

Università degli Studi di Milano Bicocca
Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale
Corso di Laurea in Servizio Sociale



**LA DIPENDENZA PATOLOGICA DA INTERNET
E LA COMPROMISSIONE DELLA RELAZIONE SOCIALE.
CHI, COME E DOVE.**

Relatore: Prof. Gianni Del Rio

Laureanda: Francesca Turri

Matr. 750831

Anno Accademico 2013-2014

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1 : “ L’ERA DIGITALE”	
1.1 : La nascita di Internet	4
1.2 : Internet e l’era digitale	5
1.2.1 : Internet e le Neuroscienze	9
1.2.2 : Internet e processi attentivi	9
1.2.3 : Attenzione e Multitasking	10
1.2.4 : Verso un nuovo profilo cognitivo	10
1.2.5 : Distanza fisica e assenza di feedback sensoriale	11
1.3 : La Net Generation	13
CAPITOLO 2 : “ INTERNET ADDICTION DISORDER - IAD”	
2.1 : Definizione di Dipendenza Patologica	16
2.1.1 : Multifattorialità delle Dipendenze	17
2.2 : La dipendenza patologica da Internet	19
2.2.1: Aspetti clinici	23
2.2.2: Predittori	26
2.2.3: Comorbidità	28
2.2.4: Questionari	29
2.3 : Dipendenza da <i>Smartphone</i>	30
2.4 : La dissociazione	30
2.5 : Il DSM - Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali	32
2.5.1 : DSM-V	34
CAPITOLO 3 : “ I SOCIAL MEDIA”	
3.1: I <i>Social Network</i>	36
3.1.1 : I <i>Social Network Sites</i> più noti	39

3.1.2 : <i>Facebook</i>	43
3.2 : L'influenza dei <i>social media</i> sulle relazioni sociali	47
3.2.1 : “Cinguetto, dunque sono”	54
3.2.2 : FOMO: <i>Fear Of Missing Out</i>	56
3.2.3 : Il Ritiro sociale oggi: l'Hikikomori	57
3.2.4 : I <i>Selfie</i> mortali	59
3.2.5 : Curiosità	60
CAPITOLO 4 : “DATI SIGNIFICATIVI”	
4.1 : Nel Mondo	61
4.2 : In Italia	62
4.3 : La Dipendenza da Internet	62
CAPITOLO 5 : “LA CURA DELLA DIPENDENZA DA INTERNET”	
5.1 : Le ricerche	64
5.2 : Il trattamento	65
5.2.1 : L'Assistente Sociale	69
5.2.2 : Dove curare i soggetti dipendenti	70
CONCLUSIONI	72
BIBLIOGRAFIA	74
Sitografia	77
Filmografia	81

INTRODUZIONE

La nascita di *Internet* e l'introduzione di nuove tecnologie per accedervi hanno rivoluzionato la società. Questa evoluzione epocale viene chiamata *Era digitale* e la *Net generation* rappresenta la sua popolazione. Questa trasformazione ha contribuito a modificare l'espressione delle forme di disagio e sofferenza caratteristiche di ogni società, sino ad arrivare alla definizione di veri e propri quadri clinici correlati all'utilizzo improprio di Internet. Negli ultimi anni, il panorama delle dipendenze si è ampliato: le nuove forme di dipendenza non comprendono l'uso/abuso di sostanze stupefacenti illegali, ma un uso/abuso di nuove tecnologie. Come tutte le dipendenze, l'abuso di Internet, attraverso tutti i siti cui dà spazio di esistenza, ha conseguenze negative sull'essere umano: le relazioni sociali, lavorative, affettive, amorose sono compromesse. La maggior parte della popolazione mondiale possiede un computer personale con l'accesso ad Internet tramite ADSL e un cellulare, probabilmente con una connessione 2G o 3G ad Internet. Nei vari contesti di vita quotidiana: la città, il paese, le stazioni ferroviarie, luoghi di studio come l'Università, luoghi sportivi, di svago e di riunione tra amici o conoscenti, ecc ... la quasi totalità della gente che ci attornia ha il volto abbassato sullo schermo di un cellulare per consultare molto spesso la "bacheca" del proprio personale *social network*. E non appena si rende irreperibile la Wi-Fi per problemi di contesto ambientali o perché la batteria del cellulare si scarica, ecco che la persona è visibilmente sconvolta, agitata: chiaro sintomo di dipendenza.

Il fatto che mi ha spinto a trattare questa nuova tipologia di *dipendenza* risiede nella disinformazione che la caratterizza: la poca notorietà e l'avanzare lento e costante di questo fenomeno non permette alle persone di esserne consapevoli. Tutto ciò fa parte della dipendenza da Internet, la cosiddetta *Internet Addiction Disorder (IAD)*, definita come "l'incapacità di una persona di controllare l'utilizzo di questo strumento, con conseguenti disturbi nell'area psicologica, sociale e lavorativa" (Young, 1998). Il soggetto dipendente si trova in una condizione caratterizzata da un forte e insistente desiderio di connettersi al Web. La dipendenza da Internet risulta frequentemente associata ad altri disturbi psichiatrici, tra cui dipendenza da sostanze, depressione, problemi di rabbia e ansia sociale. Inoltre, sono stati individuati numerosi aspetti di questo disturbo comuni ad altre patologie note. Le persone con dipendenza da Internet, infatti, mostrano sintomi clinici come *craving*, astinenza, tolleranza, impulsività e compromissione delle capacità cognitive nel prendere decisioni rischiose.

L'argomento da trattare è molto vasto e dunque ho ritenuto utile concentrarmi su alcuni aspetti di questa nuova dipendenza: il *chi*, ovvero i soggetti coinvolti, il *come*, ossia i suoi aspetti globali dalla manifestazione al trattamento ed infine il *dove*, dati statistici relativi ai luoghi implicati e i possibili luoghi di cura.

La tesi è strutturata in cinque capitoli riguardanti i macro argomenti, al cui interno sono presenti i paragrafi contenenti le specifiche declinazioni.

Il primo capitolo, intitolato *L'era digitale*, tratta la nascita di *Internet*, il suo rapporto con l'*Era digitale* e la *Net generation*, ovvero i "nativi digitali" come abitanti della nuova società. Mi soffermerò sul rapporto tra Internet e il cervello umano, i processi attentivi, le modalità multitasking. La rete incrementa la tendenza alla prosocialità e le relazioni tra esseri umani, dunque si va incontro a un nuovo profilo cognitivo, dove però la distanza fisica e l'assenza di feedback sensoriale sono accompagnate da una disinibizione comportamentale.

Con il secondo capitolo, *Internet Addiction Disorders – IAD*, si entra nel vivo del tema della tesi. Innanzitutto viene fornita una definizione di *dipendenza patologica* e la sua caratteristica multifattoriale, poi sono descritti gli aspetti clinici, i predittori, la comorbidità e i questionari relativi alla *dipendenza patologica da Internet*. Oggigiorno quasi tutte le persone possiedono uno *smartphone* connesso alla Rete, e la compulsività ad accedervi crea la cosiddetta *dipendenza da Smartphone*, trattata nell'omonimo paragrafo. Il penultimo paragrafo di questo capitolo riguarderà il fenomeno della *dissociazione*, estremamente correlato ai soggetti patologicamente dipendenti. Infine il capitolo chiude con un accenno al *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM)* e all'inserimento in appendice nella quinta edizione dell'*Internet addiction*, intesa come dipendenza comportamentale.

Il terzo capitolo si soffermerà sui *social media*, ovvero i principali *social network* e *comunità virtuali*, utilizzati prevalentemente dalla nuova generazione. In questi luoghi virtuali gli individui dipendenti da Internet trascorrono la maggior parte del loro tempo, instaurando virtualmente relazioni con conoscenti o perfetti sconosciuti. Viene posta attenzione ai *Social Network Sites* più noti, come *Facebook*, e, attraverso il fenomeno FOMO (*Fear Of Missing Out*), verrà analizzata l'influenza dei *social media* sulle relazioni sociali. Il capitolo terminerà con un accenno a un fenomeno attuale e in espansione del ritiro sociale: l'*Hikikomori*.

Il penultimo capitolo fornirà una panoramica mondiale e italiana di dati significativi riguardanti l'utilizzo di Internet e di social network attraverso computer fisso o smartphone, alle ore trascorse online, alla differenziazione di genere, ed infine le percentuali di soggetti dipendenti.

L'ultimo capitolo affronterà la cura della dipendenza da Internet: attraverso le ricerche fatte da Team di esperti, verranno proposte tipologie di trattamento di questa nuova dipendenza, con un accenno al ruolo e il possibile compito della figura dell'Assistente Sociale. Avendo svolto l'attività di tirocinio del secondo anno di corso presso il Dipartimento Dipendenze e presso il servizio Ser.T dell'ASL di Varese, sono venuta a conoscenza delle tipologie di dipendenze esistenti, della rete di offerta dei servizi e quindi delle prestazioni e dei trattamenti garantiti sul territorio. Ciò mi ha permesso di approfondire la mia conoscenza a riguardo. Il paragrafo contenente i luoghi di cura dei soggetti dipendenti da Internet in Italia chiude il capitolo.

CAPITOLO 1

“L’ERA DIGITALE”

1.1 : *La nascita di Internet*

La storia di *Internet* ha inizio con quella dell’ente che ha contribuito alla sua nascita: l’ARPA (*Advanced Research Project Agency*). L’ente è stato creato nel 1957 dal Dipartimento della Difesa statunitense per finanziare i progetti di ricerca suscettibili di applicazioni militari. Infatti nel 1971, antepoendo il termine “Defense”, l’ARPA ha cambiato il proprio nome in DARPA.

Nel 1967 L. Roberts, appartenente al Massachusetts Institute of Technology, pubblicò un piano per ARPANet, una rete per l’interconnessione e l’interlavoro di calcolatori di tipo diverso, distribuiti su distanze geografiche considerevoli. Le motivazioni del finanziamento erano di carattere prettamente militare, ma erano già presenti i principali concetti che avrebbero portato allo sviluppo di una rete globale facilmente accessibile a tutti.

La prima rete ARPANet, costituita da quattro calcolatori, nacque nel 1969 presso la University of California di Los Angeles (UCLA). Tre anni più tardi, la rete era già cresciuta fino a comprenderne quaranta e fu presentata in occasione della prima *International Computer Communication Conference*. Gli anni successivi furono dedicati alla messa a punto delle tecniche di interconnessione tra calcolatori eterogenei e, in particolare, alla definizione, a opera principalmente di V.G. Cerf e R.E. Kahn, della serie di protocolli TCP/IP (*Transmission Control Protocol/Internet Protocol*), ufficialmente adottati nel 1983.

Parallelamente, lo sforzo di elaborazione di uno standard di comunicazione universale era accompagnato dalla creazione di una struttura organizzativa per la gestione dell’evoluzione della rete Internet. Nel 1979 fu infatti istituito un organismo centrale di controllo, denominato *Internet Configuration Control Board* (ICCB), che quattro anni più tardi lasciò il posto a una struttura costituita dall’*Internet Activities Board* (IAB) e da un insieme di gruppi più agili detti *task force*.

Per gestire a livello globale l’evoluzione di Internet è stata creata nel 1991 la *Internet Society* (ISOC), che rappresenta la principale struttura di ‘governo’ di Internet, a cui fanno capo la

Internet Architecture Board (indicata ancora con la sigla IAB), la *Internet Engineering Task Force* (IETF), che definisce le normative tecniche, e la *Internet Research Task Force* (IRTF).

1.2 : Internet e l'era digitale

Prima di fornire una descrizione e alcune considerazioni riguardo le relazioni tra Internet, l'attuale società, la tecnologia digitale e l'utenza del servizio, è necessario definire cosa sia *Internet*. Esso rappresenta uno dei più potenti mezzi di raccolta e diffusione dell'informazione su scala globale. Tecnicamente, Internet è una rete di elaboratori a estensione mondiale, mediante la quale le informazioni contenute in ciascun calcolatore possono essere messe a disposizione di altri utenti che possono accedere alla rete in qualsiasi località del mondo.

Negli anni Novanta Internet era associato al concetto *Web 1.0*, inteso come luogo di siti “statici” che consentivano la raccolta di informazioni, senza la possibilità di interazione tra l'utente e i contenuti di ricerca. Il ventunesimo secolo è legato invece ai concetti di *Web 2.0* e di Internet “dinamico”, dove cresce l'interazione con l'utente e nascono *blog, forum, piattaforme e social network*. Dal 2006/2007 gli esperti del campo telematico hanno iniziato a parlare di un'ulteriore fase di sviluppo della Rete, ribattezzata *Web 3.0*, riguardante i concetti di Web “semantico”, Web 3D e la cosiddetta “realtà aumentata”. Attualmente Internet ha superato la soglia dei due/tre miliardi di utenti rispetto alla popolazione mondiale di circa sette miliardi di persone. Quasi la metà degli “internauti” ha un'età under-25 e la maggior parte sono asiatici, europei, statunitensi e africani. In Africa, nonostante numerose campagne per la diffusione del Web, non è però presente una diffusione capillare del servizio.

A questo punto è possibile descrivere gli aspetti che caratterizzano l'attuale *era digitale*, la quale, prima ancora di essere una rivoluzione nel modo di comunicare, rappresenta un'evoluzione del modo di pensare.

Quando “navighiamo”, anche se sembriamo concentrati, siamo assorti in uno stato simile a quello del sogno a occhi aperti, con la differenza, però, che quando fantastichiamo siamo persi nelle nostre fantasie per un lasso di tempo determinato e relativamente breve, mentre i continui input che Internet ci offre contribuiscono a mantenerci “dissociati” per un periodo temporalmente indefinito, che sfugge alla nostra consapevolezza e assorbe le nostre risorse cognitive e la capacità di concentrazione e di risposta.

Internet ha creato il paradosso di darci in tempo reale, informazioni da ogni parte del mondo; possiamo connetterci con chiunque sia nella rete, ma questa velocità e quantità di informazioni rischia di generare un sentimento di estraneità e di distacco proprio dal mondo cui ci stiamo connettendo, di allontanarci dalla vita vissuta e sperimentata attraverso i nostri sensi.

Quanto più le simulazioni del computer diverranno indistinguibili dalla realtà (ovvero immersive, coinvolgendo tutti i sensi della persona), tanto più la linea di demarcazione tra reale e *reale simulato* e tra immaginario e *immaginario virtuale* diverrà sottile e fonte di confusioni.

Il computer favorisce scambi verbali in assenza di uno spazio fisico e sensoriale condiviso; esso permette di stabilire un contatto immediato con le altre persone al di là dei vincoli spazio-temporali e delle corporeità.

La cosiddetta comunicazione *non verbale* ha spazio in rete solamente attraverso elementi simbolici (un po' come avviene con i cellulari quando inviamo uno *smile* per comunicare che siamo contenti). La comunicazione *non verbale*, che comprende segnali statici (volto, conformazione fisica, abiti) e segnali dinamici (orientamento del corpo, distanza dall'altro, postura, espressioni del viso, direzione dello sguardo, tono vocale, ritmo e velocità dell'eloquio) è da sempre deputata alla trasmissione degli atteggiamenti relazionali interpersonali, all'espressione delle emozioni e dei sentimenti, fornendo informazioni su come deve essere inteso il messaggio verbale in virtù del tipo di relazione instaurata con l'altro. Il contatto visivo con le sue interruzioni, il tono e il timbro della voce con i suoi ritmi e la sua intensità spariscono nella comunicazione mediata da Internet. La relazione tra comportamento *verbale* e comportamento *non verbale* è complessa e può assumere diverse sfumature. Il comportamento *non verbale*: (a) può ripetere ciò che viene detto, ad esempio gesticolando mentre si parla; (b) può contraddirlo (per esempio quando si dice con voce tremante di non essere emozionati); (c) può sostituirlo ed essere utilizzato al posto della comunicazione verbale (per esempio per manifestare empatia per il dolore di un'altra persona, avvicinandosi piuttosto che parlando); (d) può accentuarlo o sottolinearlo (quando in una relazione vengono enfatizzati gli aspetti contenutistici più rilevanti con il tono della voce); e, infine, (e) può regolare il flusso della comunicazione tra le persone che partecipano all'interazione (con i cenni del capo o cambiando posizione, è possibile indicare a chi parla se continuare a parlare o cedere la parola) (Tonioni, 2011). La comunicazione *non verbale* è l'essenza, o meglio l'anima della comunicazione; rappresenta un immenso bagaglio di significati e informazioni ed è il canale fondamentale per l'espressione delle nostre emozioni, dei nostri stati d'animo e dei nostri atteggiamenti.

Internet cresce e si rinnova ogni giorno, consentendo una comunicazione più semplice, risparmio di tempo e spazio. Ha creato una sorta di mondo parallelo (il *virtuale*), che può essere funzionale ai desideri e agevolare alcuni aspetti della nostra vita, così come costituire un'alternativa alla realtà (il *reale*) cui siamo abituati; un rifugio dove il rapporto con il mondo è mediato dal monitor del computer e la fisicità si limita alla vista e al movimento delle mani sulla tastiera. La *realtà virtuale* è quella tecnica di utilizzo delle risorse di calcolo, dei computer e delle altre tecnologie di interfaccia utile a ricreare un ambiente così simile alla realtà che un partecipante non possa avvertirne la differenza (Tonioni, 2011). Il *virtuale* non simula solo il *reale*, ma può costruire anche un'esperienza di simulazione dell'immaginario, come avviene in alcuni videogiochi che consentono di assumere identità fantastiche e di muoversi in un mondo di fantasia. Alcuni esempi sono i videogiochi a tre dimensioni su schermo intero, come *Doom* e *Tomb Rider*.

Come ha sottolineato Baudrillard (1999), con il *virtuale* non ci si confronta, perché “nel *virtuale* ci si immerge”: ci si tuffa dentro lo schermo. Lo schermo diventa un luogo di immersione e di interattività. Il possibile rischio per un utente è la confusione tra il *sé* e le *identità* in cui ci si riconosce. Il rischio sarà più elevato nei soggetti adolescenti, data la loro delicata fase di vita, quindi sarà più forte l'impressione di divenire ciò che viene rappresentato. In adolescenza la sperimentazione di identità virtuali può aumentare la confusione su chi si è e chi si vuole essere, e far perdere il senso di un progetto personale che abbia le sue fondamenta nella realtà, piuttosto che nella virtualità.

Marc Augé (2008) ha sottolineato che “il rischio è quello di esistere soltanto sotto la maschera di un'identità fittizia e di un nome preso a prestito: *avatar*, *alias*”. L'*avatar* è un'immagine simbolica che raffigura un personaggio legato alla fantasia o alla realtà e che definisce la propria utenza all'interno di giochi di ruolo on-line o *comunità virtuali*. La scelta di un *avatar* può essere considerata una prima forma di distorsione dell'identità. Internet diventa un'occasione per esplorare altre aree di se stessi, per vestire i panni di un altro e cambiare pelle, una “palestra” di simulazione, una sorta di teatro virtuale. In alcune applicazioni di Internet (chat, *social network*, giochi di ruolo on-line, ecc.) vi è la possibilità di assumere identità, ruoli e nomi diversi da quelli veri, trasformarsi in personaggi come avviene nei MUD (*Multi User Dimension*), che rappresentano vere e proprie identità parallele, oppure simulare alcuni aspetti di sé e della propria vita. Trascorrere molto tempo in Internet, vestendo e calandosi in identità alternative, può facilitare anche esperienze di isolamento e impoverire il senso del reale, togliendo significato ad alcuni dei ruoli quotidiani. Il “gioco” delle identità può essere tra-

sgressivo e creativo, ma diventare anche una prigione o una dipendenza, in modo non dissimile dall'uso dell'alcol e di altre sostanze.

Lo spazio della Rete dove è possibile “giocare” con le identità è rappresentato dalle sopra dette *comunità virtuali* che hanno reso il computer un formidabile strumento interattivo con il quale è possibile comunicare con gli altri come non si era mai fatto prima. Infatti le *comunità virtuali* sono basate sullo scambio di pratiche comuni o interessi condivisi, ma non legate a una territorialità fisica, tipica delle comunità geografiche.

Sempre secondo Augé, fare parte di una *comunità virtuale*, significa dunque “esistere esclusivamente nel confort di un mondo cibernetico chiuso in se stesso. Un mondo, che certamente è aperto ad altri, ma ad altri che sono anche loro mascherati e concepiti per esistere in questo mondo”. Lo *spazio* e il *tempo* sono vissuti con più intensità e gli eventi sembrano sovrapporsi relativamente alla possibilità di essere contemporaneamente in posti diversi. Questo rende la rete Web un *luogo senza luogo* di relazioni web-mediate con aspetti peculiari che le rendono relazioni *emotivamente protette*. I livelli di interazione dei nuovi spazi di aggregazione dei nativi digitali, come i giochi di ruolo e i *social network*, sono molteplici, vissuti però a *distanza di sicurezza*. Secondo il sociologo Barry Wellman (2001), le *comunità*, proprio come i computer, si sono organizzate a rete, tanto che i “*network* di computer e le reti sociali lavorano congiuntamente, con i primi che uniscono le persone e queste ultime che sfruttano le proprie situazioni *offline* per interagire sullo schermo”. Un buon modo di comprendere i *network* è quello di pensarli di comunità e di reti di persone, di cui Internet costituisce un prolungamento, per cui ogni tecnologia agisce come estensione delle facoltà umane. La *comunità virtuale* non si contrappone alla vita al di fuori dello schermo, ma semmai all'uso solitario del Web, in un equilibrio delicato tra istinti individuali e comunitari che nel consumo di *Internet* trova la sua ennesima incarnazione.

L'assenza del corpo sembra consentire un controllo sulla manifestazione delle emozioni che può diventare, in casi estremi, incapacità a riconoscerle. Gli adolescenti ne sono maggiormente coinvolti perché l'emotività gioca un ruolo chiave nei pensieri e nei comportamenti integrati nella formazione dell'identità, all'interno del proprio gruppo di pari.

In un articolo di La Repubblica, lo scrittore argentino Alberto Manguel ha saputo analizzare gli aspetti della nuova società digitale, caratterizzata da un'insita infelicità:

Ogni nuova tecnologia offre un'ennesima speranza di ricongiungimento. L'individuo è ossessionato dalla ricerca di altri che gli dicano chi sono. La ricerca degli altri – per giocare insieme, per mandargli un messaggio, o un'*email*, per telefonargli o per contattarli via *Skype* – stabilisce le nostre identità. Noi siamo, o diventiamo, perché qualcuno riconosce la nostra presenza. Forse tutti i rapporti – con le immagini, con i libri, con la gente, con

gli abitanti virtuali del cyberspazio – generano tristezza perché ci ricordano che, alla fine, essenzialmente e irrimediabilmente, siamo soli (Manguel, 2014).

Nell'odierna *era digitale* la popolazione mondiale di Internet possiede molte risorse online e quindi le persone saranno più portate a immaginare le relazioni in termini di trame orizzontali, provvisorie e reticolari. Questo pensiero chiarisce il concetto di “individualismo in rete” introdotto da Manuel Castells.

1.2.1 : *Internet le neuroscienze*

Dalle neuroscienze è noto (Rizzolatti, 2006) che il cervello umano è *plastico* e quello di un bambino ancora di più, e che una vasta gamma di esperienze quotidiane possono cambiarne le connessioni neuronali e le funzioni.

Le tecnologie digitali stanno di fatto cambiando i nostri cervelli, aumentandone l'attività in diverse regioni. La ricerca su Internet può alterare la reattività del cervello nei circuiti neuronali che controllano i processi decisionali e i ragionamenti complessi.

La *neuroplasticità* rappresenta il modo con cui, nel nostro cervello, possiamo costruire le abitudini, le stesse che, grazie ai circuiti sviluppati, desiderano mantenere. Il meccanismo deputato all'apprendimento, al cambiamento e allo sviluppo è lo stesso che può portare alla fissità e alla patologia: è come se i nostri neuroni fossero indotti a costruire circuiti, ma anche a mantenerli nel tempo e, quindi, nei casi di apprendimento di adattamenti disfunzionali o patologici, la mente si allena a mantenerli. Per questo molte forme di dipendenza si aggravano con il ripetere determinati comportamenti e pensieri annessi, rafforzando percorsi neurali specifici e favorendo quei processi di cronicità ben noti in campo clinico.

1.2.2 : *Internet e processi attentivi*

La condizione normale del cervello umano, come quella dei cervelli della maggior parte degli animali, è la distrazione. Attraverso il suo modo di funzionare e le sue richieste, Internet fornisce un tipo di allenamento che si avvicina molto più alla distrazione che alla concentrazione. Gli stimoli si susseguono rapidamente, le parole sono accompagnate da suoni e da immagini spesso cangianti che catturano l'attenzione.

La lettura di libri agevola una forma di concentrazione nel tempo e di assorbimento nel testo tipo lineare che favorisce la capacità di prestare attenzione a un'unica cosa con la necessaria continuità: scorrere le righe del testo da sinistra a destra, dall'alto verso il basso e pagina dopo pagina. Anche Internet usa la comunicazione scritta per condividere informazioni e contenuti, ma la configurazione del testo appare diversa, trattandosi di un *ipertesto*. L'assorbimento che accompagna l'uso di Internet sembra avere caratteristiche diverse dalla lettura concentrata, perché assomiglia a una *distrazione costante* più che a una *concentrazione continua* e questo probabilmente è uno dei motivi per cui una connessione prolungata può favorire alcune forme di dissociazione mentale.

1.2.3 : *Attenzione e multitasking*

La ricerca ha esplorato l'effetto del multitasking sull'attenzione e, di conseguenza, sui processi cognitivi che da essa dipendono, memoria e apprendimento.

