



Costantini, S. – *Internet: quale realtà?*

Internet: quale realtà?

di Sabrina Costantini

Leggendo vari dati, ci stiamo sempre più accorgendo che le forme di dipendenza da internet sono in graduale aumento, così come lo sono altre forme di dipendenza senza sostanza, quali: da cellulare, da TV, da lavoro, shopping compulsivo, gioco d'azzardo, sesso compulsivo, ecc.

Queste dipendenze sono in aumento, ma nello stesso tempo sono trasparenti, in quanto sottovalutate, negate, "sfruttate" e talvolta ridicolizzate. Non le si vede, non le si vuole vedere, le si usa a proprio vantaggio, arricchendosi o manipolando gli altri, le si demonizza.

Analizziamone dunque, i suoi costituenti ed il parallelismo con le dipendenze da sostanze.

L'espressione Internet Addiction Disorder (IAD) è stata introdotta nel 1995 dal dott. Ivan Goldberg, per indicare una dipendenza patologica, la ricerca reiterata di una forma di piacere che però crea un disagio tale, da creare danni clinicamente significativi, per l'individuo. Se ne sottolinea la componente ripetitiva ed ossessiva, il piacere immediato, a scapito di un danno più strutturale e duraturo.

Come sostiene la dott.ssa Young, tale quadro giustificerebbe l'inclusione dell'IAD nel DSM V, all'interno di dipendenze comportamentali, come il gioco d'azzardo o la bulimia (DSM Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, ovvero il manuale diagnostico e statistico che classifica i disturbi mentali, utilizzato universalmente dal mondo psichiatrico).

Secondo Caretti (Del Miglio, Gamba, Cantelmi) invece, la dipendenza patologica da computer sarebbe solo la prima fase di un disturbo più grave, caratterizzato da



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

alterazione dello stato di coscienza, depersonalizzazione, perdita del senso abituale dell'identità personale. Come tale, dovrebbe essere collocata all'interno della categoria diagnostica "Trance dissociativa da videoterminale".

In Italia, si è cominciato a parlare di dipendenza da internet nel 1997, con l'introduzione dell'espressione IPR, Internet Related Patology, del dott. Tonino Cantelmi, che definisce una serie di disturbi appartenenti ad una più ampia categoria di patologie, quali la dipendenza da gioco d'azzardo on line, da cyber-relazioni e da una quantità eccessiva d'informazioni (Buraschi).

La IAD è una vera e propria malattia, si tratta di un pensiero ossessivo e di un comportamento compulsivo. Il pensiero è concentrato smaniosamente e ripetitivamente su tutto ciò che riguarda l'on line, gioco, chat, MUD, casinò, scommesse, informazioni, vetrine, ecc. Non si può fare a meno di pensarci, anche quando si è off line. Nonostante la persona compia sforzi notevoli per distogliersene, il pensiero continua a tornare su quel "chiodo fisso". In aggiunta, si riscontra un comportamento che sfugge al controllo, si deve attuare a tutti i costi quella data azione, verso cui si sente una terribile spinta. L'oggetto della compulsione pressa per essere in primo piano, non si può evitare in alcun modo di entrare on line, a costo di perdere la serenità e qualsiasi altra attività quotidiana (lavoro, studio, sonno).

Al limite più estremo, questa condotta assomiglia alla coazione tipica dei disturbi ossessivi, quali i rituali del lavarsi, della verifica, dello scongiuro, ecc. In questo caso, il rituale può essere quello di controllare la posta elettronica, verificare le notizie, assistere a giocate on line, verificare nuove offerte all'asta, ecc. Si è "costretti" al di là della propria volontà, perché si ha la sensazione che, perdendo quella specifica occasione, si perde qualcosa di fondamentale per la propria vita.



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

Il bisogno è tale che in assenza della connessione, il soggetto sperimenta ansia, tremore, agitazione psico-motoria, una vera e propria ossessione verso quel dato impulso, come fosse l'oggetto esclusivo della propria attenzione e della vita intera.

In linea generale, è stata descritta una doppia fase di avvicinamento allo strumento. La prima è la fase di osservazione e ricerca. Il soggetto scopre e utilizza, giornali, riviste e informazioni, casinò virtuali, trading on line, negozi virtuali, siti pornografici. I rischi sono squisitamente legati a fenomeni di tipo compulsivo, quali il sovraccarico cognitivo e condotte compulsive. La seconda fase viene definita relazionale-comunicativa, dove si scopre e utilizza chat, MUD e altri giochi di ruolo on line. Si manifestano le net-dipendenze, che mettono maggiormente a rischio le persone con difficoltà comunicativo-relazionale. La dipendenza assume il ruolo di condotta di evitamento, rispetto a ciò che fa paura e crea difficoltà.

Anche per le dipendenze da sostanze esiste una prima fase esplorativa, socializzante e giocosa (soprattutto con le droghe leggere e l'alcool) ed una fase successiva in cui s'instaura una dipendenza vera e propria, che conduce ad una sorta di fissazione, attenzione esclusiva sull'oggetto in questione.

Inoltre, esattamente come per la tossicodipendenza e l'alcoolismo, anche nell'IAD s'instaurano le componenti costitutive della patologia stessa: tolleranza, astinenza, craving o smania.

La tolleranza si riferisce alla crescente quantità di tempo trascorso in Internet, necessario per ottenere la stessa soddisfazione iniziale, che gradualmente è andata affievolendosi, per cui, per poter vivere le stesse reazioni, ne sono necessarie sempre maggiori quantità.

