

Dall'uso all'abuso delle nuove tecnologie: la patologia Internet-related

Nel 1995 lo psichiatra Ivan Goldberg avanza una proposta provocatoria e suggestiva: individuare una categoria diagnostica ben precisa al fine di creare una nuova classe nosografica, inseribile all'interno del DSM-IV: l'Internet Addiction Disorder, ovvero la dipendenza patologica da Internet. In quello stesso periodo, Kimberly Young, una studiosa americana, comincia ad occuparsi dei disagi che l'utilizzo eccessivo della Rete sembra comportare in alcuni soggetti più a rischio. Essa raccoglie sempre più numerose testimonianze di persone che non riescono a scollegarsi dalla Rete, che vi trascorrono anche 10 ore al giorno, costruendosi una vera e propria vita virtuale sostitutiva dove incontrare altre persone, innamorarsi, giocare, lavorare, studiare: tutto questo, spesso, avviene a scapito della vita reale off-line, causando problemi coniugali, il deteriorarsi dei propri rapporti sociali, una graduale quanto inesorabile chiusura autistica verso il mondo e la realtà. Queste persone riferivano di manifestare ansia ed irritabilità se gli veniva impedito di navigare su Internet e quando erano scollegati, non vedevano l'ora di collegarsi di nuovo con la rete (Young, 1999).

Studiando questi "nuovi casi" di dipendenza da Internet, la Young riflette sulle caratteristiche di questo nuovo mezzo mediatico che potrebbero favorire l'insorgenza di queste patologie.

Innanzitutto l'accesso al Web è poco costoso ed il suo uso praticamente illimitato (è possibile, infatti, navigare di giorno e di notte, 24 ore su 24).

Internet garantisce inoltre anche l'anonimato, o quantomeno permette la possibilità di rifugiarsi dietro una falsa identità, infondendo un senso di sicurezza ed impunità ai suoi frequentatori.

La Young, infine, individua nel desiderio di fuga una delle motivazioni principali che portano alla Internet dipendenza.

Molti tra gli web abuser sono persone depresse e sole, insicure, ansiose e con una bassa autostima: attraverso Internet hanno la sensazione di poter sfuggire dalla loro realtà quotidiana vissuta come deludente.

Dalla sicurezza ovattata della propria casa o del proprio ufficio si entra a far parte di una nuova comunità elettronica (le mailing list, le chat) dove si può fare amicizia immediatamente, attraverso nuove modalità di comunicazione che eliminano completamente la dimensione del corpo.

Verso la fine degli anni 90 cominciano ad essere segnalati i primi casi di Internet Addiction Disorder anche sul territorio italiano.

E' stato osservato che i soggetti più a rischio di sviluppare una dipendenza da Internet soffrono di premorbose difficoltà relazionali e comunicative e presentano frequentemente problemi psicologici e psichiatrici (Shapira et al, 2000).

Tuttavia non si diventa dipendenti da Internet improvvisamente: sembra che vi sia un percorso che l'utente debba compiere prima di entrare nella fase tossicomantica correlata a fenomeni psicopatologici.

Alcuni autori sostengono che l'abituale navigatore di Internet cominci a mostrare un interesse sempre più ossessivo nei confronti della sua mail-box e di alcuni siti particolari. Successivamente può accadere che questo utente si appassioni sempre più alle chat ed ai gruppi di discussione per i quali trascorre sempre più ore collegato a Internet.

Con il passare del tempo la situazione può peggiorare: le ore di collegamento possono aumentare fino a compromettere la vita reale del soggetto, provocando problemi sociali, litigi coniugali, veri e propri sintomi di astinenza, diminuzione dell'efficienza scolastica o lavorativa.

Dobbiamo inoltre precisare che l'Internet Addiction Disorder, non si presenta come una patologia unica ed uniforme. Essa si compone attraverso una pluralità di disturbi connessi alle preferenze e predisposizioni dell'utente stesso. Siamo dunque costretti a parlare differenti Cyber Addiction che risultano comprese in questa nuova categoria dell'Internet Related Psychopathology (Cantelmi,

2002):

- la Cyber Relationship Addiction, nella quale si stabiliscono relazioni amicali o sentimentali virtuali a scapito dei reali rapporti interpersonali
- la Cybersexual Addiction, dove vi è una ricerca compulsiva e morbosa sia materiale pornografico sia di relazioni erotiche con altri utenti.
- La Compulsive on-line Gambling, nella quale si frequenta casinò virtuali o siti per scommettitori con effetti deleteri sulla propria condizione economica.
- La MUD'S Addiction, dove l'utente trascorre molte ore giornaliere su Internet principalmente per partecipare ai giochi di ruolo.
- Information Overload Addiction, che si presenta come una ricerca estenuante di informazioni compiuta attraverso il "surfing" o indagini senza fine su materiali presenti nelle banche dati virtuali.

Amore e sesso on line

Si sta dunque diffondendo una modalità comunicativa che ha un suo codice linguistico particolare: comprensibile per gli utenti delle nuove tecnologie, incomprensibile per gli altri. Emoticos, Sms, Chat: parole che poco senso hanno per chi non è abituato agli strumenti principi della comunicazione tecnologica ovvero i telefonini e i computer: in questo senso i ragazzi hanno una maggiore dimestichezza con i linguaggi del nostro tempo, l'adulto, anche se impara in fretta, è comunque più in difficoltà.

Così come si sta organizzando una nuova forma di linguaggio fatta di abbreviazioni, di contenuti sintetici che permette l'utilizzo dei pochi caratteri disponibili nell'invio di un messaggio dal telefonino, anche in chat si assiste allo stesso fenomeno.

