magari le piace ricevere i virtual auguri da tanta gente, ma così ha anche fornito la chiave della sua casella.. Altre volte sono gli stessi amici che fanno girare informazioni personali in perfetta buona fede, semplicemente taggando una foto di gruppo e scrivendo su questa commenti e riferimenti.

SOLO QUATTRO CLICK....

Quattro clic sono sufficienti per avere tutte le informazioni di base su sconosciuto, questo è esattamente quello che occorre a un comune mortale per avere in mano la vita di un suo simile. Abbiamo tutti ben presente il passatempo condominial spionistico che ha appassionato gli italiani al tempo delle dichiarazioni dei redditi on line. La corsa al 730 dei propri conoscenti, vip o semplici mortali, ha improvvisamente fatto superare il digital divide a un numero impressionante di persone. Erano quelli che non sapevano nemmeno accendere un computer, ma improvvisamente si sono trasformati in consumati frequentatori del peer to peer, anche solo per riuscire ad ottenere il file con la prova che i parenti antipatici piangono miseria e sguazzano nei soldi. E se tutti questi ci avessero preso gusto? Se avessero ancora voglia di usare la rete come mirabolante rivelatore dei fatti altrui? Bene, prima che ci arrivino da soli ipotizziamo quali danni potrebbero fare, almeno saremo preparati. ...

Protesi e appendici emotive

L'umanità si dibatte alla ricerca di una consapevolezza perduta del proprio esistere, la sente come struggente nostalgia, ma non è detto che oggi non la possa trovare grazie a macchine costruite per mantenere vive le emozioni, proprio quando nessun corpo sembra più capace di trovare spazi adatti a contenerle. Per dare forza al ricordo di momenti che ci appassionano abbiamo imparato a congelarli nella memoria digitale di una nostra protesi elettronica. La più diffusa è l'appendice cellulare, l'unica che certifichi il valore delle nostre relazioni, in ragione di chiamate e messaggi ricevuti, ma ancor più una nuova estensione della possibilità di digitalizzare pesanti porzioni di esistenza. Ma la diffusione straordinaria di apparati individuali di riproduzione della realtà ha inconsapevolmente accreditato la possibilità di costruirsi una possibile immortalità riproducendo, anche in forma ossessiva visioni ed esperienze in una memoria digitale.

In fondo è anche un pretesto per alleggerire le proprie esperienze con la scusa di immagazzinarle e quindi strapparle all'oblio. La pesantezza del ricordo, la gravità della consapevolezza che si accumula sulle nostre spalle fatalmente ci invecchiano, ma possiamo togliercene di dosso il peso dislocando tutto nel microchip di un cellulare.

Oggi è facile che molti dei nostri rapporti affettivi siano mediati da macchine di relazione. E' significativo osservare come queste tecnologie, che possono espandersi da un telefono cellulare ai vari client di comunicazione attraverso la rete (Messenger, Skype o, più recentemente, anche Second Life), fungano da lubrificante per evitare l'attrito da distanza.

Vale a dire che ci permettono di accorciare il tempo che dovremmo impiegare a percorrere uno spazio. I nostri sensi non sembrano più adeguati a espandersi nella condizione spazio temporale di una relazione che presuppone velocità di connessione e abbassamento dell'attrito da distanza. Abbiamo quindi bisogno di protesi che espandano i limiti sensoriali di un essere biologico per comunicare, e tutti siamo concordi sul fatto che essere connessi sia infinitamente meno costoso che essere sentimentalmente impegnati. Il telefonino si sta per questo allontanando vorticosamente dalla propria primaria destinazione d'uso. Questo oggetto mutante, che ognuno di noi si porta appresso con devozione, conserva ben poco del tradizionale apparecchio telefonico. E' un'appendice inorganica, un prolungamento sensoriale, un fluidificatore relazionale. Un congegno sonoro lampeggiante e vibrante destinato ad essere usato sempre meno per semplici conversazioni a distanza. Chi lo possiede è spesso legato in maniera indissolubile alla necessità di avere a portata di mano un oggetto che secerna meraviglie, passatempo di ogni tipo.