Il termine "multitasking" si riferisce alla possibilità di partecipare a due o più attività digitali in parallelo: per esempio, navigare online e contemporaneamente inviare un sms (Tonioni, 2013). Da un punto di vista tecnico si tratta di un'operazione semplice, da un punto di vista biologico di un'operazione complessa e la ricerca ha evidenziato che, nonostante la tecnologia possa sostenere l'apprendimento, alcune applicazioni, che stimolano il multitasking, possono costituire una distrazione. È stato evidenziato che studenti adulti che fanno un uso intenso di sms sono distratti da tale uso e che il multitasking non sembra migliorare la capacità di spostare l'attenzione tra i vari compiti, influenzando sul loro apprendimento.

1.2.4 : *Verso un nuovo profilo cognitivo*

Federico Tonioni (Tonioni, 2013) ritiene che gli ambienti dell'educazione informale, come la televisione, i videogiochi e Internet, stiano creando persone con un *nuovo profilo cognitivo*. La costituzione di un *nuovo profilo cognitivo* rappresenta l'esito evidente della progressiva interazione tra mente, cervello e tecnologia digitale.

Un primo aspetto di questo fenomeno ha a che fare con l'effetto che l'uso di Internet sembra avere rispetto al cosiddetto pensiero *lineare*, cioè quel modo di procedere del nostro ragiona-

mento, in cui le argomentazioni si susseguono secondo una logica consequenziale partendo da un punto “A” per arrivare a un punto “Z”.

Uno dei motivi per cui Internet non sembra favorire il pensiero lineare è da attribuire alla funzione delle *interruzioni*: quando ci si trova davanti allo schermo del PC si è continuamente stimolati da messaggi, link, immagini e altro ancora e questa continua distrazione sembra interferire con il pensare in modo lineare. Le interruzioni disperdono i pensieri e, soprattutto quando l’attività mentale è complessa e richiede una successione logica e coerente di riflessioni, possono essere dannose.

Nel linguaggio quotidiano l’espressione che rende chiaro questo processo è “mi hai fatto perdere il filo”, per indicare l’effetto che un’interruzione ha sul procedere del pensiero: il risultato è un blocco cognitivo che si viene a creare dopo una distrazione che allontana dal proprio percorso logico.

A questo si aggiunge un fenomeno di sovraccarico e di saturazione della memoria di lavoro, che rende difficile la riflessione lunga e l’elaborazione dei pensieri.

1.2.5 : Distanza fisica e assenza di feedback sensoriale

Internet permette una grande disinibizione comportamentale a causa della *distanza fisica* tra gli interlocutori e della mancanza di conseguenze dirette; sentendosi più liberi o meno responsabili, alcuni si spingono molto oltre ciò che farebbero in situazioni analoghe della vita reale.

Alla distanza fisica si aggiunge la mancanza del feedback sensoriale veicolato da spunti emotivi ed espressioni del corpo, che si attivano solo quando qualcuno è *concretamente davanti a noi*.

La *disinibizione* comportamentale appare legata alla generale sensazione di freddezza che caratterizza la comunicazione online. Il *linguaggio* utilizzabile in rete manca di un sufficiente livello emotivo; il testo scritto sul computer perde la sua coloritura e può diventare più difficile distinguere messaggi neutri da messaggi lievemente sarcastici o ironici.

La ricerca suggerisce che Internet possiede caratteristiche tali da spingere qualsiasi individuo a manifestare aggressività e sembra che online le espressioni di aggressività siano più numerose.

Scontri verbali e manifestazioni di aggressività verbale aperta sembrano più comuni nei forum, e su Internet può capitare con relativa facilità di assistere a un'accesa *flame war*, una discussione online che può trasformarsi in un conflitto vero e proprio.

La comunicazione tra i partecipanti ai *social network* si basa in larga misura sul testo scritto e questa caratteristica porta chi usa tali reti sociali a concentrarsi su quello che vuole dire, trasmettere e rivelare di sé, potendo eludere le proprie reazioni fisiche e non verbali, che sono quelle che fuggono al nostro controllo e che forse direbbero altro. È stato evidenziato che, usando la rete, le persone possono comportarsi in modo meno inibito nelle relazioni interpersonali e, per esempio, aprirsi troppo o troppo presto, incrementando la possibilità di incorrere in processi di idealizzazione e di sostenere aspettative irrealistiche.

La gestione dei profili social sembra soggetta agli stessi rischi perché favorisce negli individui la tendenza a presentare *aspetti ideali* di se stessi, che rappresentano solo un'immagine parziale alla quale, nel caso di un successivo incontro *dal vivo*, è necessario attenersi.

Nell'ambito di istinti e *bisogni sensoriali-corporei*, alcuni studi hanno esplorato la relazione tra Internet e sonno, partendo dalla constatazione di un'evidente correlazione in ambito clinico tra disturbi del sonno e uso patologico della rete. Questa correlazione sembra legata a come e quando tale tecnologia viene utilizzata.

Inoltre, navigare su Internet significa fissare per lungo tempo una fonte di luce artificiale e l'esposizione a una luce d'intensità relativamente bassa può influire sui ritmi circadiani, interferendo con i processi attraverso i quali i nostri corpi riconoscono biologicamente il momento di andare a dormire. L'utilizzo di un display luminoso può sopprimere la secrezione notturna di melatonina misurata nella saliva, suggerendo che tali display abbiano il potenziale di alterare fortemente il sonno.

Esistono altre evidenze che correlano l'attività online, lo stress e l'insonnia. Una ricerca scientifica ha cercato di comprendere le differenze individuali nella percezione della pressione a dover controllare costantemente le e-mail e rispondere tempestivamente. Sono emersi tre tipi di stress *e-mail-relati*: una prima categoria di persone (definite *rilassate*) non subisce alcuna pressione dalle e-mail, le percepisce come un mezzo di comunicazione asincrono e decide quando e se rispondere, anche alle e-mail extralavorative; la seconda categoria di persone (definite *condizionate*) cerca di rispondere immediatamente e si aspetta che anche gli altri lo facciano; l'e-mail è percepita come un mezzo di comunicazione sincrono; la terza categoria di persone (definite *stressate*) prova un senso di vero e proprio stress quando sono presenti e-

mail non lette, non le percepisce come un mezzo di comunicazione valido e la pressione nel rispondere è tale che diviene un fattore di disabilità.

1.3 : La Net Generation

Don Tapscott è professore all'Università di Toronto ed è una figura autorevole tra i *cybernauti*. Nel suo libro *Net Generation* (cfr. bibl.) ha fornito una descrizione dei *nativi digitali* e delle loro vite nella cornice sociale trasformata da *Internet*. Il profilo dei *net gener* è fondato su sentimenti di libertà e autonomia, tendenza alla valutazione, collaborazione e trasparenza nei processi di co-creazione di servizi, irrinunciabile bisogno di divertimento e novità, velocità nelle risposte e incapacità di attesa. L'inclinazione alla prosocialità della Rete è destinata a promuovere livelli di interazione nuovi e globali, che hanno già rivoluzionato i canali comunicativi tra esseri umani e promosso un diverso modo di pensare e di vivere affettivamente. La globalizzazione delle relazioni sembra essere inversamente correlata al valore che da sempre siamo abituati a conferire agli incontri *dal vivo*.

I ventuno anni che vanno dal 1977 al 1997 rappresentano l'arco di tempo, la forbice anagrafica dei *nativi digitali*, una generazione forte e determinata nata sotto il segno delle nuove tecnologie e di *Internet*, che conta tra i suoi precursori Mark Zuckerberg (1984), il fondatore di *Facebook*.

Il concetto di *Net Generation* è stato coniato nel 1997 da Tapscott nel suo libro *Growing Up Digital* (1998). La *Net Generation*, nota anche come *Generation Y* e *Millennial Generation*, è una generazione decisa che rivendica e ha, a tutti gli effetti, un'identità forte. I ragazzi della *Generation X* (1965-1976), quelli che sono venuti prima di loro erano al contempo figli e fratelli dei *baby boomer* (1946-1964). La *Net Generation* è una generazione a tutto tondo, senza crisi d'identità, che si è forgiata un proprio carattere specifico. Inoltre i giovani d'oggi vengono concepiti come *digital nomads*, ovvero come coloro che hanno scelto di avere la casa all'interno del loro computer. L'adolescenza dei *nativi digitali* sembra presentare allo stesso modo la possibilità di vivere in un'identità aumentata o di non riuscire a costruire alcuna identità, ma questo non si discosta molto dall'adolescenza così come è sempre stata concepita.

I caratteri peculiari dell'arma vincente dei *net gener*, il *Web 2.0*, sono la condivisione, la personalizzazione e la reputazione in rete. Questi sono i tre capisaldi che hanno dato vita a innumerevoli saggi, dibattiti, discussioni sul tema della vita quotidiana ai tempi del *social*

network. A questi tre nuclei si aggiunge la voglia incessante, quasi ossessiva, di verificare – consentita e provocata dalla natura stessa di *Internet* – che rende più semplice sottoporre a esami continui qualsiasi cosa. I *net gener* personalizzano tutto alla radice. La *customization* la “personalizzazione”, diventa una pratica diffusa per segnare il territorio, una sorta di codice esistenziale, spesso persino un capriccio. Si arriva a esigere di personalizzare secondo i propri desideri le persone e anche le istituzioni. Nei bambini si registra la difficoltà a costruire una relazione con gli altri, l’instaurarsi di una situazione di apatia che è del tutto simile a quella provocata dalle droghe, e già alle scuole elementari possono manifestarsi disturbi cognitivi e della memoria dovuti al troppo tempo trascorso “a navigare” sulla rete. Ormai sono chiamati *bimbi-touch*, per la loro dimestichezza con i *touch-screen* dei nuovi dispositivi (*smartphone*, *tablet*). Con gli *smartphone* e i *tablet*, l’accesso alla rete diventa sempre più semplice e le situazioni di rischio aumentano. Già nel 2008 l’Istat sosteneva che il cellulare era il primo strumento per cimentarsi nella “creazione e manipolazione di contenuti multimediali. In media si comincia a usare abitualmente *Internet* a dieci anni, ma una percentuale significativa di bambini ne fa uso già a sei”. Alfio Lucchini (2012), psichiatra, psicologo clinico e psicoterapeuta, direttore del dipartimento delle dipendenze della Asl Milano 2 e presidente di *Federated*, Federazione Italiana degli Operatori dei Dipartimenti e dei Servizi delle Dipendenze, rivela che recenti ricerche dimostrano che nel nostro paese tra gli studenti delle medie inferiori e superiori il 20% sono a rischio di problemi da *Internet*, 30% sono abusatori e il 5% ha sintomi di dipendenza. Cesare Guerreschi, presidente della SIIPAC, (Società Italiana Intervento Patologie Compulsive) spiega che va fatta una riflessione seria sui rapporti tra giovani e nuove tecnologie, ad esempio per capire a quale età è giusto che inizino ad usarle. Guerreschi (2012) sottolinea: “la cosa importante è non lasciare i propri figli mai soli quando si avvicinano a computer o *smartphone* perché, solo attraverso il confronto adulto-ragazzino, è possibile fare capire quali aree web siano più indicate da esplorare ad una certa età”.

Tapscott (2009), ha raccolto alcune osservazioni più frequenti in merito ai *net gener*:

- Sono “screenager” dipendenti dalla rete, che stanno gradualmente perdendo le loro abilità sociali e non hanno tempo per lo sport e altre attività salutari;
- Non provano vergogna;
- Sono viziati dai genitori, sono disorientati e non riescono a trovare la loro strada;
- Rubano. Violano i diritti di proprietà intellettuale scaricando brani musicali senza aver alcun rispetto per i diritti dei creatori o dei proprietari di tali contenuti;
- Molestano on-line i loro “amici”;

- Non hanno un'etica del lavoro, saranno pessimi dipendenti;
- Fanno parte di una generazione narcisista e presuntuosa. La tecnologia attuale è il carburante del narcisismo. Servizi come *Facebook* e *Youtube* promuovono la ricerca di attenzione.
- Hanno meno interessi, passioni e hobby a cui dedicare il proprio tempo e la propria attenzione.

Per la Net Generation il tempo libero spesso coincide con il “tempo del Web”, un tempo frammentato dedicato alle relazioni su *Facebook*, *Twitter*, o qualsiasi altro *social media*. È possibile concepire la moderna società come una società *voyeuristica* del controllo, a causa di essere sempre più a contatto con piattaforme web come *YouTube*, piuttosto che trasmissioni *realtime*. È come se la Rete permettesse all’“occhio sociale” del Web di controllare qualsiasi azione compiuta dai suoi utenti. *Smartphone* e *social network* rappresentano i mezzi più utilizzati dalla *Net Generation* per condividere informazioni proprie. Un aspetto temibile riguarda l'eccessiva condivisione di dettagli personali, accompagnati da fotografie “compromettenti” di cui in futuro, in cerca di un posto di lavoro in un ufficio pubblico o un'importante azienda, i *net gener* potrebbero pentirsi. Attivandosi in questo modo online i *net gener* svendono la propria privacy, non solo sui *social network*, ma anche quando rispondono senza alcuna remora alle domande sulla sfera privata che vengono loro rivolte dalle aziende. Nella famosa opera 1984 George Orwell aveva ragione solo in parte: ognuno di noi non è osservato esclusivamente dal *Grande Fratello*, ma - come sostiene Tapscott - anche dal suo fratellino più piccolo, l'operatore marketing che si spaccia per amico. La popolazione mondiale si sta muovendo verso una realtà in cui saremo connessi con tutti, in ogni luogo e in ogni momento della giornata, grazie a un dispositivo che sta sul palmo di una mano. Il *cyberguru* si chiede se sarà il tramonto della privacy individuale.

CAPITOLO 2

“IAD: INTERNET ADDICTION DISORDER”

2.1 : Una definizione di “dipendenza patologica”.

Nel 1915 Freud sosteneva che la *dipendenza* fosse uno stato della mente e in origine anche del corpo, che sottende al movimento delle nostre pulsioni verso una meta e che attesta la nostra capacità di legarci agli altri e alle cose. Risulta difficile dare una definizione precisa e dettagliata di questa disposizione naturale dell'uomo. Certamente, si tratta di un fenomeno complesso che riguarda un insieme di condizioni naturali che, fin dall'origine, stanno alla base della vita di ogni individuo e si rendono necessarie per correlarsi alla realtà, creare legami con gli altri e promuovere lo sviluppo armonico del corpo e della mente.

Per meglio affrontare il concetto di dipendenza, è necessario concentrarsi sulla relazione che si instaura tra la persona, l'oggetto del desiderio e il significato che la persona dà al legame creato. La stessa interazione tra soggetto, oggetto e contesto causa la dipendenza. Infatti l'individuo incontrando l'oggetto si sperimenta in maniera diversa e legge questa ristrutturazione del sé come più positiva e funzionale. Però la capacità di vivere sane dipendenze è una risorsa che può subire distorsioni e diventare fonte di sofferenza. Per questo motivo esistono *dipendenze patologiche* (addiction) fondate sulla *compulsività* dei comportamenti e la *pervasività* dei pensieri.

La persona dipendente è compulsiva quando è sempre dissociata dall'ambiente che la circonda e sembra vivere di momento in momento attraverso la persistenza di atteggiamenti dipendenti, anche mascherati, fino all'adesione esagerata a cose concrete o a quei comportamenti autolesivi che caratterizzano le dipendenze patologiche.

I comportamenti impulsivi e compulsivi che coinvolgono corpo e mente rappresentano ciò che la psicopatologia attuale ha definito *craving*. Questo fenomeno va inteso come un'inarrestabile e improcrastinabile spinta a compiere un'azione o ad assumere una sostanza, che spesso travalica la forza di volontà. In passato studiosi come Jaspers (1913), Binswanger (1957) e Schneider (1959), avevano descritto il *craving* come un'alternativa disfunzionale alla capacità di desiderare, rimanendo ancorato alla necessità di soddisfare un bisogno, vissuto

come *vuoto a riempire*. La dipendenza patologica diventa così un'alternativa al dolore intollerabile ed esprime il bisogno di soffrire di meno: il piacere legato alla gratificazione appare più l'esito finale di un cortocircuito destinato a ripetersi, che un modello esistenziale, frutto di una scelta consapevole.

La *teoria dei fenomeni transazionali* (Winnicott, 1971), che fa riferimento alla *capacità di attendere*, di riuscire a *stare da soli* e di sopravvivere creativamente alle separazioni, rappresenta un modello funzionale a comprendere le radici della stessa compulsività. Durante un atto compulsivo “non ci si accorge del tempo che passa”, così come appare compromessa o del tutto mancante la capacità di attendere.

Al contrario, la *teoria della coazione a ripetere* (Freud, 1920), è la cornice ideale per cogliere il significato dei ritmi fisiologici, nella strutturazione di corpo e mente, e il senso delle ripetizioni patologiche, trasversali a disturbi psichici diversi.

La coazione a ripetere è una legge regolatrice dei processi inconsci e tende sia all'integrazione e alle capacità di contenimento della mente, sia alla distruttività, per l'incapacità di reperire eccitazione o per la possibilità di tollerare un'eccessiva *fame di stimoli*.

2.1.1 : Multifattorialità delle dipendenze

L'uso cronico delle sostanze e la ripetizione di determinate attività additive, modificano l'equilibrio cerebrale e la funzione dei neurotrasmettitori. Il neuroadattamento comprende quei processi con cui gli effetti di una sostanza vengono potenziati o attenuati da ripetute esposizioni alla stessa. Le esperienze legate al piacere sono mediate nello spazio intersinaptico da un neuromediatore, la *dopamina*, che sta alla base dell'attivazione del *craving*. La dopamina svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento e nel rinforzo delle condotte compulsive, evidenziando come mente e cervello siano parti dello stesso insieme, integrate entrambe nella funzione di apprendere dalla realtà e dall'esperienza (Bion, 1962).

Il neuromediatore dopamina è coinvolto in tutti gli stati di eccitazione che portano alla soddisfazione di un bisogno all'interno di un circuito neurocerebrale mesolimbico, definito *reward system*. Le strutture centrali di questo sistema si articolano a partire dai neuroni dopaminergici dell'area ventro-tegmentale del mesencefalo e delle loro proiezioni che coinvolgono il *nucleus*

*accumbens*¹, l'amigdala e la corteccia pre-frontale. Inoltre la dopamina svolge un'importante funzione nell'attribuzione della salienza, ovvero del valore motivazionale, a stimoli di varia natura, nell'indirizzare i comportamenti motivati, nel predire la gratificazione e nel consolidamento del ricordo di esperienze significative. La ricerca nell'ambito delle neuroscienze ha fornito alcune informazioni sul motivo per cui i giochi sono così coinvolgenti e sul perché un loro uso eccessivo può trasformarsi in un vero e proprio problema. L'uso di videogiochi può rilasciare quantità di *dopamina* comparabile agli effetti dei farmaci psicostimolanti.

La genesi delle malattie legate alla dipendenza è multifattoriale e si correla a un modello biopsicosociale, che costituisce la base della maggior parte delle risposte terapeutiche.

La *vulnerabilità* della dipendenza è multifattoriale e in essa giocano un ruolo importante fattori genetici, fattori ambientali e problemi comportamentali ed emotivi manifesti in giovane età. Tra le componenti di vulnerabilità neurobiologica e psicologica la ricerca ha individuato aspetti relativi alla disregolazione degli affetti e al costrutto dell'alessitimia, ai disturbi dell'attaccamento e al ruolo delle esperienze traumatiche, ai tratti impulsivi-compulsivi e alle tendenze alla dissociazione. La disregolazione degli affetti è da considerarsi come uno dei fattori nucleari che accomunano dipendenze da sostanze e altri comportamenti compulsivi.

Da un punto di vista *motivazionale*, l'addiction si colloca tra la ricerca del piacere ed evitamento del dolore e consiste nella ripetizione di qualsiasi comportamento che assume rilevanza psicologica sia nel ridurre stati emotivi percepiti come negativi, sia nell'intensificare stati positivi di percezione del sé e del mondo. I comportamenti appetitivi sarebbero accomunati dalla possibilità di alterare lo stato dell'umore e la coscienza e di offrire una prospettiva di cambiamento positiva al proprio stato d'animo. I comportamenti di dipendenza, così come le droghe, provocano stati soggettivi di piacere e di euforia e procurano alterazioni nello stato di coscienza ordinario che costituiscono la motivazione principale che alimenta il comportamento di dipendenza. La natura *dissociativa* dei comportamenti additivi sembra offrire una "soluzione", seppur disfunzionale, all'emergere di emozioni dolorose e intense che minacciano l'integrità dell'identità. La *Self Medication Hypothesis* di Khantzian (1985; 1990; 1997), propone di vedere la dipendenza patologica come un tentativo di autoterapia dell'Io. Modelli operativi interni di tipo insicuro e disorganizzato possono, infatti, impedire lo sviluppo di strategie adeguate per l'autoregolazione degli stati affettivi e portare a ridotte capacità di rappresentare gli stati mentali.

¹ Il *Nucleus accumbens*, anche conosciuto come "Nucleus accumbens septi", è un sistema di neuroni situato nel-

2.2 : La dipendenza patologica da Internet

Prima di fornire una definizione del concetto di “Dipendenza patologica da Internet”, è necessario operare una distinzione terminologica riguardante l’ambito delle dipendenze: il concetto di *dependence* richiama la dipendenza fisica e la sindrome da astinenza (bisogno fisico della sostanza), mentre quello di *addiction* risulta associato maggiormente al disturbo comportamentale e alla dipendenza psicologica (bisogno psicologico della sostanza).

La perdita di controllo (*loss of control*) rappresenta il *craving* ed è considerata la caratteristica essenziale dell’*addiction*. Le dipendenze condividono tutte la progressiva percezione di perdita delle capacità di esercitare controllo sul comportamento dipendente, la sensazione di impossibilità di resistere all’impulso di mettere in atto il comportamento, la compromissione della vita sociale, familiare e lavorativa. L’*addiction* si configura come una *sindrome di dipendenza con espressioni multiple opportunistiche* (Shaffer et al., 2004).

La Dipendenza Patologica da *Internet*, in inglese l’*Internet Addiction Disorder* (IAD) è una “dipendenza comportamentale” caratterizzata da un forte e insistente desiderio di connettersi al Web. Gli studiosi del settore la descrivono come un fenomeno estremamente complesso, in continuo divenire e privo di una definizione comune ovvero dotata di criteri condivisi e standardizzati. Coloro che fanno un uso eccessivo della rete potrebbero sviluppare una “dipendenza per quello che fanno e da ciò che provano mentre lo fanno – dipendenza comportamentale”.

L’introduzione del concetto di “dipendenza comportamentale” è avvenuta progressivamente e pone la perdita di controllo come elemento cardine caratteristico di tutte le dipendenze patologiche, al di là del ruolo importante, ma variabile, che i sintomi astinenziali hanno nel favorire le ricadute. Negli ultimi quindici anni l’*Internet Addiction Disorder* è stata oggetto di numerosi studi e discussioni scientifiche. A metà degli anni Novanta lo psichiatra americano Ivan Goldberg definì quasi per gioco i criteri diagnostici dell’*Internet Addiction Disorder* (IAD), postando sul web la neoformazione di un Gruppo di Sostegno per Dipendenti da *Internet*. Rifacendosi ai criteri della Dipendenza da Sostanze del *Manuale Diagnostico dei Disturbi Mentali* (DSM), riportò online i seguenti criteri per consentire ai possibili “dipendenti” una veloce autodiagnosi (Goldberg, 1996):

Internet Addiction Disorder (IAD), modalità mal adattiva nell'utilizzo di Internet, che porta a una compromissione o a un disagio clinicamente significativo, come manifestato da tre (o più) delle seguenti condizioni, e ricorrenti entro un periodo di 12 mesi:

- 1) Tolleranza, come definita da ciascuno dei seguenti:
 - a. Il bisogno di usare Internet per periodi di tempo sempre più lunghi al fine di ottenere la stessa soddisfazione
 - b. Un effetto notevolmente diminuito con l'uso continuativo di Internet per lo stesso periodo di connessione
- 2) Ritiro, come definito da ciascuno dei seguenti:
 - a. La caratteristica sindrome d'astinenza:
 - cessazione (o riduzione) dell'uso di Internet che è stato pesante e prolungato
 - due (o più) dei seguenti, sviluppatasi da alcuni giorni a un mese dopo il criterio 1):
 - agitazione psicomotoria
 - ansia
 - pensieri ossessivi su cosa succede su Internet
 - fantasie o sogni su Internet
 - movimenti volontari o involontari delle dita come per digitare una tastiera
 - i sintomi del criterio 2) causano afflizione o danno al funzionamento sociale, professionale o a un'altra importante area funzionale
 - b. L'uso di Internet o di un analogo servizio online ha lo scopo di alleviare o evitare i sintomi di astinenza
- 3) L'accesso a Internet è spesso più frequente o per periodi di tempo più lunghi di quanto previsto
- 4) Vi è un desiderio persistente o tentativi infruttuosi di ridurre o controllare l'uso di Internet
- 5) Una grande quantità di tempo viene spesa in attività correlate all'uso di Internet (per es. l'acquisto di libri su Internet, provare i nuovi browser www, ricercare fornitori di Internet, organizzare i file dei materiali scaricati)
- 6) Importanti attività sociali, professionali o ricreative vengono abbandonate o ridotte a causa dell'uso di Internet
- 7) L'uso di Internet continua nonostante la consapevolezza di avere un problema fisico, sociale, occupazionale o psicologico persistente o ricorrente che possa essere stato causato o aggravato dall'uso di Internet (deprivazione del sonno, difficoltà coniugali, ritardi agli appuntamenti del mattino, negligenza dei doveri professionali sentimenti di abbandono dei propri cari) (Suler, 1998).