Il fenomeno di astinenza, riguarda una serie di sintomi e disturbi, che insorgono nel momento in cui ci si astiene da quella data sostanza o comportamento. In genere gli effetti vanno nella direzione opposta, rispetto a quelli procurati dall'oggetto di



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

dipendenza. Ad esempio la cocaina produce una stimolazione psichica e motoria molto intensa quale: sensazione di benessere, logorrea, aumento di fiducia nelle proprie possibilità, riduzione della sensazione di fatica fisica e mentale, ipertensione, iporessia, midriasi, nausea, secchezza delle mucose, tachicardia, vasocostrizione. I sintomi di astinenza conseguenti saranno: down emotivo, intensa fatica fisica e mentale, ipotensione, vasodilatazione, ecc.

Nel caso del disturbo da internet dipendenza, sono stati riscontrati sintomi di astinenza quali: agitazione psicomotoria, ansia, pensieri ossessivi focalizzati sul mondo on line, fantasie e sogni su internet, movimenti volontari e involontari di typing con le dita.

Il fenomeno di craving o smania si verifica in seguito alla riduzione o perdita degli effetti di astinenza più immediati, che lasciano il posto a sintomi di dipendenza più propriamente psichici o comunque a sintomi fisici, strettamente connessi a quelli psichici. Ad esempio l'astinenza da eroina produce: atteggiamenti genupettorale, movimenti stereotipati, agitazione psicomotoria, vomito, diarrea, si possono anche verificare febbre, tachicardia, ipertensione breve. Tali sintomi scompaiono dopo 4-7 giorni, per lasciare posto e visibilità alla sindrome da astinenza psichica o craving, caratterizzato da desiderio impellente della sostanza, ansia, depressione.

Relativamente all'IAD sono stati riscontrati i seguenti elementi, che contraddistinguono il craving: accesso a internet sempre più frequenti o per periodi più prolungati, rispetto all'intenzione iniziale, desiderio persistente di internet e sforzo infruttuoso di tenere sotto controllo la condotta, utilizzo della maggior parte del tempo in attività correlate con internet (acquisto di libri on line, ricerca di nuovi siti, creazioni di file, ecc.), deprivazione del sonno, difficoltà coniugali, ritardo agli appuntamenti, trascuratezza dei propri impegni, abbandono dei propri cari.



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

In questa direzione, 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, che trascorrono fino a 20 ore giornaliere, sono state individuate visibili difficoltà, nel vivere una vita sociale normale (disturbi del sonno, attività quotidiane disturbate, ecc.).

L'utilizzo patologico di Internet (PIU) può essere di due tipi (Fata):

- Specifico: include le persone dipendenti da una funzione specifica di Internet (es. materiale erotico, aste, gioco d'azzardo, ecc.).

- Generalizzato: comprende un sovrautilizzo generalizzato e multidimensionale. Può riguardare anche la perdita di tempo on line, senza un obiettivo preciso. Probabilmente legato allo stato di vita sociale virtuale, cioè all'esigenza di stare in relazione, per cui può portare alla dipendenza da chat o dalla posta elettronica.

L'utilizzo a contenuto specifico quindi, sembra individuare un gruppo di persone che possiedono un'attenzione preminente o dipendenza, in un dato ambito, indipendentemente dall'esistenza di internet. In ogni caso, adotterebbero tale condotta, internet fornisce un facile accesso alla propria ossessione.

L'utilizzo di tipo generalizzato invece, sembra fornire una via di fuga, un mondo alternativo e parallelo, alle persone che trovano disagio nella vita quotidiana, nelle attività e relazioni.

Nell'analizzare più a fondo le dipendenze specifiche, Kimberly Young, fondatrice del Center for Online Addiction statunitense, ne ha individuato cinque tipi (Young, Aiello, Wikipedia):



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

1) Dipendenza ciber-sessuale (o da sesso virtuale): gli individui sono dediti in modo compulsivo allo scaricamento, all'utilizzo e al commercio di materiale pornografico on line, oppure sono coinvolti in chat-room per soli adulti.

2) Dipendenza ciber-relazionale (o dalle relazioni virtuali): si evidenzia un'eccessivo coinvolgimento in relazioni on line o adulteri virtuali. Gli amici virtuali assumono sempre maggiore importanza, a discapito di quelli reali, producendo instabilità sociale, familiare e coniugale.

3) Net Gaming: la dipendenza da giochi in rete 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 di importanti cifre economiche, attraverso casinò virtuali, giochi interattivi, case d'asta, scommesse. Nello stesso tempo, può esservi trascuratezza delle attività quotidiane.

4) Sovraccarico da informazioni: la ricchezza dei dati disponibili su World Wide Web ha creato un nuovo tipo di compulsione. Gli individui spendono sempre maggiore tempo nella ricerca e organizzazione di dati del Web.

5) Dipendenza dal computer: si tratta di un numero illimitato di ore trascorse in giochi ripetitivi, non interattivi, quali il Solitario e il Campo Minato, che hanno rappresentato un problema notevole in molte strutture organizzate, dove i dipendenti vi trascorrevano molte ore del loro impiego.

Anche in questo caso, 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, siti preferiti, elevata frequentazione 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.



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

L'anonimato e la solitudine, costituiscono senza dubbi i due fattori più caratteristici di tali condotte. I soggetti maggiormente a rischio di dipendenza hanno un'età compresa fra 15 e 40 anni, con un elevato livello di conoscenza degli strumenti informatici, isolati per ragioni lavorative (esempio turni di notte) o geografici, con problemi psicologici, psichiatrici o familiari preesistenti.