Sull'uso generazionale di tali protesi è sicuramente riduttivo, ad esempio, pensare che il messaggio breve che rompe il silenzio della notte sia esclusivo appannaggio di ragazzini con il crampo dello smanettare; la vera scoperta è osservarne la familiare frequentazione da parte di persone adulte. Nessun istigatore di relazioni galeotte, o adulterine, riuscì mai a compiere tanti misfatti come il cellulare da quando si è trasformato in produttore di testi sintetici. Si tratta di un'estensione della propria capacità relazionale o piuttosto un surrogato di questa? Il vecchio sociologo Zygmunt Bauman ci mette in guardia a non equivocare qualche momentanea "connessione", alla rubrica del telefonino di chi ci abitualmente ci chiama, con la profondità di una relazione. Eppure nulla ci fa cadere nell'ansia di essere soli quanto l'assenza di campo del nostro cellulare, nulla ci conferma che qualcuno ci pensi quanto il frinire del cicalino che ci avvisa dell'arrivo di un sms. Poi magari è la pubblicità di nuovo servizio telefonico e noi riaffondiamo nello spleen più plumbeo.

Il messaggio breve inviato via telefono sta avviandosi ad essere la metrica per raccontare la contemporaneità.

CONCLUSIONE GENERALE

Se hai letto sino a questo punto vuol dire che sei interessato e, soprattutto, vuoi proteggere te stesso e i tuoi cari da questa piaga terribile... (da parte mia grazie per avermi sopportato!)

Partendo dal presupposto che tu sia un Credente (nel senso di Nato di Nuovo, rigenerato e salvato), ti pongo delle domande:

- 1. E' giusto e glorifica il Signore che un Credente trascuri la Parola di Dio, la Preghiera e l'evangelizzazione per trascorrere tanto tempo su Internet o davanti al PC... giocando?**
- 2. E' giusto e glorifica il Signore che un Credente pensi a sé stesso e trascuri la salvezza o l'edificazione altrui per permettere al PC di signoreggiare sulla sua vita?**
- 3. E' giusto e glorifica il Signore che un Credente usi il cellulare nella sala di culto... per fare sms, giochi o per chattare?**
- 4. E' giusto e glorifica il Signore che un Credente renda di <pubblico dominio> cose che riguardano lui, la sua famiglia o la Chiesa?**

5. E' giusto e glorifica il Signore che un Credente usi espressioni triviali o si abbandoni allo scherno mentre chatta?
6. E' giusto e glorifica il Signore che un Credente mostri sé stesso o altri nel Web... a danno di qualsiasi forma di privacy?
7. E' giusto e glorifica il Signore che un Credente si riempia la testa di tante cose <inutili> e spenda del tempo prezioso per attività ludico-virtuali?

Se le tue risposte a questi 7 quesiti sono un <no secco nel cuore> vuol dire che sei ancora recuperabile, lo Spirito Santo ti parla ancora e tu Lo ascolti: attenzione, però, perché se continui ad essere Cyber-dipendente presto <diventerai sordo ad ogni messaggio spirituale>! Il tema e il titolo di questa dispensa ti obbligano moralmente ad una scelta...!

Siamo certamente agli ultimi tempi e il PC sarà sicuramente un'arma terribile che l'Anticristo userà: il diavolo lo usa già e molti Credenti non se ne rendono conto.

Questo vuol dire che il pc NON è diabolico in sé, ma va <usato con la testa>: bisogna smetterla di fare quello che ci piace!

Torniamo a fare quello che è giusto e che glorifica il Signore!

Ascoltiamo solo la voce del Signore e turiamoci le orecchie per le altre voci.

Amiamo il Signore e diventiamo indifferenti agli altri amori!

Basta con l'edonismo e viviamo da Cristiani!

Il verso di Mt 24:46 (Beato quel servitore che il padrone, arrivando, troverà così occupato!) NON si riferisce all'occupazione telematica per attività ludiche o edonistiche: dobbiamo tornare al <primo amore> perché PRESTO NE RENDEREMO CONTO DAVANTI AL TRIBUNALE DI CRISTO!

Facciamo quello che è giusto e utile fare: NON quello che ci piace e che fanno tutti.

Come Cristiani dobbiamo inseguire l'arringo che ci sta davanti (la meta celeste) e NON le gioie effimere e illusorie della terra.

Non abbiamo bisogno di rifugi telematici: in Cristo abbiamo il rifugio migliore, TUTTO!

Ormai l'Internet non si può evitare, ma siamo noi a doverlo dominare e non Internet a dominare noi!

Dobbiamo rimettere Cristo al centro della nostra vita e come Signore: l'Internet (con annessi e connessi) deve restare solo uno strumento di cui ci serviamo e non il padrone a cui obbediamo!

A questo punto mi resta solo di rinviarti alla mia dispensa sui <Cristiani della fine>, capitolo sui <Cristiani falliti>: vorrei con tutte le mie forze che nessuno dei Figlioli di Dio giungesse a tanto!

<USCIAMO, QUINDI, FUORI DEL CAMPO E ANDIAMO A LUI, PORTANDO IL SUO VITUPERIO> EB 13:13