

PREFAZIONE

Ho ancora viva nella mente l'immagine dello sguardo di A., alunna dodicenne di una delle mie classi, quando, qualche anno fa, durante l'intervallo, mi si è avvicinata per dirmi: "Professoressa, può aiutarmi? Mi sono accorta che negli ultimi mesi non riesco più a leggere, ed io amavo tanto i libri, e nemmeno a giocare, mi sento *obbligata* ad andare in Internet continuamente, non riesco a fare più niente di quello che mi piaceva!".

Questa richiesta di aiuto, preziosa perché così esplicita e, a suo modo, così consapevole, ha acceso la mia attenzione sulla crescente invasività con cui la frequentazione della rete Internet ed in particolare dei social network, occupa gli spazi di vita delle ragazze e dei ragazzi. Ancora più che nella nostra esperienza di adulti spesso lontani dal comprendere come siano diversi, nelle opportunità e nei pericoli, i processi psicologici, cognitivi, relazionali dei giovani nativi digitali.

Di fatto, anche in questo aspetto della loro vita, urge che gli adulti di riferimento, genitori, insegnanti, educatori, assumano in modo consapevole ed informato, la responsabilità di accompagnare i ragazzi nell'uso delle tecnologie, perché siano sempre liberi di scegliere come, quanto e quando entrare in rete, piuttosto che farsene catturare.

Si tratta di un compito educativo improcrastinabile, che come garante dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza associo all'effettivo esercizio del diritto alla libertà di crescere, giocare, entrare in relazione con gli altri in modo equilibrato e compatibile con la propria età.

Per questo apprezzo con convinzione l'impegno prodotto nella redazione di questo Manuale, che auspico riceva la più ampia diffusione e visibilità, come strumento prezioso e concreto di riflessione e di pratica educativa. Si tratta, a mio avviso, di un'azione di responsabilità collettiva, di una risposta possibile alla richiesta di ascolto e di aiuto che non sempre le ragazze ed i ragazzi sono in grado di esprimere.

Dott.ssa Rosangela Paparella

Garante dei diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza
per la Regione Puglia

PROLOGO

Ciò che la nostra esperienza ci sta insegnando, stando a contatto con ragazzi, genitori ed insegnanti, è che i bambini e gli adolescenti del XXI secolo, i cosiddetti “*nativi digitali*” sono innanzitutto fruitori molto attivi e vivaci degli strumenti tecnologici, abili ed esperti dal punto di vista tecnico, ma piuttosto “fragili” dal punto di vista emotivo anche in funzione della giovane età. Ed è proprio per questo che hanno bisogno di una guida educativa da parte di qualcuno a loro affettivamente vicino, che li sostenga nella gestione delle loro emozioni, nei valori in cui credere, nello sviluppo della propria autonomia, responsabilità e senso critico.

Il ruolo educativo degli adulti risulta pertanto fondamentale anche per una corretta gestione delle nuove tecnologie che ormai sono entrate nelle vite nostre e dei nostri figli.

INTRODUZIONE

Il mondo della rete ha moltiplicato i contatti tra ragazzi della stessa età e ha quasi fratturato la comunicazione con la generazione precedente, quella dei genitori. Tutti siamo stati adolescenti e in quel periodo il parere di un amico spesso superava il consiglio di un parente, tutti abbiamo sofferto o trasgredito le regole, tutti ci siamo sentiti incompresi, tutti siamo stati incoscienti.

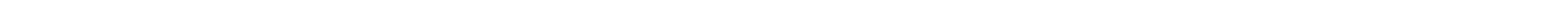
Oggi, una volta diventati genitori, al posto di una comunicazione difficile ci si trova di fronte ad una sorta di incomunicabilità, di silenzio e al posto di un sano conflitto ci si trova davanti ad un vuoto, o meglio, ad un'assenza. Entrare in relazione con un adolescente significa rendersi conto di quanto è diventato distante, quando trascorre ore davanti al computer sembra impermeabile al resto del mondo e se glielo si fa notare, dopo aver guardato con aria perplessa, rassicura, spiegando che "non c'è niente di male". Se però gli si impedisce la connessione, preoccupati per il tempo sottratto allo studio, reagisce con aggressività.

Come operatori del dipartimento delle dipendenze patologiche ci siamo chiesti se questa aggressività rappresenti una resistenza a svolgere i propri doveri scolastici o, peggio, sia un sintomo legato allo sviluppo di una dipendenza. Sicuramente la consapevolezza di essere diventati internet-dipendenti si sviluppa raramente, così come raramente assistiamo alla comparsa di manifesti sintomi astinenziali stante la facilità e la frequenza con cui è possibile connettersi in rete: basta un telefono cellulare o il computer di un amico per non viverne la mancanza.

È più frequente notare segni di cambiamento silenziosi nel modo di vivere e di pensare che inducono i giovani a diminuire le relazioni personali vissute fuori casa e a incrementare invece quelle mediate dal computer: le relazioni *on line* diventano patologiche soltanto se non sono più in funzione della realtà ma tendono a sostituirla. Il resto fa inevitabilmente parte di un'evoluzione nel modo di stare al mondo, evidente nei più giovani, nati e cresciuti nell'era digitale.

Tutto ciò genera in noi più diffidenza che curiosità, poiché la vita ci ha insegnato a dubitare di ciò che non conosciamo e, in genere, l'ignoto è fonte di allarme.

Conosciamo i pericoli di internet e ne sentiamo parlare sempre più spesso da stampa e TV, cioè da quei mezzi di comunicazione convenzionali a cui siamo più abituati e di cui tendiamo a fidarci. Sappiamo bene che in rete si possono fare incontri piacevoli e talvolta pericolosi per i nostri figli. Ma il nostro compito e lo scopo di questo manuale è quello di aiutare bambini ed adolescenti a crescere bene nell'era della multimedialità.



CHE COS'È INTERNET

Secondo il Glossario Informatico Internet (dalla locuzione inglese *Interconnected Networks*, ovvero Reti Interconnesse) è una rete di computer mondiale ad accesso pubblico che attualmente rappresenta il principale mezzo di comunicazione di massa.

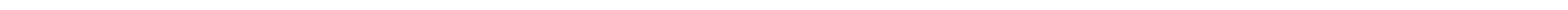
Concepito nel 1969 dal Governo degli Stati Uniti d'America e noto all'inizio come ARPAnet, originariamente Internet aveva sia uno scopo di tipo militare, per creare un sistema di comunicazioni in grado di sopravvivere ad un attacco nucleare basato sul sistema della trasmissione mediante commutazione di pacchetto (packet switching), sia a livello di ricerca per collegare le Università statunitensi al fine di effettuare lavori di ricerca e scambio dati.

Ad oggi il suo utilizzo è esteso a molte altre operazioni: si naviga per vedere films, scaricare musica, cercare informazioni, per comunicare tramite i social network...

CHE COS'È UN SOCIAL NETWORK E CHE COS'È LA CHAT

Un social network è un ambiente web in cui gli utenti possono connettersi, comunicare e condividere informazioni in modo personale. Classici esempi di social network sono Facebook, Myspace, Orkut, LinkedIn che hanno tutti in comune le funzioni fondamentali di comunicazione ed interconnessione tra utenti. La chat, strumento molto usato nei social network, è una chiacchierata che avviene in rete "in tempo reale", uno scambio di messaggi che vengono inviati con la tastiera, e che appaiono in successione sullo schermo. Alla conversazione possono partecipare due o più utenti della rete - in teoria perfino un centinaio o un migliaio! Si formerà così un gruppo o stanza di conversazione (chatroom).