L'autore suggerì che il termine adatto per definire la patologia caratterizzata da un suo eccessivo di Internet con conseguenze negative sulla propria vita fosse non tanto *Internet Addiction Disorder*, quanto *Pathological Computer Use* (Uso Patologico del Computer), spostando il focus del problema dal mezzo "Internet", capace potenzialmente di condurre a una dipendenza, all'uso del computer e di Internet che può essere o divenire patologico.

Le denominazioni che nel corso degli anni hanno contrassegnato l'uso eccessivo e patologico di Internet sono numerose: *Internet Addiction Disorder* (IAD) (Goldberg, 1996), *Internet Dependency* (Scherer, 1997), *Cyber Addiction* (Orzack e Orzack, 1999), *Uso Compulsivo del Computer* (Black et al., 1999), *Uso Patologico di Internet* (Davis, 2001), *Uso problematico di Internet* (Caplan, 2003), *Unregulated Internet Usage* (LaRose et al., 2003) e diverse altre ancora.

Nel DSM-IV-TR (APA, 2000) la dipendenza da Internet è stata principalmente definita come un *Disturbo del Controllo degli Impulsi*, con riferimento all'incapacità da parte del soggetto di controllare le proprie azioni, anche se ha la consapevolezza che l'atto in questione è danno-

so per sé e/o per gli altri. Attualmente la dipendenza da Internet è inserita nella sezione III, denominata *Internet Gaming Disorders* del DSM-V.

Secondo K. Young (2000), la dipendenza da Internet si sviluppa secondo tre fasi distinte: il coinvolgimento; la sostituzione; la fuga.

Nella prima fase prevale solo una certa curiosità e voglia di sperimentazione che porta, infine, a scegliere una particolare applicazione di Internet.

Nella seconda fase si vive un'immersione profonda nell'esperienza, nelle attività e nelle relazioni offerte dalla Rete. La rete sostituisce ciò che sembra mancante o inaccessibile nella vita reale: nel giro di qualche mese o di qualche settimana, ecco che hai sempre più amici.

È solo nella terza fase che s'instaura realmente la dipendenza: il soggetto si rivolge alla comunità di Internet sempre più spesso e per periodi sempre più lunghi. La rete diventa un antidoto efficace a ogni tipo di stress e sofferenza, e la persona sperimenta una profonda angoscia se non può connettersi. Tanto che non è in grado di evitare di farlo, anche se lo vuole. Questo stato interferisce negativamente sullo studio, sul lavoro e sui rapporti sociali. Il soggetto può arrivare persino a mentire a familiari e medici sul reale numero delle ore che trascorre collegato.

Sono le donne a essere maggiormente vulnerabili perché, più che negli uomini, la loro autostima deriva dalle relazioni che vivono con gli altri.

Per non incorrere nei rischi che portano alla dipendenza da Internet è necessario sviluppare la capacità di stare soli, la capacità di gestire il vuoto e il silenzio, di godere e gioire del quotidiano; la capacità di autonomia, ma anche la capacità di attendere, di raccontare e di ascoltare i racconti degli altri.

Nel 1995 Kimberley Young ha fondato negli Stati Uniti il primo "Centro di recupero per dipendenti da Internet". Per prima, ha pensato e proposto un inquadramento diagnostico, secondo cui per essere considerata dipendente da Internet la persona deve aver posseduto cinque (o più) delle seguenti caratteristiche nel corso dei precedenti ultimi sei mesi (e che non siano sinonimi di una fase maniacale):

- 1) E' eccessivamente assorbita da Internet (pensa alle attività online tenute in precedenza o anticipa quelle che farà nel suo prossimo collegamento). La persona pensa e si preoccupa delle sue attività on-line tenute in precedenza o anticipa le attività che farà nel suo prossimo collegamento on-line («Chi ci sarà on-line su Facebook? Mi starò perdendo qualcosa?»);
- 2) Ha bisogno di usare sempre più frequentemente e per periodi sempre più lunghi per ottenere la stessa soddisfazione. («Appena torno da scuola mi collego e gioco, oggi ho perso troppo tempo e non sono riuscito a finire il settimo livello»);
- 3) Ha ripetutamente tentato senza successo di controllare, ridurre o interrompere l'uso di Internet. («Anche oggi è andata, ancora sei ore di collegamento, ma giuro che domani non saranno più di tre»);

- 4) E' irrequieta, lunatica, depressa o irritabile quando tenta di ridurre o interrompere l'uso di Internet. («Non ci riesco proprio! Ho fatto l'alba per finire il gioco e non ho sonno»);
- 5) Rimane su Internet un periodo di tempo più lungo di quello che aveva preventivato. («Altri cinque minuti e poi smetto»);
- 6) Ha messo a repentaglio o rischiato di perdere una relazione significativa, il lavoro, lo studio, e opportunità di avanzamento professionale, a causa dell'uso di Internet. («Se continuo così mia moglie mi lascerà di sicuro, mi ha già detto che stare con me è come stare da soli»);
- 7) Ha mentito ai familiari, al terapeuta, o ad altri per occultare l'entità del coinvolgimento con Internet. («Se mamma sapesse che sono cinque notti che faccio l'alba a giocare e praticamente dormo a scuola»);
- 8) Usa Internet come un modo per fuggire dai problemi o per alleviare il proprio umore disforico (per es. senso d'impotenza, senso di colpa, ansia, depressione). («Non c'è altro che stare al computer e che se continuo così non combinerò mai nulla di buono nella vita... Forse ha ragione lui, ma la cosa mi fa star male... Allora è meglio continuare a cercare altri amici su Internet, loro sì che mi capiscono»).

Perché si possa formulare una diagnosi di dipendenza da Internet, un individuo deve manifestare tutti i primi cinque sintomi della lista sopra riportata oltre ad almeno uno degli ultimi tre.

Immaginando un futuro sempre più digitale, dove il web avrà uno spazio crescente nella vita di ognuno di noi, lo status di dipendenza dovrebbe appartenere alla maggioranza della popolazione della terra.

Young evidenziò come in rete possano essere messi in atto diversi comportamenti compulsivi relativamente ai contenuti/applicazioni fruiti, e propose con l'intento di poter specificare e studiare meglio il fenomeno, cinque tipologie che possono essere così riassunte:

1. *Cybersexual addiction (Dipendenza dal sesso virtuale o cybersesso)*: uso compulsivo di siti per adulti dedicati alla pornografia e al sesso virtuale.
2. *Cyber-relational addiction (Dipendenza da relazioni virtuali o cyber-relations)*: dipendenza che annovera tutti coloro che manifestano un eccessivo coinvolgimento nelle relazioni affettive e/o adultere nate e mantenute in rete tramite chat, scambi e-mail, e con incontri virtuali all'interno dei social network;
3. *Net compulsion (Dipendenza da attività in rete)*: comportamenti compulsivi messi in atto online, tra cui il gioco d'azzardo online (gambling online), lo shopping compulsivo online compreso il commercio/aste online. Simili comportamenti possono essere praticati senza limiti di distanza e orario, e sono spesso caratterizzati da perdite ingenti di denaro con le relative ripercussioni finanziarie, relazionali, lavorative o scolastiche;
4. *Information overload (Dipendenza da eccessive informazioni, Sovra-Comunicazione)*: ricerca compulsiva di informazioni online (*web surfing*) che occupa il maggior tempo impiegato sul web; il materiale così raccolto viene collezionato e organizzato ossessivamente;
5. *Computer addiction (Dipendenza da giochi virtuali on-line)*: dipendenza caratterizzata da un uso eccessivo di giochi virtuali online (*gaming online*), in cui il soggetto spesso crea un personaggio, o *avatar*, tramite il quale vive in un universo virtuale.

La dipendenza da Internet fu concepita in riferimento a Internet come strumento concreto, piuttosto che a Internet come funzione mentale. Per questo è stata divisa in base ai contenuti di fruizione in *dipendenza da giochi di ruolo online*, *dipendenza da gioco d'azzardo online*, *dipendenza da social network*, *dipendenza da sesso online* e *dipendenza da informazioni* (Young, 2004). Sono stati presi in considerazione criteri diagnostici comuni ad altre forme di dipendenza, ma un numero elevato di ore trascorse in rete, insieme con la tendenza manifesta al ritiro sociale, ne evidenziano la comparsa e ne definiscono il decorso.

E' importante osservare come la dipendenza da Internet non sia sempre proporzionale alla quantità di tempo che si passa in rete, ma a quanto la rete occupa i nostri pensieri. Un ragazzo che non può connettersi più di qualche ora, ma passa il resto della giornata a pensare in modo ossessivo a cosa accada nel suo gioco di ruolo quando lui non c'è, è certamente più dipendente di chi rimane connesso di più, magari per svolgere il proprio lavoro, e una volta tornato a casa un computer non lo vuole neanche vedere.

Per chi presenta questo disturbo, “navigare” diventa un bisogno fondamentale che esclude progressivamente ogni altro bisogno, porta a ritirarsi dal mondo reale e a mettere in secondo piano tutte le attività quotidiane, dai compiti scolastici alla responsabilità familiari, sociali e lavorative.

La “velocità” caratterizza l'attuale società, la velocità dei cambiamenti e delle evoluzioni sociali. Uno dei primi “effetti collaterali” di questa situazione è la grande difficoltà per un genitore di individuare e interpretare correttamente i segnali di pericolo di fronte al possibile insorgere di una dipendenza. Un altro elemento da considerare è che lo sviluppo tecnologico ha in qualche modo invertito i ruoli dei figli e dei genitori. Sempre più spesso i figli si trovano nella condizione di essere più esperti dei propri padri.

2.2.1 : Gli aspetti clinici

Il soggetto *dipendente da Internet* usa il mezzo in maniera esclusiva e totalizzante, instaurando un legame così forte che il computer diventa la nuova relazione primaria della sua vita. Il dipendente da Internet utilizza il computer come la soluzione a problemi spesso seri, che vengono “aggirati” ma non risolti. Presso l'Ambulatorio per le *Internet Addiction Disorders* del Policlinico Gemelli di Roma, lo psichiatra Federico Tonioni, ha avuto modo di curare pazienti adulti e pazienti adolescenti. Se si pensa alla dipendenza da Internet in base alla funzione mentale che svolge, bisogna separare le manifestazioni cliniche, riscontrate nei pazienti adulti, da quelle, strutturalmente diverse, riscontrate negli adolescenti. Nei primi sono più evidenti i caratteri di dipendenza patologica fondati sull'assenza di investimento nella relazione con l'altro; nei secondi, al contrario, la relazione con l'altro sembra essere il vero scopo di tante ore passate online. L'uso interattivo che i giovani, *nativi digitali*, fanno della rete interviene nella formazione di identità e personalità, alternando *processi di acquisizione*, tipici delle fasi di crescita, a *nuovi fenomeni dissociativi*. Gli adolescenti manifestano tratti disfunzionali o

sintomi psichiatrici, legati apparentemente a disturbi d'ansia o dell'umore e sembrano usare il web per sopportare un pesante stato di angoscia. Questo sintomo è solitamente correlato all'estrema preoccupazione di non riuscire a sostenere le richieste di perfezione che percepiscono arrivare dall'esterno, come *essere sempre bravissimo a scuola*. Il mondo virtuale, la realtà simulata generati dalla rete Internet intensificano il fenomeno della dipendenza e negli adolescenti il sé è fragile e in via di definizione. In particolare negli adolescenti nasce una sovrapposizione di sé e del proprio corpo per esorcizzare la vergogna, ovvero un insostenibile sentimento generato dalla fragilità narcisistica che connota gli attuali adolescenti, per esempio a causa di spiacevoli esperienze vissute tra i propri coetanei. Dunque per superare l'addiction è necessario andare oltre la realtà fittizia che vivono attraverso il computer e Internet.

Un'ulteriore area conseguente ad un uso eccessivo di Internet è il sovraccarico di informazioni. Come in un neonato, anche in un giovane adulto, la mancanza o la forte riduzione di stimoli sensoriali (suoni, carezze, baci, colori, ecc.) provoca alterazioni del suo funzionamento psicologico e un complessivo deterioramento fisico. La difficoltà di sopportare periodi lunghi di noia o di isolamento si può comprendere pensando che l'essere umano abbia un innato bisogno di stimoli, in particolare di stimoli sociali e di contatto fisico. Negli adolescenti, poi, la fame di stimoli si accentua, poiché essi sono alla ricerca di "cibo" per la loro identità. Come l'eccesso di cibo, tuttavia, anche l'eccesso di stimoli può causare alcune difficoltà, soprattutto quando questi arrivano a un ritmo troppo veloce perché possa viverli con ragionevolezza. Ogni pagina web che apriamo nella rete è, a sua volta, un bombardamento di stimoli in cui, oltre alle informazioni e ai contenuti che si cercava, compaiono altre informazioni e contenuti che non si stava cercando (pubblicità, nomi di siti collegabili, immagini, video da poter visionare e così via). Quest'apertura continua di finestre porta facilmente a una dispersione dei propri interessi e dei propri obiettivi, portando a vagare senza tempo e senza meta su Internet, che assorbe e allontana dalla propria quotidianità. Troppi stimoli rischiano di saturare precocemente la fame di stimoli.

Internet cattura la nostra attenzione e può creare una sorta di fusione tra utente e mezzo, che porta a navigare senza un punto di riferimento definito. Si finisce per sperimentare una sorta di sovraccarico generato da un flusso continuo di stimoli. Molti pazienti hanno raccontato che alla fine del tempo di connessione, i sentimenti "allevianti" provati online erano seguiti da rimprovero autoriferito e senso di colpa per avere disubbidito ai familiari o più semplicemente per non essere riusciti a fare i compiti. L'uso scorretto o patologico di Internet crea la tenta-

zione o la necessità di una vita parallela più o meno segreta, che meno si fa conoscere agli altri e più rende possibile la gestione dell'angoscia.

In caso di brusca interruzione dell'uso, possono manifestarsi stati d'ansia, agitazione, rabbia e comportamenti aggressivi, esattamente come accade in una crisi d'astinenza.

Il ritiro sociale progressivo cui si va incontro, equivale a una tendenza a rinunciare alle relazioni *dal vivo*, che si riducono numericamente e, nella migliore delle ipotesi, sono rimpiazzate da quelle online. Le attività sportive o gli hobby che prevedono l'uso del corpo fisico non sono più fonte di interesse e vengono trascurate o abbandonate. Possono aumentare tutte quelle attività definibili come Internet-correlate.

L'interesse per il mondo virtuale, compresi i sistemi operativi e i software, sembra sostituire quello per la vita reale, che diventa un luogo dove non si riesce più a stare. Solitamente alla base di questa sintomatologia sono sottese dinamiche dissociative che si correlano a rimandi strutturali diversi, raggiungendo nei casi più gravi stati di *derealizzazione* o *depersonalizzazione*. Nelle dipendenze da Internet accade che una persona si lasci totalmente assorbire da alcune delle possibilità della rete (sesso virtuale, gioco d'azzardo on-line, ecc.) da concentrarvi tutte le sue energie, trascurando progressivamente gli altri ambiti della propria vita. (famiglia, amici, studio, lavoro, alimentazione, ecc.). Una connessione prolungata può aumentare il distacco dall'esperienza quotidiana, concreta e sensoriale del nostro corpo: i suoni del mondo reale svaniscono sullo sfondo, gli odori non arrivano, il tempo si ferma, i segnali dei bisogni fisiologici non superano la soglia della nostra attenzione. Decenni fa si era abituati ad aspettare le cinque per uscire di casa e solo dopo avere fatto i compiti; il tempo dell'attesa era il tempo del desiderio: aspettare di tornare da scuola per vedere la ragazza di cui si era innamorati; era il tempo delle fantasie e procrastinare significava fare i conti con il proprio desiderio più che con l'assenza dell'altro.

Oggi, al contrario, Internet favorisce la reperibilità degli altri e la velocità di risposta del computer ai nostri comandi può contribuire a generare o mantenere l'illusione che tutto sia facilmente raggiungibile e ottenibile.

Il mondo si trova dentro un computer e appare sempre disponibile - basta essere connessi - e controllabile. I tempi dell'attesa si sono ridotti e con essi la nostra capacità di attendere.

Ci sono persone dipendenti che raccontano di avere smesso di mangiare per giorni interi non avendo alcuna sensazione legata alla fame. Ecco perché un eccessivo uso di Internet non finalizzato può incrementare le difficoltà relazionali di persone già timide o poco competenti dal punto di vista sociale.

Inoltre è stata osservata la presenza di sintomi fisici associabili allo stile di vita tenuto da molti dipendenti da Internet come trascorrere molte ore davanti al monitor e quindi non fare attività motorie. I più noti sono: problemi alimentari (iperfagia, anoressia), difficoltà circolatorie a carico degli arti inferiori, mal di schiena, dolori muscolari al braccio, sindrome del tunnel carpale, affaticamento e/o arrossamento degli occhi, vertigini, mal di testa e, infine insonnia, spesso collegata alle ore trascorse a navigare on-line durante la notte. I giovani *Internet*-dipendenti sono caratterizzati anche dal pallore del volto, occhi cerchiati e sguardo poco espressivo.

I primi segnali di allarme della dipendenza da Internet riguardano i seguenti aspetti di vita quotidiana:

- le *ore*, da intendere come il tempo eccessivo che il figlio trascorre navigando su Internet o giocando on-line.
- la *scuola*, ovvero dei rapporti dell'adolescente con questa istituzione e con i compagni;
- il numero, la quantità e la profondità delle relazioni con gli *amici*.
- gli *affetti*, focalizzando l'attenzione sulla loro mancanza e la difficoltà che i giovani hanno a percepirla e ad esprimerla in maniera spontanea, avendo quasi una paura e una incapacità a gestire le proprie emozioni.
- il progressivo ridursi di attività ricreative, passioni e *interessi*, una delle preoccupazioni che spingono i genitori a sospettare un uso eccessivo di Internet.
- la *presenza in famiglia*, ovvero i genitori sono preoccupati per figli che non escono di casa. Esistono quadri eclatanti e immediatamente riconoscibili, con notevoli affinità con il fenomeno *Hikikomori*, conosciuto già da tempo in Giappone: i ragazzi che trascorrono tutto il loro tempo isolati nella propria stanza usando il computer come unico strumento di comunicazione con l'esterno.
- L'improvvisa mancanza del computer porta il giovane a sviluppare *aggressività*.

2.2.2 : Predittori

In Italia circa 36 milioni di abitanti è online e ben 21 milioni di persone sono iscritti al famoso social network *Facebook* (dati 31 marzo 2012; *Internet World Stats*, 2012).

In Italia i dipendenti da *Internet* sono circa il 6%; in Grecia sono l'8,2%; in Norvegia l'1% è dipendente e il 5% a rischio di esserlo; in Gran Bretagna il 18% degli studenti usa Internet in modo eccessivo; in Finlandia circa il 5% è dipendente.

Un'evidenza del fenomeno è la difficoltà di inquadrarlo a livello diagnostico, ma è altrettanto evidente che tale fenomeno esiste, e in un futuro prossimo venturo potrebbe diventare un problema socialmente esteso. Proprio per tale motivo, già oggi sono impiegate numerose risorse e fondi pubblici per la realizzazione di progetti di ricerca e d'intervento a livello sia nazionale sia europeo sia internazionale, aventi l'obiettivo di conoscere a fondo il fenomeno e la sua incidenza/prevalenza nella popolazione, nonché quello di prevenire il disturbo soprattutto tra gli adolescenti e giovani adulti. Secondo la Young (2007) sono riconoscibili alcuni fattori e/o eventi che influiscono in modo indiscutibile sulla vita e sull'umore del potenziale "futuro dipendente", tra cui la separazione dai problemi personali. Ecco che secondo l'autrice subentrerebbe la cosiddetta "fuga illusoria", una sorta di "tana virtuale" dove trovare rifugio e serenità, avente la capacità di allontanare le preoccupazioni, le angosce e i problemi della vita reale. Le persone che risultano maggiormente vulnerabili a sviluppare una dipendenza da Internet sembrano essere coloro che si apprezzano poco (bassa autostima), che sono timidi, che soffrono d'ansia sociale, che sono soli o depressi. La rete permetterebbe loro di relazionarsi più facilmente poiché "l'altro virtuale" verrebbe percepito "meno minaccioso e più lontano", e un loro potenziale rifiuto farebbe molto meno male. Le relazioni così nate consentirebbero di controllare le emozioni e le reazioni emotive, andando inoltre a colmare una mancanza nella vita reale.

Dai dati si rileva che ci sia una maggiore propensione da parte dei maschi a cadere più facilmente nella trappola della rete.

L'adolescenza rappresenta un periodo durante il quale i ragazzi attraversano una fase di crescita e di relativa vulnerabilità, terreno fertile per la trasgressione e i meccanismi alla base della dipendenza.

Ormai molte persone, tra cui i più giovani, sono collegate 24 ore su 24 o con la rete fissa o con quella mobile (tramite *smartphone*), elemento che complica l'individuazione di una popolazione più a rischio di un'altra.

Uno studio pubblicato sulla rivista *Addictive Behaviors* da un gruppo di ricercatori dell'Università di Taiwan (2014), ha recentemente esaminato i fattori psicosociali connessi con l'inizio e la persistenza della dipendenza da Internet tra gli adolescenti di Taiwan. La ricerca ha reclutato un totale di 2.315 studenti provenienti da 26 scuole superiori di Taipei, Taiwan al decimo anno di istruzione scolastica (età anagrafica compresa tra i 15 e i 16 anni). Il disegno sperimentale dello studio ha previsto una fase di *follow-up* nell'anno successivo, considerando gli studenti con 11 anni di scolarizzazione. A tutti i partecipanti sono stati auto-

somministrati dei questionari raccolti ogni anno per valutare la configurazione dei cambiamenti nella dipendenza da Internet e i fattori psicosociali a essa associati. I risultati della ricerca dimostrano che dei 1602 studenti senza una dipendenza da *Internet* a 15 anni, 253 (ossia il 15,8%) mostra una dipendenza da Internet nell'anno successivo. I risultati delle analisi multivariate indicano che un maggiore coinvolgimento in attività online (ad esempio, l'uso di social network e di giochi online), la presenza di disturbi dell'umore come la depressione e un più basso coinvolgimento con le attività scolastiche nel secondo anno di scuola superiore, assieme ad un aumento delle attività online, di depressione e di iniziazione al consumo di nicotina tra i 15 e i 17 anni possono predire l'inizio di una dipendenza da Internet. Dei 605 studenti con dipendenza da Internet a 15-16 anni, per 383 studenti (il 63,3%) la dipendenza si è protratta nell'anno successivo. L'aumento della presenza di depressione e l'uso di alcol tra i 15 e 17 anni di età rappresentano quindi fattori predittivi della persistenza della dipendenza da Internet. Lo studio dimostra che le attività online, la depressione e l'uso di sostanze stupefacenti sono importanti predittori di iniziazione e di persistenza alla dipendenza da Internet nei giovani studenti tra i 15 e i 17 anni d'età.

2.2.3 : Comorbidità.

Il dibattito scientifico negli anni è spesso stato centrato sulla questione se la dipendenza da Internet sia un disordine a sé stante o sia invece una manifestazione secondaria di un disturbo psicologico sottostante come la depressione, la fobia sociale o il disturbo ossessivo-compulsivo.

In seguito sono state documentate diverse comorbidità, tra cui: sindrome da deficit dell'attenzione-iperattività – ADHD -, depressione, disturbo bipolare, ansia, fobia sociale, disturbo ossessivo-compulsivo – DOC -, abuso di sostanze, parafilie, dipendenza sessuale, gioco d'azzardo patologico, disturbo del controllo degli impulsi, disturbi di personalità, o altre patologie psichiatriche. Inoltre, la dipendenza da Internet è stata osservata in concomitanza con alcune altre caratteristiche di personalità come: bassa autostima, impulsività, timidezza e, infine, con sintomi psichiatrici importanti come l'ideazione suicidaria. Soggetti che usano Internet in maniera eccessiva hanno caratteristiche genetiche e tratti di personalità simili ai soggetti depressi.

I dipendenti da Internet inizialmente si presentano ai centri ospedalieri con sintomi legati ai disturbi dell'umore, ansia e/o tendenze ossessivo-compulsive, e solo dopo colloqui clinici mirati il professionista scopre e riconosce i tipici sintomi del disturbo. Quando lo stato patologico è manifesto e i sintomi sono rilevanti, sono i familiari a chiedere aiuto prima dei pazienti stessi. Il ritiro sociale progressivo è un sintomo dissociativo che impedisce ai pazienti di farsi aiutare spontaneamente. Da qui nasce l'apparente scarsa consapevolezza o negazione della malattia di solito razionalizzata da una svalutazione del problema: "in fondo avere la pagina di *Facebook* aperta per tutto il tempo che sono collegato ... in fondo non sto facendo uso di droga ... non sto facendo niente di male, anzi, così facendo, rimango a casa ben protetto e non compio che comportamenti socialmente accettati, e poi diciamocelo, lo fanno tutti ormai!".

2.2.4 : Questionari

Gli strumenti di self-report utilizzati per conoscere il fenomeno della dipendenza da Internet sono numerosi, ma l'*Internet Addiction Test* (IAT) è stato il più utilizzato dalla comunità scientifica.

Negli anni sono stati creati questionari per misurare il fenomeno e hanno contribuito da una parte ad ampliare i dati sulla dipendenza da *Internet* e dall'altra a confondere leggermente le idee. I questionari più importanti sono i seguenti:

- a. *Internet-Related Addictive Behaviour Inventory* (IRABI), 1997.
- b. *Pathological Internet Use scale* (PIU), 2000.
- c. *Internet Behaviour and Attitude Scale* (IBAS), 2000.
- d. *Internet Related Problem Scale* (IRPS), 2000.
- e. *Online Cognition Scale* (OCS), 2002.
- f. *Problematic Internet Use Questionnaire* (PIUQ), 2005.

