

Dipendenza da Internet (o più in generale dalla rete)

Il primo CICLO di film, ideato per avvicinare gli studenti alle tematiche sociologiche e psicologiche che interessano la nostra comunità, si focalizza sulle dipendenze comportamentali.

Tali dipendenze non prevedono l'uso di sostanze "proibite" ma riguardano comportamenti legali e socialmente accettati che però possono facilmente sfuggire al controllo delle persona e dunque compromettere il benessere.

Il primo film, Disconnect, è dedicato a Internet, probabilmente una della più grandi "rivoluzioni" degli ultimi anni. Tra atteggiamenti sociali di attrazione e diffidenza, il popolo di navigatori quotidiani è cresciuto e comprende ormai persone di ogni età. Dai bambini ai nonni telematici, tutti si stanno confrontando con questa nuova tecnologia.

Internet rappresenta un nuovo mezzo grazie al quale è possibile soddisfare alcune esigenze, desideri e bisogni tipici dell'essere umano (ad esempio comunicazione, condivisione, partecipazione, ricerca di informazioni) ma non solo, presenta dei vantaggi che hanno aperto possibilità e opportunità fino a poco tempo fa neanche immaginabili: ad esempio:

- la possibilità, quando siamo dall'altra parte del mondo, di sentire, vedere, scambiare foto con i nostri cari;
- la possibilità partecipare in tempo reale ad eventi distanti migliaia di km, (conferenze, lezioni, colloqui di lavoro oggi vengono effettuati anche via internet);
- la possibilità di cercare e ristabilire contatti con parenti lontani;
- la possibilità di avere a disposizione migliaia di libri, film o canzoni.

È chiaro che il bilancio dell'esistenza di internet appare più che positivo.

A volte però senza esserne consapevoli si rimane impigliati nelle maglie della rete e internet non viene più usato per raggiungere i propri obiettivi e scopi (es. ottenere informazioni o comunicare), ma come strumento di regolazione delle emozioni negative quali il senso di solitudine, tristezza, noia, frustrazione che spesso dipendono dai problemi della vita quotidiana.

Si parla di uso mal adattivo quando lo stato psicologico di una persona, l'attività scolastica o lavorativa e le sue interazioni sociali vengono danneggiate dall'uso eccessivo o improprio di internet che acquisisce nella vita della persona un'importanza centrale a scapito delle altre attività fondamentali. In caso di uso maladattivo sembra giocare un ruolo importante l'impulsività, ovvero il mancato controllo degli impulsi e del proprio comportamento. Infatti:

- accrescono il numero di ore trascorso on-line, con il risultato che si può finire incollati al monitor per giornate intere, nonostante i ripetuti sforzi per limitare l'uso di internet;
- si passa online più tempo di quanto precedentemente stabilito e quando l'uso di internet viene limitato è presente irritabilità, depressione o instabilità emotiva;
- l'eccessivo coinvolgimento nelle attività di rete diminuisce il tempo disponibile da dedicare alle persone significative e alla famiglia distoglie l'attenzione dal lavoro e dalla scuola facendo perdere di vista la vita "reale".

La *perdita di controllo* oltre a essere legate a situazioni e aspetti personali, è facilitata da alcune caratteristiche di internet che ci rendono tutte potenziali persone a rischio:

– per prima cosa è sempre più accessibile a tutti. In ogni momento della giornata, grazie ai vari dispositivi che possediamo, possiamo connetterci a internet e questo di sicuro non aiuta a limitarne l'uso.

– consente di sperimentare ruoli e parti del Sé altrimenti non sperimentabili nella vita reale e di vivere delle emozioni sentendosi, al contempo, protetti. 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. Attraverso il confronto con altre personalità più o meno reali e ascoltando le loro reazioni le persone possono maturare delle convinzioni e provare emozioni. 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;

– rappresenta un luogo di rifugio in cui appartarsi per trovare sollievo da problemi quotidiani.

Il problema è che spesso internet non soddisfa i nostri bisogni ma ci illude di farlo. Ad esempio attraverso i rapporti virtuali si può avere l'illusione di superare l'insicurezza o la difficoltà comunicativa vissuta nel quotidiano. Ma in realtà, i rapporti virtuali sono privi di quelle normali problematiche legate al relazionarsi sociale. Quindi le insicurezze, non vengono affrontate e superate, ma solo nascoste, continuando così a percepire nella realtà il senso di incomunicabilità e disagio.

La comunità scientifica internazionale attualmente sta discutendo se queste problematiche possano essere considerate come una patologia a sé (dipendenza da internet).

Si parla di dipendenze comportamentali per tutti quei comportamenti impulsivi che, oltre all'uso di internet, riguardano lo shopping, il gioco d'azzardo e la sessualità. In realtà la cosa è poco rilevante. Sia che si consideri come patologia o no, la *dipendenza da internet* esiste come comportamento

osservabile che può avere un impatto negativo sulla vita di chi lo presenta, con cui non è infrequente doversi confrontare nella pratica clinica. Se non viene considerata patologia meglio, ma occorre ugualmente considerarlo un rischio.

In particolare 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.

Esistono diverse tipologie di dipendenza virtuale, le principali sono:

- **Dipendenza da informazioni.** La ricchezza dei dati disponibili sul Web ha creato un nuovo tipo di comportamento compulsivo. Gli individui trascorrono sempre maggiori quantità di tempo nella ricerca e nell'organizzazione di dati dal Web.
- **Dipendenza dalle relazioni o sesso virtuale.** Gli individui diventano troppo coinvolti in relazioni online o possono intraprendere un adulterio virtuale. Gli amici, amanti online diventano rapidamente più importanti per l'individuo, spesso a scapito dei rapporti nella realtà con la famiglia e gli amici reali. In molti casi questo conduce all'instabilità coniugale o della famiglia.
- **Dipendenza da giochi** (offline, online e virtuali). I giochi che si possono installare nel computer sono numerosissimi, ma oltre ad essi sono nati oggi, grazie ad Internet, i giochi online. Una categoria particolare sono i giochi di ruolo virtuali, che consentono di vivere una vita parallela creandosi una nuova identità. La dipendenza dai giochi in rete comprende anche il gioco d'azzardo.

In conclusione bisogna ribadire che Internet di per se è uno strumento straordinario in grado di migliorare la qualità della vita, solo un uso mal adattivo associato a fattori predisponenti e a situazioni contingenti possono trasformarlo in un reale pericolo per il benessere degli individui.

Bibliografia:

V.Caretti, D. La Barbera (a cura di), Psicopatologia delle realtà virtuali. Masson, Milano 2000.

C. Del Miglio, A. Gamba, T. Cantelmi. "Costruzione e validazione preliminare di uno strumento (UADI) per la rilevazione delle variabili psicologiche e psicopatologiche correlate all'uso di internet". Giornale italiano di psicopatologia 2001 n.3, pp 293-306.