La chat è un servizio aperto a tutti, a cui si può partecipare dopo essersi registrati con un nome inventato, il cosiddetto *nickname*. Questo serve ad evitare le invasioni poco gradite nella vita privata di ciascuno dei chatter, ma può presentare qualche rischio: nella chat "chiunque può fingersi chiunque!". Ad esempio un ragazzo può fingersi donna o persona anziana, così come un adulto con cattive intenzioni può mostrarsi buono e gentile o fingere di essere un adolescente.



CAPITOLO 2

INTERNET

Anche noi adulti, grazie al nostro lavoro, abbiamo imparato a trascorrere una parte del nostro tempo collegati ad internet, soprattutto per cercare informazioni e per la gestione della posta elettronica: difficilmente dedichiamo una parte considerevole del nostro tempo per scaricare brani musicali e films o per essere connessi con i social network. Al contrario, per ragazzi e ragazze a partire da un'età sempre più bassa, internet assume un ruolo assolutamente centrale nella loro vita ed ha un ruolo costitutivo della loro identità sociale e personale. Gli strumenti messi a disposizione dei ragazzi permettono loro di essere sempre in contatto con chiunque, di accrescere il numero delle loro "amicizie", di mantenere quelle già esistenti, di condividere interessi, di aggregarsi ad altre persone con cui condividono interessi e passioni, sperimentando molteplici identità e navigando continuamente tra mondo reale e mondo virtuale. Da un punto di vista culturale, possono conoscere ed approfondire qualunque argomento del passato e del presente con una velocità di gran lunga superiore a quella di una qualunque enciclopedia.

Accanto a questi aspetti positivi, ne esistono altri di natura più problematica ai quali i genitori è giusto che prestino attenzione: certamente esiste per i ragazzi il rischio concreto di sviluppare una tendenza all'isolamento sociale con un aumento progressivo del tempo trascorso in rete, di imbattersi in situazioni "false", di essere influenzati da esempi di comportamento inadeguati e dannosi, di essere adescati "on line" da adulti potenziali abusatori di minori, oppure di essere vittime di *cyberbullismo*.

I genitori, dal canto loro, che in una prima fase hanno, spesso senza volerlo, incentivato l'uso di internet in quanto funzionale ad un ruolo di *baby-sitting* a domicilio, per tamponare la carenza della loro

presenza, nel momento in cui la situazione è sfuggita loro di mano, hanno iniziato a manifestare ansia e preoccupazione, limitando comunque il dialogo con i propri figli e ricorrendo, spesso in modo esclusivo, a comportamenti sanzionatori e punitivi.

A nostro parere, quindi, il genitore dovrebbe favorire il dialogo in modo tale da chiarire che l'utilizzo della rete deve avvenire in maniera matura, incentivando la funzione più squisitamente didattica per fare delle ricerche anche insieme ai compagni di scuola e laddove dovesse rendersi conto di un utilizzo scorretto della rete dovrebbe mettere in atto misure restrittive. Nei casi in cui un genitore, per motivi di lavoro, non dovesse essere in grado di controllare la navigazione del proprio figlio (soprattutto nei casi di bambini più piccoli), potrebbe avvalersi dell'ausilio dei filtri (trattasi di software che si installano sul computer e che stabiliscono quali contenuti sono disponibili e servono a prevenire la visione di contenuti inadeguati per un'utenza più giovane) che limitano l'accesso ai siti mediante selezione e controllo degli stessi. In questo caso sarebbe opportuno selezionare il tipo di filtro in funzione dell'età evolutiva del minore e di condividere con il diretto interessato le motivazioni di una tale scelta in modo da ridurre l'entità di un eventuale conflitto.

Un'attenzione a parte merita, a nostro avviso, il capitolo degli adulti potenziali abusatori di minori in rete: la maggior parte dei genitori, a giusta ragione, teme che il proprio figlio possa essere adescato on line oppure tramite cellulare. La fascia di età più a rischio è quella della pre-adolescenza (11-14 anni), cioè quella in cui sono più evidenti i cambiamenti del corpo e le pulsioni sessuali non accompagnate da un completo sviluppo fisico e da un adeguato sviluppo psicologico. Gli adulti interessati sessualmente ai minori utilizzano tutti gli strumenti messi a disposizione della rete (social network, chat) nonché i cellulari per entrare in contatto con ragazze e

ragazzi (contrariamente a quanto si possa pensare non sono solo le ragazze ad essere esposte a questo rischio: anche i maschietti, disorientati rispetto alla propria identità sessuale possono risultare vulnerabili e quindi ugualmente esposti alla possibilità di entrare in contatto con potenziali abusatori). Esiste una tecnica di manipolazione psicologica denominata “grooming” (tratto dall’inglese to groom: prendersi cura) che gli adulti utilizzano on line per indurre i ragazzi a superare le resistenze emotive ad intraprendere una relazione intima e/o sessuale con l’adulto. Questa tecnica riconosce varie fasi distinte: dapprima il potenziale abusante si informa su livello di “privacy” di cui gode il minore rispetto alla localizzazione del computer e alla eventuale presenza dei genitori. Dopo aver ottenuto queste informazioni inizia la fase volta a costruire un rapporto di fiducia con il minore, anche attraverso la condivisione di vari interessi (musica, film preferiti, hobby, ecc.), per poi passare a confidenze sempre più intime durante le quali può iniziare lo scambio di immagini (non necessariamente a sfondo sessuale). Quando l’adulto è sicuro di non essere scoperto, inizia la fase in cui la relazione diventa impenetrabile agli esterni: è questa la fase in cui inizia lo scambio di materiale pedopornografico e durante la quale l’adulto fa richiesta al minore di foto e video che successivamente potrebbero essere usate come ricatto nel caso in cui il minore volesse interrompere la relazione on line o rifiutarsi ad iniziarne una reale.

In questi casi è fondamentale che un genitore faccia sentire al figlio la propria presenza vigilando con attenzione e discrezione su come trascorre il tempo,

che aiuti il figlio ad esprimere i propri sentimenti e, nel caso commettano qualche errore, far comprendere loro fin da quando sono piccoli che “*possono contare su di te*” qualunque cosa abbiano fatto.

I VIDEOGIOCHI

Il gioco è un’attività naturale e fondamentale per i bambini che include aspetti psicologici, educativi e sociali poiché stimola la formazione della personalità, l’apprendimento di regole e l’integrazione sociale; esso consente di imparare e perfezionare abilità quali l’immaginazione, l’abilità sensoriale, la capacità di distinguere la realtà dalla finzione, la capacità di comunicare e di confrontarsi e l’assunzione di ruoli. Esistono diverse tipologie di attività ludiche che si sviluppano gradualmente nel corso della vita: dapprima il gioco è fortemente alimentato dal bisogno di movimento e di esplorazione presente nell’infanzia, successivamente, grazie alla spinta dell’impulso creativo, compare il *gioco simbolico* attraverso il quale si opera la distinzione tra interno ed esterno alternando l’immaginazione ai vincoli reali e percettivi. A fronte dell’aspetto salutare dell’attività ludica va però segnalato che, ai giorni nostri, il gioco ha assunto caratteristiche ben diverse rispetto a quelle che per secoli ne hanno garantito il ruolo di socializzazione, grazie alla comparsa dei *videogiochi* le cui caratteristiche sembrano favorire, se utilizzati in eccesso, lo sviluppo di forme di disagio che, soprattutto in personalità predisposte, possono evolvere in vere e proprie problematiche psicopatologiche. Facendo un’analisi tra i giochi tradizionali e i moderni videogiochi si possono individuare alcune importanti differenze.