Lo IAT possiede diversi studi di validazione: Kimberley Young propose il *Questionario Diagnostico* per la dipendenza da Internet (*Diagnostic Questionnaire*, DQ), costituito da otto domande che ricalcavano precisamente i suoi otto parametri. Partendo da questa base di otto item, elaborò e aggiunse ulteriori dodici nuovi item, creando così lo IAT, questionario auto valutativo che misura i livelli di uso di Internet, formato da venti item relativi a comportamenti associati all'uso di Internet, alla dipendenza da Internet e all'uso compulsivo. Al soggetto si chiede di rispondere in base a una scala *Likert* a 5 livelli, cui corrispondono rispettivamente

punteggi che vanno da 0 a 5. Il punteggio totale del test si ottiene dalla somma delle risposte a tutti gli item. La Young indicò tre fasce di punteggi con la loro relativa spiegazione clinica. I punteggi totali che vanno da 40 a 69 denotano un uso problematico di Internet, mentre quelli al di sotto di 40 rappresentano la “norma” e, infine, i punteggi da 70 a 100 rivelano dipendenza da Internet, con problemi significativi a scuola o al lavoro, nel ciclo sonno-veglia, nelle relazioni familiari, nella gestione del tempo, e con la formazione di numerosi pensieri riferiti all’attività svolta online.

2.3 : La dipendenza da Smartphone

Con il passaggio da cellulari di vecchia concezione al cosiddetto *Smartphone*, si assiste a un forte incremento della dipendenza da telefonino. Lo sviluppo sempre più veloce e travolgente della telefonia mobile ha provocato numerose trasformazioni psico-sociali proprio attraverso l’introduzione di funzioni di scrittura, portabilità, raggiungibilità, velocità che prima il telefono fisso non aveva. In tal modo, con la moltiplicazione delle funzioni tecniche del telefonino come quelle di sms, mms, videochiamata, gestione della posta elettronica e possibilità di navigazione in rete ad alta velocità, si sono trasformate anche le funzioni psico-sociali del cellulare rendendolo uno strumento comunicativo che spesso si sostituisce a situazioni e a relazioni reali. Le persone assumono comportamenti compulsivi di controllo del proprio *smartphone*, diventandone dipendenti.

2.4 : La Dissociazione

Il concetto di *dissociazione* nasce nell’ambito della psicopatologia francese all’inizio del Novecento grazie a Freud (1893) che ne descrive una forma sovrapponibile alla rimozione (*petite* isteria) e un’altra (*grande* isteria) tendente a forme di disgregazione più profonde, che in seguito furono incluse da Eugen Bleuler (1911) nel Gruppo delle Schizofrenie.

Nel 2006 la psichiatra Marlene Steinberg, studiosa della *dissociazione*, ha affermato che “l’enfasi della nostra cultura sulle possibilità di scelta può essere la ragione per cui molte persone nella popolazione generale sperimentano una leggera confusione di identità”.

La dissociazione rappresenta la naturale tendenza di ogni individuo, in condizioni di stress o meno, a ritirarsi in modo transitorio in rifugi della mente alternativi alla coscienza ordinaria. È una difesa adattiva della persona che implica l'abilità di escludere dalla propria consapevolezza emozioni e sensazioni caratterizzate da sofferenza; uno stato di coscienza caratterizzato da perdita di memoria, senso di irrealtà e sensazione di distacco da se stessi o dal proprio ambiente. Una persona che si dissocia, si immerge in una realtà parallela più favorevole nella quale trova rifugio.

Là dove ritirarsi si trasforma in un comportamento eccessivo e reiterato, rischia di condurre all'isolamento contribuendo a far distorcere il senso di sé e delle relazioni con gli altri. Alcuni dei principali sintomi che accompagnano la dissociazione sono l'amnesia, la depersonalizzazione, la de-realizzazione e la confusione d'identità. Quest'ultima è descrivibile come una sensazione di incertezza, perplessità o conflitto su chi si è, di difficoltà a capire se stessi.

Il tema della dissociazione mentale si trova al centro dei potenziali pericoli del *cyberspazio*.

Internet favorisce meccanicamente uno stato di lieve *dissociazione* tutte le volte che si pone come veicolo di emozioni piuttosto che di semplici informazioni, ma se navighiamo, chattiamo, o giochiamo, coinvolgendo la nostra emotività, ci scopriremo assorti, in uno stato di astrazione dalla realtà che ricorda il sogno a occhi aperti, ma che a differenza di questo dura molto di più. Dobbiamo quindi accettare una *dissociazione basale* della mente rispetto al corpo tutte le volte che su Internet mettiamo in gioco la nostra emotività.

La dissociazione rimane un fenomeno complesso che interviene in modo multiforme su strutture mentali diverse. I comportamenti compulsivi e i pensieri annessi correlati alle dipendenze patologiche possono pervadere lo spazio mentale di un individuo dissociando ciò che il pensiero sente come intollerabile, configurandosi come stato di follia transitoria. In questo senso, la dissociazione, usata come difesa (Ferro e Riefolo, 2006), è sostenuta dalla tendenza alla ripetizione scandita dalle ricadute, che mantengono serrato il ruolo della sua funzione.

In adolescenza fasi di abuso comportamentale non rappresentano una dipendenza patologica, ma un tentativo disfunzionale di crescere, mantenendo in questo modo l'unico livello di coesione possibile. La dissociazione in questo caso sembra funzionare come dispositivo organizzatore (Ferro e Riefolo, cit.) dell'esperienza, separando aspetti della personalità e parti della mente che ancora non possono essere integrati. Questo accade nei contesti più interattivi della rete, come chat, social network e giochi di ruolo, dove i giovani possono moltiplicare le relazioni nel proprio gruppo di pari.

Al contrario, negli adulti la connessione compulsiva fa riferimento alla dipendenza da gioco d'azzardo e alla frequentazione di siti per adulti, contesti dove la relazione con l'altro non è investita di significato.

I trattamenti integrati di processo morbosi diversi devono tenere conto di specifiche differenze nell'approccio psicoterapeutico individuale e di gruppo, nell'interazione con i familiari e nell'eventuale somministrazione di farmaci.

2.5 : Il DSM - Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali

Il *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali*, noto anche con la sigla DSM derivante dall'originario titolo dell'edizione statunitense *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, è uno dei sistemi nosografici per i disturbi mentali o psicopatologici più utilizzato da medici, psichiatri e psicologi di tutto il mondo, sia nella pratica clinica che nell'ambito della ricerca.

La prima edizione (DSM-I) è stata pubblicata nel 1952 negli Stati Uniti da parte del Comitato sulla Nomenclatura e la Statistica dell'American Psychiatric Association (APA).

Da allora vi sono state ulteriori edizioni: nel 1968 la DSM-II, nel 1980 la DSM-III, nel 1987 la DSM-III-R (edizione rivisitata), nel 1994 la DSM-IV, nel 2000 la DSM-IV-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Diseases-IV Text Revision*) e nel 2013 la DSM-V.

Sono state anche effettuate piccole modifiche nelle ristampe di alcune versioni intermedie; particolarmente significativa la settima ristampa del DSM-II, che nel 1972 espulse l'omosessualità dalla classificazione psicopatologica.

A San Francisco, il 17 maggio 2013 l'APA ha annunciato la pubblicazione della quinta edizione del Manuale, DSM-V. L'edizione italiana è stata pubblicata nel 2014.

I sistemi diagnostici usati negli Stati Uniti devono essere compatibili con l'ICD dell'OMS (*International Classification of Diseases*) per assicurare l'uniformità delle statistiche nazionali e internazionali.

I disturbi mentali vengono definiti in base a quadri sintomatologici, e questi ultimi sono raggruppati su basi statistiche.

Si tratta di un manuale che raccoglie attualmente più di 370 disturbi mentali, descrivendoli in base alla prevalenza di determinati sintomi (per lo più quelli osservabili nel comportamento dell'individuo, ma non mancano riferimenti alla struttura dell'*io* e della personalità).

Il DSM ha un approccio a-teorico nei confronti delle cause dei disturbi, adottando un criterio prevalentemente descrittivo sulle manifestazioni cliniche dei disturbi psichici. Per ciascun disturbo mentale sono forniti specifici criteri diagnostici. Tali criteri comprendono un elenco di caratteristiche cliniche che devono essere presenti per poter porre una determinata diagnosi. Dunque l'approccio attuale è necessariamente un approccio "multidisciplinare": la malattia mentale è in se stessa multifattoriale e ciò comporta che si tenga conto di tutti i diversi paradigmi di spiegazione. Il disturbo mentale è il risultato di una "condizione sistemica" in cui rientrano: il patrimonio genetico, la costituzione, le vicende di vita, le esperienze maturate, gli stress, il tipo di ambiente, la qualità delle comunicazioni intra ed extra-familiari, l'individuale diversa plasticità dell'encefalo, i meccanismi psicodinamici, la peculiare modalità di reagire, di opporsi, di difendersi.

Attraverso questo tipo di approccio si ottiene una visione "pluri-fattoriale integrata" della malattia mentale.

Infine, il manuale fornisce anche esplicite regole da utilizzare quando non esistano sufficienti informazioni oppure quando il quadro clinico non corrisponda del tutto ai criteri di una determinata categoria.

Il paziente è valutato lungo cinque assi, ognuno dei quali si riferisce a un diverso campo di informazioni che vanno al di là della diagnosi e possono aiutare il clinico nel pianificare il trattamento.

La classificazione multiassiale del DSM-IV comprende:

- *Asse I* comprende i principali disturbi e altre condizioni che possono essere oggetto di attenzione clinica;
- *Asse II* comprende disturbi di personalità e disturbi specifici dello sviluppo, come l'autismo e il ritardo mentale;
- *Asse III* riguarda le malattie organiche e le condizioni di ordine fisico che fossero eventualmente presenti in parallelo;
- *Asse IV* riguarda gli eventi psicosociali stressanti che si ritengono aver contribuito all'insorgenza o all'aggravamento della patologia in atto;
- *Asse V* è costituito da una semplice scala 0-100, denominata Valutazione Globale del Funzionamento, che può essere utilizzata per monitorare il livello di funzionamento sociale del paziente.

2.5.1 : DSM-V

Il DSM-V presenta diversi interessanti cambiamenti e aggiornamenti. Pur avendo un'impostazione conservativa, il testo cerca di offrire nella maniera più aggiornata possibile quanto i dati di ricerca a livello internazionale hanno introdotto nel panorama psichiatrico. Il DSM-V, così come il DSM-IV, è frutto di una convenzione finalizzata a creare un linguaggio comune all'interno della comunità medicosociale di tutto il mondo.

Essendo nato all'interno della cultura psichiatrica americana, notoriamente pragmatica, il DSM-V può presentare alcuni problemi di inserimento e accettazione in contesti culturali diversi, sebbene ne esistano traduzioni nei principali Paesi del mondo. L'adozione di un sistema diagnostico standardizzato come il DSM-V, così come è stato per i suoi predecessori, rappresenta dunque un'importante opportunità per raccordarsi con il mondo scientifico internazionale, con l'universo della ricerca, dalla genetica alla neurochimica, con l'ambito della prevenzione in campo psicoterapeutico e riabilitativo, nonché una sfida aperta per andare oltre e migliorarne l'impiego per clinici, pazienti, studenti, ricercatori.

L'impalcatura del DSM-V è rimasta sostanzialmente simile a quella del DSM-IV garantendo una continuità per il clinico. Vi sono, a ogni modo, alcune novità: la principale è indubbiamente la scomparsa della valutazione "multiassiale"; un'altra è l'introduzione della più sofisticata WHO Disability Assessment Schedule (WHODAS) 2.0 al posto della Valutazione Globale del Funzionamento (VGF), cambiamento che denota la forte comunione d'intenti tra i curatori del DSM-V e quelli del nascente ICD-11.

Nei Disturbi da Sostanze è scomparsa la distinzione tra *abuso* e *dipendenza* ed è emerso il concetto di *dipendenza comportamentale*, in cui sarebbero implicati i circuiti neurali del *rinforzo* e della *gratificazione*.

Inoltre nella *Sezione III* della quinta edizione del DSM è presente la proposta di diagnosi *Internet Gaming Disorder* (la *dipendenza dai giochi in rete*) come diagnosi sperimentale che necessita di ulteriori studi e che non può essere utilizzata a fini legali o assicurativi.

Nella prima bozza dei nuovi criteri diagnostici del DSM-V, tra le revisioni proposte vi era l'eliminazione delle attuali diagnosi di abuso da sostanze e dipendenza a favore della nuova categoria "dipendenze e disturbi correlati". Questi includono disturbi da abuso di sostanza, dove ogni tipo di sostanza viene definita con la propria specifica categoria diagnostica. In questo modo sarà più semplice distinguere tra la ricerca compulsiva di sostanze, nell'ambito della dipendenza (*craving*), e la normale risposta di aumento della tolleranza nei casi di pa-

zienti che usano quei farmaci che alterano il sistema nervoso centrale. Inoltre era prevista l'inclusione della "dipendenza da Internet" all'interno della nuova categoria diagnostica "dipendenze comportamentali", ma ancora non esistono dati sufficienti per rendere ufficiale tale inserimento. Questa diagnosi è inserita in appendice, con lo scopo di promuovere studi sull'argomento.

CAPITOLO 3

“I SOCIAL MEDIA”

3.1: I Social Network

Zygmunt Bauman (2011) argomenta la differenza tra la *rete* e la *comunità virtuale*:

La rete è il luogo della libertà. La comunità reale è il luogo della sicurezza. Sulla comunità si può contare come su un vero amico. È più affidabile. Ma anche più vincolante. Ti controlla. La rete è libera, ma serve soprattutto per i momenti di svago. E per uscire dalle relazioni, in fondo, basta spingere il tasto delete. Però mi pare che siamo tutti d'accordo sul fatto che tra abbracciare qualcuno e “pokarlo” ci sia differenza.

Le *reti sociali* su Internet rappresentano un prolungamento delle amicizie e della vita relazionale reale. Attraverso i social network si ha la possibilità di mantenere i contatti con gli amici nella loro quotidianità, scambiare informazioni, condividere interessi e, se lo si desidera, farsi nuovi amici.

Il termine “social network” è utilizzato secondo due diverse accezioni: da una parte, è la traduzione inglese del termine “rete sociale”, dall'altra, il suo significato è collegato al web e sta a indicare i siti che rendono possibile la creazione di una rete sociale virtuale. Una *rete sociale* indica un insieme di individui che sono collegati tra loro da un qualche tipo di relazione o legame (familiare, lavorativo, ecc.), che condividono passioni o che sono interessati a scambiare idee e informazioni. Negli ultimi anni, il termine *social network* ha cominciato a indicare le versioni informatiche e virtuali delle reti sociali, nate grazie allo sviluppo di Internet, che altro non è che una rete informatica. Il fenomeno dei social network virtuali è nato negli USA nei primi anni Duemila e si è sviluppato attorno a due grandi filoni: reti sociali di tipo professionale e reti sociali basate su relazioni di amicizia o amorose. La versione di Internet delle reti sociali è, in primo luogo, una delle forme più evolute di comunicazione in rete oggi disponibile. La rete delle relazioni sociali, che ciascuno di noi tesse ogni giorno nei vari ambiti della propria vita, trova in Internet la possibilità di organizzarsi in una sorta di “mappa” che si può arricchire continuamente di nuovi contatti. Quando si parla di social network una delle prime domande che viene rivolta è «quanti amici hai?», intendendo con questo «con quante persone

sei in contatto sul social network?», quante persone hai fatto entrare nella rete dei tuoi amici in Internet.

I *Social Network Site* (SNS) rappresentano il principale strumento del Web 2.0 con il quale poter esprimere la propria personalità digitale e costituiscono il punto di arrivo odierno del processo di personalizzazione della rete iniziato negli anni Novanta. In quegli anni la diffusione del personal computer aveva portato alla proliferazione online, di forum e blog, strumenti del cosiddetto Web 1.5, che già mostravano una diversa attitudine nei confronti del World Wide Web. L'abitudine alla presenza e all'uso di Internet, infatti, ha permesso che non si facesse più un uso della rete solo strettamente individuale, ma che venisse anche condiviso attraverso un processo di personalizzazione che faceva cadere quel senso di anonimato che aveva dominato il Web 1.0 e che si era espresso, per esempio, attraverso i *nickname*.

Per entrare a far parte di un social network online occorre effettuare innanzitutto una registrazione sul sito che interessa, compilando la pagina di richiesta dati per il profilo del nuovo utente, qualcosa di simile al compilare il modulo necessario per ottenere la carta d'identità. La costruzione del profilo personale è il primo dei tre elementi che accomunano tutti i social network. Il profilo personale è uno spazio virtuale, una pagina web unica, in cui ci si presenta e si diventa accessibili agli altri. Dopo avere fornito all'SNS la propria e-mail come presunzione di esistenza, il profilo digitale inizia a prendere forma rispondendo ad alcune domande standard per tutti gli utenti, come età, genere, luogo di nascita e residenza. Successivamente può essere arricchito aggiungendo altri dati circostanziali come lavoro, hobby, orientamento sessuale, religioso, politico ecc., e soprattutto immettendo contenuti nel network, e quindi pubblicando pensieri, foto, video, musica, o anche manifestando il proprio apprezzamento nei confronti di un determinato contenuto.

Il secondo elemento è la richiesta di entrare in relazione all'interno del sito con altri utenti: viene richiesto di socializzare in questa piazza digitale. Attraverso l'articolazione di una lista di contatti e la possibilità di scorrere la lista di amici dei propri contatti, i *social network sites* consentono di gestire e rinsaldare online amicizie preesistenti o di estendere la propria rete di amici. L'utente che vuole ampliare le proprie conoscenze può creare contatti con altri utenti in maniera indistinta o selezionando le persone per categorie (compagni di scuola, compagni di lavoro, ecc). La selezione e la ricerca degli utenti per aspetti comuni (stessi interessi musicali, stessa appartenenza scolastica, ecc), possibile grazie alla disponibilità di informazioni che ogni persona rende consultabili più o meno dettagliatamente nel proprio profilo, è considerata uno dei vantaggi principali dei social network e li distingue dalle chat, dai forum e dalle e-

mail. Iscrivendosi per esempio ai *gruppi*, categorie di utenti che hanno in comune età, interessi, obiettivi o altro ancora, è possibile condividere con le loro informazioni e materiali e costituire delle reti tematiche in base alle proprie passioni e interessi.

Su *Internet* esistono moltissimi *social network sites* che si differenziano per le caratteristiche che contraddistinguono i loro gruppi di utenti. Alcuni social network sono preferiti dagli studenti (per esempio *Skuola.net*); altri puntano sulla socializzazione di ragazzi che vogliono conoscere nuove ragazze e viceversa (per esempio *Friendster*); altri ancora catalizzano l'interesse per la musica, come *People Sound* (i siti musicali propongono musica in formato mp3, facendo scoprire nuovi artisti e ritmi attraverso la creazione di comunità virtuali, in cui è possibile invitare gli amici ad ascoltare la propria musica e ascoltare quella proposta da persone con preferenze simili alle proprie. I social network possono svilupparsi, infine, su base territoriale, come accade in alcuni siti dedicati esclusivamente a cultura e tempo libero in una determinata città. Le funzioni di *tagging* (contrassegnare), disponibili nella maggior parte dei siti, facilitano proprio questo processo "chiamando" gli utenti a partecipare.

Le reti sociali che qui si possono creare hanno dimensioni variabili date dal grado di partecipazione dell'utente, dal numero dei suoi interessi e contatti reali e da eventuali limiti posti dal servizio di social network. L'etichetta è variabile e include termini come "Fans", "Amici", "Followers", "Contatti" ecc., dipende dal network utilizzato e può implicare un diverso grado di possibilità di accesso e di contatto al proprio profilo. La maggior parte degli SNS richiede una conferma bidirezionale, ma non per tutti è così. Inoltre sembra che la maggior parte degli SNS si proietti verso una ricerca della crescita demografica "esponenziale". Solo alcuni, invece, limitano intenzionalmente l'accesso, costituendosi così come selettivi ed elitari. Tra questi "ASmallWorld" e "BeautifulPeople". *ASmallWorld* (*Asmallworld.net*), di Erik Wachtmeister, è una piattaforma sociale pensata per persone ricche e di successo cui si può accedere esclusivamente dopo avere inviato la domanda di iscrizione ai gestori online. In *ASmallWorld* si mantiene il profilo dell'alta società, e così, assieme al gusto del bon ton, sul sito si possono trovare annunci di eventi o la vendita di beni, tutto esclusivamente di lusso. Invece *BeautifulPeople* (*BeautifulPeople.com*) è uno dei social network più discussi, fondato in Danimarca nel 2002 da Robert Hintze. In questo luogo digitale esclusivo solo la richiesta d'iscrizione è libera e si realizza compilando un profilo e inviando una propria foto. La possibilità di accedere al sito, infatti, resta sospesa per settantadue ore durante le quali la community del sesso opposto ha diritto di voto, anonimo.

Il terzo elemento che i social network condividono è rappresentato dalla possibilità di visualizzare e attraversare le altrui connessioni, potendo così estendere il proprio panorama di relazioni e di notare eventuali interrelazioni. L'utente può accedere a tutti i servizi offerti dal social network site: leggere i profili e i blog di altre persone registrate, costruire la propria lista di amici, pubblicare e condividere immagini, musica e video, comunicare tramite messaggi privati o chat.

Tutta questa visibilità ha anche posto evidenti problemi nel rispetto delle normative di privacy, considerando che le “azioni digitate” sul social network divengono proprietà del social network stesso. Sembra paradossale, ma, parlando in termini generali, il proprio profilo riposto in un server esterno non è più personale e diviene proprietà altrui. Una nuova proprietà che rappresenta un caso particolare e fin qui ancora raro della giurisprudenza, in quanto normalmente i siti si dichiarano proprietari dei contenuti, ma non responsabili degli stessi, evitando quindi le attività di censura o le limitazioni alla visibilità di contenuti e gruppi. *Diaspora* (Joindiaspora.com), un SNS ancora in fase semi-sperimentale, sembra voler proporre un'alternativa a questo meccanismo. Permette, infatti, a ogni utente iscritto di gestire un proprio server e di collegarsi agli altri utenti senza passare per un server centrale, mantenendo quindi la proprietà delle informazioni personali, la possibilità di escludere ogni annuncio pubblicitario, la certezza di poter chiudere il proprio account e di essere l'unico in grado di farlo. È la decentralizzazione delle rete, che riporta agli albori della storia di Internet, che permette di mantenere “l'autonomia digitale”.

3.1.1 : I Social Network Sites più noti

Attualmente, i tre social network service più frequentati sono *Facebook*, *Twitter* e *Pinterest* e le reti sociali presenti in Internet sono molteplici. *QQ* è il più grande social network in Cina; *Vkontakte* è molto diffuso nei territori della Russia; *Orkut* viene usato in India e Brasile; *Hi5* è molto diffuso in Perù, Colombia, Ecuador e Portogallo; *Maktoob* è la più importante community araba. A questi possono aggiungere a titolo informativo siti come *Dada*, *Habbo*, *Netlog*, *YouTube*, *aNobii* e *Badoo*.

Twitter (*Twitter.com*), aperto al pubblico dal 2006, deriva il suo nome dal verbo inglese *to tweet* che significa “cinguettare”, raggiunse la celebrità nell'anno seguente con oltre 60.000 “tweet” al giorno fino ad avere nel 2012 circa 500 milioni di utenti attivi che effettuano

l'accesso almeno una volta al mese. Cola parola *tweet* ci si riferisce essenzialmente ai post degli utenti che, rispetto a quelli di *Facebook*, hanno la particolarità di avere una lunghezza massima limitata a 140 caratteri, raggiunta la quale i tweet vengono chiamati *twoosh*. Le dimensioni limitate dei post riflettono la concezione originaria del sito, fondata sull'idea di facilitare la velocità e la chiarezza nella comunicazione, evitando gli sproloqui.

Il sito, che può essere definito di *microblogging*, limita l'utilizzo e la condivisione massiccia di file multimediali, che invece costituiscono il pilastro di *Facebook*, e ciò rende il servizio molto facile da utilizzare. *Twitter* possiede nella sua interfaccia web una barra di ricerca e un riassunto di temi di attualità, o di tendenza (*trending topics*), che permettono una facile ricerca delle discussioni; con la funzione di *hashtag* è possibile creare un collegamento ipertestuale a tutti i messaggi recenti che citano lo stesso hashtag, cioè una o più parole d'interesse precedute dal simbolo "cancelletto" (#). La relazione tra gli utenti è quella tra follower, vale a dire tra coloro che, interessati a un argomento o al pensiero di una o più persone, ne seguono i tweet e volendo li commentano. Si struttura quindi una sorta di chat tematica con l'obbligo di essere concisi nell'espressione del proprio pensiero: si cinguetta insieme.

Tra i social network incentrati sull'immagine si trovano *Flickr*, *Pinterest* e *Instagram*.

L'immagine che *Flickr* pone al centro del suo interesse è la fotografia, scattata personalmente e di ispirazione artistica. Nell'anno 2011 *Flickr* ha dichiarato di possedere più di sei miliardi di immagini e ha stretto importanti relazioni con partner commerciali per offrire la stampa di diverse tipologie di merce, come libri fotografici, stampe di grande formato, biglietti da visita e altro. Nonostante il risvolto economico, è importante sottolineare come *Flickr* offra agli utenti la possibilità di rilasciare le loro immagini a determinate licenze d'uso comune oppure di etichettarle con la dicitura "tutti i diritti riservati".

Le fotografie, che vengono organizzate in "set" fotografici e possono essere indicizzate attraverso la parola chiave (*tag* e *tag cloud* per le parole più popolari) o per luogo di scatto, consentono agli utenti di reperire immagini relative a temi specifici. Nel sito esiste anche un semplice *photo editor*, un'applicazione in grado di modificare alcuni elementi della foto digitale. Anche in questo sito esiste la possibilità di controllare chi ha il diritto di vedere le foto, rendendo le proprie foto pubbliche o private. Nell'aprile 2008 *Flickr* ha ampliato il suo progetto "visivo" introducendo la possibilità, per gli utenti a pagamento, di caricare video.