Sono state individuate quattro categorie di elementi che contribuiscono all'insorgere di psicopatologie legate all'uso di internet:

- Più del 50% degli individui affetti da IAD, sono caratterizzati da disturbi psichici preesistenti alla condotta stessa, che ne favorirebbe il rischio. Fra questi vediamo: una storia di dipendenza multipla, condizioni psicopatologiche come depressione, disturbo ossessivo compulsivo, disturbo bipolare, compulsione sessuale, gioco d'azzardo patologico. Si citano in aggiunta o in sostituzione, fattori più situazionali: bournout da lavoro, contrasto coniugale, lutto, ecc.

- Le condotte a rischio: ovvero l'eccessivo consumo, la riduzione di esperienze di vita e di relazioni reali.

- Eventi di vita sfavorevoli (problemi lavorativi, familiari) che inducono a vedere internet come valvola di sfogo.

- Le potenzialità psicopatologiche proprie della rete: l'anonimato e sentimenti di onnipotenza che possono degenerare in pedofilia, sesso virtuale, creazione di false identità, gioco d'azzardo, ecc.

L'abuso di internet sarebbe collegato ad un senso di vuoto, un vissuto di solitudine, alla difficoltà ad investire la vita reale. Nei castri estremi, la partecipazione alla realtà on line è finalizzata alla negazione della realtà concreta, avvertita come minacciosa, insignificante o impotente. La realtà on line infatti, offre una gratificazione immediata, costruita sui propri bisogni e sempre a disposizione, mette a disposizione un livello



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

alto di stimoli e di attivazione, necessario per i sensation seekers (gli "affamati di sensazioni"). Permette la manipolazione mentale di ciò che appare, la possibilità di forgiare la realtà secondo i propri desideri, idealizzando e svalutando ciò che ci appare.

David Greenfield, psicologo della West Hartford nel Connecticut, ha mandato in rete un questionario di 36 domande sul sito dell'Abcnews. In due settimane hanno risposto 18 mila persone, da cui è emerso che un 6% degli utenti rientrano nella categoria "intossicati" e un 10% sotto la voce "abuso". Teniamo presente che, è possibile si sia verificata una sottostima del problema, in quanto spesso le persone non riconoscono o negano il problema.

Dalla ricerca è emersa questa distribuzione di tempo rispetto alle possibilità on line, per gli internet dipendenti:

- Chattando 57%
- Navigando 78%
- Giocando 62%
- Scambiando e-male 75%
- Shopping 20%

Vediamo adesso fra gli Internet dipendenti, la percentuale dell'attività a sfondo sessuale-sentimentale (fra i non dipendenti le percentuali scendono notevolmente):

- Flirt 55%
- Dialoghi sessualmente espliciti 40%
- Masturbazione 40%



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

- Relazione on line 30%
- Telefonata successive alla conoscenza on line 50% (20% per i non dipendenti)
- Incontri sessuali reali 30% (15% per i non dipendenti)

Anche in questa ricerca, è emerso che gli internet-dipendenti, presentano problemi psicologici più o meno nascosti, quali depressione o disordini di personalità ed il Web ne rappresenta un mezzo scatenante, favorendo l'espressione di un treno di sintomi, altrimenti repressi.

Questi elementi sono oltremodo dannosi per gli adolescenti, che hanno un'identità ancora in via di formazione e un'instabilità emotivo-cognitiva forte, quindi più facilmente influenzabili, assai bisognosi di modelli da imitare, di punti di riferimento, di certezze e risposte. Chi meglio del Web può fornire tutta una serie di notizie, informazioni, intrattenimenti, campi di verifica personale e relazionale, "sicuri"? In definitiva, l'anonimato permette di mettersi in gioco, senza mettersi realmente in gioco.

L'aspetto virtuale è assai seduttivo, proprio perchè le parole sono rafforzate dalle immagini, il video inoltre produce una sorta di trance dissociativo, un effetto ipnotico, che induce all'assorbimento acritico di un mondo di immagini in movimento, colori sgargianti, parole dinamiche, suoni, informazioni a dismisura.

Vari autori confermano che la motivazione principale che spinge a connettersi in Rete, è determinata dal bisogno di intimità emotiva, la radice del problema stesso della dipendenza. Ciò che risulta erroneo è il luogo dove si va a cercare tale risposta, che sia droga, alcool, cibo, TV, internet, sesso o altro. Cercando l'intimità emotiva in condotte strumentali o attraverso oggetti esterni, non si soddisfa mai il bisogno reale e come tale si esaspera in modo smanioso l'esigenza, che spinte per essere soddisfatta. Ad ogni nuovo tentativo, al bisogno esacerbato insoddisfatto, si aggiunge



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

rabbia e frustrazione, che incrementano delusione e sfiducia in sé, negli altri, nel mondo intero. Si crea un circolo vizioso autoalimentante, che rende indispensabile fermarsi. La forza della disperazione porta a non voler credere che quel lenitivo non funzioni e tutto ricomincia da capo, nella speranza di produrre un nuovo risultato e ad ogni giro si incrementa ulteriormente delusione e frustrazione.

Se ci soffermiamo ad osservare i dati relativi alle ore complessive, trascorse davanti a vari media: TV, computer, internet, ci accorgiamo che la gravità della dipendenza per bambini e adolescenti, è particolarmente significativa (elaborazione Censis sui dati III World Forum "Media e Children", Salonicco 2001; Petrella). Sono infatti emersi quattro Stili di consumo dei media, da parte dei bambini e adolescenti di 10 paesi (Belgio, Svizzera, Germania, Spagna, Finlandia, Gran Bretagna, Israele, Italia, Olanda, Svezia). Si va dal gruppo dei tradizionalisti con un consumo prevalente di TV di due ore e trenta minuti al giorno, al gruppo degli specialisti caratterizzato da un consumo di TV o di PC per sei ore e trenta minuti o di un consumo di PC e videoregistratore pari a sette ore e un quarto al giorno.