GIOCHI TRADIZIONALI	VIDEOGIOCHI
<ul style="list-style-type: none"> ▪ incentivano la socializzazione 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vengono usati in solitudine
<ul style="list-style-type: none"> ▪ stimolano l’identificazione con persone reali 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ si rischia di identificarsi con personaggi virtuali, spesso protagonisti di azioni molto violente che tendono ad essere emulate dai bambini
<ul style="list-style-type: none"> ▪ permettono di mantenere un legame con le generazioni precedenti (vedi il rapporto con i nonni) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hanno l’effetto di separare le generazioni sottolineando l’esistenza di un forte gap generazionale di tipo tecnologico
<ul style="list-style-type: none"> ▪ raramente si arrivava a concepire azioni fortemente aggressive o addirittura violente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ azioni fortemente aggressive o addirittura violente sono ampiamente rappresentate ed apprezzate dai più giovani
<ul style="list-style-type: none"> ▪ non allentano le capacità critiche e l’aderenza alla realtà 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rischiano di allentare le capacità critiche e l’aderenza alla realtà

DIPENDENZA DA INTERNET (INTERNET ADDICTION DISORDER - IAD)

La denominazione Internet Addiction Disorder (IAD) ha un'origine assai originale: è stata introdotta per la prima volta nel 1995 dallo psichiatra americano Ivan Goldberg il quale, in maniera ironica e provocatoriamente, pubblicò su internet i criteri diagnostici di una condizione psicopatologica che identificò come la *Sindrome da Dipendenza da Internet*, descrivendo un quadro clinico per molti versi simile a quello della dipendenza da sostanze (comparsa di fenomeni di *craving*, tolleranza e astinenza, difficoltà ad interromperne o ridurre l'uso nonostante le conseguenze negative nell'ambito familiare, sociale e lavorativo/scolastico).

Sempre nel 1995, Griffiths definisce le *technological addictions* (1) come dipendenze comportamentali, caratterizzate dagli stessi aspetti nucleari che ricorrono nella dipendenza da sostanza e che implicano una interazione "tra uomo e macchina" di tipo tendenzialmente passivo (come nel caso della televisione) o di tipo prevalentemente attivo (come nel caso dei videogames).

Presso l'Università di Pittsburgh, nel 1996, Young (2), utilizzando come modello la diagnosi del gioco d'azzardo patologico presente nel DSM IV, ha definito la dipendenza da internet come un disturbo

nel controllo degli impulsi che non implica l'assunzione di sostanze. Pertanto nonostante ancora oggi la IAD non sia ancora riconosciuta dal punto di vista nosologico, esiste come comportamento osservabile. Si tratta di un comportamento che può avere un impatto negativo sulla vita di chi lo presenta, poiché è un comportamento che *disturba* la vita familiare e di relazione (3)(4). Questo fenomeno si è visto essere molto frequente anche fra bambini ed adolescenti anche grazie allo sviluppo e alla rapida diffusione dei social network che hanno di fatto trasformato le modalità di comunicazione dei nostri ragazzi per i quali se usano Internet seguendo le regole stabilite dai genitori, e se i genitori seguono giuste strategie educative e di controllo, il rischio di Internet dipendenza si riduce notevolmente. D'altronde è necessario saper captare segnali che potrebbero indicare una predisposizione a sviluppare questo disturbo, magari in età successive, per poterlo prevenire. La dipendenza può essere generale, o può essere focalizzata su una specifica attività. Le attività in rete che tendono a generare più facilmente la dipendenza sono chat, blog, giochi online, navigazione sul web. Negli adulti sono molto frequenti anche la dipendenza da chat erotiche, il gioco d'azzardo online, lo shopping compulsivo, l'*exercise addiction*, ecc. L'interesse per Internet inizialmente può confondersi con il normale entusiasmo che bambini e adolescenti mostrano per le cose che li appassionano.

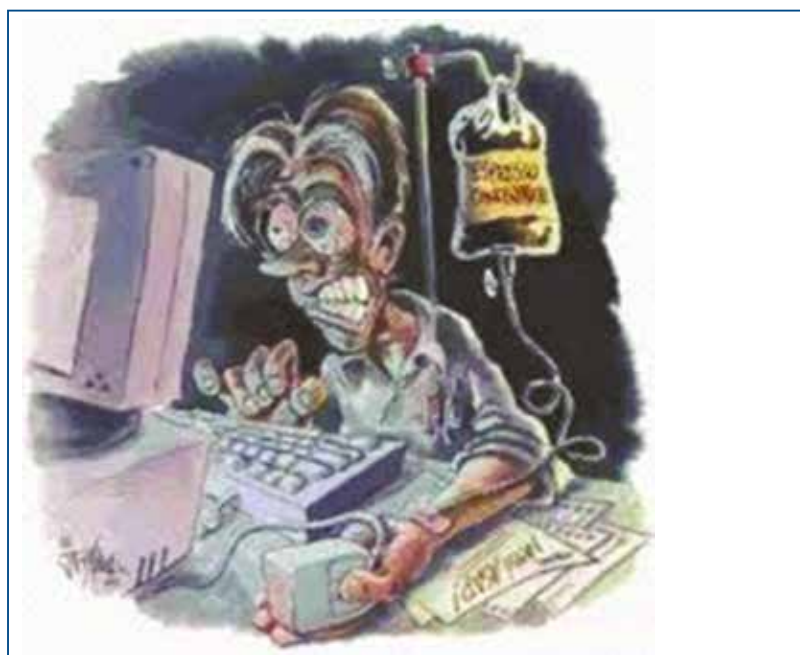


Per intervenire in tempo è utile prestare attenzione ad alcuni segnali, da considerare tuttavia con molta cautela poiché il fatto che un figlio presenti un paio dei sintomi descritti non fa di lui in Internet dipendente:

- Quando è in rete, il ragazzo manifesta palesemente un senso di benessere ed euforia, oppure è totalmente assorbito, commenta o fa spesso esclamazioni ad alta voce, come se gli altri non ci fossero.
- Sembra incapace di staccarsi da Internet. Se nessuno interviene resta collegato per tempi lunghissimi anche quando si accorge che è tardi e dovrebbe fare altre cose. Se costretto a smettere si innervosisce o mostra forti reazioni di sofferenza e insofferenza.
- Quando non può collegarsi manifesta apatia, depressione, irritabilità, stanchezza, malessere psicologico generale. Oppure ha un'aria distratta e assente: non ha "staccato la spina".
- Approfitta di ogni occasione e di ogni scusa per collegarsi anche per brevi periodi, anche di nascosto.
- Più tempo passa in Rete, più vorrebbe passarne. Nega di passare troppo tempo su Internet, anzi si lamenta di non passarne abbastanza.
- Manifesta una caduta negli altri interessi che aveva prima e non ne sviluppa di nuovi. Ad esempio non guarda più il calcio.
- Internet diventa un interesse in sé, e non uno strumento al servizio degli altri interessi. Ad esempio le notizie sulla sua squadra o sulle moto o sui cartoni preferiti lo interessano solo se può accedervi attraverso Internet. Gli altri canali d'informazione (giornali, TV, discussioni con altri) non suscitano più interesse.