Similmente alla precedente, un'altra bacheca di *photo sharing* è *Pinterest*, che consente di creare e gestire collezioni di immagini proprie o prelevate dalla rete, di oggetti o eventi, definite *pin* (*to pin*, "affiggere con una puntina") a tema: in pratica un catalogo degli interessi (*in-*

terest). Il primo prototipo di *Pinterest* è stato lanciato nell'anno 2010 e aperto a tutti senza richiesta di invito. Fin dalla nascita *Pinterest* si è caratterizzato per il sostegno finanziario di un gruppo di imprenditori e investitori di successo, il che lo caratterizza per una tendenza al marketing, presentandosi come un'ottima opportunità, specie per il futuro, di business sia in termini di raccolta di dati e pianificazione di marketing per le aziende sia per la vendita al dettaglio. La pagina affari di *Pinterest* permette di promuovere online le proprie attività, creando una sorta di “vetrina virtuale”, ed è forse questo il motivo per il quale si tratta di un sito molto amato dal genere femminile. Al suo interno è anche possibile, cosa abbastanza rara tra i social network, segnalare attività negative e offensive o bloccare altri utenti se non si desidera visualizzare i contenuti. È il sito che ha raggiunto più rapidamente i 10 milioni di utenti.

Instagram è un'applicazione gratuita che permette agli utenti di scattare foto, applicare filtri, e condividerle su numerosi servizi di social network, compresi *Facebook*, *Foursquare*, *Tumblr*, *Flickr*. L'applicazione è stata sviluppata da Kevin Systrom e Mike Krieger ed è stata pubblicata nell'App Store il 6 ottobre 2010.

Il 9 aprile 2012 Mark Zuckerberg ha annunciato l'acquisizione di Instagram e dei suoi 13 impiegati da parte di *Facebook*, per circa 1 miliardo di dollari divisi tra denaro e azioni. A settembre l'acquisizione di *Instagram* da parte di *Facebook* è stata completata per 741 milioni.

Il 22 ottobre 2013, in occasione del Nokia World 2013, è stato ufficializzato il rilascio di *Instagram* per Windows Phone. *Instagram*, con i suoi 150 milioni di utenti attivi è il *social network* che cresce più velocemente.

Fulcro delle relazioni sociali di *LinkedIn* invece è il lavoro, in modo particolare quello professionale. Gli utenti che si iscrivono a questo sito lo fanno essenzialmente per cercare lavoro con più facilità, contattando possibili colleghi. Pertanto nel profilo personale vengono inserite le informazioni tipiche del curriculum vitae, che viene anche valutato dal sito in base alla percentuale di completezza. Strettamente legata alla peculiarità del tema centrale di *LinkedIn* – il lavoro – c'è quella della possibilità di catalogare i contatti acquisiti nel sito a seconda che si tratti di conoscenze dirette o meno, in modo più rigoroso rispetto ad altri social network. La sostanza delle relazioni, in questo caso, è fatta di scambio di referenze e raccomandazioni, che costituiscono le principali forme di “like it” del sito. Un altro strumento a disposizione dell'utente per aumentare la sua visibilità è quello di fornire direttamente consigli agli altri membri della comunità piuttosto che rispondere a domande specifiche relative a diversi ambiti professionali nella sezione “Answers”.

WhatsApp è un'applicazione proprietaria di messaggistica istantanea multi-piattaforma per smartphone. L'applicazione fu fondata nel 2009 da Jan Koum e da Brian Acton, due ex-impiegati della società informatica *Yahoo!* Il nome deriva dall'unione dell'espressione inglese *What's up* ("Come va?"), e *App*, ovvero applicazione. Inizialmente l'applicazione fu sviluppata per iOS, per poi essere diffusa su tutti i principali sistemi operativi per smartphone.

Oltre allo scambio di messaggi testuali è possibile inviare immagini, video, file audio e condividere la propria posizione (grazie all'uso di mappe integrate nel dispositivo) con chiunque abbia uno smartphone connesso a Internet e abbia installato l'applicazione.

Lo scambio di messaggi e file multimediali non ha costi aggiuntivi (dato che avviene tramite rete mobile o Wi-Fi), salvo quelli applicati dal proprio gestore telefonico per l'accesso ad Internet.

L'uso dell'applicazione è gratuito per il primo anno dall'installazione, al termine del quale bisognerà abbonarsi secondo una delle tariffe disponibili.

WhatsApp è attualmente disponibile per iOS, Android, BlackBerry OS, Nokia Serie 40, Nokia Symbian e Windows Phone.

Il 19 febbraio 2014 Mark Zuckerberg, CEO (*Chief Executive Officer*) di *Facebook*, annuncia l'acquisizione di *WhatsApp* per 19 miliardi di dollari.

Secondo dati ufficiali, ad aprile 2014, *WhatsApp* ha potuto contare su 500 milioni di utenti attivi che ogni giorno scambiano 700 milioni di fotografie e circa 10 miliardi di messaggi di testo, dopo sei anni dalla creazione.

Il 25 agosto 2014 alle 4:08 del mattino, Jan Koum, il CEO di *WhatsApp*, ha annunciato su *Twitter* il superamento della soglia di 600 milioni di utenti attivi mensilmente con un incremento del 20% in appena quattro mesi. Il tweet recita: "Now serving 600,000,000 monthly active users. Yes, active and registered are very different types of numbers ..."².

Un problema noto per quanto riguarda la privacy, è dato dal fatto che *WhatsApp* richieda ai propri utenti l'invio dell'intera rubrica ai server dell'applicazione, in modo da poter connettere fra loro i contatti facenti uso dell'applicazione.

Questo metodo è molto veloce e utile per sapere chi fra i propri contatti fa uso di tale applicazione, ma allo stesso tempo fornisce una copia dei propri dati replicati sui server della società, anche di coloro che non fanno uso di essa.

² "Ora al servizio di 600,000,000 di utenti attivi mensilmente. Sì, attivi e registrati sono due tipologie di risultati molto differenti".

Le informazioni relative ai numeri telefonici sono memorizzate mediante “hashtag” e non forniscono altre informazioni che possano identificare l'utente, come ad esempio nome e cognome.

Il 31 marzo 2013, l'Autorità per le Telecomunicazioni in Arabia Saudita, *Communications and Information Technology Commission* (CITC), ha rilasciato una dichiarazione in merito a possibili misure restrittive contro *WhatsApp*, oltre al servizio di messaggistica *Viber*, invitando i fornitori di tali servizi ad adeguarsi alle normative del loro paese, relative al monitoraggio e alla privacy dell'utente.

3.1.2 : Facebook.

Il 4 febbraio 2004 è l'anno del lancio del famosissimo **Facebook** (*Facebook.com*), il social network generalista per eccellenza, che raccoglie tutte o quasi le precedenti modalità di interazione nella rete, connettendole con altri social media, come *YouTube* o *Instagram*, e ne sviluppa costantemente di nuove. Creato da Mark Zuckerberg, uno studente diciannovenne dell'Università di Harvard. A partire dai suoi precursori *TheFacebook* e *Facemash*, il sito si espande inizialmente nell'Università di Harvard, diffondendosi negli stati Uniti attraverso le Università dalla Est alla West Coast (Stanford, Columbia, Yale, MIT, ecc.). Alla fine del mese più della metà della popolazione universitaria di Harvard era registrata al servizio. Dal 2006 la possibilità di accesso è ulteriormente estesa alle reti sociali delle scuole superiori e dal settembre dello stesso anno il sito si svincola dalle istituzioni scolastiche per aprirsi a chiunque dichiari di avere più di tredici anni. Attualmente *Facebook* rappresenta un fenomeno globale disponibile in oltre 70 lingue e dal 2012 conta circa 1 miliardo di utenti attivi che effettuano l'accesso almeno una volta al mese, classificandosi come primo servizio di rete sociale per numero di iscritti.

«*Facebook* ti aiuta a connetterti e rimanere in contatto con le persone della tua vita»: questa è la frase che domina la pagina del sito *www.Facebook.com*. Il sito è gratuito per tutti e trae guadagno dalla pubblicità e dai banner.

Il suo scopo iniziale era di far mantenere i contatti tra studenti di università e licei di tutto il mondo ma, con il passare del tempo, si è trasformato in una rete sociale che abbraccia trasversalmente tutti gli utenti di *Internet*, arrivando a essere il social network più usato (circa 400 milioni di utenti in tutto il mondo) e figurando nella classifica dei dieci siti più visitati. Negli

USA è il sito numero uno per foto visualizzabili e in Italia ha registrato un boom di iscrizioni nel 2008: i dati raccolti nell'Osservatorio *Facebook* dicono che gli utenti italiani nel mese di marzo 2010 erano 15,5, milioni.

Facebook, che dà la possibilità di mostrare il proprio volto, incentra il suo essere sulla condivisione della personalità (reale o presunta tale) in quanto centro di una rete sociale. Gli utenti, infatti possono creare profili contenenti status, incoraggiati dalla domanda standard “a cosa stai pensando”, fotografie, altri elementi multimediali come video, immagini, personali o caricate dalla rete, così come liste di interessi, hanno inoltre la possibilità di commentare questi “link”, di scambiare messaggi, privati o pubblici, di chattare, di mandare o ricevere un *poke* (una specie di avviso di chiamata), di creare e aderire a “Gruppi” in cui si condividono interessi e a “Pagine” legate a cose o persone di loro gradimento. Il tasto “mi piace” è stato inserito nel 2010 proprio per esprimere più personalmente il proprio gradimento; il tasto “non mi piace”, al contrario, non è stato mai inserito, probabilmente perché l'espressione del disprezzo, tramite una simile applicazione, non avrebbe certo favorito lo sviluppo di nuove amicizie, che sono invece lo scopo del sito. Sul sistema di connessione sociale che si sviluppa nel sito, poggiano anche molti dei videogame che pullulano nel network, in quanto si diffondono con un tam-tam mediatico fatto di inviti a partecipare, che rimbalza tra i vari utenti, a volte creando fastidio o addirittura esasperazione. Il profilo mostra con chi abbiamo stretto amicizia, le nostre azioni nella rete e permette di rintracciare quelle dei nostri contatti verso di noi. Dal 2006 è attivo il *news feed*, un nuovo aggregatore che mostra in successione gli aggiornamenti propri e degli amici, mettendo maggiormente in risalto informazioni considerabili come *private*.

Inoltre, sul proprio profilo è possibile installare applicazioni e programmi offerti dallo stesso sito, che permettono di telefonare con *Skype* o fare giochi on-line. Il più diffuso tra questi ultimi è *FarmVille* che ha raggiunto undici milioni di utenti, attivi quotidianamente ad arare, seminare, piantare, raccogliere uova e mungere mucche ... !

Per comprendere come *Facebook* consenta la costruzione di relazioni sociali e che tipo di legami permetta di mantenere può essere utile capire quali possibilità comunicative esso metta a disposizione.

Un primo strumento comunicativo è il sopra citato *news feed*, che fornisce aggiornamenti su ciò che avvenuto sul sito, permettendo il mantenimento di relazioni in maniera passiva: per esempio, se un compagno di classe delle scuole superiori pubblica su *Facebook* una foto della sua nuova automobile, si può cliccare sulla notizia, dare un'occhiata a molte altre foto e sco-

pire tra l'altro che si è iscritto all'università o ha una nuova fidanzata, senza parlare direttamente con lui, ma semplicemente cliccando sul *news feed* o visualizzando il suo profilo.

E' possibile poi effettuare una comunicazione cosiddetta a "senso unico", come avviene nei commenti alle foto, nei post, sul wall di un amico o nei messaggi o nei messaggi di status (all'apertura del proprio profilo compare la domanda "a cosa stai pensando?" e l'utente, rispondendo, segnala ai suoi amici il suo stato d'animo).

Infine, esistono alcune tecnologie che favoriscono una comunicazione reciproca o uno scambio attivo di informazioni tra due persone: chat (l'adolescente può vedere chi è in linea tra i suoi amici e parlarci tramite tastiera) o scambio di messaggi con posta elettronica.

Le persone tendono a usare le varie forme di comunicazione (passiva, a senso unico e reciproca) con un impegno diverso: le comunicazioni reciproche sono di solito ristrette a un numero esiguo di amici e con molti contatti della propria lista la relazione tende a essere prevalentemente passiva o a senso unico.

Se apparentemente *Facebook* (e gli altri social network) non sembra di per sé pericoloso, in realtà i rischi legati al suo utilizzo sono molteplici, dalla sottrazione dei dati personali alla violazione della *privacy*, dai falsi profili all'utilizzo improprio di immagini private.

Nonostante *Facebook* rimuova i contenuti non appropriati e gli utenti con un comportamento scorretto, esiste sempre il rischio di trovare materiali illegali, offensivi, pornografici o inappropriati all'interno del sito ed esiste la possibilità di incontrarsi con estranei poco graditi o gradevoli. Ci sono poi i rischi legati all'emulazione di comportamenti pericolosi e quelli connessi a ciò che può accadere su un social network in termini di propaganda da parte di altre persone.

In altre parole, il social network non offre solo potenzialità positive. Bisogna tener presente che, registrandosi e interagendo con altrui utenti, si rendono visibili e quindi pubbliche informazioni di carattere personale e che tutti i commenti pubblicati sul sito restano visibili e consultabili nel tempo.

Le condizioni di accesso al servizio di *Facebook*, infatti, conferiscono al sito il diritto di trasmettere a terzi le informazioni presenti nel profilo di un utente e la proprietà dei contenuti comporta che il sito è libero di rivenderli, trasmetterli a terzi e conservarli anche dopo la cancellazione del profilo dell'utente, senza alcuna conseguenza legale. Diversi problemi, pertanto, sono sorti riguardo al suo uso (e all'uso di altri social network) per il possibile utilizzo come mezzo di controllo e come miniera di dati.

Tutti i social network sono, inoltre, soggetti al fenomeno di creazione di falsi profili di personaggi famosi, che fungono da adescamento per i fan e nulla vieta a chi si iscrive di inventare un profilo falso o di registrarsi a nome di un'altra persona.

La posizione ufficiale di *Facebook* è che il *copyright* di ogni cosa pubblicata dagli utenti (come fotografie, video e commenti) ricade sotto il completo controllo di *Facebook* che non garantisce né la sicurezza delle applicazioni, né quella dei dati, né tantomeno la privacy.

Sul sito è anche specificato che, oltre alle informazioni immesse dall'utente (nome, indirizzo e-mail, numero di telefono e così via), l'indirizzo IP e le informazioni relative al browser vengono registrate a ogni accesso.

Di più, il sito si dichiara non responsabile per ciò che viene pubblicato e rifiuta di censurare o limitare la visibilità di contenuti e gruppi, respingendo le critiche in merito a contenuti diffamatori o che istigano a reati penali.

Inizialmente, non esisteva un controllo specifico di chi-può-vedere-cosa. Oggi è invece possibile applicare le impostazioni di privacy anche a singoli commenti e, proprio per gestire e controllare l'accesso ai dati personali, il sito è organizzato in modo tale da permettere operazioni di tutela della privacy attraverso alcune impostazioni che l'utente può definire: è possibile, per esempio, scegliere chi può vedere i dati dettagliati del proprio profilo, comprese le foto, i messaggi della bacheca, l'indirizzo e-mail, commenti, post o dati personali. La gestione della privacy si avvale della cosiddetta lista dei "livelli" (Io, Amici, Amici di Amici, Amici e Reti, Tutti, Personalizzato), tramite cui si può decidere, indipendentemente per ciascuna categoria di informazioni del profilo, chi può accedere a cosa.

Alcune impostazioni consentono di definire quali informazioni si vogliono rendere disponibili se altre persone cercano di trovarci su *Facebook* e se si vuole che la propria pagina di ricerca sia indicizzata dai motori di ricerca (scrivendo su *Google* il nome di una persona è possibile, infatti, vedere se questa ha un profilo su *Facebook*). Agendo opportunamente sulle impostazioni del profilo è dunque possibile limitare la diffusione dei dati personali. Naturalmente tali impostazioni non limitano l'accesso ai dati di coloro cui i gestori del sito attribuiscono privilegi di amministrazione, per motivi di ordine e legali.

Nel sito italiano viene suggerito di non condividere la propria password con nessuno, di assicurarsi che i nomi dei propri amici su *Facebook* corrispondano alla persona che effettivamente si conosce, di diventare amico di conoscenti con attenzione, evitando gli sconosciuti e di valutare se e come inserire dati e informazioni personali, non aggiungendo indirizzi e numero di telefono se nella lista di amici sono presenti persone di cui non ci si fida.

Tuttavia, se consideriamo le foto e i video ripresi nella bacheca di altri utenti o le foto pubblicate da terzi in cui un utente è “taggato” (la sua foto, cioè, compare con la scritta del suo nome), possiamo comprendere come non appena un testo, una foto o un video sono stati copiati nel profilo di altri utenti, questo materiale non può più essere eliminato, anche quando l’interessato decide di cancellare il suo profilo. La cancellazione è limitata al profilo personale e non comprendere tutto ciò che è stato copiato da terzi o condiviso con altri.

Il 4 febbraio 2014 *Facebook* ha compiuto dieci anni di storia con 1,23 miliardi di utenti nel mondo. Il fondatore del social network Mark Zuckerberg per il decimo compleanno della sua creatura ha dichiarato:

Facebook è stata fino ad ora un’esperienza incredibile e sono davvero grato di esserne parte. È sorprendente vedere come le persone utilizzino *Facebook* per costruire una vera comunità, supportandosi a vicenda nei modi più diversi. Nei prossimi dieci anni, avremo l’opportunità e la responsabilità di connettere un numero sempre maggiore di persone, continuando a fornire il nostro servizio nel miglior modo possibile.

3.3 : L’influenza dei social media sulle relazioni sociali.

Lo psichiatra e psicoterapeuta Tonino Cantelmi è stato il primo in Italia ad occuparsi dell’impatto della tecnologia digitale sulla mente umana. Nella prefazione al libro di Kimberley Young *Presi nella Rete*, Cantelmi (2000) sostiene:

[...] la trappola seducente del *cyberspazio* cattura soprattutto individui insicuri, insoddisfatti o adolescenti problematici. [...] *Internet* solletica i sensi con il suo immenso potere e capacità di collegamento e comunicazione. *Internet* non solo consente una paradisiaca fuga dalla propria realtà, ma permette anche una sorta di intensa *eccitazione* con la possibilità di provare nuove ed incontrollate emozioni, connesse con il superamento di ogni limite personale e spazio-temporale. Probabilmente il rischio psicopatologico connesso ad *Internet* deriva dalle stesse caratteristiche multimediali della Rete, che consentono al soggetto di sperimentare una sorta di condizione di onnipotenza, nonché di esplorare differenti aspetti del Sé.

Con queste parole Cantelmi fornisce una descrizione globale del fenomeno dell’*Internet Addiction*: dalla seduzione, all’eccitazione e all’onnipotenza che può procurare il Web in molti soggetti. Questi effetti sono maggiormente scaturiti dagli attuali e diffusissimi *social media* descritti in precedenza. Vediamo come.

Il termine “social” che precede la dizione “network” ci fornisce un primo spunto di riflessione sul perché gli adolescenti siano oggi così attratti dalle reti sociali su Internet: uno degli aspetti che più caratterizza l’adolescenza è il forte bisogno di mantenersi in contatto con gli amici. La tendenza all’aggregazione, il bisogno di far parte di un gruppo e, in generale, di sperimentare

relazioni fuori dall'ambito familiare sono, come è noto, parte integrante del processo adolescenziale. Nel nostro passato tali necessità trovavano soddisfazione nelle parrocchie, sui muretti, nei bar, dove da ragazzi imparavamo la vita, conoscevamo e ci facevamo conoscere. Oggi questi luoghi hanno perso molto del loro potenziale di aggregazione e di incontro e hanno lasciato il passo ai siti web, dove la conoscenza e l'incontro tra le persone sono virtuali o meglio, non del tutto reali.

In adolescenza, il bisogno di definirsi come individui passa per il fatto di avere una rete di amici, compagni e coetanei con cui potersi confrontare e cui fare riferimento. Avere relazioni sociali è l'operazione che consente a un adolescente di costruire un'identità propria e di porsi degli obiettivi e dei valori, integrandoli con quelli stabiliti dai genitori e dalla società.

Il distacco, a volte conflittuale, a volte meno, dai genitori rende di fondamentale importanza la presenza di un gruppo di pari che possa garantire all'adolescente l'appoggio del quale necessita per affrontare i suoi cambiamenti, fisici, cognitivi ed emotivi. Avere amici ed essere accettati da essi risulta quindi essenziale per la costruzione della propria identità, per diventare psicologicamente indipendenti e socialmente capaci.

Condividendo con i propri amici idee, pensieri, emozioni e paure e avendo l'opportunità di essere ascoltato, l'adolescente focalizza i suoi problemi e le strategie che possono aiutarlo a risolverli.

Le amicizie del periodo adolescenziale e giovanile danno la possibilità ai figli dell'attuale società di ampliare i propri spazi di vita e gli offrono occasioni di crescita, situazioni nuove che, influenzando gli interessi e le conoscenze che già possiedono, consentono di arricchirle e di sviluppare opinioni personali e costituire un punto di partenza per essere coinvolti sentimentalmente e per sperimentarsi con l'altro sesso.

Internet e le reti sociali consentono, allora, di rispondere a questo bisogno di amicizie, anche se in modi diversi rispetto ai tradizionali canali di incontro del passato (viaggi, eventi, manifestazioni) e di poter ampliare le proprie relazioni in un'epoca storica in cui gli spazi di aggregazione esterni (cortili, piazze, strade, parrocchie) si sono ridotti. Il social network può rappresentare in quest'ottica un'estensione degli spazi fisici tipici della comunità.

In preadolescenza, quando l'autonomia relativa agli spostamenti fisici è generalmente ancora limitata dalla mancanza della patente e dalle regole dei genitori, i social network permettono la creazione di uno spazio di incontro in cui condividere interessi e relazionarsi con persone che abbiano la propria stessa sensibilità e curiosità.

Se i genitori adottassero questo punto di vista, diventerebbe più facile capire la forte attrazione che i social network esercitano sui giovani.

Curare il proprio profilo su *Facebook* è un modo per “gestire” la propria identità, combattere la solitudine, essere ascoltati e poter parlare. E’ un po’ come far parte di una comunità dove la possibilità di interagire con più persone contemporaneamente può favorire la tendenza all’esibizione.

E i segreti, le paure nascoste, i desideri impossibili e le passioni inconfessabili? Dove è finito il diario della scuola, il diario chiuso con il lucchetto, custodito gelosamente in camera e riservato solo alla visione dell’amico o dell’amica del cuore?

Quel diario nel quale si raccontavano i segreti e le parti di sé più vulnerabili, quelle che necessitavano di protezione da tutto e da tutti; che svolgeva la funzione di memoria autobiografica e autoriflessiva, una forma di dialogo con noi stessi attraverso cui, senza saperlo, ci si conosceva e si ampliava l’autoconsapevolezza.

I genitori possono chiedersi se sia possibile davvero conciliare un auspicabile bisogno di intimità con il funzionamento dei social network e quanto la tentazione di rappresentarsi in maniera ideale, mostrando i propri aspetti più gratificanti, abbia sostituito il bisogno di parlare con se stessi. Forse il diario personale non esiste più e il mondo multimediale che ci assorbe privilegia una comunicazione più rivolta agli altri che a noi. Forse il confine tra intimità e comunicazione si sta perdendo. Forse, più semplicemente, stiamo assistendo a una trasformazione dei luoghi e dei modi della comunicazione che non ha precedenti e la sfida che attende i nostri figli nell’era digitale è come far interagire il proprio diario intimo con il proprio profilo su Internet.

Stare quotidianamente immersi in un social network favorisce, nei “non più adolescenti”, la sgradevole sensazione di essere sempre visibili agli occhi degli altri, continuamente “letti in rete” dai propri amici. E’ questo uno dei motivi per cui le persone più adulte limitano e autocensurano alcune opinioni e aspetti della propria personalità, restringendo la visione del proprio profilo solo a chi riconoscono come amico e limitando l’accesso anche a note e foto. Tuttavia, se la maggior parte della totalità degli utenti tende a proteggersi dalle intrusioni degli altri nella propria sfera personale, la fascia di età più giovane sembra farlo di meno ed essere meno interessata a farlo. L’uso dei social network da parte dei più giovani sembra cioè essere rivolto più all’acquisizione e allo scambio di “informazioni” (scambio di link, di video, condivisione di articoli, musica e foto) che alla costruzione e al mantenimento di relazioni.

Per un giovane, è narcisisticamente più importante il numero di contatti che si hanno su *Facebook* piuttosto che la qualità delle relazioni instaurate, ignorando spesso che non a ogni contatto corrisponde un'amicizia.

Da un punto di vista psicologico la gestione virtuale delle amicizie rischia di alimentare alcuni sentimenti di onnipotenza tipici dell'adolescenza, in cui l'altro è primariamente un oggetto delle nostre attività e non la controparte di un rapporto basato sulla reciprocità. La velocità di contatto e l'accessibilità costante dei propri contatti riducono le attese, i tempi morti e i limiti fisici delle relazioni reali generando la sensazione che l'altro sia sempre disponibile e che lo si possa conoscere e frequentare "veramente" anche senza incontrarlo; rischio presente soprattutto in quei casi in cui le amicizie reali sono ridotte o inesistenti.

Come genitori si può osservare quanto tempo il proprio figlio passa con gli amici fuori casa e quanto in rete e se i suoi contatti sono limitati all'uso di Internet o se questo è utilizzato in funzione della continuità delle sue amicizie reali.