Aggiungiamo inoltre, il tempo e l'abuso connesso con il cellulare, in dotazione dei bambini assai presto, mediamente il primo acquisto avviene a 10-11 anni, ma può riguardare già bambini di 4 anni (Consorzio Parsifal).

Direi che i dati sono molto allarmanti, considerando la quantità di ore trascorse a scuola e sui compiti, il tempo impiegato per i mezzi tecnologici rivestono una quantità assai vasta, della propria giornata e nottata. La vitalità di questi ragazzi, sembra bloccata e immobilizzata su una sedia, in attesa di stimoli esterni. Tutto ciò, li rende inevitabilmente una "popolazione di autistici o antisociali.

I modelli cognitivo-comportamentali come quello di Davis R.A. (Fata), sottolineano l'importanza delle cognizioni, ovvero dei pensieri disadattivi, come cause prossimali della dipendenza da internet. Tali cognizioni possono riguardare sé o il mondo. Le



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

cognizioni o convinzioni su sè, rimandano a tutti quei pensieri svalutanti le proprie risorse, l'individuo si vede come incapace di far fronte ad una serie di difficoltà o impegni, non all'altezza della situazione. I pensieri disadattivi sul mondo riguardano la visione del mondo come pericoloso, inavvicinabile, mostruoso, difficile, competitivo, ecc.

Le persone soggette alla dipendenza, possono presentare cognizioni erronee su sè o sul mondo o su entrambe, vivendo con grande stress la vita stessa, con ogni suo piccolo impegno. Ciò induce assai più facilmente il ripiegamento verso un mondo alternativo, assai manipolabile, controllabile, sicuro (in quanto anonimo), impersonale, indiretto, freddo, ecc. A maggior ragione se si tratta di adolescenti, che pieni di incertezze, disorientamenti e cambiamenti, risultano affamati di rassicurazioni e certezze.

Una recente ricerca (Del Miglio et al.), ha cercato di verificare la relazione fra dipendenza e caratteristiche di personalità. I dati hanno messo in rilievo che, nel gruppo delle femmine si riscontra una sola correlazione negativa fra la scala legata alla dipendenza e il Test MMPI, ovvero con la scala L, che individua il livello di menzogna. Più sale il grado della menzogna, cercando di dare un'immagine di sè diversa, più si mente anche nella scala della dipendenza.

Nel gruppo dei maschi è emerso un maggior numero di correlazioni positive fra la scala che individua la dipendenza e alcune scale del Test MMPI, in particolare: con la scala F, che indica un bisogno di conformismo e presumibilmente un uso acritico degli strumenti; con la scala K, che elevandosi mostra una descrizione idealizzata, irrealistica di sè e della propria vita; con la scala Pt, legata all'atteggiamento ossessivo; con la scala Sc, che pertiene un'ampia varietà di sintomi, correlati con le caratteristiche della rete più a rischio, sensazioni di irrealtà, che rispecchia la derealizzazione del virtuale, la diffusione dell'identità in personaggi virtuali, fino all'estraneamento da se stessi nell'identità del cyber, esperienze insolite, percezioni particolari, riconducibili alla



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

perdita dei confini spazio-temporali. Inoltre, con la scala Ma, caratteristica di persone instabili, in cerca di varie forme di eccitazione anche estrema, fino a rappresentare atteggiamenti manipolatori e maniaco-depressivi; con la scala SI (introversione sociale). Questi risultati confermano l'ipotesi che l'ipercoinvolgimento su Internet e la fuga nella realtà virtuale, siano più frequenti in maschi introversi, con maggiori difficoltà di relazione e comunicazione, che possono sfociare in condotte ossessive, fino alla perdita di identità e dei confini spazio-temporali.

Per questo gruppo di persone, internet rappresenta sempre più un'isola felice, un mondo a sè stante, dove fuggire ogni qual volta la realtà diventa fonte di angoscia e di difficoltà. Un mondo che si sostituisce a quello reale, diventando pervasivo e prevalente. Si vive per stare connessi e sentirsi connessi, come se questo fosse l'unico modo per avere un contatto con gli altri, con il mondo, con sè stessi. Si crea la forte illusione di far parte del mondo, attraverso uno strumento che presenta il mondo in modo immediato, freddo, asettico e distante.

Sicuramente internet, come la TV, ha il grande potere di avvicinare persone diverse etnicamente, culturalmente, geograficamente, di diffondere le informazioni velocemente, senza limiti di distanze. E' uno strumento atto a favorire notizie e interazioni, ma non può costituire luogo di vita e di comunicazione. La comunicazione con sè e con l'altro infatti, presuppone la presenza totale di noi stessi, a partire dal corpo con le sue sensazioni, percezioni, umori. Internet avvicina, ma allontana anche. Avvicina informazioni e luoghi, ma allontana dal corpo, costringendolo in uno stato di passività e inattività, relegandolo ad un angolo del reale. Su internet il corpo non serve, basta la mente con le sue costruzioni, ci si può anche inventare un corpo, non occorre metterlo davvero in gioco.

Contemporaneamente, sottopone l'individuo ad un turbine di stimoli vorticosi, in movimento veloce, ipnotizzanti e violenti. Il risultato è che la persona si trova ad assorbire e subire un sovraccarico di stimoli e messaggi, visivi, uditivi, concettuali, che



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

non può elaborare. E' lo stesso processo che s'instaura con la TV, l'individuo seduto nella sua poltrona, è bombardato con una modalità sensoriale e con una velocità, che gli impediscono la reazione immediata. Non c'è spazio fisico e mentale, non c'è spazio relazionale, per sottoporre a vaglio critico tutto ciò che arriva. Lo si subisce, immagazzinandolo in qualche angolo del cervello e del corpo, pronti ad emergere in modo inaspettato ed incontrollato, al primo stimolo innescante. Si assiste così, ad una serie di nuove condotte, fenomeni sorprendenti, che sembrano spuntare dal nulla: vedi l'aumento dell'aggressività e della violenza, il dilagare del fenomeno del bullismo, l'accrescersi del deficit dell'attenzione con disturbo dell'attività (ADHD), l'aumento impensabile di diagnosi depressive nei bambini ed adolescenti, l'aumento di suicidi e tentati suicidi, ecc.