- Manifesta un ritiro dalle relazioni sociali. Preferisce internet alla compagnia degli amici o dei familiari.
- Trascura gli altri doveri, in primo luogo quelli scolastici, in qualche caso anche l'igiene e la cura personale, perché o passa molto il tempo su Internet o li esegue senza impegno, con la testa altrove.
- Non riesce a dare resoconti delle attività svolte online, è volutamente evasivo, mente.
- Ci sono alterazioni nel comportamento alimentare: mancanza d'appetito, tende a saltare i pasti, a mangiare fuori pasto, a mangiare in fretta per correre al computer.
- Possono esserci anche disturbi fisici, tipici di chi passa molto tempo al computer: disturbi del sonno, occhi arrossati, mal di testa, mal di schiena, sindrome del tunnel carpale.

La letteratura ci dice che attualmente circa il 13% degli adolescenti italiani (prevalentemente maschi di età compresa tra gli 11 e i 14 anni) è affetto da IAD, trascorrendo almeno 36 ore alla settimana in internet (5).



DIPENDENZA DA FACEBOOK E DA ALTRI SOCIAL NETWORK

Nel 2008 la diffusione di Facebook è stata così esponenziale da posizionare l'Italia al primo posto della classifica mondiale dei paesi con maggiore percentuale di incremento utenti, per cui in breve tempo Facebook, come gli altri "Social Networks", sono diventati una sorta di aggregatori di persone che cercano e vogliono mantenere contatti con vecchi e nuovi amici, condividendo foto, video e

contenuti della propria vita. In pochi anni Facebook è divenuto uno dei dieci siti maggiormente cliccati e frequentati del web, acquisendo in breve tempo milioni e milioni di utenti in tutto il globo. Anche molti personaggi dello spettacolo, importanti e conosciuti manager e politici di spicco hanno aperto una loro pagina personale su Facebook e su altri diffusissimi Social Networks (ad esempio su MySpace o su Twitter). In tal modo si è ancor più acceso ed alimentato l'interesse e l'adesione a tali forme di collegamento e condivisione sociale. Purtroppo però, accanto alle caratteristiche positive di visibilità, aggregazione, condivisione, recupero di vecchie conoscenze ed amicizie e nascita di nuove, sono comparse anche delle note assai negative, che in taluni casi possono portare a vere e proprie forme di dipendenza. In inglese vengono definite "Social Network addiction" e "Friendship addiction" e sono una sorta di dipendenza da connessione, aggiornamento e controllo della propria pagina web e da amicizia (detta anche amicodipendenza), o meglio la ricerca di nuove amicizie virtuali da poter registrare sul proprio profilo.

Con l'utilizzo dei Social Networks già molte persone mostrano segni sempre più seri di dipendenza, con la necessità di stare collegati e/o aggiornare i contenuti personali della propria pagina sempre più di frequente per raggiungere la medesima sensazione di appagamento; possono comparire sintomi di Astinenza, cioè la sperimentazione di intensi disagi psico-fisici nel caso non ci si colleghi per un certo periodo tempo nonchè sintomi di Craving, ovvero la presenza sempre maggiore di pensieri fissi e di forte impulso verso la successiva connessione. La dipendenza dai Social Networks sembra essere dovuta al forte senso di sicurezza, di personalità e di socialità (in una società sempre meno connotata dai contatti sociali) che tali forme di siti sono in grado di fornire. In realtà tutte queste dinamiche psico-emotive personali ed interpersonali si basano su qualcosa di virtuale, che d'altro canto accrescono sicurezza ed autostima fittizie che ben presto potrebbero condurre ad isolamento sociale e conseguente menomazione delle principali sfere della vita personale quali quelle lavorativa, familiare, sociale, affettiva, etc.

Per quanto fin qui detto Facebook e gli altri Networks sociali "funzionano" mascherando le personali ansie, preoccupazioni, sbalzi d'umore e il proprio senso di disistima e di solitudine. In tal modo le richieste di nuove amicizie risultano quasi un riempimento, una conferma e/o un rafforzamento del proprio ego. Si parla di amicizia data e



di amicizia richiesta, ma le amicizie che si creano sui Social Networks non sono reali e spesso le due persone non si sono mai conosciute veramente e magari non si conosceranno mai in futuro. Attraverso la connessione a questi siti, a livello cerebrale vengono rilasciate maggiori quantità di sostanze psico-attivanti e a livello mentale si creano meccanismi e schemi ricompensatori che portano al riutilizzo continuo e sempre maggiore. Quando la connessione non è possibile, si presentano allora sintomi psicologici come ansia, pensieri fissi, fino ad arrivare, nei casi più gravi, a stati depressivi, attacchi di panico, paura (ad esempio di non avere più informazioni o rimanere da soli), nonchè problemi di sonno, insicurezza, suscettibilità, etc. Ad essi si aggiungono problemi sociali, familiari, affettivi e lavorativi quali ritardi o assenze a scuola o a lavoro (con rischio di perdita dello stesso), graduale isolamento, distorsione dei rapporti affettivi e sociali, disgregazione dal gruppo familiare ed amicale. Anche a livello fisico possono subentrare molteplici problemi come ad esempio emicrania, stress oculare, ipersudorazione, tachicardia, tensioni, crampi e/o dolori muscolari (a causa delle numerose ore passate davanti al computer), forte stanchezza.

Infine la dipendenza da Social Networks può facilitare o associarsi ad altre tipologie di dipendenza connotate dall'utilizzo disfunzionale del web come la dipendenza da contenuti pornografici online.

CYBERBULLISMO

Uno studente è oggetto di azioni di bullismo, ovvero è prevaricato o vittimizzato, quando viene esposto, ripetutamente nel corso del tempo, alle azioni offensive messe in atto da parte di uno o di più compagni. Con il termine **cyberbullismo o bullismo online** si indicano quegli atti di bullismo



e di molestia effettuati tramite mezzi elettronici come l'e-mail, le chat, i blog, i telefoni cellulari, i siti web o qualsiasi altra forma di comunicazione riconducibile al web che è arrivato a rappresentare circa un terzo del bullismo totale.

Anche se si presenta in una forma diversa, anche quello su internet è bullismo: far circolare delle foto spiacevoli o inviare e-mail contenente materiale offensivo può far molto male da un punto di vista psicologico. In Inghilterra, più di 1 ragazzo su 4, tra gli 11 e i 19, anni è stato minacciato da un bullo via e-mail o sms. In Italia, secondo alcune ricerche sul fenomeno del bullismo in generale, oltre il 24% degli adolescenti subisce prevaricazioni, offese o prepotenze. Come il bullismo nella vita reale, il cyberbullismo può a volte costituire una violazione del Codice civile e/o del Codice penale. Molti cyber-bulli agiscono in maniera aggressiva e violenta perché desiderano avere visibilità e fanno di tutto affinché il loro atto venga conosciuto e reso pubblico. La maggior parte dei bulli della Rete infatti, agisce da bullo proprio per attrarre su di sé le attenzioni dei mezzi di informazione, per ricevere cioè dal mondo esterno tutte quelle attenzioni che non ricevono quotidianamente all'interno della loro famiglia o all'interno del loro gruppo di amici. Più il comportamento violento del bullo viene conosciuto, più il bullo ottiene ciò che desidera. Il cyber-bullo agisce non tanto per esercitare una violenza su qualcuno, bensì per attrarre su di sé tutte le attenzioni possibili: oggi è sempre più facile che un video o una notizia venga a conoscenza di tutto il popolo della Rete. Lo sviluppo di siti per la condivisione di file, come quelli video (vedi YouTube), ha infatti dato un contributo notevole a rinforzare il fenomeno del cyber-bullying. Evitare che tali siti diffondano i video di bullismo sarebbe certamente un passo importante per contrastare il fenomeno.

