

Dalla cybersex addiction al phubbing: i tanti volti della dipendenza da internet

Quali sono i motivi che scatenano l'attaccamento a questo genere di attività e quali i rischi di non riuscire più ad uscirne? Un libro cerca di fare chiarezza. Cybersex addiction, nomofobia, vamping, phubbing, fomo, smartphone addiction. È l'arcipelago della multiforme fenomenologia della dipendenza da internet. Ovvero dell'incapacità di uscire dalla rete, della perdita di controllo del tempo trascorso sul web: per sapere, conoscere, controllare le notifiche centinaia di volte, giorno e notte. Per sfuggire dai propri problemi emotivi e relazionali, per rimediare alla propria solitudine o all'incapacità di avere relazioni fisiche, per costruirsi identità alternative percepite come migliori di quelle reali. Per innamorarsi e per fare sesso. In questo arcipelago di nuove forme di dipendenza naviga il volume *Internet Addiction Disorder* (sottotitolo: Social, emozioni e identità alternative, **ed. Franco Angeli**) a fine maggio in libreria, un volume pensato per addetti ai lavori, certo, ma anche per educatori, per insegnanti e genitori. Allora, per farci aiutare a comprendere meglio il fenomeno *lad* (Internet Addiction Disorder), che stando alle ultime stime potrebbe riguardare il 5-10 per cento della popolazione, abbiamo sentito l'autore, Pietro Scurti, psicologo, psicoterapeuta e dirigente dell'Asl Napoli 2 Nord Ser.D. il Servizio per le dipendenze, di Casavatore. Che cosa significa dipendenza da internet. Al di là di quello che possiamo intuire, o osservare intorno a noi, (vista l'estensione del disturbo è infatti improbabile non conoscere qualcuno che sia vittima di *lad*) cosa si intende per dipendenza da internet? "La definizione più immediata e semplice è un aumento del tempo trascorso online con perdita di controllo. In sostanza - dice Scurti, che è anche presidente del comitato tecnico scientifico della Sipad-Campania (Società Italiana Patologie da Dipendenza) e docente di Iter, scuola di specializzazione in psicoterapia sistemico-relazionale di Napoli e Caserta - le persone con *lad* vanno online per cercare qualcosa, e si ritrovano persi nel web, per ore. La dipendenza da internet ha le stesse caratteristiche della dipendenza da sostanze, con in più un impiego notevole di risorse emotive, cognitive e di tempo, destinato allo stare in rete". L'Internet addiction disorder oggi non è ancora inserito nella nomenclatura ufficiale, non è ancora cioè nei manuali di psichiatria, per esempio non è nel Dsm V "Non ancora, ma lo sarà nei prossimi anni - aggiunge l'esperto - insieme ad altre dipendenze come il gaming, il gioco di ruolo online". Le persone a rischio. Gli studi ci dicono che hanno tutte le età: sono liceali e sono 60enni, sono maschi e sono femmine. Ma c'è una tipologia umana più a rischio di *lad*, o almeno ci sono caratteristiche che si ritrovano più spesso nelle persone a rischio di internet dipendenza? "Sulla base di indagini realizzate nelle scuole superiori del nostro territorio e della nostra attività clinica sugli adulti possiamo tracciare una tipologia più tipica, sebbene non unica, dell'internet addicted: spesso si tratta di giovani, anche intorno ai 15-20 anni, più spesso maschi, di persone con una bassa autostima e con alessitimia cioè con una difficoltà a riconoscere e condividere le loro emozioni e i loro sentimenti: questi sono i due pilastri dell'addiction da web", dice l'esperto. Che aggiunge che gli uomini in genere nel web cercano un'affermazione che nella vita non hanno, e che le femmine in rete cercano conferme e evitamento del giudizio altrui, per esempio sul loro aspetto fisico. Il livello culturale dell'internet addicted è generalmente medio-alto. "Sui social - aggiunge Scurti - il fenomeno è più trasversale: facebook è appannaggio di una popolazione più datata, Instagram e tik tok è frequentato più da giovani, per esempio. C'è una sorta di inseguimento a perdere: con l'arrivo dei boomer i giovani si sono spostati, e continuano a spostarsi. Nella vita anche al di fuori degli schermi, giovani e adulti non si parlano molto, d'altronde". [[ge:rep-locali:content-hub:410654386]] L'educazione coercitiva non funziona. A proposito di adulti e giovani, e quindi di relazione tra genitori e figli, c'è uno stile educativo che favorisce o che protegge dalla dipendenza dal web? "C'è - conferma lo psicologo - Sia dalla letteratura scientifica internazionale che dai test abbiamo somministrato nelle scuole risulta che i ragazzi e le ragazze che sono più a rischio di sviluppare una dipendenza sono più spesso figli di genitori che mettono in atto coercizioni sull'uso del web, che pongono limiti ferrei sugli orari, sui tempi da concedere online ai figli. Al contrario, riuscire a mantenere uno stile interazionale con internet, condividere giochi online con i ragazzi, protegge dall'uso patologico della rete. Riassumendo: la rigidità favorisce lo *lad* mentre la relazione di condivisione permette uno scambio emotivo, che è un fattore protettivo". I segnali del disturbo. I sintomi dell'uso patologico di internet sono simili a quelli tipici della dipendenza da sostanze: oltre all'aumento nel tempo delle ore trascorse online, c'è una difficoltà a vivere nel mondo reale, c'è ansia, c'è un pensiero ossessivo legato alla rete e un pensiero ricorsivo (durante la giornata è difficile concentrarsi su altro che non sia cosa stanno pubblicando),