La gestione della propria immagine attraverso la ricerca di ciò che può colpire e attirare dell'altro può sostituire, infine, la presentazione e la condivisione dei propri limiti.

I limiti rappresentano i nostri confini, ci definiscono come persone e sono tutti ciò che non riusciamo a fare o a essere. Averne la consapevolezza ci aiuta a sentirci veri e riuscire a dividerli con gli altri è parte fondante di ogni relazione affettiva. Amicizie comprese.

Solitamente nel mondo reale l'esperienza di una *brutta figura* rimane limitata al contesto in cui questa avviene e tende a perdere di importanza nel tempo, rimanendo legata alle circostanze in cui l'evento si svolge. In rete, al contrario, il profilo personale o il blog sono accessibili tecnicamente da tutti e i commenti relativi a un determinato evento invece che attenuarsi restano nella rete e possono moltiplicarsi esponenzialmente.

Diversi studi (Mishna et al., 2011) riportano che il fenomeno del *cyberbullying* sia prevalente fra i più giovani con una percentuale che varia dal 10 al 35%. Il termine "cyberbullismo" definisce appunto episodi di molestia fra adolescenti perpetrati attraverso il web, mentre il termine *cyberharassment* si riferisce a quelli che avvengono tra adulti o fra adulto e un minore. La molestia si può manifestare attraverso varie forme: se si verifica con l'invio di messaggi dal contenuto aggressivo via chat o e-mail, viene definita "flaming". A volte si assiste a un vero e proprio futuro di identità virtuale attraverso la pubblicazione di foto spiacevoli o la rivelazione di informazioni private, che danneggiano l'immagine di un utente, fino alla creazione di pagine personali senza che il diretto interessato ne sia a conoscenza. Le conseguenze

del cyberbullismo possono essere imprevedibili, considerando che a essere coinvolti sono gli adolescenti con un'identità ancora in formazione e perciò più vulnerabile.

Ritengo opportuno citare la situazione di una paziente dello psichiatra Federico Tonioni:

Angelica ha appena compiuto diciotto anni. E' la prima figlia di una coppia ricca della Roma bene. Ha vissuto in belle case, ha viaggiato con la famiglia sin da piccola, ha frequentato le migliori scuole private della capitale, ha sempre fatto vacanze in località esclusive.

E' una bella ragazza da sempre servita e riverita. Ha tutto quello che qualsiasi ragazza della sua età desidera. Da un paio d'anni è su Facebook, dove ha trasferito tutta la sua scia di ammiratori e ammiratrici raggiungendo centinaia di contatti ed esponendo decine e decine di foto. Prima per gioco, poi per passione infine per ossessione il social network ha invaso la sua vita.

Angelica ha da poco compiuto diciotto anni, è magra, ben vestita, molto curata. Consapevole e sicura della propria bellezza entra nello studio dello psicoterapeuta Federico Tonioni e gli stringe la mano. Seduta di fronte a lui descrive la sua famiglia: una sorella di otto anni più piccola, un papà commercialista, una mamma che non lavora, un jack russel (cane di piccola taglia), e una tata filippina. E' qui per compiacere il padre, preoccupato per la sempre maggiore mancanza di partecipazione da parte sua a ogni attività della famiglia e per lo scarso interesse rivolto al proprio futuro universitario e lavorativo. Detto questo, tutto di un fiato e in pochi minuti, tace e lo sguardo si perde. Tonioni non ha ancora detto chi è né cosa fa. Fino a ora per Angelica non è esistito.

Il rapporto con lei è parso da subito appeso ad un filo e il Dottore non ha trovato il modo e lo spazio per intervenire e dire qualcosa di significativo. Angelica ha legato le mani a Tonioni, rivelando, al di là delle apparenze, insicurezza e fragilità profonde. Il senso di precarietà che ha trasmesso e l'assenza di interazione hanno reso la sua presenza quasi di passaggio. Federico Tonioni non ha difficoltà a comprendere cosa sia successo. Quello che è appena accaduto in pochi minuti non è altro che la rappresentazione della realtà di Angelica. Per lei *l'altro* non esiste. Chiunque abbia di fronte è qualcuno a cui raccontare di sé. Lo psicoterapeuta non aggiunge altro e l'incontro termina in assoluto silenzio dopo trenta minuti, a parte un sorriso appena accennato che lasciava trapelare un sostanziale imbarazzo.

A questo, che poteva sembrare il primo e ultimo incontro ne è seguito un secondo, un terzo, un quarto e altri ancora ne stanno seguendo.

Angelica è tornata la settimana successiva, ha telefonato lei stessa e ha chiesto esplicitamente di Tonioni, senza mezzi termini. Al secondo incontro le è stato presentato l'ambulatorio. «Quanti amici ha lei?» domanda Angelica a Tonioni non appena finito di parlare e il suo sguardo è questa volta diretto verso di lui. Lei su *Facebook* ne ha quasi settecento, prevalen-

temente uomini di tutte le età e di tutte le parti del mondo. Le donne invece sono più o meno sue coetanee e per la maggior parte italiane. Il suo racconto continua senza sosta e con estrema sicurezza, non ha dubbi sulla qualità delle sue conoscenze e sulla sua bravura nell'accumulare amicizie giorno dopo giorno.

«Ne conosco meno di un quarto!» Con questa frase inizia il terzo incontro e finalmente inizia una relazione. Angelica racconta che è cominciato tutto per gioco, si è iscritta a *Facebook* un pomeriggio di un paio di anni prima, insieme a Ludovica, la sua migliore amica, dal computer in camera sua. Si erano fatte un po' di fotografie e le avevano caricate nei rispettivi profili, selezionando solo le migliori e le più ammiccanti. Il gioco è stato facile e nel giro di poche settimane sono cominciate a fioccare le richieste di amicizie, soprattutto maschili. Prima quasi tutti i ragazzi della scuola, all'epoca frequentavano il penultimo anno di un noto liceo classico della capitale e poi gli altri. Ovviamente le richieste venivano accettate dalle due ragazze solo dopo aver «selezionato l'amico» in base alla bellezza fisica e agli interessi, respingendo seccamente «gli sfigati». Il gioco era iniziato in due, poi ognuna di loro aveva proseguito autonomamente.

Ogni festa cui partecipava era l'occasione per Angelica per essere fotografata e per inserire immediatamente le fotografie nel proprio profilo, sempre più pieno di lei.

Alcuni degli «amici» li ha conosciuti realmente, proprio in queste feste in cui veniva da loro avvicinata poiché l'avevano riconosciuta. Non con tutti ma con qualcuno il passo successivo era stato scontato. Però finiva sempre lì. «Assolutamente niente legami».

Poi un giorno Ludovica «scompare» dagli amici. Si è innamorata. Di *Facebook* non ne vuole sapere più niente. Ha tolto persino il computer dalla sua stanza.

La sparizione di Ludovica non ha influito subito su Angelica: «... contenta lei!»

La sua famiglia nel frattempo, anzi suo papà («Mia madre è troppo occupata con la palestra, lo shopping, il chirurgo estetico!») ha cominciato a essere sempre più insistente, a domandare, a chiedere perché non ha più voglia di partire con lui, la madre e la sorella, perché non va più alle cene con loro nè partecipa ad alcuna attività della famiglia né a tutto quello che le viene proposto e che le era sempre piaciuto fare. «Non me ne fregava più niente!», più niente di quel mondo ricco ed esclusivo a cui era abituata, nel quale era cresciuta e per il quale era sempre stata invidiata. A lei non interessava più. Era immersa in quel vortice in cui veniva cercata da tutti: dai ragazzi per il suo aspetto e dalle ragazze speranzose di carpire il segreto di tanto successo tra i coetanei, il modo di vestire, di truccarsi, quello sguardo che emanavano le fotografie in bella mostra nel profilo, quel certo modo di fare e di apparire.

Angelica incarnava questo ruolo con naturalezza e disinvoltura, come se l'avesse sempre fatto. Anche sua madre pare sia così, una donna bella che narcisisticamente ama circondarsi di cose belle. Non è difficile ipotizzare quanto sua figlia sia stata fin da piccola inconsapevolmente esibita grazie all'esaltazione delle sue qualità che, pur essendo solo una parte del tutto, hanno reso così seducente il mondo nel quale da sempre è stata immersa.

Essere posti su un piedistallo, dal quale nessuno ci aiuta a scendere, rappresenta un vincolo, una mancanza di alternative, che ci toglie piano piano la libertà di apparire come a volte pensiamo di essere. Sentirsi brutti e incapaci è un'esperienza che appartiene a ognuno di noi e non è certo piacevole e gratificante: è necessaria! Non è un desiderio ma un bisogno a cui diamo soddisfazione con difficoltà e solo davanti a qualcuno di cui ci fidiamo sul serio. Chi non può permetterselo vive in segreto questa impossibilità, con la consapevolezza di avere qualcosa in meno.

Non è un fatto da poco, se pensiamo a quanto la vita può diventare vuota, asettica e priva di spontaneità, se siamo costretti a nascondere i nostri aspetti più incerti, quelli che avrebbero bisogno di affetto gratuito, gli unici in grado di promuovere e mantenere i legami con gli altri.

Man mano che proseguono gli incontri, Angelica racconta di come in realtà la sparizione di Ludovica dal mondo virtuale non sia stato per lei così irrilevante e che anzi è stato proprio in quel preciso momento che si è resa conto di trovarsi a un bivio: o il mondo virtuale o quello reale. Ma nessuno dei due aveva più alcun senso. Ha continuato per un po' ma alla fine si è resa conto che le cose non andavano più.

Angelica ora è depressa, anzi lo è da molto tempo. La depressione è, a volte, l'altra faccia della medaglia di un narcisismo tanto radicato, da rendere profondamente dipendente dal suo pubblico, che nella relazione con gli altri sa solo esibirsi. In questi casi i sentimenti depressivi sono un passo obbligato per crescere, qualcosa che ci si può finalmente permettere, nonostante possa sembrare paradossale. Succede a chiunque percepiti da un piedistallo ma precipitare, anche se può far male, a volte è l'unico modo per scendere.

Quando Angelica ha pianto per la prima volta sembrava molto più piccola della sua età ma subito dopo era già più grande.

Nel corso della nostra vita nessuno può sentirsi cresciuto se non dopo aver fatto esperienza di quella quota di depressione che siamo chiamati a tollerare. Chi non ce la fa è costretto a reagire incessantemente, apparendo agli occhi degli altri sempre esente da angoscia o sofferenza. Chi non ce la fa è senza dubbio più fragile di chi invece, suo malgrado, ci riesce.

Nelle sedute successive emergeranno tutta l'insicurezza sino a ora celata, la voglia di non essere sempre la migliore, il diritto a non sentirsi bella e la volontà di non essere proposta dalla madre come la figlia perfetta.

Angelica è andata in ambulatorio con la tuta e le scarpe da ginnastica, con i capelli legati e senza trucco. E' stato un successo vederla così determinata a presentare le sue debolezze.

Con la coda di cavallo, una felpa e un giaccone qualunque si è presentata al primo incontro di gruppo.

3.2.1 : “Cinguetto, dunque sono”

Il termine inglese “*Twitter*” significa “cinguettio”. Il continuo cinguettare degli uccelli assolve una duplice funzione, in quanto permette loro di mantenersi in contatto e scongiura il rischio che altri uccelli si intromettano nel territorio che hanno fatto, o in tendono fare, proprio.

Nel 2008 gli utenti di *Twitter* sono aumentati del 900% (nello stesso periodo, stando a *Wikipedia*, gli utenti di *Facebook* sono cresciuti “solo” del 228 %).

Twitter invita, anzi incoraggia a unirsi all'esercito dei suoi cinquantacinque milioni di utenti, reclamizzando “un servizio che permette ad amici, famiglie e colleghi di mantenersi in contatto attraverso lo scambio rapido e frequente di risposte a un'unica, semplice domanda: Cosa stai facendo?”.

Tali risposte devono essere non solo rapide e frequenti, ma anche brevi (come il cinguettio), e non superare i 140 caratteri. Si limitano quindi a: “sto mangiando una pizza ai quattro formaggi”, “guardo fuori dalla finestra”, “sono stanca, vado a dormire”, “mi annoio a morte” – o poco più. Grazie al sito, la nostra rinomata e seccante goffaggine nell'esprimere i motivi e gli obiettivi delle nostre azioni è stata promossa al rango di virtù. Ci viene detto e dato a intendere che l'unica cosa che conta è di sapere e far sapere agli altri ciò che stiamo facendo – in questo e in qualunque altro momento. Ciò che importa è “mantenersi visibili”. Il perché facciamo ciò che facciamo, e cosa pensiamo, speriamo, sogniamo o rimpiangiamo mentre lo facciamo, non ha importanza.

Quando la comunicazione via schermo si sostituisce alla comunicazione di persona sono solo le superfici a entrare in contatto. La “navigazione online” (una modalità di spostamento privilegiata nella nostra esistenza precipitosa, fatta di opportunità che appaiono e svaniscono in un istante) si è finalmente estesa alla comunicazione tra esseri umani, a scapito dell'intimità, pro-

fondità e durata delle relazioni. Ma i fautori e gli entusiasti dei “contatti” più rapidi, agevoli e semplici vogliono convincerci che i benefici di questo modo di comunicare superano di gran lunga gli svantaggi. Da Wikipedia ad esempio, sotto la voce “impieghi” (del cinguettio), veniamo a sapere che

“durante gli attacchi di Mumbai del 2008, i testimoni oculari della tragedia inviano circa 80 ‘tweet’ ogni cinque secondi, tanto da permettere la compilazione di un elenco dei morti e feriti”; che “nel gennaio del 2009, quando il volo 1549 della US Airways dovette compiere un atterraggio di fortuna nell’Hudson, Janis Krums, che si trovava a bordo di un’imbarcazione accorsa in aiuto, scattò una foto del velivolo poggiato sul fiume durante le operazioni di evacuazione, e le diffuse via *TwitPic* prima che i mezzi di comunicazione tradizionali potessero arrivare sul luogo”.

Twitter presenta un vantaggio rispetto ad altri *social network* che costituisce la sua principale attrattiva. La celebre “prova dell’esistenza” di Cartesio – “Penso dunque sono” – è rimpiazzata da un’altra, più consona a quest’epoca di comunicazioni di massa: “Sono visto, dunque sono”. E maggiore è il numero di coloro che possono (e decidono di) vedermi, più tale prova risulta convincente. Una tendenza inaugurata dai personaggi famosi, il cui peso specifico non si misura in base alla qualità dell’operato (che non sarebbe possibile valutare con esattezza); i vip devono la propria popolarità all’invadenza della loro immagine: ci guardano dalle copertine patinate, dagli schermi tv... Se così tanti li guardano, osservano ogni loro passo, ascoltano i pettegolezzi sul loro conto e parlano di loro “dovrà pur esserci un motivo”, non è possibile che in tanti si sbagliano! Ma come disse Daniel Boorstin³, “i vip sono famosi per essere famosi”.

Da ciò possiamo trarre la conclusione (non necessariamente vera, ma credibile) secondo cui più il mio cinguettio è frequente, più numerose sono le visite al sito che lo diffonde e maggiori probabilità ho di potermi unire alle fila dei famosi. Il contenuto del cinguettare non ha importanza, come non ne ha per i vip. Dopotutto, anche ciò che leggiamo su di loro riguarda quello che mangiamo a colazione, chi frequentano e dove fanno shopping. E poiché la rilevanza di una persona nel mondo si misura in base alla fama, il mio cinguettio è un modo per aumentare il mio peso identitario (una dieta al contrario, se consideriamo la dieta un modo per ridurre il peso corporeo).

Per noi gente comune, *Twitter* svolge lo stesso ruolo che le copertine dei settimanali rivestono per i pochi esseri che consideriamo straordinari. Il nostro cinguettio garantisce ai meno fortu-

³ Daniel Joseph Boorstin (Atlanta, 1° ottobre 1914 – 28 febbraio 2004) è stato uno storico, docente e saggista statunitense, nominato *Librarian of Congress* per il Congresso degli Stati Uniti d’America dal 1975 al 1987 dal presidente Gerald Ford. Ricevette il Premio Pulitzer per la storia nel 1974 grazie all’opera *The Americans: The Democratic Experience* (Da Wikipedia).

nati una parità di condizioni, riproduce gli splendori della haute couture e li mette a portata delle masse. E' un cinguettio che mitiga l'umiliazione di chi vorrebbe accedere alle boutique più esclusive ma resta condannato a fare shopping nei negozi sotto casa.

Dopo avere letto *Paura Liquida* (Bauman, 2008), una ragazza di diciassette anni ha scritto a Bauman una lettera, dove espone le sue considerazioni e riflessioni riguardo il presente che la circonda. L'adolescente ha notato negli occhi della gente qualcosa di simile a una sindrome dell'abbandono: la perdita di fiducia nel prossimo, il servilismo per mancanza di attenzione. La ragazza dice:

“Ora mi rendo conto che il problema grave è la mancanza di umanità, l'odio attivo e passivo di cui siamo circondati, che non fa che crescere con lo sviluppo tecnologico. I nostri rapporti con il prossimo sono stati sostituiti da quelli con gli oggetti”. Chiede perdono al Professore per non essere d'accordo con il suo articolo dell'11 aprile 2009 (“Chi spende, chi no”), ma nota che nel rapporto con l'uomo non è più il fine ma il mezzo, e le cose un fine. «Non cerchiamo un contatto con le persone ma solo la loro ammirazione, l'invidia, ossia il loro odio. Perché vogliamo essere odiati?»

Siamo cresciuti con gli eroi buoni, eppure applaudiamo la figura del cattivo. La cosa che più la sconvolge è che la tattica funziona: la figura dell'egocentrico e spendaccione, che può avere tutto con uno schiocco di dita, domina la generazione della diciassettenne e questa società. Si chiede se siamo tutti manipolatori, falsari, voltaggiaccio; se tutti mentiamo e ci perfezioniamo nel farlo.

3.2.2 : FOMO: Fear Of Missing Out

Negli ultimi anni la società ha assistito a un'esponenziale evoluzione digitale di nuovi strumenti tecnologico-sociali. La nascita di smartphone sempre più user-friendly connessi a *Internet* e la possibilità di installare applicazioni dei social network proprio su questi dispositivi, hanno incrementato la *Internet Addiction Disorder*. Si può dire che sia nata una nuova forma di “ansia sociale”. Lo scienziato sociale Andrew Przybylski dell'università di Oxford è stato il primo, insieme a ricercatori dell'Università della California, di Rochester e di Essex a dare una definizione completa di questa compulsione al controllo facile dei propri profili social, tramite smartphone. Przybylski (2014) l'ha chiamata FOMO (*Fear Of Missing Out*, la “paura di essere tagliati fuori”). Lo scienziato ritiene che il soggetto coinvolto controlli ossessivamente l'applicazione social perché abbia il timore che le altre persone, i suoi “contatti”, stiano facendo qualcosa di più interessante di quello che sta facendo egli stesso. Si tratta di

una dipendenza dal controllo accompagnata dal pensiero, la maggior parte delle volte non veritiero, che altre persone si stiano divertendo o stiano facendo qualcosa migliore di quello che possa fare il FOMO-addicted. Secondo uno studio del centro americano *Kleiner Perkins Caufield & Byers* (2013) un utente internet *addicted* guarda lo smartphone circa 150 volte il giorno, una volta ogni sei minuti. Il soggetto, controllando compulsivamente la bacheca social, ad esempio di *Facebook* o di *Instagram*, giungerà ad avere la paura di non vivere "al meglio", come gli altri.

Secondo Przybylski i livelli di FOMO sono più alti nelle persone giovani e in particolare negli individui di sesso maschile e sono influenzati dalle circostanze sociali. Dunque, bassi livelli di considerazione della propria vita coincidono con alti livelli di FOMO. Sostanzialmente la FOMO è legata a un rapporto ambiguo con i *social media*; è più alta in coloro che sono spesso distratti ed è più alta negli studenti che usano i *social media* anche in classe, durante le ore scolastiche.

In America i soggetti consapevoli di essere FOMO sono molti e trovano un aiuto e proprio su *Twitter*, dove è presente l'account *@FOMO* che offre una consulenza online in 140 caratteri.

In Italia non esistono ancora ricerche sulla FOMO. Nonostante non ci siano dati percentuali che confermino, molte persone avvertono questo disagio sociale e lo esprimono utilizzando gli stessi *social network* che lo creano. Infatti su *Twitter* alcuni giovani dicono di soffrire di tristezza o depressione se trascorrono una serata a casa.

La FOMO, in sintesi, è l'esigenza di restare sempre connessi legata ad una forma di insicurezza e lavorare su se stessi potrebbe aiutare a risolvere il problema.

3.2.3 : Il ritiro sociale oggi: Hikikomori

Fin dagli anni Settanta in Giappone, si è osservato (Ricci, 2008) come un numero crescente di adolescenti o giovani adulti tendesse ad abbandonare le attività quotidiane di studio o di lavoro per trascorrere una quantità di tempo sempre maggiore nella propria stanza, perdendo gradualmente le relazioni sociali. L'interruzione dei rapporti con l'esterno arriva fino a situazioni di volontaria reclusione in cui non è consentito uscire dalla propria stanza se non per procurarsi rapidamente i pasti, preferibilmente durante le ore notturne. La maggior parte di questi soggetti vive in famiglia, dove anche i rapporti con i genitori sono interrotti o, nella migliore delle ipotesi, limitati al fatto che sono i genitori stessi a preoccuparsi del cibo e di altri mezzi

di sostentamento, senza mai valicare la porta della loro stanza il cui accesso è proibito a chiunque. A questo fenomeno è stato dato il nome di *Hikikomori*, che tradotto dal giapponese significa “stare in disparte”, “andare via” o “stare da solo”, e la sua crescita esponenziale ha destato preoccupazione al punto che il governo giapponese ha deciso di stabilire criteri diagnostici precisi, in base ai quali l’ *Hikikomori* si definisce: la durata del ritiro sociale deve essere superiore a sei mesi, il ritiro sociale deve essere completo senza preservare alcun tipo di rapporto, deve esserci rifiuto dell’attività lavorativa o scolastica, non deve verificarsi la presenza di altre patologie psichiatriche gravi preesistenti. I dati sono piuttosto controversi, dato che questa condizione è spesso vissuta con vergogna dalle famiglie che per questo evitano di chiedere aiuto, ma le stime più accreditate oscillano tra 400.000 e 2 milioni di individui coinvolti. Il soggetto tipo è maschio, di estrazione sociale medio-alta, figlio unico o primogenito, con un’età di esordio tra i 19 e i 27 anni.

Tamaki Saito, lo psichiatra che per primo ha utilizzato il termine “hikikomori”, pur sottolineando come il ritiro sociale sia l’elemento determinante, descrive altri sintomi correlati, come la fobia scolastica, l’agorafobia, sintomi ossessivo-compulsivi, inversione dei ritmi circadiani, depressione e pensieri di morte, che però raramente vengono messi in atto. Più frequentemente si verificano episodi di comportamento violento, specialmente nei confronti delle madri.

L’utilizzo di *Internet*, per quanto non figuri tra le cause che portano al ritiro sociale, è presente nella maggior parte di giovani individui e possiamo supporre che contribuisca a favorire e a mantenere questa condizione, sospendendo la percezione del trascorrere del tempo e allo stesso modo garantendo un livello minimo ma necessario di rapporto con l’esterno.

Le possibili cause di questa patologia si trovano in alcune caratteristiche particolari della cultura e della società giapponesi.

Adolescenti e giovani adulti riducono sempre più la propria vita sociale, tralasciando amicizie, scuola o lavoro per ritirarsi progressivamente. L’abuso di *Internet* sembra intervenire più precocemente, costituendo nella maggior parte dei casi l’elemento che sostituisce rapidamente gli altri interessi e impegni.

Secondo le ultime rilevazioni del 2013 (Report n.01/2013, “Federazione Nazionale degli ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri”), duecentoquarantamila ragazzini e adolescenti italiani tra gli 11 e i sedici anni, passano mediamente più di tre ore al giorno dinanzi al PC. La sindrome di Hikikomori ha incominciato a diffondersi negli anni duemila anche negli Stati Uniti e in Europa. Purtroppo di questo le Istituzioni italiane non sembrano preoccuparsi ed è

un limite evidente, giacché la realtà sociale è fatta anche e soprattutto di queste “problematiche” con un'espansione clinica che valutiamo quotidianamente.

3.2.4 : I Selfie mortali

La mania di farsi foto, i cosiddetti “selfie” da condividere sui propri profili social, si sta diffondendo in tutto il mondo. Dietro uno scatto si nasconde narcisismo, esibizionismo e ricerca di attenzioni, di visualizzazioni online ed eventuali complimenti dai propri “amici” virtuali, così godendo della percezione in certa forma di pubblica stima. Per alcune persone la compulsione e la voglia di scattare foto è talmente forte che deve essere appagata nell'immediato. Emblematiche sono tre tragiche vicende successe quest'anno.

La prima riguarda una ragazza russa diciassettenne di nome Xenia Ignatyeva. A San Pietroburgo, il 23 aprile, l'adolescente è morta cadendo da un ponte di 30 metri dopo aver tentato di farsi un selfie. La giovane si è arrampicata sul ponte ferroviario con l'idea di stupire tutti i suoi amici facendosi un autoscatto spettacolare, che poi avrebbe postato sui social network. Durante il tentativo di autoscatto, la ragazza è scivolata cadendo nelle acque del fiume, da oltre 30 metri di altezza.

La seconda tragedia è successa in Carolina del Nord, il 28 aprile. Mentre era alla guida della sua automobile, alle ore 8.33 la 32enne Courtney Sanford ha pubblicato un post su *Facebook* con un selfie. Un minuto dopo, 8.34, la sua auto ha invaso la carreggiata opposta urtando un camion, cadendo in un piccolo fosso a lato della strada e prendendo fuoco.