Per prevenire il fenomeno si devono educare gli adolescenti e tutti quei giovani che navigano su Internet a riflettere che, prima o poi, una persona a

cui si tiene molto, verrà a conoscenza del comportamento deviante messo in atto. È necessario, per esempio, che colui che entra in una chat, o colui che filma le violenze effettuate nel mondo della vita reale con un videofonino (per poi trasmetterlo ad altri o pubblicarlo sul web), sia consapevole che non è assolutamente protetto dall'anonimato, e che le "tracce" del suo comportamento non potranno essere cancellate. Deve essere consapevole che può essere (anche se non facilmente) rintracciato. È quindi essenziale che la figura dei genitori, sia dal punto di vista affettivo che educativo, sia sempre presente nella testa di colui che sta per comportarsi in maniera antinormativa. **Il cyber-bullo non è altro che un soggetto che indossa una sorta di maschera virtuale, e che sfrutta questa nuova situazione per compiere dei comportamenti disinibiti e aggressivi.**

Studi di psicologia sociale hanno stabilito che alla base di atti violenti ed orribili ci sia la cosiddetta "distanza sociale", cioè la sensazione di assenza di sentimenti ed emozioni che non fanno capire al cyber-bullo che la cyber-vittima stia soffrendo. Infatti vengono a mancare il linguaggio del corpo, il suono della voce, e tutti gli altri aspetti della comunicazione che sono presenti nel mondo reale e conseguentemente il bullo non riesce a capire che il dolore, la frustrazione, l'umiliazione generata nei confronti della vittima, sono tutti dei sentimenti reali. Il cyberbullismo costituisce un doppio rischio: i ragazzi possono cadere vittime, ma possono loro stessi diventare cyberbulli. Molti cyberbulli lo sono senza sapere di esserlo: pensano che in fondo quello che stanno facendo è solo una burla, uno scherzetto un po' birichino, ma in fondo innocente. A volte questi scherzetti sono fatti per fare pagare qualche presunto torto. Le ragazze che spesso pagano le delusioni sentimentali dei loro giovani corteggiatori, ne sanno qualcosa.

Come difendersi dal cyberbullismo

Sarebbe utile persuadere la vittima a cambiare indirizzo di posta elettronica ed a non frequentare





più i siti o le chat infestate dal cyberbullo. Questo comporta l'interruzione di tutti gli altri rapporti creati in quella comunità, scelta che non sempre la vittima è disposta a fare.

Il genitore può imporla d'autorità, ma questo potrebbe essere visto dal ragazzo come una penalizzazione per averne parlato. Se necessaria, è una decisione che va adottata comunque.

Persuadete il giovane navigatore, che la cosa più sbagliata da fare è quella di dare corda al persecutore: supplicarlo di smettere, rispondergli per le rime, mostrarsi arrabbiati. Al massimo va inviato un solo messaggio: "Ho informato i miei genitori, che hanno fatto denuncia alla Polizia. Solo questo messaggio, poi basta.

Se la persecuzione è insistente, se si prolunga per più di due settimane, se il contenuto dei messaggi persecutori diventa troppo pesante, soprattutto se contiene minacce o ricatti, potete realmente segnalare l'azione persecutoria alla Polizia.

L'azione del cyberbullo può essere segnalata al moderatore della chat o ai proprietari degli eventuali blog o degli altri siti sui quali il bullo lascia i suoi messaggi

Se la chat non ha il moderatore, non è consigliabile che venga frequentata da ragazzi.

Se gli episodi di cyberbullismo sono avvenuti in una comunità virtuale, è relativamente facile chiedere l'intervento dei gestori. Di solito nella presentazione della comunità e delle sue regole, viene spiegato come fare.

DIPENDENZA DA VIDEOGAMES

Si parla di Dipendenza o *Addiction* quando una persona instaura un rapporto di "subordinazione" con una sostanza, attività o comportamento che si rende necessario ai fini del benessere del soggetto.

La dipendenza da videogiochi, come ogni altra dipendenza, vincola il soggetto a dedicare ingenti quantità di tempo ai videogames compromettendo tutti gli ambiti della vita (ambito scolastico, relazioni sociali e familiari). La dipendenza da video giochi comporta fenomeni di tolleranza e sintomi di astinenza, per cui il soggetto è costretto ad aumentare progressivamente le "quantità" di tempo trascorso a giocare per ottenere il livello di eccitazione ed appagamento desiderato mentre l'astinenza comporta una serie di sintomi psico-fisici (irrequietezza, agitazione, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno e dell'umore, pensieri ossessivi riferiti ai video giochi, ecc.) che si manifestano quando il soggetto è impossibilitato a giocare. Le principali conseguenze dovute alla dipendenza da videogames possono essere:

- Difficoltà scolastiche (scarsa attenzione e concentrazione, difficoltà di apprendimento)
- Compromissione dei rapporti sociali (isolamento, rapporti sempre più incentrati sui rapporti virtuali che man mano arrivano ad essere preferiti a quelli reali)



- Compromissione della salute (per esempio tendenza al sovrappeso a causa di una vita sedentaria a scapito dell'attività sportiva)
- Disturbi dell'umore (con aumento dell'aggressività), disturbi del sonno e dell'alimentazione
- Problematiche psichiche di carattere dissociativo con riduzione della capacità di critica o scollamento dalla realtà (le tante ore trascorse a giocare possono creare una frattura tra il mondo reale e quello virtuale, così come, in adolescenza si potrebbe compromettere il sano sviluppo dell'identità)
- Problematiche astinenziali che si manifestano quando il soggetto non può giocare (pensieri ricorrenti riferiti al gioco, irrequietezza, disforia, ecc.)
- Nei casi più gravi tendenza a compiere azioni "illegali" (per esempio bullismo) o a mentire per procurarsi i soldi per i videogiochi
- Tendenza a trascurare progressivamente altri interessi (sport, amicizie, hobbies) per trascorrere una quantità sempre maggiore di tempo collegati ai video giochi.

In conclusione, ci preme sottolineare i possibili *effetti* che la Dipendenza da Video giochi potrebbe avere sulle personalità più deboli (per esempio negli adolescenti in cui il processo di identificazione è ancora in atto) per le quali si realizza una sorta di "fuga dalla realtà" che risulta essere insoddisfacente e noiosa a vantaggio dell'ambiente virtuale all'interno del quale trovano rifugio. Pertanto, anche rispetto alla "realtà multimediale", occorrerebbe un'adeguata educazione rivolta agli adolescenti, sia in riferimento al gioco, sia in riferimento alla differenziazione tra la realtà virtuale e quella quotidiana. Del resto appare evidente, come ha sottolineato C. Guareschi (6) che *la realtà virtuale può offrire stimoli maggiori soprattutto alle personalità più deboli, consente una facile identificazione con gli eroi virtuali dei videogames e permette di estraniarsi dalla noia, sentimento principe per molti adolescenti. Insegnare a distinguere tra queste due realtà (compito che a mio avviso le Istituzioni e le principali agenzie formative ed educative, tra tutte la scuola, non possono trascurare) significa*

dotare l'adolescente degli strumenti necessari per sviluppare innanzitutto un senso di responsabilità e, soprattutto, ad evitare che egli si senta un estraneo nella propria quotidianità, misurando valori, emozioni e gratificazioni in relazione a questa sua attività ludica multimediale.

GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO

Il gioco d'azzardo patologico (G.A.P.) è da considerarsi una malattia cronica ad andamento progressivo e invalidante, che presenta numerose analogie con la clinica delle dipendenze a cui frequentemente si associa. Si può paragonare ad una "droga invisibile", per cui risulta molto complicato comprenderne l'origine, valutare precocemente i fattori di rischio e formulare una diagnosi ed un protocollo terapeutico adeguati. Questa malattia esordisce durante l'adolescenza, periodo evolutivo critico caratterizzato da disagio psichico. Di conseguenza, è importante sapere identificare il livello di sofferenza psicologica, conoscere il contesto ambientale culturale e sociale del ragazzo per riuscire a stimare il rischio evolutivo. Il G.A.P. appare in questo ambito uno strumento per agire i propri conflitti e lenire il dolore in una struttura di personalità fragile ed in formazione. Spesso si osserva la mancanza di figure adulte di riferimento, che si propongono come "mediatori stabili" in modo tale da stimolare e sostenere il normale processo di crescita ed offrire soprattutto uno spazio di ascolto adeguato. È necessario pertanto poter organizzare servizi mirati a individuare ed alleviare il disagio giovanile, creare una rete territoriale di sostegno efficace a partire dalla scuola all'interno del gruppo classe e dalla famiglia, con l'obiettivo di informare ed educare per riuscire a valorizzare le competenze sociali e favorire le loro capacità di critica e di conseguenza le possibilità di scelta. Potenziare le risorse territoriali (sportelli di ascolto nelle scuole, ambulatori specialistici, creazione di protocolli di cura e diagnosi condivisibili ed offerta di una formazione continua degli operatori), investire in attività di ricerca e studio di tale fenomeno, stimolare la formazione di una sensibilità sociale,





politica ed istituzionale, mirata a comprendere le esigenze evolutive dei ragazzi, con obiettivi che siano di sostegno all'adolescente nell'affrontare i suoi problemi e che possano incrementare la sua capacità di chiedere aiuto, invece di proporre interventi a sfondo per lo più "repressivo".



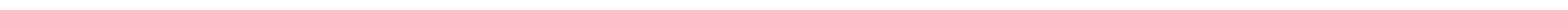
Se il soggetto presenta almeno cinque di questi sintomi, viene diagnosticato un quadro di gioco d'azzardo patologico (DSM-IV, 1994) (7).

- È eccessivamente assorbito dal gioco d'azzardo (per esempio, il soggetto è continuamente

intento a rivivere esperienze trascorse di gioco, a valutare o pianificare la prossima impresa di gioco, a escogitare i modi per procurarsi denaro con cui giocare)

- Ha bisogno di giocare somme di denaro sempre maggiori per raggiungere lo stato di eccitazione desiderato
- Ha ripetutamente tentato di ridurre, controllare o interrompere il gioco d'azzardo, ma senza successo
- È irrequieto o irritabile quando tenta di ridurre o interrompere il gioco d'azzardo
- Gioca d'azzardo per sfuggire problemi o per alleviare un umore disforico (per esempio, sentimenti di impotenza, colpa, ansia, depressione)
- Dopo aver perso al gioco, spesso torna un altro giorno per giocare ancora (rincorrendo le proprie perdite)
- Mente ai membri della propria famiglia, al terapeuta, o ad altri per occultare l'entità del proprio coinvolgimento nel gioco d'azzardo
- Ha commesso azioni illegali come falsificazione, frode, furto o appropriazione indebita per finanziare il gioco d'azzardo
- Ha messo a repentaglio o perso una relazione significativa, il lavoro, oppure opportunità scolastiche o di carriera per il gioco d'azzardo
- Fa affidamento sugli altri per reperire il denaro per alleviare una situazione economica disperata causata dal gioco (una "operazione di salvataggio").





CAPITOLO 4

IL PARERE DELLO PSICOLOGO

Sul New York Times è stato pubblicato uno splendido articolo che descrive i meccanismi psicologici e sociologici alla base della **Facebook mania** e della diffusione di applicazioni come **Twitter** e di altre forme di microblogging come i **tumblr**.

Che cosa spinge milioni di persone a condividere incessantemente minuto per minuto la propria vita e altrettanti milioni di persone a interessarsi incessantemente minuto per minuto della vita altrui?

Gli scienziati sociali la chiamano “**consapevolezza ambientale**” e, a quanto pare, è per molti irresistibile.

È una specie di consapevolezza estrema del ritmo della vita di qualcuno altro, un ritmo mai conosciuto prima. Si può sapere quando un contatto sente le prime avvisaglie di un raffreddore e poi scopre di avere la febbre e poi, dopo qualche ora, si sente meglio. Oppure si può sapere chi sta avendo una pessima giornata al lavoro, quali siti sta visitando, dove si trova fisicamente o cosa sta pensando o se si sta facendo un panino.

Il paradosso della consapevolezza ambientale è che ogni piccolo aggiornamento, ogni singolo bit di informazione sociale è insignificante di per sé, anche estremamente superficiale talvolta. Ma prese tutte insieme, nel tempo, queste microinformazioni diventano un ritratto sorprendentemente sofisticato della vita altrui, fornendo la possibilità di **un’esperienza psicologica interpersonale del tutto inedita**.

Nel mondo reale nessuno telefonerebbe a qualcuno per dettagliargli il fatto che sta mangiando un panino o che sta visitando un certo sito internet

o che si trova in biblioteca. L’informazione così minuta e in tempo reale si trasforma in una sorta di lettura della mente a distanza. È come se ogni contatto avesse una sorta di display collocato sulla fronte.

Ma c’è di più. Se leggo su twitter che un contatto del mio gruppo sta andando al bar o sta pianificando di andare a un concerto, posso decidere di imitarlo e/o di raggiungerlo.

E se lo incontro faccia a faccia è come se non fosse mai stato veramente lontano da me. Non c’è bisogno di chiedergli “cosa hai fatto oggi?” perché lo sai già.

Al contrario puoi cominciare a discutere di ciò che l’altro ha twitterato quel pomeriggio come se ci sia stata una conversazione nel mezzo.

Si finisce per realizzare un legame sociale spesso più intimo di quello che si ha con certi familiari o amici con cui ci si sente qualche volta al mese. Di essi non si conoscono dettagli come una recente emicrania di tre giorni, e non si riesce a esordire con nonchalance con un “come ti senti oggi?”



Ma c'è un limite al numero di persone con cui si può instaurare una forma di "amicizia" del genere? Ci sono facebooker con centinaia di amici!

Robin Dunbar, antropologo, nel 1998 stimò che il massimo numero di connessioni sociali che un essere umano può avere è di 150 persone, e diversi studi psicologici hanno confermato che i gruppi umani che si costituiscono spontaneamente si aggirano intorno alle 150 unità, fenomeno che è chiamato appunto Numero di Dunbar. La domanda è allora: le persone che usano twitter o facebook possono elevare il loro dunbar number?

In realtà le persone sembrano mantenere pressochè inalterata nel numero la loro cerchia di amici intimi, benchè il contatto incessante renda i legami incommensurabilmente più ricchi.

Ciò che si accresce a dismisura è il numero dei conoscenti, persone che si sono incontrate a un congresso, vecchi amici del liceo o persone incontrate a una festa.