Senza il corpo, il pensiero ed il vivere sono sganciati dalla realtà delle cose e del proprio sentire. Diventa una vita artificiale, vissuta unicamente nella mente, costruita a piacimento, lontano dalla sofferenza e frustrazione, negate e allontanate attraverso una corsa al sentire artificioso, fatto di stimolazione continua (gioco d'azzardo, roulette, scommesse, sesso virtuale, siti pornografici, vite alternative, giochi interattivi, ecc.). Esattamente ciò che capita al drogato, che sceglie di anestetizzarsi, vivendo la vita attraverso una cortina di fumo che attenua ogni malessere, o esaltarsi artificialmente a bisogno, attraverso induttori di stimoli e sensazioni. Tutto è controllato e deciso, ma lontano dalla vita.

Se guardiamo bene, l'esistenza dell'internetdipendente assomiglia molto al modo di vivere dello psicotico, se non a quello dello schizofrenico, caratterizzato da un isolamento dal mondo, un'impenetrabilità agli altri, un'anaffettività, una negazione degli affetti e dei conflitti, una risma di allucinazioni (uditive, visive, olfattive) e deliri. Un universo a sè, popolato da spiriti e demoni privati, resi inaccessibili al mondo esterno e incomprensibili per la persona stessa.



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

Non a caso, abbiamo visto che questa dipendenza, esattamente come per le droghe e l'alcol, ha il potere di disinibire conflitti sottostanti, o strutture patologiche, fino a quel momento compensate. Quello che sembra un rifugio, diventa una prigione ed un covo di solitudine che si autoalimenta, costringendo in un vortice ossessivo risucchiante. Internet diventa l'unico oggetto di interesse, l'unico modo attraverso cui essere, stare in relazione, sentire, vivere, come se senza, non ci fosse alcuna esistenza. Quello che prima rappresentava uno strumento di comunicazione, diventa poi obiettivo stesso di vita!

E' importante ridare peso e valore alle cose, nella misura in cui gli appartengono. Il PC e con esso Internet rappresentano mezzi di informazione e comunicazione, come tale devono essere usati, non abusati. Si deve tener conto dei limiti dello strumento stesso e dell'importanza di una propria criticità di utilizzo. Le informazioni stesse, vengono spesso trasmesse in modo allusivo, seduttivo, e confusivo. Sono una chimera che illude, richiamando attenzione, concentrazione, tempo e denaro. Guardiamo il come e cosa viene trasmesso.

Un esempio come tanti altri:

La sola vista dei dolci manda in tilt il cervello

Questo è il titolo di un articolo, che riporta una ricerca condotta dalla Northwestern University di Chicago. Sono state sottoposti ad indagine due gruppi di persone, valutando l'effetto cerebrale (attraverso la risonanza magnetica), scatenato alla vista delle ciambelle americane. Si è riscontrato che, solo il gruppo tenuto a digiuno produce una forte reazione cerebrale alla vista dei dolci, mentre il gruppo che ne ha mangiato fino a sazietà, non manifesta alcuna reazione. In base a quanto riportato nell'articolo, non si può affatto concludere che la sola vista dei dolci, manda in tilt il cervello! Ci sono varie spiegazioni alternative, quella più plausibile è che la fame stessa, mandi alle stelle l'attività cerebrale, qualunque sia la pietanza presentata.



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

Ovviamente non sappiamo se la conclusione è propria dell'articolo o della ricerca e in questo secondo caso, se sia pervenuta grazie ad altre osservazioni o varianti indagate o meno.

La verità è, che non sappiamo la verità. Ma c'è un bel titolo altisonante che sicuramente colpisce e impressiona, che va ad influenzare l'opinione e il comportamento delle persone, ma non sappiamo cosa sia veramente reale.

Inoltre, spesso questi articoli, non citano la fonte da cui hanno tratto le informazioni e se anche l'avessero, difficilmente le persone hanno il tempo e la voglia di verificarle. Il risultato è che su internet si fa il pieno, l'abbuffata di notizie, tutte intriganti, impressionanti, ma fatue, superficiali, talvolta deleganti la responsabilità individuale, come nello specifico della notizia citata: "cosa posso farci, se il cervello va in tilt? Sono impotente!"

Ma prendiamo un altro esempio:

Studio americano: stress di mamma e papà fa ammalare i figli

In questo articolo, si descrive uno studio il cui risultato riguarda l'individuazione di una correlazione positiva fra lo stress dei genitori e le malattie dei figli: per ogni punto in più della scala dello stress dei genitori, i figli si ammalano del 40%. Ma cosa significa realmente questo dato? Intanto una correlazione non è una relazione causale, significa che c'è una relazione fra i due fenomeni in questione, non che lo stress dei genitori causa maggiore malattia dei figli. Da quanto detto non sappiamo chi dei due, determina l'altro. Potrebbe anche essere vero il contrario, che la malattia dei figli accresce la preoccupazione e il fare dei genitori, quindi inevitabilmente lo stress. Potrebbe essere che un terzo fattore non visto, influisce su entrambe i fenomeni, ecc.