La comunicazione ha le sue regole sia nell'utilizzo delle parole (da dove dgt? = da dove digiti, cmq = comunque, ecc.) sia nelle modalità di contatto tra utenti.

In chat il primo approccio in generale tende a rispettare le vecchie regole: è la figura maschile che si rivolge a quella femminile, salvo rare eccezioni. Successivamente le cose si svolgono come in una relazione normale, concreta. Il rapporto virtuale è un rapporto che trasferisce i bisogni del momento dell'individuo in questa comunicazione a distanza. Questi bisogni naturalmente sono spesso legati a bisogni primari: affetto, condivisione, comprensione, amore, sesso. Naturalmente tanto più elevata è la necessità di quel sentimento tanto maggiore sarà l'investimento emotivo della persona. In questo senso le donne appaiono spesso più vulnerabili degli uomini: il bisogno d'amore sembra essere la molla che spinge tante di loro a chattare, non necessariamente alla ricerca dell'uomo della loro vita, ma anche solo di qualcuno che ascolti le loro storie andate a finir male...Negli uomini prevale invece nettamente la motivazione sessuale.

Le storie di chat hanno ormai un posto in prima fila nei portali che svolgono funzioni di servizio, ognuna di esse ha a che fare con un prima (in che situazione mi trovo prima di iniziare ad usare la chat), il durante (quali emozioni, quali sensazioni, quali prospettive di aprono da quell'incontro) ed infine il dopo (che ne sarà della mia vita?).

Il bisogno di innamorarsi porta ad immaginare, a fantasticare, riflettere intensamente sulla comunicazione avvenuta attraverso le chat. Chi è capace di leggere tra le righe di quello che gli arriva scritto dall'altra parte è avvantaggiato, carpisce le necessità e i bisogni dell'interlocutore ed è in grado di suscitare in lui interesse ed emozioni. Il rischio è che persone troppo fragili tendano a star male per le delusioni che rapporti, spesso a distanza, tendono a dare: la telefonata richiesta che poi non arriva, o il non trovare la persona in chat nel momento in cui la sia aspetta. Oppure ancora soffrano per la gelosia, che spesso accompagna questo tipo di comunicazioni: c'è chi diventa geloso di un'altra persona che sta chattando con colui o colei che è oggetto delle sue attenzioni.

Le evasioni "amorose" via chat possono costituire un'insidia grossa per le coppie reali già formate. Nessuna relazione è infatti così bella come quella che immagino...come può dunque reggere il

confronto un rapporto reale con uno virtuale? Non solo, ma quale rapporto sessuale reale è così coinvolgente come quello l'individuo immagina e basta di avere?

Ma se l'amore appare come una sorta di salvagente per molte donne in crisi di coppia o, per lo meno, annoiate dalla vita di coppia, il sesso on line rappresenta per il maschile e per un femminile più inquieto un nuovo modo di provare piacere attraverso parole che scorrono su uno schermo o immagini che ciascuno ruba a se stesso e regala all'altro attraverso le webcam spesso accompagnate dalle parole pronunciate in un microfono ed ascoltate da un auricolare.

Potrebbe sembrare depravazione, potrebbe sembrare squallore, potrebbe sembrare isolamento, potrebbe sembrare qualcosa da evitare ma non sempre è così: il tempo dell'AIDS, il tempo della diversità, il tempo della fretta dell'esistere, il tempo delle scelte non facili spesso rappresenta una spiegazione per l' utilizzo di un mezzo di comunicazione in cui il canale visivo e quello immaginativo rappresentano gli assi portanti del contesto.

Internet addiction test: uno studio pilota nelle scuole superiori di Arezzo e provincia

Al fine di indagare l'utilizzo di Internet da parte degli adolescenti abbiamo compiuto una ricerca esplorativa all'interno delle scuole superiori di Arezzo e della sua provincia

Il numero di partecipanti di questa ricerca è risultato essere di 293 studenti.

L'età media rilevata dei ragazzi che hanno risposto è stata di 15 anni e mezzo circa. Il 30% di essi frequentano la terza superiore. Il 24% la prima e il 21% la seconda. Un numero minore (14%) frequenta la quarta e la quinta superiore (solo il 9%). A tutti i partecipanti è stato consegnato un test utilizzato per valutare il grado di dipendenza da Internet.

Il punteggio medio ottenuto è stato di 33 punti all'interno di una scala di punteggio 20-100. Questo risultato medio ottenuto si colloca all'interno della fascia cosiddetta "normale".

Sembra dunque che il fenomeno dell'Internet Addiction non sia ancora così vicino e preoccupante per i nostri ragazzi: tuttavia crediamo che meriti attenzione in quanto reale fattore di rischio in soggetti predisposti e problematici.

BIBLIOGRAFIA

- Bartolozzi E. (2001) Sesso e amore tra reale e virtuale in Atti del convegno qualità della vita, salute e dimensioni emozionali nella società in trasformazione, IRRE Toscana
- Cantelmi, T. (2002). *La mente in Internet: dalla rivoluzione digitale al tecno-uomo*. In: *Psichiatria e Mass Media*, a cura di Pancheri e Siracusano. CIC: Roma.
- Carretti V., La Barbera D., (2001). *Psicopatologia delle realtà virtuali*, Masson.
- Young K.S., *Presi nella rete. Intossicazione e dipendenza da Internet*, Calderini, 1999.
- Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keck P.E., et al, *Psychiatric features of individuals with problematic internet use*, *Journal Affective Disorders*, 2000, 57, 267-72