



CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA

Studio affiliato al centro di terapia strategica di Arezzo

Diretto dal prof. Giorgio Nardone

Dott. Emilio Gerboni: Psicologo-Psicoterapeuta; Specialista in Psicoterapia Breve Strategica

www.cambiamentodue.it - emiliogerboni@gmail.com; cell.3281615478

INTERNET E IL DEMONE DELLA TECNOLOGIA A cura del Dott. Emilio Gerboni

www.cambiamentodue.it

Noi modelliamo tecnologie che finiscono per modellarci, cambiano la nostra psicologia, il nostro modo di percepire, di sentire, di relazionarci. In una puntata dei Simpson si vede Homer alle prese con il compito di mettere tutti i suoi familiari dentro la macchina insieme a scatole e pacchi, e per riuscirci li trasforma in pezzi di TETRIS.

<http://www.youtube.com/watch?v=UrrUmeTohNo&playnext=1&list=PL50EA5CB51ED22FBo>

Un incubo ricorrente che ritorna spesso nella letteratura e nei film di fantascienza è proprio quello secondo il quale l'uomo perderà il suo predominio sulle macchine. In Matrix, ad esempio, vengono evocate immagini inquietanti di robot che finiranno per usarci come fossimo delle pile stilo, ridotti al ruolo di batterie del telecomando proiettando nella nostra mente addormentata una realtà illusoria per mantenerci in vita.

Tuttavia intraprendere oggi un'analisi critica della tecnologia elettronica non ha più senso, sarebbe come criticare l'uso dell'energia elettrica o dei trasporti aerei.

Internet rappresenta la realtà inventata per eccellenza che ha portato ad una rivoluzione nel campo delle comunicazioni. È insieme una grande opportunità per chi la sa cogliere e un grande rischio per chi non sa adeguarsi. Certamente non mancano coloro a cui è sfuggito un po' di mano il controllo del suo utilizzo, tanto che ormai un decennio fa venne coniato a partire da uno scherzo di uno psichiatra, il prof. Goldberg, circolato rapidamente proprio da internet, il "*disturbo di dipendenza da internet*".

Ma dalla nascita di internet ad oggi ne è passata di elettricità dentro i cavi e il virtuale è divenuto sempre più simile al reale, anzi ha esteso le possibilità del reale. È un mondo senza confini. Dalle ormai vecchie chat dove ci si scriveva in tempo reale e che ancora co-esistono si è giunti a "comunità virtuali" che sono il trionfo della multimedialità e dell'interattività. Ci sono aggregazioni on-line di vario tipo. Possiamo distinguere Comunità di *interesse o strumentali* dove la motivazione è quella di scambiarsi informazioni, opinioni su argomenti di interesse comune.

Comunità di gioco o fantasia dove si condividono giochi o simulazioni sempre più realistiche.

Comunità di relazione dove la motivazione principale è socializzare e interagire a vari livelli. In questa categoria rientrano ed oggi trionfano i cosiddetti *social network* di cui facebook è il massimo esponente e più diffuso. La comunicazione in rete permette di sperimentare quindi una forma di contatto sociale. La differenza fondamentale con altre apparecchiature tecnologiche (telefono, posta, fax) consiste in una nuova cultura con delle regole proprie, che permette e incoraggia gli appartenenti a queste comunità virtuali a intraprendere un contatto con persone completamente estranee in modo semplice e veloce, immediato e più disinibito.

Come la rete ci intrappola

Andiamo a calarci sul come si struttura la trappola delle relazioni in rete.

Le problematiche legate all'uso di internet si possono ricondurre a due categorie distinte:

quelle basate su un meccanismo centrato sulla **ricerca del piacere**, che sono la maggioranza, definite "compulsivo perverso" in quanto caratterizzate dalla messa in atto di rituali vissuti come irrinunciabili e irrefrenabili e quelle basate sul **tentativo di mantenere un controllo**, pertanto di tipo ossessivo-compulsivo. Alcuni disturbi possono comprendere entrambe le tipologie e i social network, con la loro multifunzionalità, ne permettono la compresenza.

Chi è più a rischio? Alcune ricerche ci dicono che coloro che hanno tra i 15 e i 40 anni, con difficoltà nella socializzazione e tendenti al ritiro sociale. Per coloro con un forte *locus of control* interno, ovvero l'idea di poter controllare la realtà, internet fornisce l'illusione di avere più controllo risultando per questi molto attraente. Il tentativo di mantenere il controllo su una realtà vissuta come temibile o pericolosa diviene in questo caso la trappola da cui la persona non riesce più a liberarsi.

Nel momento in cui la persona direttamente o i suoi familiari si rendono conto che è rimasti intrappolati, ad aggravare la situazione intervengono i tentativi di uscire dalla trappola che se non funzionano vanno a incastrare ancora di più la persona nel tunnel di bit e pixel.

Le strategie fallimentari tipiche che sono state riscontrate riguardano il tentativo di proibire/si o limitare/si con le buone o le cattive l'accesso a internet, cosa peraltro oggi praticamente impossibile data la massiccia diffusione che prima si riduceva all'uso casalingo.

Le problematiche che ne scaturiscono vanno dallo *shopping compulsivo on-line*, al *gioco d'azzardo online*, il *trading on line*, ci sono *cybersesso dipendenti*, e la *information overloading addiction*.

Per quanto riguarda la **chat dipendenza e le relazioni** nate in rete possiamo trovare due profili all'interno di un medesimo quadro patologico: uno più puro in cui è la modalità di relazionarsi in rete ad essere fonte di disturbo. In questo caso la comunicazione via internet è utilizzata come mezzo privilegiato o unica modalità di ricerca di contatto, fonte fondamentale da cui attingere piacere. Non si tratta solo di single ma anche persone con partner. Nell'altra modalità la rete rappresenta una contaminazione alla patologia ovvero una complicazione alla soluzione della problematica relazionale, ad esempio quando una coppia si lascia. Viene voglia di controllare i movimenti dell'altro, di sfogarsi in rete o perdersi nella rete per trovare un sostituto evitando la vita reale.

Come evitare la dipendenza da internet

Prima di tutto possiamo chiederci se l'uso che facciamo di internet amplifica la nostra socialità o la compensa/sostituisce. Nel primo caso dovremmo allora pensare che sia necessario esercitare le nostre abilità relazionali che altrimenti si atrofizzeranno del tutto.

Dovremmo coltivare il piacere in tante forme diverse tra le quali quelle reali.

Nelle relazioni in rete bisognerebbe introdurre il reale nel virtuale prima possibile. Questo corrisponderebbe o ad un bel bagno di realtà o ad una sana amplificazione del piacere del contatto.

Inoltre sarebbe utile pensare che **“non riuscire a progettare significa progettare di non riuscire”** centrandosi su propri obiettivi personali prioritari. Sappiamo bene che l'ozio è il padre dei vizi ed internet come abbiamo visto è un luogo dove coltivare i più svariati.

Certamente utile risulta il concedersi degli spazi piacevoli giornalieri di navigazione in uno spazio e tempo precedentemente stabilito.

Infine un monito per la nostra società voyeuristica arriva dall'imperatore romano Marco Aurelio il quale affermava:

“Quanto tempo risparmi chi non sta a guardare ciò che il vicino dice o pensa”.

BIBLIOGRAFIA:

Nardone, G., Cagnoni, F. – “Perversioni in rete: le psicopatologie di internet e il loro trattamento”, Ponte Alle Grazie, 2001

www.cambiamentodue.it