E poi che significa che ad ogni punto in più nella scala dello stress, aumenta la malattia del 40%? Significa che ad ogni punto si somma il 40%? Se un genitore ha tre



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

punti in più di stress, il bambino si ammala 40%+40%+40% in più? O qualsiasi livello di stress, produce un incremento totale di malattia del 40%?

La dicitura "studio americano" inoltre, è molto induttiva, la provenienza dello studio sembra voler essere garanzia dell'importanza e veridicità del dato, ma non è necessariamente così.

Queste considerazioni possono sembrare una pignoleria, ma non lo sono, sono domande che nascono dal desiderio di capire cosa stia realmente dicendo questo articolo e la ricerca in questione. Anche in questo caso non siamo in grado di discernere cosa realmente riporta la ricerca e cosa chi scrive l'articolo, non sappiamo realmente i risultati. Aggiungiamoci che chi non si è mai occupato di ricerca, non sa cosa significa correlazione, cosa comporta e così via. Però sicuramente c'è un titolo che entra nella nostra sfera attentiva, cognitiva ed emotiva.

Per citare solo l'ultimo esempio:

Studio sui topi: i piccoli stress rendono smemorati. Contribuiscono a guastare le aree del cervello dedicate all'apprendimento

Si descrive una ricerca Californiana, in cui si è verificato che una sommatoria di piccoli stress quotidiani induce il rilascio in dosi eccessive di cortisolo (l'ormone dello stress), associato ad una riduzione dell'ippocampo, a danni della memoria e delle abilità cognitive. La conclusione dell'articolo: "la ricerca offre importanti spunti al settore farmaceutico, nel tentativo di rispondere con i farmaci ai danni provocati dallo stress."

Questa frase è chiaramente induttiva e unilaterale, rappresentativa di un pensiero prestabilito. Cerca di convincere indirettamente le persone, che la risposta sta in un farmaco, non citando tutte le altre ipotesi conclusive, es. ridurre lo stress, attraverso lo stile di vita, la consapevolezza, ecc. Anche in questo caso, non sappiamo di chi sia



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

la conclusione se del giornalista o della ricerca, ma quello che si legge a fine articolo, è proprio questo!

Lo studio inoltre è stato condotto sui topi, ma non si fa cenno a questo, nelle conclusioni. Si cita all'inizio della descrizione della ricerca, locata a metà articolo, dopo che si è messo in rilievo gli effetti dello stress e dei traumi sul cervello e come si può osservare, è riportato sopra il titolo, con caratteri più piccoli e non marcati. Le conclusioni invece, devono essere prese con attenzione, visto che non si tratta di uomini ma di topi. Ma, come ben ci insegna la pubblicità, si mettono in rilievo solo gli elementi che fanno notizia, quelli appetibili, attraenti, che fanno vendere e i topi non comprano!

Questi esempi ci aiutano a sottolineare che le persone si cibano per ore di tutte queste notizie in modo acritico, pensando che questo comporti conoscenza e sapere, in realtà si alimenta soltanto la cultura dell'immagine, del narcisismo, dell'apparenza e del piacere a tutti i costi. Come già detto, è il mezzo stesso che spenge il cervello, a maggior ragione se si tratta di persone già predisposte ad un dato disturbo o ad un equilibrio fragile. Se si riempie la propria mente in questa condizione di passività, si fa entrare qualsiasi cosa, senza valutarne la portata, il significato e la verificabilità.

Internet è un mondo solo virtuale, eppure tanto investito e credibile, al punto da attribuire valore a ciò che in realtà è solo rappresentazione scenica. Ma, attraverso di esso si inducono mode, atteggiamenti, abitudini, comportamenti, preferenze. Tutto ciò alimenta la cultura del fatuo e dell'edonismo, già tanto esaltate dalla TV, pubblicità, carta stampata, cellulari, ecc. Un mondo che predilige l'apparire all'essere, che orienta uno stile di vita pensato artificialmente, non vissuto in base alle proprie esigenze.

Pensiamo ancora al sesso facile, virtuale e talvolta reale. Il sesso è diventato oggetto di soddisfazione immediata, in un'ottica dell'usa e getta. Come tutto il resto, è qualcosa che si prende o si acquista, secondo le proprie fantasie illimitate, si usa in



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

modo superficiale e strumentale. Il corpo è solo un mezzo, un attrezzo da far funzionare a tutti i costi, attraverso qualsiasi strategia (materiale pornografico, farmaci, stimolatori di ogni tipo). Non esiste l'altro, tanto meno la relazione. Non c'è interazione e scambio, quindi non c'è reale riempimento e comunicazione.

Il sesso è solo uno dei tanti giochini, che impediscono l'angoscia, attraverso un'incalzante risma di stimolazioni superficiali, che necessitano di una frequenza e varietà crescente, per mantenere lo stesso livello di riempimento. Il grande bisogno di intimità emotiva, viene aggirato con un riempimento ad un altro livello: un'intimità di tipo fisico, che lascia dietro sè, più vuoto di quello sperimentato al punto di partenza.

Un altro atteggiamento riempitivo, è il gioco d'azzardo, che insieme alle scommesse e simili, rappresenta un ulteriore fonte di esaltazione momentanea, che innalza adrenalina e reattività. Ci si illude di sentirsi più vivi, a patto però di rimanere nel mondo delle bische e di continuare a giocare. Ad ogni puntata si rinnova la speranza di vincita, eccitazione, delusione, down emotivo e così via con la nuova giocata, che rappresenta una fuga dalla caduta dell'umore, dal vissuto di perdita e d'impotenza. Tutte le emozioni che riguardano la propria vita (conflitti, rabbie, difficoltà, ansie, ecc.), vengono proiettate sul gioco, con l'illusione che attraverso di esso si possano finalmente controllare. Costituisce una negazione della propria condizione ed una sfida ad essa. Non si tiene conto che la perdita, accoglie su sè tutti i vissuti repressi e proiettati. Ciò da cui si fugge, ci torna indietro come un boomerang, di potenza inaudita.