L'11 agosto uno scatto fotografico ha avuto una fine tragica anche per una famiglia polacca in visita a Cabo da Roca, in Portogallo. Un selfie fatale. I genitori volevano farsi una foto ricordo insieme ai due figli sul ciglio di una scogliera, ma qualcosa è andato a storto e sono caduti nell'oceano dalla scogliera alta circa ottanta metri. La tragedia è avvenuta sotto gli occhi dei due figli di cinque e sei anni.

Per capire quanto la “mania dei *social*” sia radicata nella società, è utile sapere che negli Stati Uniti, a partire dal 30 settembre 2014, andrà in onda una sitcom chiamata *Selfie* che tratterà come argomento principale i social media, in particolare *Instagram*.

La serie televisiva descriverà la vita di Eliza Dooley, ossessionata dalla possibilità di diventare famosa attraverso i social media, primo fra tutti Instagram, sul quale pubblica una sua serie

infinita di selfie, fino a rendersi conto che è meglio cercare di incontrare persone dal vivo piuttosto che contare un numero infinito di presunti amici virtuali.

E' così che Eliza assume quindi Henry Higenbottam, un guru che ha il compito di dare nuovo smalto all'immagine della donna, nella speranza di farle capire che c'è molto di più nella vita reale.

Ecco le frasi più significative dette da Henry alla protagonista Eliza, nella prima puntata pilota di *Selfie*:

Nessuno può aiutarti. Sei ossessionata dall'appagamento immediato derivante dall'adulazione immeritata di perfetti sconosciuti che ti ostini a chiamare "i tuoi amici".

Posso cambiare questa insulsa, disprezzata, ossessionata dai social media, narcisista in una stimata e rispettata donna di grande levatura.

3.2.5 : *Curiosità*

Un fatto curioso riguarda quanto sia radicata la tecnologia nella società e quanto possa condizionare la quotidianità. Si tratta della creazione di guanti *touch screen*.

La compulsione ad utilizzare i propri *smartphone* anche quando ci si trova in condizioni impossibilitanti, è talmente forte da avere fatto sì che io mercato abbia messo in commercio guanti touch screen. Si tratta di un caldo paio di guanti che consentono di utilizzare tutti i dispositivi touch screen (*smartphone*, lettori mp3, *tablet*...) senza mai sfilarli perché dotati di tessuto conduttivo sui polpastrelli. Non sarà necessario temere il freddo durante l'inverno. Tutto questo evita di farsi venire i geloni alle mani mentre si digita un sms ...

CAPITOLO 4

“DATI SIGNIFICATIVI”

In questo penultimo capitolo ho deciso di riportare alcuni dati statistici che ritengo significativi per la completa comprensione del tema trattato in questa tesi. Per comprendere la motivazione della diffusione capillare dell'*Internet Addiction Disorder*, è utile conoscere quanti siano effettivamente gli utenti *Internet* e *social* nel mondo e in Italia. All'interno del *Blog* di Vincenzo Cosenza⁴ ho reperito dati, statistiche riguardanti tecnologie e *social media*, aggiornati al corrente anno.

4.1 : *Nel mondo*

Il 38% della popolazione mondiale è connesso ad Internet. *Facebook* possiede 1,317 miliardi di utenti mensili: 204 milioni di statunitensi e canadesi, 292 milioni di europei, 410 milioni di asiatici (cresciuti di 42 milioni dall'ultima rilevazione) e 362 milioni di cittadini di altre zone del mondo (35 milioni in più). Gli italiani che visitano *Facebook* almeno una volta al mese sono 26 milioni e quelli che lo fanno almeno una volta al giorno sono 17 milioni. In questi anni è rimasta pressoché inalterata la suddivisione tra *uomini* e *donne*, rispettivamente al 52% e al 46%, con una quota di un 2% di non classificati. La fascia di età 19-24 anni rappresenta il 18% degli utenti, pari a 4,6 milioni di persone; mentre la fascia di età 25-29 anni rappresenta il 12% degli utenti, ossia 3,2 milioni di persone. La fascia 36-45 rappresenta il 21%, ovvero 5,4 milioni di individui. Da settembre 2013 la percentuale di utenti appartenenti alla fascia dei 13-18enni ha iniziato a diminuire dato un utilizzo più frequente delle nuove piattaforme di *Instant Messaging*, come *WhatsApp*. Quest'ultima app conta 350 milioni di utenti attivi nel mondo (solo ad aprile 2014 erano 200 milioni) che inviano 11 miliardi di messaggi e 400 milioni di foto al giorno.

⁴ Vincenzo Cosenza è *Social Media Strategist* e responsabile della sede romana di *BlogMeter*, società leader in Italia nell'analisi delle conversazioni in rete e delle interazioni sui social media.

4.2 : In Italia

In Italia circa 36 milioni di abitanti è online e ben 23 milioni di persone sono iscritti al famoso social network *Facebook* (dati 31 dicembre 2012; Internet World Stats, 2014). Alcuni dati risalenti a luglio 2014 mostrano informazioni interessanti (non basate però sull'osservazione dei minori di 18 anni) riguardanti la popolazione italiana. Gli italiani che ogni giorno accedono ad Internet attraverso un dispositivo mobile (*smartphone* o *tablet*) sono 7,4 milioni; quelli che vi accedono tramite il computer fisso sono 5,3 milioni; 7,2 milioni utilizzano in modo combinato i due *device*. Il *tempo medio* trascorso in rete, soprattutto sui *social network* (59% del tempo complessivo) corrisponde ad un ora e 53 minuti. *WhatsApp* è l'applicazione più usata (13,8 milioni di utenti unici mensili), seguita da *Facebook* (13,6 milioni mensili), *Instagram* (4 milioni) e *Twitter* (3,6 milioni mensili).

4.3 : La dipendenza da Internet

In Italia i dipendenti da Internet sono circa il 6%; in Grecia sono l'8,2%; in Norvegia l'1% è dipendente e il 5% a rischio di esserlo; in Gran Bretagna il 18% degli studenti usa Internet in modo eccessivo; in Finlandia circa il 5% della popolazione è dipendente dal Web.

Secondo una ricerca condotta da Federico Tonioni, coordinatore dell'ambulatorio sull'Internet Addiction Disorder del Policlinico Gemelli, i soggetti dipendenti da Internet, in termini di dipendenza da giochi, *reti sociali* e *chat* sono sempre più giovani: l'età minima dei pazienti del centro si è abbassata agli 11 anni e circa l'80% delle persone da lui curate hanno tra i sedici e i ventidue anni di età. I ragazzi assuefatti alla rete sono l'80% dell'utenza del Day Hospital di Psichiatria del Gemelli del Gemelli, e per lo più sono di sesso maschile. Il restante 20% sono adulti e nel loro caso, a destare problemi, sono le ore di gioco d'azzardo online e di accesso ai siti porno che arrivano a far perdere il posto di lavoro. Nei casi più acuti i giovani passano fino a 18 ore al giorno di fronte ad uno schermo.

Cina, Taiwan e Corea del Sud negli ultimi mesi hanno iniziato a trattare l'uso problematico del web come una grave emergenza sanitaria nazionale. In questi Paesi, il 30% degli adolescenti sono considerati dipendenti da Internet, dai giochi online, dalla realtà virtuale e dai *social network*. Basti il caso, ormai noto, di una giovane coppia che ha trascurato il proprio fi-

glio, fino a farlo morire, mentre dall'altro lato si prendeva cura di un bambino virtuale online. Altri dieci utenti del web sono morti di trombosi per essere rimasti seduti troppo a lungo.

Nel 2010, nel Maryland, è stato lanciato un esperimento provocatorio. È stato chiesto a duecento studenti di scollegarsi per 24 ore da Internet e non utilizzare alcuna tecnologia mobile. Alcuni hanno ammesso di essere chiaramente dipendenti dalla rete, al pari di una droga. Diverse scuole non sono neppure riuscite ad attuare il test per mancanza di volontari. Gli studenti di tutto il mondo sono incapaci di rinunciare ai loro collegamenti mediatici.

L'utilizzo di Internet ha migliorato la qualità dei servizi digitali e questi sono diventati una parte essenziale della vita delle persone, facilitando diverse attività come il tempo libero, l'intrattenimento creando in generale contesti sociali ed educativi nuovi. Nel giugno 2014 alcuni ricercatori si sono dedicati a esplorare se i modelli disadattivi dell'utilizzo di Internet potessero generare una dipendenza comportamentale agli utenti del web (*ScienceDirect*, 2014). I principali obiettivi di questo studio sono stati quelli di esplorare la prevalenza della dipendenza da Internet tra studenti universitari italiani e di prendere in considerazione il profilo di personalità circa il rischio di sviluppare tale dipendenza. Il campione oggetto di studio, testato con il *Big Five Personality Traits*, ha coinvolto 190 studenti delle Università della Calabria, i partecipanti sono stati 73 maschi (38,4%) e 117 femmine (61,6%) di età compresa tra i 19 e 26 anni. Tutti i partecipanti erano iscritti a corsi universitari di diverso grado ed avevano dichiarato un utilizzo medio di Internet di 3 ore e 28 m al giorno. Dai risultati si è potuto evincere che nessuno degli iscritti aveva mostrato un alto livello di dipendenza sebbene fosse stato trovato un moderato disturbo comportamentale. Inoltre, i maschi erano più inclini, rispetto alle femmine, ad usare Internet ed i comportamenti di alcuni studenti erano predittori di una dipendenza. Infine, tratti di personalità quali "Accordo-Piacevolezza" ed "Estroversione" erano negativamente correlati alla dipendenza da Internet mentre il tratto "Apertura" ne era associato positivamente. Tali risultati evidenziano la presenza, sia pure modesta, di fattori psicologici che possono predisporre gli studenti universitari a sviluppare comportamenti problematici connessi con un uso eccessivo di *Internet*, ed è perciò importante cercare di comprenderne meglio la diffusione e il livello di rischio di dipendenza associato con l'uso delle tecnologie dell'informazione.

CAPITOLO 5

“LA CURA DELLA DIPENDENZA DA INTERNET”

5.1 : *Le ricerche*

Presso alcuni servizi milanesi (Centri psicosociali, Servizi per l'età evolutiva e l'adolescenza NPIA, servizi per la tossicodipendenza) è stata condotta una ricerca (Boroni, 2012) per indagare il grado di conoscenza della problematica *Internet Addiction* e il tipo di risposte offerte all'utenza. L'aspetto più critico è che circa la metà degli operatori ha riferito di avere scarse competenze per riconoscere, identificare e intervenire nei casi problematici, pur avendo nella loro utenza spesso incontrato casi di sospetta o certa dipendenza da Internet. Più della metà del totale degli operatori intervistati (58%) ha avuto fino ad oggi almeno un paziente con problemi legati alla dipendenza da Internet: 76,7% nelle UONPIA, a indicare la precoce comparsa della problematica, 48,52% nei CPS, 63,3% degli operatori dei SerT. Negli ultimi anni la formazione primaria (universitaria) e la formazione continua in sanità si sono confrontate con le tematiche delle classiche dipendenze da sostanze psicotrope, anche se da sostanze nuove e con un nuovo target di utenza, poi da altre dipendenze (*gambling, sex, shopping* per citare i più noti) e solo in poche occasioni ci si è mossi per trattare questa nuova realtà che va veloce tanto quanto le connessioni che usa, ed è pervasiva tanto quanto la rete stessa può permetterle. Nell'estate del 2012 l'*Esc Team*⁵ ha realizzato una ricerca finalizzata innanzitutto a verificare l'attuale e reale incidenza della Dipendenza da Internet nei CPS, nei SerT e nelle UONPIA della Città di Milano. La ricerca ha individuato come nella realtà dei servizi sanitari milanesi i problemi legati alla dipendenza da Internet siano ormai diffusi. Agli operatori sociali e sanitari dei detti Servizi sono stati sottoposti questionari esploranti otto aree di indagine. La quarta area ha indagato la presenza e la comorbilità della *Internet addiction*; l'ottava area concerneva la percezione soggettiva del problema. Dai dati si evince che solo il 5,43% dei professionisti percepisce la dipendenza patologica da Internet. La percezione del problema da parte degli Assistenti Sociali è dell'8%. I dati ci informano che la dipendenza da *Internet* è maggiormen-

⁵ L'*Esc* è il *Team* ultraspecialistico nato a Milano nel 2010, che si occupa della diagnosi e della cura delle Dipendenze da *Internet*.

te presente nelle UONPIA. Da quanto testimoniato dai dati relativi ai questionari compilati dagli operatori delle UONPIA, è possibile prevedere che, tra qualche anno i pazienti (ora adolescenti e quindi in carico alle UONPIA) avendo accesso ai CPS e ai SerT, andranno ad aumentare l'attuale incidenza della problematica anche in questi servizi. Inoltre, il 50 % degli operatori delle UONPIA (percentuale più di tre volte superiore a quella dei CPS) intervistati, ha avuto almeno un paziente preso in carico con la dipendenza da Internet come diagnosi principale.

La necessità di sensibilizzare le strutture territoriali affinché possano accogliere questa nuova problematica nasce anche dal fatto che gli operatori, sebbene dichiarino di aver letto o sentito parlare di dipendenza da Internet, affermano di sentirsi impreparati a gestire questi nuovi pazienti. Si può supporre che, qualora attraverso un'adeguata formazione gli operatori acquisissero le competenze adeguate a identificare gli aspetti della dipendenza da Internet, potrebbe aumentare la capacità di individuare il problema e di conseguenza anche l'evidenza statistica dell'incidenza della problematica. Dunque, se gli operatori venissero sensibilizzati al problema potrebbero far emergere una probabile maggiore incidenza del fenomeno. Corsi di aggiornamento potrebbero essere altresì utili agli operatori per meglio definire i fattori di rischio di tale patologia e per fornire loro gli strumenti per la prevenzione e per l'individuazione precoce di comportamenti devianti. Sarà infine utile un'attenzione alla *prevenzione primaria* sul territorio, rivolta soprattutto alle categorie maggiormente esposte al rischio di sviluppare la dipendenza al fine di promuovere lo sviluppo delle relazioni di rete e non solo "in rete".

5.2 : Il trattamento

Il Web dovrebbe essere usato con consapevolezza per poter avere un impatto positivo sulla vita, lo studio, il lavoro e le relazioni. E' importante che tutti abbiano gli strumenti necessari per "abitare" responsabilmente lo spazio virtuale, sappiano adoperarli e sfruttarli evitando eccessi o usi impropri. È importante che la famiglia e la scuola sappiano trasmettere ai ragazzi le vere potenzialità e i rischi della Rete affinché le nuove generazioni possano avere una maggiore consapevolezza nell'uso dei nuovi *media*. Allo stesso tempo, è utile che i genitori, gli insegnanti ed il personale scolastico siano preparati, così da interagire efficacemente con gli studenti riguardo i corretti comportamenti da adottare in rete. Le scuole, le famiglie e le agen-

zie educative dovrebbero considerare l'educazione al web come un'attività fondamentale dell'essere educatore nell'era digitale.

Durante gli incontri con soggetti dipendenti da Internet, il Dott. Tonioni (2013) ha appurato che la competenza dei pazienti a entrare in relazione dal vivo è proporzionale alla possibilità o meno di mostrarsi motivati, partecipando attivamente al processo terapeutico. Esistono in questo senso pazienti *collaboranti*, che riescono a interagire con gli stimoli emotivi e a reagire di fronte alle frustrazioni, e pazienti *non collaboranti*, che sembrano sottrarsi allo scambio emotivo, riducendo le potenzialità trasformative della relazione terapeutica. Questo ha imposto variazioni sostanziali nell'applicazione delle terapie e ha orientato i percorsi riabilitativi verso finalità diverse, considerando che in certi casi un eccessivo uso di Internet rappresenta l'unico modo di mantenere una relazione con gli altri e con la realtà. Per questo motivo i fenomeni dissociativi devono essere inquadrati come tratti disfunzionali dell'adolescenza, anziché manifestazioni conseguenti a un disturbo di dipendenza.

Possono essere seguiti percorsi terapeutici differenti, anche in relazione alle predisposizioni individuali. I *gruppi di auto-aiuto* sono formati da persone accomunate dal medesimo problema, per condividere le proprie esperienze, prescriversi delle regole sull'utilizzo di Internet e riacquistare il controllo sulla propria vita. Negli Stati Uniti d'America (Young, 2000) esistono numerosi esempi di gruppi di auto-aiuto per Internet-dipendenti, sia *online*, sia *offline*. I primi sono stati estremamente criticati, in quanto colpevoli di aggravare tale problema. I modelli di *riabilitazione di gruppo* rappresentano una risorsa indispensabile, poiché agiscono direttamente sul contenimento del sintomo attraverso un'esperienza affettiva condivisa. Il gruppo può spezzare la condotta compulsiva interrompendo il sintomo. Questa interruzione è per definizione momentanea, nel senso che un buon percorso riabilitativo si attesta sui cambiamenti strutturali nel pensiero e nell'affettività dei pazienti tra una ricaduta e l'altra. Ogni gruppo di riabilitazione è fondato su assunti di base e regole precise, che sono importanti e potenzialmente trasformativi per il modo specifico con cui sono applicati. In questo fondamentale è il rigore e non la rigidità. *Essere rigorosi* significa riuscire ad adattare lo stesso *setting* terapeutico a condizioni cliniche diverse, senza dissolverne il potenziale contenitivo. Porre una regola è un atto terapeutico solo se il paziente riesce a riconoscerla come frustrazione ed è in grado di tollerarla. Essere rigidi significa invece imporre qualcosa che, riconosciuto come frustrazione, non può essere tollerato. Così facendo è necessario accompagnare i pazienti nel loro punto di massimo sforzo possibile, perché questo rappresenta per loro un'occasione di crescita e per noi un'occasione di riconoscere premiata la fatica dei profes-

sionisti terapeuti, che in questo caso si configura come capacità di attesa. Il rigore è un elemento indispensabile, perché funzionale ad alimentare un processo terapeutico; la rigidità, al contrario, è un modo di presentare un nostro tratto irrisolto con il rischio inconsapevole di proiettarlo sui pazienti.

Il *counseling terapeutico* favorisce la presa di consapevolezza delle motivazioni che stanno alla base del proprio comportamento verso *Internet* e può fornire un sostegno nel percorso verso il cambiamento. Negli Stati Uniti viene utilizzata anche la *psicoterapia online*, o per meglio dire il *counseling online*. Tale pratica tuttavia è attualmente vietata in Italia agli psicologi, per disposizione dell'Ordine Professionale degli Psicologi, in attesa di una regolamentazione normativa. Le esperienze *online*, infatti, offrono la grande opportunità di sperimentare se stessi e le proprie abilità relazionali, ma è necessario utilizzare questo potente strumento tenendo presente che la comunicazione *online* è differente rispetto a quella "dal vivo".

I *colloqui di psicoterapia* sono un valido strumento di cura dalla dipendenza da *Internet*. Nei disturbi compulsivi la relazione terapeutica più opportuna è quella che dura nel tempo, che sopravvive alle separazioni e che struttura nei pazienti la *capacità di sentirsi depressi*; dove la depressione è da intendersi come funzione integrativa della mente. Il primo passo dello psicoterapeuta è alfabetizzare il paziente, ottimo "cronista" di se stesso. Dato che la durata di una relazione ne determina la qualità, una relazione che dura, se non è perversa, diventa affettiva e quindi potenzialmente e reciprocamente trasformativa. La *psicoterapia individuale* è particolarmente indicata nel caso in cui la dipendenza da *Internet* si accompagni a una patologia pregressa, e permette di giungere alla presa di consapevolezza di parti profonde di sé ed al loro cambiamento.

I *familiari* di questi pazienti hanno un ruolo determinante e la loro presenza e partecipazione attiva al comportamento della compulsività è di solito un segno prognostico favorevole. Il contenimento della condotta compulsiva operato dalle famiglie è complementare a quello del gruppo di riabilitazione e a quello della relazione terapeutica individuale.

La somministrazione di *farmaci* non deve mai essere automatica, ma sempre pensata. L'uso di *antidepressivi* deve rendere possibile il massimo livello di depressione tollerabile che, a sua volta, necessita di essere condiviso e non represso. I farmaci *stabilizzanti* dell'umore possono aiutare i pazienti a controllare impulsi ed eccessi emotivi solo se l'atto di prescrizione o somministrazione veicola l'affettività e contenimento da parte dei terapeuti, ovvero solo se la relazione funziona. Lo stesso vale per i farmaci ansiolitici che devono *risparmiare* quella quota necessaria di angoscia che il paziente riesce a tollerare e che quindi è passabile di essere men-

talizzata. Esistono farmaci *neurolettici* di seconda generazione di grande aiuto nell'attenuare la spinta compulsiva nei casi più gravi, quelli dove la compulsività diventa quasi una perdita temporanea della capacità di intendere e di volere. I neurolettici sono utili soltanto quando la ricaduta è vissuta dal paziente con sentimento di consapevole *terrore*, ovvero quando la ricaduta è vissuta dal paziente come un'*arresa* all'idea che la compulsione è *più forte di lui*. Qualsiasi intervento farmacologico perde di senso se il paziente, che ha diritto a diffidare dei terapeuti, non è ancora in grado di mettere in crisi la sua organizzazione difensiva e quindi accettare una mediazione nei sintomi.

Oltre alle diverse modalità di trattamento, è fondamentale la *prevenzione*, che rimane un utile strumento per tutti, con speciale attenzione ad alcune regole nell'utilizzo di *Internet* da parte di chi già è coinvolto in un disagio psicologico. Pertanto, in quest'ultimo caso, occorre ricordare che occorre limitare la quantità di tempo trascorso quotidianamente *online* (non più di una o due ore), possibilmente non instaurando un'abitudine quotidiana, che deve essere a tutti i costi rispettata. Inoltre è importante integrare le attività *online* con attività reali equivalenti (es. acquisti, svaghi o relazioni sociali). La socializzazione reale non deve mai essere totalmente sostituita da quella virtuale e, nel caso in cui si avverta una necessità coatta e incontrollabile di collegarsi a *Internet*, occorre chiedere un aiuto competente.

Oggigiorno, accanto alle varie opzioni terapeutiche, si sono diffusi diversi sistemi di regolazione delle emozioni. Lo psichiatra direttore dell'*Esc Team* Paolo Antonio Giovannelli (2010) dice che:

per curare le *dipendenze senza corpo*, quali sono le dipendenze da Internet, bisogna saper integrare il meglio delle scoperte neuro-cognitive d'avanguardia con l'antica saggezza emotivo-affettiva e con l'abilità delle tecniche terapeutiche a mediazione corporea.

È un esempio la *mindfulness* che riguarda l'essere consapevoli della propria mente e del proprio corpo, con accettazione *non giudicante*. Secondo il medico e psichiatra Gherardo Amedei (2014), la *mindfulness* rappresenta una modalità di essere della sfera creativa delle persone e possiede caratteristiche sovrapponibili con l'*Internet Addiction Disorder*, quindi un punto di contatto. Amedei parla di *mindfulness* come "modalità di abitare il presente" e come "presenza mentale" e la considera come modalità di riconnettersi, per non essere dipendente. Dato che l'*Internet Addiction Disorder* comporta depressione e isolamento, bisogna essere capaci di riconnettere se stessi e riconnettersi con gli altri; bisogna scoprire pratiche che ci consenta-

no di trovare “l’altro”. Come dice lo psichiatra: “si può essere *alone*, ma non si può essere *loneliness*”.

5.2.1 : L’Assistente Sociale

Durante il secondo anno del corso di studi ho svolto l’attività formativa di tirocinio presso il Dipartimento Dipendenze dell’Asl e il Ser.T di Varese e durante il terzo anno, ho praticato tirocinio presso il Servizio Sociale di base del Comune di Samarate. Queste due esperienze mi permettono ora di collegare l’argomento della mia tesi con le funzioni, il ruolo, le competenze, i compiti, la metodologia di lavoro della figura dell’Assistente Sociale. Attraverso l’osservazione partecipata come tirocinante, ipotizzo e argomento la posizione che potrebbe assumere l’AS nel trattamento di cura degli *Internet addicted*.

Presso il Ser.T non mi è mai capitato di assistere ad un colloquio con un soggetto dipendente da Internet, ma è stata affermata l’esistenza di questa nuova tipologia di utenza. Quindi il Ser.T attualmente non mi risulta essere un servizio cui primariamente si rivolgano gli Internet addicted. Invece, durante il tirocinio in Comune, ho avuto modo di partecipare attivamente a un colloquio particolarmente interessante per la mia tesi. Si è trattato di un uomo, che chiamerò Signor B., venuto al servizio chiedendo aiuto per sua moglie, dipendente patologicamente dalle *web chat*. Nel corso del colloquio, il Signor B. ha descritto globalmente lo stile di vita, le abitudini e i tratti di personalità della moglie, lamentando che, da quando utilizzava eccessivamente computer e *smartphone* con collegamento Internet, trascurava i tre figli, la casa e lui stesso. Al termine del colloquio, ho comunicato all’utente e al mio supervisore che si trattava di un soggetto con problemi patologici di dipendenza da Internet.

Ho citato questo episodio, per esemplificare quanto queste problematiche siano attualmente diffuse, tanto che anche un servizio sociale di base comunale può rappresentare la prima fonte di richiesta di aiuto.