Prima dell'avvento di queste applicazioni di social network questi legami deboli e transitori si spezzavano facilmente e uscivano rapidamente dall'attenzione e dalla vita delle persone. Stabilito un contatto su Facebook invece, questi fortuiti incontri del destino cominciano a esistere, per di più in una forma inedita ed estremamente saliente e finiscono per non essere più perduti.

E questo, si capisce, è bello e utile. Aumenta la nostra capacità di risolvere i problemi per esempio. Si metta il caso di star cercando un nuovo lavoro. Nella cerchia di amici può non esserci nessuno in grado di aiutarci, ma un conoscente con cui è vivo un legame tecnologico su facebook può aiutarci eccome.

C'è gente che non fa più una mossa, un acquisto, una scelta, senza aver consultato il proprio network, che è una fonte inesauribile di esperienze e consigli.

Un altro aspetto importante da un punto di vista psicologico, e che spiega come possa essere possibile seguire anche centinaia di persone al giorno, è il fatto che l'update di un facebook o di un twitter non è come una mail, che è rivolta specificamente a noi e richiede il 100% della nostra attenzione, che dobbiamo aprire e valutare, e a cui, nella maggior parte dei casi, dobbiamo rispondere.

Gli update di Facebook sono tutti visibili in una singola pagina e non sono realmente diretti a noi. Questo li rende simili ai titoli dei giornali. Puoi leggerli oppure no.

Ma torniamo a noi e ai nostri figli: l'adolescenza viene spesso vista come un periodo di crisi. Per quanto riguarda questo termine è necessario un chiarimento, in quanto le crisi sono tappe di squilibrio transitorio, di fronte alle quali bisogna trovare un nuovo equilibrio, la ricerca di questo equilibrio mette in gioco le potenzialità dell'individuo e permette una nuova espansione. Raramente l'esito è rappresentato da un fallimento legato ad un ri-assesamento, ad un livello regressivo rispetto a quello precedente, oppure l'insorgere di sintomi clinici. La crisi dell'adolescenza è evidente, legata alla realtà dei cambiamenti della pubertà e del corpo sessuato. Tuttavia la maggior parte degli adolescenti vive questo periodo senza blocchi; ossia l'instabilità, i momenti di depressione ed euforia, le tendenze all'agire ed al non agire rappresentano un insieme di problemi legati alla situazione e scompaiono senza lasciare conseguenze

Per quanto riguarda l'uso di Internet - Gli adolescenti sono sempre più immersi nella società ipertecnologica in cui stanno crescendo, tanto che il 97% di loro dichiara di possedere un computer, e il 51% dichiara di collegarsi ad internet tutti i giorni. Abilissimi.

Intanto la comunità psichiatrica internazionale sta discutendo se la dipendenza patologica da Internet possa essere considerata come una patologia a sé. Probabilmente la risposta sarà affermativa, ed il disturbo da Internet dipendenza apparirà nelle nuove versioni del DSM dell'American Psychiatric Association e dell'ICD dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Si discute anche della natura da attribuire al disturbo, se si tratta cioè di un disturbo che fa parte delle dipendenze, dei disturbi ossessivo-compulsivi, o di altro ancora.

"Dal nostro punto di vista la cosa è poco rilevante. La dipendenza da Internet esiste come comportamento osservabile. Si tratta di un comportamento che può avere un impatto negativo sulla vita di chi lo presenta. Se non viene considerata patologia meglio, ma occorre ugualmente considerarlo un rischio.

In queste pagine lo definiremo disturbo in senso etimologico, perché è un comportamento che disturba la vita familiare e di relazione, senza attribuire al termine disturbo il significato clinico e psichiatrico, che ancora non ha ufficialmente.

Il fenomeno è stato osservato anche in bambini e adolescenti, e non sporadicamente. In Germania esistono campi di recupero per adolescenti con dipendenza da Internet. Il rischio quindi è reale.

Se i ragazzi usano Internet seguendo le regole stabilite dai genitori, e se i genitori seguono giuste strategie educative e di controllo, il rischio di Internet dipendenza si riduce notevolmente.

I sintomi descritti in precedenza e quelli descritti diventano preoccupanti se numerosi, regolari, intensi, e se si manifestano solo per Internet e non quando fa il ragazzo fa altre cose.

Se si arrabbia tutte le volte che gli si dice che è ora di interrompere qualcosa, indipendentemente da quello che sta facendo, allora è normale che lo faccia anche quando è su Internet. L'osservanza delle regole generali di navigazione dovrebbe già da sola essere sufficiente a prevenire la dipendenza. In caso di sostanziali segnali di allarme, ci sono alcune cose che potete fare.

Il disturbo da dipendenza da Internet è quasi sempre egosintonico, il portatore non avverte i sintomi come disturbanti. Dal suo punto di vista il problema sono gli altri che, impedendogli di fare le cose che vuole fare, ledono i suoi diritti e lo fanno stare male.

Meglio quindi non fare diagnosi. Questo spingerebbe all'autodifesa ed alla negazione, compromettendo il dialogo. Le diagnosi non richieste fanno infuriare le persone di qualsiasi età. Non usate la parola "sintomi", parlate di "comportamenti" o "abitudini".

Dire semplicemente che il suo comportamento non va bene, e che gli chiedete di cambiarlo è più rispettoso. Perché? Perché noi siamo i genitori e vogliamo che ti comporti come diciamo noi. Le famiglie funzionano in maniera diversa dalle grandi democrazie.

Parlare del disturbo da dipendenza da Internet semplicemente come preoccupazione remota per il futuro, è meglio. In questo caso spiegate cos'è visitando e leggendo con lui siti dove se ne parla.

Dimostrate che volete che lui usi Internet in un certo modo, per lo stesso motivo per cui volete che non mangi troppe porcherie o che faccia sport. Non perché lo ritenete malato, ma perché volete che continui a crescere sano.

Spiegate in maniera precisa quali sono i comportamenti che disapprovate e che deve modificare. Evitate richieste generiche del tipo "vogliamo che ti controlli di più", o "vogliamo che tu sia più ubbidiente". Preferite richieste del tipo "vogliamo che tu ti scelga un altro interesse da coltivare a computer spento" o "vogliamo che tu non faccia scenate quando ti diciamo che è ora di disconnettersi".

Proponetegli di osservare le regole. Se tende a trasgredirle di nascosto mostrate pazienza. Questo comportamento fa parte del disturbo stesso, se c'è. Aumentate però il vostro controllo, rendendo più difficili i sotterfugi.

Consentitegli di accedere ad Internet. Il divieto totale non è consigliabile. Prima o poi nella sua vita tornerà su Internet. Non sono necessarie neanche regole più severe. Questo verrebbe vissuto come punitivo e persecutorio. Potreste semmai concedetegli qualcosa in più, poco, in termini di di tempi o di cose che può fare. Siate però ancor più rigorosi nel fare osservare le regole stabilite.

Rimproveratelo per i comportamenti, ad esempio quando contravviene alle regole concordate, ma non colpevolizzatelo perché ha un bisogno. Mostrate anzi di capirlo e di trovare normale che Internet gli piaccia tanto.

Creategli alternative ad Internet, ed incoraggiatelo ad usarle: attività sociali, occasioni di stare insieme con altri ragazzi, occasione di stare con voi.

Se è effettivamente a rischio di disturbo da dipendenza da Internet, vi trovate a dover curare una malattia. Questo richiede investimenti di tempo ed anche di denaro. Gli interessi alternativi vanno incoraggiati anche a costo di finanziamenti.