Alla stessa stregua possiamo citare i giochi e i giochi interattivi. Pensiamo a quelli dove si alimentano guerre, magari attraverso l'egida della chiesa, azioni violente e sanguinose, distruzione di mondi e nemici, squartati sanguinosamente. La violenza è a portata di mano e diventa un mezzo altamente eccitante, che alimenta l'onnipotenza e la forza. Ne sono un esempio Vice City, Gears of War, Left Behind: Eternal Forces, Catechumen, ecc. Gears of War viene pubblicizzato con una frase che suona così: la



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

bellezza della distruzione. Ciò rappresenta l'esaltazione, l'apoteosi della violenza e della sua pericolosa valorizzazione.

Ci sono poi i giochi che alimentano l'illusione di poter costruirsi un mondo a propria immagine e somiglianza, sulla base delle proprie necessità, dove tutto si crea e si acquista (vedi ad esempio Second Life). Si creano mondi articolati, colorati, assai affascinanti, che richiedono tempo e apprendimento per potervi accedere, per acquisire tutta una gamma di modalità ed esprimersi al meglio. Sono in vendita persino i manuali cartacei, che aiutano a fare il proprio ingresso in questa realtà virtuale.

Il risultato è che gli adolescenti, invece di sperimentarsi nella vita di tutti i giorni, in relazioni reali, in compiti evolutivi e in situazioni che creano angoscia, ma anche apprendimento, occupano il proprio tempo a trovare nuovi giochi interattivi, mezzi sorprendenti di divertimento e intrattenimento, che li allontanano dalle ansie tipiche della crescita e della vita stessa.

Teniamo presente che per imparare il linguaggio e l'uso di questi giochi occorrono molte ore e in seguito il gioco stesso, impegnerà molto tempo. In considerazione di ciò, immaginiamoci quanto tempo verrà tolto ad altre attività fondamentali: studio, lavoro, sonno, relazioni sociali, relazioni familiari. Tale condotta isola e ritira dal mondo, in modo diretto e indiretto. I ragazzi, crescono nutrendosi di pubblicità, messaggi induttivi, manipolativi, di violenza fascinosa, di mondi eteri e fatui. La loro mente non può che risultare inconsistente e il mondo interno, vuoto e fragile.

Si esalta e alimenta l'onnipotenza e la megalomania tipica del bambino, che pensa di poter far tutto in qualsiasi momento e in qualunque modo, nonché la pretesa di avere tutto e subito, senza procrastinazione e senza intercessioni esterne.

L'aspetto ancora più pericoloso risiede nella difficoltà a riconoscere il problema. Esattamente come per il tossicodipendente, sussiste l'illusione di non avere un



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

problema, nonché l'onnipotente convinzione di poter smettere quando si vuole. Per le nuove dipendenze, il problema è oltremodo gravoso, perché questi oggetti di dipendenza sono apparentemente innocui, anzi strumenti di grande utilità, frutto della tecnologia.

Ciò che si dimentica è il loro valore puramente strumentale, a favore di un ruolo di primo piano. Infatti, diventano la vita, il luogo dove conoscere e incontrare le persone, il luogo di discussione, apprendimento, amore, sogno.

La difficoltà a riconoscere di aver perso i confini dell'uso e della realtà, rende assai lontana la richiesta d'aiuto. Questo mezzo è così pervasivo nella vita dei dipendenti, che l'unico modo per accedere alla loro consapevolezza, a volte è proprio attraverso la consulenza psicologica on line, quindi attraverso l'oggetto di dipendenza stessa. Ancora in assenza di un corpo, di un coinvolgimento diretto, di una relazione vis a vis.

Due miei pazienti ne sono un esempio. Entrambe mi hanno contattata attraverso questo mezzo e hanno chiesto aiuto per altre motivazioni, ma in entrambe i casi è emerso gravosamente, il ruolo di internet nella loro vita.

Maria, giovane donna (23 anni), piena di risorse e capacità, ma passava ore ed ore su chat e messenger, in cerca disperata di amici, come se fosse l'unico posto dove poterne trovare, l'unica via d'uscita alla propria solitudine e disperazione. Trascorrevva moltissime ore in cerca di persone autentiche e sincere, instaurando giochi di seduzione, di manipolazione più o meno evidenti, piccole menzogne e non detti, per non scoprirsi troppo e cercare di scoprire l'altro. Chiedeva coinvolgimento senza coinvolgersi, cercando di tenere il controllo della situazione. Ci sono voluti diversi anni, per farla uscire all'aria aperta e farle cercare amicizie in luoghi fisici. Non solo questo è avvenuto, gli incontri che ha fatto sono stati talvolta deludenti, ma talvolta coinvolgenti e significativi. Tutt'ora però, continua a ritenere internet, come grande risorsa per i momenti di solitudine e tristezza, un rimedio ad ogni male.



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

Gionata (24 anni), in uno dei tanti colloqui, dichiara ingenuamente di trascorrere il 60% del suo tempo su internet. Di fronte alla mia costernazione si affretta a precisare che non vuole che mi faccia una cattiva impressione, la sua non è dipendenza, non è un disadattato, lui non va in rete per chattare, massaggiare o cose simili, trascorre il suo tempo a scommettere sul calcio e basta. Il punto è che trascorre il 60% della propria vita, attaccato ad una scatola di plastica, che gli permette di fuggire dalle proprie paure, impedendogli di vivere la sua vita, fatta di amici in carne ed ossa, di studio, di una ragazza, genitori, ecc.