E dunque, che funzione ricopre l’Assistente Sociale a questo riguardo? Innanzitutto l’Assistente Sociale è colui che opera al fine di prevenire e risolvere situazioni di disagio e di emarginazione di singole persone, di nuclei familiari e di particolari categorie, quali i soggetti con problemi di dipendenza patologica. Si tratta quindi di una figura complessa che nei confronti di questa nuova dipendenza può svolgere attività *socio-assistenziali* e attività di *orientamento* per chi vuole usufruire dei servizi. Il tutto relazionandosi con le persone e con i loro

problemi, gestendo e sapendo coordinare il proprio lavoro e relazionandosi con altri operatori e con le istituzioni. Nel ruolo di *case manager* o di *care manager*, l'AS può svolgere la *consulenza psico-sociale*, in una dimensione relazionale di accompagnamento e supporto nella lettura dei problemi e il loro fronteggiamento, in una relazione abilitante nel rapporto diretto con l'utenza. All'interno di un percorso riabilitativo di gruppo, come in gruppi di auto-aiuto rivolti ai soggetti di dipendenti da Internet, la figura dell'Assistente Sociale può avere la possibilità di essere parte dell'équipe professionale di cura. La collaborazione con medici, psicologi-psicoterapeuti, porterebbe il trattamento a un'efficacia ed efficienza complete e globali, integrando punti di vista sanitari, psicologici e socio-assistenziali.

5.2.2 : Dove curare i soggetti dipendenti

In Italia ci sono due Ambulatori Specialistici per la cura della dipendenza da Internet: uno presso il Policlinico Agostino Gemelli di Roma, nato nel 2009, e uno presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'Ospedale Molinette di Torino, nato nel 2010. Il responsabile e referente della consultazione psichiatrica di Roma è Federico Tonioni e il responsabile dell'ambulatorio di Torino Donato Munno.

Presso il Day Hospital di Psichiatria Clinica e Tossicodipendenze dell'Unità Operativa di Consultazione (UOC) del Policlinico Gemelli è attivo un trattamento integrato al quale è possibile rivolgersi per valutazione clinica, trattamenti farmacologici, colloqui di motivazione al trattamento riabilitativo; gruppi di trattamento riabilitativo; follow-up e valutazione degli esiti.

Il giornalista Marco Accossato (2010) ha chiamato l'ambulatorio Molinette di Torino "L'ambulatorio per malati di *Facebook*", che "curerà chi non riesce a staccarsi mai dal computer". L'ambulatorio è incentrato sull'uso spasmodico di *Facebook* che diventa dipendenza quando sospendendo l'uso si nota che si sta male, non si dorme la notte, non si ha voglia di andare a scuola o a lavorare. «Le nuove dipendenze - spiega il professor Munno - sono quelle senza droga». L'attenzione degli psichiatri è concentrata in particolare sui *social network*. L'idea di una struttura dedicata a questa "nuova" dipendenza è nata al termine di una ricerca su un centinaio di persone da cui è emerso fra l'altro che mentre nei depressi e negli psicotici prevale il ricorso al gioco d'azzardo e alla dipendenza da psicofarmaci, in quelli con disturbi

della personalità c'è una sorta di “caos delle dipendenze”, cioè sono un po' tutte presenti. In ogni compulsivo da *Facebook*, tuttavia, esiste e cresce una sindrome latente. Afferma Munno:

E' il rischio del distacco dalla realtà - spiega il Dott. Munno -: tra i casi segnalati, ci sono quelli di persone che arrivano tardi al lavoro perché non riescono a spegnere il computer attraverso il quale dialogano a distanza. Oppure uomini e donne che soffrono di deprivazione del sonno, che sviluppano un isolamento dal resto della famiglia, figli compresi, passando ore e ore della giornata o della serata chiusi in stanza o addirittura in uno scantinato trasformato in angolo-*Facebook*.

Anche l'*Esc Team* di Milano si occupa della diagnosi e della cura dell'*Internet Addiction Disorder*. Il Team è supportato dalla grande esperienza maturata nel trattamento delle dipendenze da sostanze del *Gruppo Medico Bertolli-Ravera Associati*, dallo studio e dallo sviluppo delle tecniche riabilitative operati con l'Università degli Studi di Milano, ed dall'attitudine all'aggiornamento continuo e allo sviluppo di nuove strategie in sintonia con i migliori gruppi di ricerca internazionali.

L'otto settembre 2013 negli Stati Uniti, presso il Bradford Regional Medical Center in Pennsylvania è stato aperto il primo centro americano per la cura della dipendenza da Internet. Il trattamento prevede settantadue ore di isolamento forzato da Internet, tre giorni in cui il paziente può soffrire di irritabilità, repentini cambi di umore e depressione (*Key4biz*, 2013).

CONCLUSIONI

La tesi svolta ha rappresentato una ricerca e una riflessione su un tema attuale, poco noto: la *dipendenza patologica da Internet*, internazionalmente nota come *Internet Addiction Disorder (IAD)*. Ciò che mi ha fatto scegliere questo argomento è stato quanto l'utilizzo di uno *smartphone* o di un *tablet*, connessi costantemente alla rete Web, possa influenzare la comunicazione e le relazioni sociali.

Prima di iniziare la ricerca di fonti bibliografiche per il lavoro di tesi, ho prefissato i principali obiettivi sui quali avrei voluto riflettere. Innanzitutto fornire un'inquadratura generale al tema, ovvero descrivere il contesto epocale nel quale questo fenomeno sia nato e continui a crescere esponenzialmente. Secondariamente esporre tutti gli aspetti rilevanti riguardanti la vera e propria *dipendenza patologica da Internet*, soffermando l'attenzione sulle odierne *comunità virtuali*, ovvero i *social media*. In terzo luogo mi è sembrato opportuno fornire qualche percentuale e statistica a riguardo del fenomeno. Ho ritenuto apprezzabile terminare la tesi con un capitolo riguardante il trattamento auspicabile a questa nuova dipendenza, tenendo conto che qualsiasi dipendenza coinvolge le stesse aree cerebrali, ossia esiste solo una dipendenza neurofisiologica e esistono diverse forme di stimolo.

Da una ricerca bibliografica differenziata per la lettura e la conoscenza approfondita del fenomeno è scaturito materiale vario. Alcuni titoli dei libri letti e studiati mi sono stati indicati dal Relatore, altri più specifici li ho procurati dopo avere partecipato al primo congresso internazionale sull'*Internet Addiction Disorder*, organizzato e tenutosi a Milano⁶ dal citato *Esc Team*. Questa occasione mi è stata di grande aiuto, perché mi ha permesso di assimilare una mole di informazioni multidisciplinare, riuscendo ad avere una panoramica globale e specifica sul tema. Oltre la bibliografia cartacea, gli appunti presi durante il Congresso, la sitografia, la filmografia e gli articoli di stampa sono stati altre utili fonti di informazioni aggiornate ed efficaci. Per quanto riguarda le fonti web, ho compiuto una differenziazione tra siti ufficiali istituzionali, portali ufficiali professionali (ad esempio quelli di psicologia), e il blog di un esperto di social media per i suoi riconosciuti contenuti.

Penso di essere riuscita a indagare gli obiettivi che mi ero prefissata al momento della scelta del tema, cercando di avere avuto un approccio multidisciplinare e aggiornato, e cercando capire gli aspetti positivi vantaggiosi e quelli critici della rete Web.

⁶ Vedi Nota a pag. 63.

Dato che si tratta di un fenomeno in continua espansione sociale, ogni studio, argomentazione o discussione fatta a riguardo sarà utile a chi vorrà acquisirne conoscenza o direttamente a chi ne sarà patologicamente colpito. Come futura Assistente Sociale, ho cercato di collocare questa professione nella fase di trattamento di questa nuova dipendenza. Ritengo che la composizione di èquipe multidisciplinari e quindi la collaborazione con altri professionisti siano una risorsa apprezzabile nella cura degli assoggettati.

Questa tesi ha voluto essere uno studio ad ampio raggio sul tema. La Rete offre ai suoi utenti uno spazio di ricerca infinito che la rende affascinante, ma allo stesso tempo pericolosa. Avendo trattato sostanzialmente la dipendenza patologica da Internet e le negative conseguenze sui soggetti colpiti, ho fornito poco spazio di dibattito per quanto riguarda gli aspetti positivi e vantaggiosi che la rete può offrire in questa società. Il punto sta nel sapere usare il potente mezzo di comunicazione e non diventarne schiavo: sapere usufruire delle moltissime informazioni, dei molteplici modi di comunicare e di costruire reti sociali che Internet offre, ma saper anche non superare la soglia del beneficio, approdando così nel lato oscuro del Web.

Penso che i possibili sviluppi futuri possano - e forse debbano - riguardare un più approfondito dibattito sui potenziali compiti e funzioni della figura di Assistenza Sociale che io e i miei colleghi andremo a ricoprire in una realtà multimediale.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia consultata

- Augè M. (2008), *Le même et l'autre, le sens et la liberté*, Relazione presentata al XIV Congresso della SPI su "Identità e cambiamento. Lo spazio del soggetto", Roma, 23-25 maggio 2008. In: M. Augé, *Il medesimo e l'altro. Il senso e la libertà*, "Riv. Psicoanal.", 54
- Barabási A. L. (2011), *Lampi: La trama nascosta che guida la nostra vita*, Einaudi –Torino
- Bauman Z. (2009), *Cinguetto quindi sono*, in "Lettere dal mondo liquido", 26 e 182, Mondadori Laterza Roma – Bari.
- Biondi M., Bersani F., Valentini M. (2014), *Il DSM-5: l'edizione italiana - The Italian Edition of DSM-5* – in "L'Editoriale", 49 (2) 57-60
- Chiusi F. (2010), *Ti odio su Facebook: come sconfiggere il mito dei "brigatisti" da Social Network prima che imbavagli la rete*, Mimesis - Milano
- Eco U. (2014), *Una riflessione su quanto il modo di comunicare influenzi il contenuto della comunicazione. Da McLuhan a oggi. Mezzo e messaggio quei cortocircuiti al tempo delle mail.*, in "La Repubblica – R2Cultura", 39 (216), 56-57
- ESC TEAM (21-22 marzo 2014), *1st International Congress on INTERNET ADDICTION DISORDERS - PREPARARSI AL PRESENTE* – Milano
- Fossetti F. (2014), *E' gara nell'offrire giga e giga di spazio sul Cloud per archiviare ma anche per condividere file. L'ufficio aperto sulle nuvole*, in "La Repubblica – RClub", 39 (216), 37
- Laboratorio didattico (a.a. 2013-2014), *Prevenire le dipendenze*, Università degli Studi Milano Bicocca
- Lavenia G. (2012), *Internet e le sue dipendenze. Dal coinvolgimento alla psicopatologia*, Franco Angeli – Milano
- Luna R. (2014), *Facebook e il diritto all'oblio*, in "La Repubblica – RClub", 39 (216), 39
- Manguel A. (2014), *L'infelicità digitale. Con la tecnologia siamo sempre connessi agli altri. Ma abbiamo davvero sconfitto la solitudine?*, in "La Repubblica – RCult", 39 (182), 40
- Miconi A. (2011), *Reti: Origini e struttura della network society*, Laterza Roma – Bari
- Nocenti L. (2014), *Genitori attenti ai cyber bulli*, in "Adesso – in famiglia", 84-86
- Orengo V., Positano S. L. (2001), *Singles*, Einaudi – Torino

- Raffaele S. (2012), *Presi nella rete. La mente ai tempi del web*, Garzanti Libri – Milano
- Servizio Sociale di Base (19 maggio 2014), *Verbale di un colloquio*, Comune di Samarate
- Tapscott D. (2011), *Net Generation. Come la generazione digitale sta cambiando il mondo*, Franco Angeli – Milano
- Tonioni F. (2011), *Quando Internet diventa una droga. Ciò che i genitori devono sapere.*, Einaudi – Torino
- Tonioni F. (2013), *Psicopatologia web-mediata*, Springer – Milano
- Viganò C. A., Boroni C., Giovannelli P. A. (2012), *Internet addiction, nuove e vecchie dipendenze. Alcune riflessioni sulla formazione del personale sanitario.*, Esc Team - Milano
- Young K. S. (2000), *Presi nella rete. Intossicazione e dipendenza da Internet*, Calderini Edagricole - Bologna
- Ziliani A., Rovai B. (2007), *Assistenti sociali professionisti*, Carocci Editore - Roma

Bibliografia di riferimento

- AA.VV. (1998), *La realtà del virtuale*, Laterza - Bari
- Aguglia E., Signorelli M.S. Pollicino C., Arcidiacono E., Petralia A. (2010) “*Hikikomori phenomenon: Cultural bound or emergent psychopathology?*” ; *Giornale Italiano di Psicopatologia/ Italian Journal of Psychopathology*, Vol 16(2) pp. 157-164
- Anderson H. (17 April 2011), *Never heard of Fomo? You're so missing out*, in “The Observer”
- Andreassen C.S. Torbjørn T. Brunborg G.S. Pallesen S. (2012), *Development of a Facebook Addiction Scale*, in “Psychological Reports: Volume 110”, Issue , pp. 501-517. doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- APA, American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-IV*, 4th ed. – Washington, 2000
- APA, American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-V*, 5th ed. – Washington, 2013
- Bauman Z. (2008), *Paura Liquida*, Laterza Roma-Bari
- Bion W. (1962), *Apprendere dall’esperienza*, Armando Editore, Roma
- Bowlby J. (1972), *Attaccamento e perdita, Vol.2. La separazione dalla madre*, Bollati Boringheri – Torino, 2000

- Cantelmi T. e al. (2000), *La mente in Internet. Psicopatologia delle condotte on-line*, Piccin - Padova
- Cohen C. (16 May 2013), *FoMo: Do you have a Fear of Missing Out?* , in “The Daily Telegraph”
- Goldberg A. (1999), *La mente che si sdoppia. La scissione verticale in psicoanalisi e psicoterapia*, Astrolabio – Roma
- Kellner S. (13 January 2013), *Is FOMO depriving us of our ability to exist in the present and take pleasure in the here and now?* , in “The Independent”
- Khantzian E. J. (1985), *The self-medication hypothesis of addictive disorders*, in “The American Journal of Psychiatry”, 142:1259-1264
- Khantzian E. J. (1990), *Self-regulation and self-medication factors in alcoholism and the addictions. Similarities and differences*, in “Recent Developments in Alcoholism”, 8:255-271
- Khantzian E. J. (1997), *The self-medication hypothesis of substance uses disorders: a reconsideration and recent applications*, in “Harvard Review of Psychiatry”, 4:231-244
- Kinugasa T. (1998) *Young adults and withdrawing*, in “Japanese Journal of Clinical Psychiatry” (Special issue): 147-52 (in Japanese)
- Kondo N. (2001), *Social withdrawal in the adolescent and young adult*, “Psychiatria et neurologia Japonica”;103:556-65 (in Japanese)
- Koyama A, Miyake Y, Kawakami N, et al. (2010) *Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of “hikikomori” in a community population in Japan*, Psychiatry Res 2010;176:69-74.
- Koyama A, Miyake Y, Kawakami N, et al. (2010), *Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of hikikomori in a community population in Japan*, in “Psychiatry Res”, 176:69-74
- M. Suwa, K. Suzuki (2013), *The phenomenon of “hikikomori (social withdrawal) and the socio-cultural situation*, in “Japan today. Journal of Psychopathology”, Vol 19(3), pp. 191-198.
- Michel A., Tisseron S. (2010), *L'empathie au coeur du jeu social*, Albin Michel – Paris
- Mishna F. Cook C., Saini M. et al (2011), *Interventions to prevent and reduce cyber abuse of youth: a systematic review*, in “Research on Social Work Practice”, 21:5-14
- Pravettoni G. (2002), *Web psychology*, Guerini - Milano
- Prunesti A. (2013), *Social media e comunicazione di marketing. Presidiare la Rete, costruire relazioni e acquisire clienti con gli strumenti del web 2.0*, Franco Angeli – Milano

- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013), *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Ricci C. (2008), *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*, Franco Angeli - Milano
- Ricci C. (2008), *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*, Franco Angeli – Milano
- Riva G. (2010), *I Social Network*, Il Mulino – Bologna
- Rizzolatti G., Sinigaglia C. (2006), *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Cortina Raffaello – Milano
- Steinberg M. Schnall M. (2006), *La dissociazione. I cinque sintomi fondamentali*, Cortina Raffaello - Milano
- Tamaki S., [Angles Jeffrey, Trad eng. 2013] *Hikikomori: Adolescence without end*, Minneapolis, MN, University of Minnesota Press
- Tapscott D. (1998), *Growing Up Digital: the Rise of the Net Generation*, McGraw-Hill – New York
- Wellman B. (2001), *Physical Place and Cyberplace: The Rise of the Personalized Networking*, in “The International Journal of Urban and Regional Research”
- Young K. S., *The Center for Internet Addiction*, <http://www.netaddiction.com>

SITOGRAFIA

<http://about.pinterest.com>

<http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1889047>, Rigli D.

<http://Facebook.com>

<http://lanTRODichirone.wordpress.com/2014/06/30/hikikomori-nasce-in-giappone-il-disturbo-che-intrappola-i-giovani-nelle-loro-camere/>, *Hikikomori: nasce in Giappone il disturbo che intrappola i giovani nelle loro camere* – 30 giugno 2014

http://motori.corriere.it/attualita/13_ottobre_23/francia-campagne-choc-contro-distratti-volante-891926b8-3bbd-11e3-ac98-5d5614d1875c.shtml, Marzola S. (23 ottobre 2013), *Francia, parte la crociata contro i distratti al volante. La dipendenza dallo smartphone causa sempre più incidenti*

<http://news.jbprof.com>, *In aumento i casi di dipendenza da internet tra i bambini*, in “Life Long Learning, informazione sociosanitaria”, 11 settembre 2012

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x/pdf>, Boyd D., Ellison N. (2007), *Social Network sites: Definition, history and scholarship*, in “Journal Computer-Mediated of Communication”.

<http://storiadiInternet.wordpress.com/>

<http://thebabelfish.altervista.org/siamo-po-idioti-la-tecnologia-condiziona-la-vita-ilbuonsenso/>, TheBabelFish (2013), *Siamo tutti un po' idiots. Come la tecnologia condiziona la vita e il buon senso*

<http://Twitter.com>

<http://www.andrewprzybylski.me/FoMO/>, *Fear of missing out (FOMO)*

<http://www.athenaeumnae.it/seminari/lezioni-on-line/linfluenza-dellambiente-e-dei-media-sul-pensiero/linfluenza-dei-nuovi-media-Facebook/>, *L'influenza dei nuovi media: Facebook*

http://www.audiweb.it/?post_type=news&p=11892

<http://www.biomedcentral.com/1471-244X/14/183/abstract>, Ho R. C., Zhang M. WB et al (giugno 2014), *The association between Internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis*, *BMC Psychiatry*

http://www.corriere.it/esteri/14_agosto_11/posa-selfie-scogliera-coppia-turisti-cade-muore-12141e14-2164-11e4-b6e4-ef62a8b70320.shtml, *In posa per un selfie sulla scogliera, coppia di turisti cade e muore*, redazione online - 11 agosto 2014

<http://www.europaquotidiano.it/2014/07/03/quanto-navighiamo-con-tablet-e-smartphone/>

<http://www.fnomceo.it/fnomceo/Sindrome+di+Hikikomori+in+Italia+240mila+under+16+affetti+da+dipendenza+da+web.html?t=a&id=94183>, *Sindrome di Hikikomori: dipendenza da web, in Italia 240mila under 16 ne sono affetti* – Roma, 14 febbraio 2013

http://www.globalist.it/Detail_News_Display?ID=44839&typeb=0, *Lo smartphone? si guarda 150 volte al giorno* - 30 maggio 2013

http://www.governo.it/governoInforma/Dossier/pericoli_web/indagine.pdf

http://www.huffingtonpost.it/2013/10/14/dipendenza-Internet--gemelli-cura-tonioni_n_4095506.html, *Dipendenza da Internet. Reportage dal Policlinico Gemelli. In cura dal Dott. Tonioni, sono passati 600 ragazzi: fino a 18 ore al giorno sul web* – 16 ottobre 2013

http://www.huffingtonpost.it/2014/08/18/dipendenza-Internet-cyberbullismo-ambulatorio-roma_n_5687060.html?ref=fbph, *Dipendenza da Internet e cyberbullismo: al Gemelli di Roma l'ambulatorio che cura la "sindrome da connessione"* – 2014

<http://www.ilfattoquotidiano.it/2011/09/01/bauman-i-social-network-non-fanno-la-felicita/154466/>, Piromallo J. (1 settembre 2011), *Bauman: i social network non fanno la felicità*

<http://www.Internetworldstats.com/europa.htm#it>

http://www.key4biz.it/news/2013/09/06/tecnologie/Internet_addiction_usa_pennsylvania_219630.html, *Dipendenza da Internet: apre negli Usa il primo centro per la disintossicazione - Stati Uniti*, 2013

<http://www.laleggepertutti.it/>

<http://www.lastampa.it/2010/03/14/cronaca/molinette-ambulatorio-per-malati-di-Facebook-J6bM8VjxfkzGhZZeRwEPXN/pagina.html>, Accossato M. (2010), *Molinette, ambulatorio per malati di Facebook. Curerà chi non riesce a staccarsi mai dal computer.* - Torino

<http://www.mediamente.rai.it/biblioteca/biblio.asp?id=24&tab=int>, Intervista a Jean Baudrillard, “Il virtuale ha assorbito il reale” - Parigi, 11/02/1999

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0098312>, Yu-Hsuan L. , Li-Ren Chang, Yang-Han Lee, et al (june 2014), *Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI)*

<http://www.politicheantidroga.it/pubblicazioni/in-ordine-cronologico/neuroscienze-delle-dipendenze-il-neuroimaging.aspx>, *Neuroscienze delle dipendenze: il Neuroimaging. Manuale presentato durante il III° Congresso Internazionale "Addiction: new evidences from Neuroimaging and Brain Stimulation"* – Verona, 13 Novembre 2012.

http://www.rivistadipsichiatria.it/r.php?v=1461&a=16137&l=23543&f=allegati/01461_2014_02/fulltext/01_Editoriale_57-60.pdf

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460314001348>, Grant J.E., Chamberlain S. R. (may 2014), *Impulsive action and impulsive choice across substance and behavioral addictions: Cause or consequence? Addictive Behaviors*

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460314001592>, Chang F-C., Chiu C-H, Lee C-M. et al, *Predictors of the initiation and persistence of Internet addiction among adolescents in Taiwan*, in “Addictive Behaviors”, Volume 39, Issue 10

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214000843>, Rocco Servidio (giugno 2014), *Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students*, in “ScienceDirect”

<http://www.stateofmind.it/2012/05/Facebook-addiction/>, Confalonieri L. (maggio 2012), *Facebook addiction: la dipendenza dal social network*

<http://www.treccani.it/enciclopedia/Internet/>

<http://www.ultimenotizieflash.com/curiosita/2014/04/23/xenia-muore-a-17-anni-scattando-lultimo-selfie-della-sua-vita/>, Crudo F. (23 aprile 2014), *Xenia muore a 17 anni scattando l'ultimo selfie della sua vita*

<http://www.voceditalia.it/articolo.asp?id=104903&corr=1> , Virgilio A. (28 aprile 2014), *Usa, 32enne pubblica un selfie e si schianta contro un camion*

http://www3.istat.it/dati/catalogo/20090526_00/volume.html, *Rapporto Annuale. La situazione del paese nel 2008*

<https://www.youtube.com/watch?v=212yHlF5VxA>, *Ambulatorio Specialistico per la cura della dipendenza da Internet - La Molinette di Torino, 17 marzo 2010*

<https://www.youtube.com/watch?v=50Y7R5zP0wc&feature=kp> , Harris J., *corto-animato sugli hikikomori*

[www. Corriere della Sera.it](http://www.corriere.it), *Dieci anni di Facebook: Mark Zuckerberg ringrazia 1.23 miliardi di utenti* – in “La Redazione”, 4 febbraio 2014

www.censis.it – Testa M.. *Italiani sempre più dipendenti da tv e cellulare -2013*

www.cpsico.com

www.droganews.it, *Dipendenza da Internet, una meta-analisi - 1 luglio 2014*

www.droganews.it, *Impulsività di scelta e di azione: cause o conseguenze della dipendenza? - 25 giugno 2014*

www.droganews.it, *L'elettronica in aiuto per valutare il consumo di droga negli adolescenti - 8 agosto 2014*

www.droganews.it, *Smartphone e dipendenza, uno studio cinese, 11 luglio 2014*

www.droganews.it, *Social media, attenzione ai messaggi pro-cannabis tra i giovani - 6 agosto 2014*

www.droganews.it, Studenti universitari e dipendenza da Internet, uno studio italiano - 3 giugno 2014

www.droganews.it, Uno studio di Taiwan sui fattori predittivi di dipendenza da Internet negli adolescenti - 24 luglio 2014

www.dronet.org

www.Facebook.com, Dichiarazione dei diritti e delle responsabilità di Facebook – 15 novembre 2013

www.ilfattoquotidiano.it

www.ilfiltro.it, Sicurezza dei bambini su Internet

www.Internetworldstats.com

www.politicheantidroga.it

www.stephaniesarkis.com

www.vincos.it Cosenza V. (16 gennaio 2014), Social media nel mondo (gennaio 2014)

www.vincos.it Cosenza V. (19 febbraio 2014), Facebook compra WhatsApp per 16 miliardi di dollari

www.vincos.it, Cosenza V. (18 agosto 2014), Facebook aggiunge statistiche agli eventi

www.vincos.it, Cosenza V. (2 luglio 2014), Italiani navigatori mobili: ecco le app più usate

www.vincos.it, Cosenza V. (27 gennaio 2014), I 10 anni di Facebook visti dall'Italia: statistiche e trend

www.vincos.it, Cosenza V. (4 novembre 2013), WhatsApp, Wechat, Line e la guerra delle App di instant messaging

www.vincos.it, Cosenza V. (4 settembre 2014), La mappa dei social network nel mondo (luglio 2014)

www.youtube.com

FILMOGRAFIA

Selfie di Emily Kapnek, Warner Bros, 2014

The Social Network di D. Fincher, Columbia Pictures, 2010