una evidente limitazione delle attività che richiedono presenza fisica, una resistenza a uscire. La cyber-relational addiction: un paradosso affettivo Tra le web-dipendenze principali o emergenti ci sono quelle che direttamente hanno che vedere con le relazioni a due: la cyber-relational addiction e cybersex addiction. La prima è la dipendenza da relazioni sentimentali o di amicizia consumate completamente su piattaforme. Lo scopo non è vedersi prima o poi, e magari anche avviare un rapporto face to face, ma strutturare vere e propri rapporti sentimentali senza incontrarsi mai. Perché? Per cercare conferme, autostima al netto però dell'ansia della performance. "Sono relazioni paradossali, nelle quali ognuno è sé stesso ma perdendo l'identità. Nel 70% dei casi a sviluppare questa forma di lad sono donne che cercano un amore romantico online, ma la cyber-relational addiction prende anche molti uomini. Si tratta - dice Scurti - di dipendenze molto forti dietro alle quali ogni tanto ci sono anche truffe". Il sesso cyber Il termine cybersex comprende, in genere, tutte quelle attività sessuali praticate attraverso internet che portano alla gratificazione sessuale: rientra nel concetto anche scrivere o leggere messaggi, storie o annunci a contenuto erotico, l'auto-filmarsi durante incontri anche in tempo reale e naturalmente la frequentazione di siti porno. Parliamo di una tra le dipendenze più frequenti, il cui successo, semplificando molto, è dovuto al fatto che la fruizione di porno online abbassa la sensazione della performance e sottrae al giudizio, "ma tutto questo - riprende Scurti - struttura una dipendenza seria, che mette a molto rischio la qualità della vita. Quando si struttura, una dipendenza del genere si trasforma in compulsione, ci si può ritrovare costretti a guardare materiale pornografico perché se non lo si fa non si prova più alcun piacere". La dipendenza dal cellulare o nomophobia Guardare il telefono senza motivo, per centinaia di volte al giorno, anche 2-300. Controllare a macchinetta se ci sono notifiche, se succede qualcosa là dentro, nel web. Per la paura di essere tagliati fuori o di non stare sul pezzo, per essere sempre informati su qualunque cosa e prima di chiunque. Questi sono i segnali della dipendenza da smartphone che è sottovalutata perché si è trasformata in un comportamento quasi inconscio, rituale. Ma è una vera dipendenza, che ne incoraggia altre come la fomo, la paura di essere tagliati fuori, il phubbing, il sentire che il cellulare che squilla anche quando non lo fa. Ecco ma che fare quando ci si accorge che si è caduti in una forma di lad o che un figlio o un alunno o un amico ha sviluppato una dipendenza dal web? "Quando un adulto si rende conto di aver sviluppato una dipendenza dovrebbe rivolgersi a uno specialista, se un genitore si accorge che su figlio o sua figlia hanno sviluppato una dipendenza deve prima di tutto mollare il suo, di smartphone, e poi indirizzare il ragazzo o la ragazza a uno specialista". Piccolo dizionario delle dipendenze da internet Cybersex addiction : utilizzo e dipendenza fino alla compulsione dal sesso online (dalle chat ai siti porno ecc) per regolare umore, stato d'animo, per rispondere all'astinenza, per ottenere piacere erotico. Cyber-relational addiction: dipendenza da relazioni virtuali, le persone che ne soffrono sviluppano un coinvolgimento eccessivo in relazioni, nate sul web e mantenute attraverso chat, email e social. La cyber - relational addiction è la compulsione ad instaurare relazioni esclusivamente o quasi esclusivamnete attraverso il web. Nomofobia (o nomophobia): il termine che deriva dall'inglese (no mobile-phone-phobia), indica la paura incontrollata di rimanere sconnessi dal contatto con la rete mobile, è la dipendenza da smartphone. Vamping : è la pratica diffusa in particolare tra i più giovani di restare svegli la notte per condividere post, messaggi, per giocare, guardare video o scrollando. Phubbing: il phubbing è un termine nato dalla fusione delle parole "phone" (telefono cellulare) e "snubbing" (snobbare), e si riferisce all'atto di ignorare il proprio interlocutore concentrandosi sul proprio smartphone. Fomo: (da fear of missing out) è la paura e ansia sociale di essere esclusi da esperienze ed eventi. Scegli su quale testata vuoi vedere questo contenuto