La dipendenza da internet, come da altri oggetti e attività (cellulare, TV, sesso, shopping, gioco d'azzardo, lavoro, farmaci, ecc.), è assai più diffusa di quanto si pensi, ma rimane in sordina proprio perché sottovalutata dall'individuo e dalle persone circostanti. Non c'è nulla di male a stare connessi in rete a leggere notizie, a telefonare ai propri amici, a messaggiare se ci si sente soli, a trovare una serie di cose da acquistare, a prendere un farmaco che ti tira su, ecc. Non dimentichiamoci però, che se il problema non viene trattato, andrà a scatenare un quadro sintomatologico più complesso e visibile, che non può più essere sottovalutato.

Senza dubbio è preferibile intervenire in tempo, cominciando ad osservarci nelle nostre abitudini e nello stile di vita, per ridare un senso alle cose per quello che le compete. In visione di ciò, la prevenzione e la regolazione di certe condotte, rappresentano un primo intervento desiderabile. Non dimentichiamoci dei nostri bambini! Non li lasciamo soli con questi strumenti, senza regole e confini.

In certe culture (Harrison, Zoja), le droghe stesse non creano dipendenza, perché inserite in un contesto ben preciso, con scopi ben precisi (divinatori o guaritori), scandito da riti, ruoli e significati. Infatti, il contenitore socio-storico-economico in cui si è inseriti, è fondamentale nel direzionare malattia, devianza e sanità. Perciò, non lasciamo sguarnito il contenitore in cui stiamo vivendo.



Costantini, S. – Internet: quale realtà?

Secondariamente, la richiesta di aiuto e l'intervento terapeutico, rappresentano la tappa necessaria, là dove il controllo e la padronanza di sé, hanno lasciato il posto alla dipendenza. Anche in questo caso occorre una sensibilizzazione al problema, la consapevolezza che esiste un problema. Chiediamoci allora, quale realtà sia internet, quale realtà rappresenta per noi e se sia portatrice di benessere, utilità o malessere e disagio. E' la nostra realtà o una realtà eterea, costruita e imposta dall'esterno?

Le forti analogie con tossicodipendenza e alcoolismo, devono farci comprendere che anche nel caso di internet, la dipendenza rappresenta una malattia e come tale deve essere affrontata. Come tutte le malattie di origine psicologica, anche questa, è strettamente legata al rifiuto della realtà e della propria vita, con i suoi inghippi. Il disagio dunque, ne rappresenta una fuga, su un piano alternativo. Si nega il presente, a favore di una navigazione sospesa fra cielo e terra.

Cerchiamo quindi di stare nella nostra realtà, connessi con la terra e la realtà del nostro corpo, contemporaneamente protesi verso il cielo, attraverso idee, fantasie, sogni che alimentano il nostro mondo interno. Non isoliamoci, spezzando i confini del senso, ma creiamo un collegamento fra ciò che siamo e ciò che ci circonda.

A chi rivolgersi

Reti di professionisti sul territorio

<http://www.retenuovedipendenze.it>, Rete Nuove Dipendenze Patologiche, un progetto promosso da Mo.P.I. – Movimento Psicologi Indipendenti e Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini. Direzione Scientifica: Dott.ssa Rosa Mininno.

Numeri utili

Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini, via Leopardi n° 14, 50121 Firenze. Tel. 055 2342810 Fax 055 2477263 eMail info@vertici.com



Costantini, S. – *Internet: quale realtà?*

Bibliografia

Cantelmi, T.; Del Miglio, C.; Talli, M.; D'Andrea, A. (2000) *La mente in Internet: psicopatologia delle condotte on-line: internet dipendenza, cybertravestitismo*, Padova, Piccin Nuova Libreria

Del Carli, L. (1997) *Internet*, Torino, Bollati Boringhieri

Del Miglio, C.; Gamba, A.; Cantelmi, T. (2002) *Contributo allo studio di variabili psicopatologiche correlate all'uso-abuso di Internet*, Vol. 8, June 2002, Issue 2

Harrison, G. (1989) *Il culto della droga*, Padova, Cleup Editrice

Popper, K. (2002) *Cattiva maestra televisione*, Marsilio

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

Zoja, L. (1985) *Nascere non basta. Iniziazione e tossicodipendenza*, Milano, Raffaello Cortina Editore

Bibliografia web

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

AA.VV. (2007) *Studio tedesco, i giochi su internet creano dipendenza*, in: <http://www.rainews24.rai.it>

Buraschi, F. (2006) *Disturbo da Internet Dipendenza*, in: www.megalab.it

Consorzio Parsifal (a cura di) (2008) *Minori: uso diffuso del cellulare fra i giovanissimi*, in: www.consorzioparsifal.it



Costantini, S. – *Internet: quale realtà?*

Fata, A. *Internet Addiction Disorder. Una review*, in: <http://www.psicoterapia-palermo.it>

Mangia, E.; Meloni, C.; Uras, M. G. *Adolescenti e internet: una ricerca su abitudini, comportamenti e caratteristiche dell'uso della rete*, in: <http://www.eugeniomangia.it>

Petrella, R.; Comitati Genitori; Censis (a cura di) *Media e minori nel mondo. Scenari internazionali, sfide per il futuro*, in: http://www.comitatigenitori.it/ragionare/minori_e_tv.htm.

AA.VV. *Internet dipendenza*, in <http://it.wikipedia.org>

Sabrina Costantini, *Psicologo Psicoterapeuta, socio Mo.P.I., aderente alla "Rete Nuove Dipendenze"*.