Similia similibus curantur è il motto della medicina omeopatica. Dategli delle cose da fare con Internet. Assegnategli compiti specifici che servano a fargli capire che non ce l'avete con Internet, e che lo orientino verso un uso controllato e finalizzato dello strumento.

Per qualsiasi difficoltà di crescita, è sempre necessario somministrare un po' di sana autorità genitoriale.

Dal momento che si tratta di atteggiamenti educativi che fanno bene anche se non c'è nessun rischio di internet dipendenza, applicateli in ogni caso, così siete sicuri di non sbagliare.

In alcuni casi, non molto frequenti, la dipendenza da Internet può essere un sintomo che maschera altri disturbi, ad esempio, disturbi di tipo ossessivo-compulsivo, depressione, ansia sociale (comunemente detta timidezza) o altri disordini relazionali: in questi casi sarebbe opportuno consultare uno specialista (il neuropsichiatra infantile o lo psicologo).

La possibilità che possa esserci un disturbo da dipendenza da Internet diminuisce se, pur in presenza di alcuni dei comportamenti sopra descritti, il

tempo che passa in Rete è finalizzato ad interessi che non hanno a che vedere con Internet, ai quali dedica tempo ed energie anche quando non è in Rete. Ad esempio se raccoglie informazioni e materiali sul gruppo rock preferito, o se sta lavorando per creare un sito sui dinosauri.

Cercate di capire se Internet è lo strumento che usa per attuare progetti nella vita non virtuale, oppure se è un obiettivo in sé che sostituisce le altre attività.

Il sintomo più importante non è tanto l'intensità del rapporto con Internet, quanto la qualità del rapporto con il mondo circostante, soprattutto negli aspetti della relazionale interpersonale.

Quali sono le ragioni evolutive, affettive e profonde che spingono l'adolescente ad utilizzare la tastiera per dialogare con la migliore amica o con i compagni di scuola? Cosa possiamo suggerire ai genitori sbigottiti dal figlio che chiamato per cena risponde dicendo "Aspetta! Non vedi che sono con un amico" oppure "Un attimo sono di là con Francesca" descrivendo una presenza fisica del proprio inter-

locutore, in realtà seduto in un'abitazione situata dall'altra parte della città? Quali significati e contenuti transitano in internet e nella rete telefonica, attraverso l'utilizzo di programmi come Messenger, nella scrittura degli sms e nell'invio degli "squilli"?

Sulla base di un'indagine che ha coinvolto più di mille adolescenti dopo un'articolata e approfondita analisi psicologica delle relazioni virtuali in adolescenza, si cerca di fornire dati, interpretazioni e ipotesi che consentano agli interessati di addentrarsi nelle ragioni evolutive che sostengono la comunicazione mediata tecnologicamente e di trovare possibili risposte a quesiti educativi, professionali o semplicemente personali. Come testimoniato dalla voce e dagli sms degli adolescenti, l'amicizia, l'amore, la relazione di coppia, ma anche quella con i genitori, si mantengono, evolvono e si trasformano anche attraverso queste moderne forme di comunicazione. Per gli adulti si tratta allora di non condannarne ideologicamente l'utilizzo e non negarne le importanti ricadute sul processo di crescita. (8,9,10,11)

CAPITOLO 5

CONCLUSIONI

In conclusione, questo mondo multimediale in rapida trasformazione, pone inevitabilmente la necessità di alcune riflessioni. La nostra generazione che è cresciuta con i telefoni fissi in casa, che ci facevano vivere l'emozione dell'attesa di una telefonata e che quando arrivavano delle bollette telefoniche molto "salate" costringeva i nostri genitori a mettere i lucchetti al telefono, ha dovuto imparare ad adattarsi ad una realtà nuova che ha visto dapprima l'introduzione dei telefoni cellulari sempre più avanzati e sofisticati, successivamente l'arrivo dei computer. Faticosamente, abbiamo imparato ad usare questi nuovi strumenti tecnologici, ai quali man mano ci siamo abituati e ai quali anche noi, ormai, non sapremmo più rinunciare. Riusciremmo a fare a meno di controllare la posta elettronica? Probabilmente no...

Per i nostri figli, cosiddetti nativi digitali, la situazione è completamente diversa: sono nati nell'era tecnologica e per loro non è pensabile una vita senza cellulare e senza computer. Hanno strutturato una modalità di comunicazione radicalmente diversa rispetto alla nostra: per loro è naturale *chattare* e comunicare attraverso i *social network*, trascorrere la maggior parte del loro tempo libero con i videogames, accumulare un numero sempre maggiore di *amicizie* su Facebook con contatti che per la maggior parte dei casi non incontreranno mai.... Sicuramente per noi spesso risulta difficile stare dietro alla rapidità con la quale la tecnologia si evolve e quindi risulta difficile stare dietro ai nostri giovani adolescenti. Però è assolutamente doveroso per noi vigilare sui nostri ragazzi, in modo discreto e non intrusivo, in modo tale da non correre il rischio di sortire l'effetto opposto: sarebbe

opportuno imparare a conoscere bene la rete in modo tale da poter a nostra volta insegnare ai nostri ragazzi un uso corretto e sicuro della stessa, al fine di evitare che si passi ad un uso sconsiderato e patologico: la dipendenza da internet è una malattia nuova, destinata a ad aumentare in parallelo allo sviluppo di tecnologie sempre più sofisticate; la sua origine è complessa, spesso multifattoriale con comportamenti compulsivi che possono portare ad un progressivo ritiro sociale. La si potrebbe definire come una malattia della comunicazione emotiva poichè l'interposizione di uno schermo costituisce un filtro non solo fisico (poichè dietro ad esso si può celare chiunque che può far credere qualunque cosa) ma soprattutto emotivo, poichè lo schermo preserva anche dal coinvolgimento psicologico: davanti al monitor si può dire qualunque cosa e si può dire di essere chiunque senza arrossire...

Probabilmente al giorno d'oggi c'è un difetto di comunicazione, un gap tecnologico che fa sentire impotenti i genitori ed incompresi i figli. Uno strumento che all'inizio è stato funzionale a coppie genitoriali molto prese dalle loro carriere e che con il tempo si è rivelato essere un boomerang.

Poichè questo processo di evoluzione tecnologica è ormai inarrestabile non rimane che mutare il rapporto degli adulti nei confronti degli adolescenti: riprendere a comunicare, fare sì che i ragazzi non si sentano più spiati, bensì finalmente compresi, in modo tale che possa essere finalmente abbattuto quel muro di incomunicabilità generazionale che negli ultimi anni era stato eretto e che aveva fatto sì che i nostri ragazzi si fossero rifugiati sempre più nella rete, che ha svolto un ruolo di compensazione di un vuoto emotivo che gli errori della nostra generazione hanno contribuito a realizzare.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Griffiths MD. Technological addictions. *Clinical Psychology Forum* 1995; 76: 14-9
- 2) Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association. Toronto, Canada. August 15, 1996
- 3) Young KS. *Caught in the Net*. New York: John Wiley & Sons, Inc.; 1998
- 4) Talli M, D'Andrea A, Cantelmi T. Strumenti clinici di valutazione. In: Cantelmi T, Del Miglio C, Talli M, D'Andrea A, eds. *La mente in Internet: psicopatologia delle condotte online*. Padova: Piccin; 2000: p 115-24
- 5) Luca Vallario, *Naufraghi delle rete. Adolescenti e abusi mediatici*. (Angeli, 2008)
- 6) C. Guareschi: Fondatore del S.I.I.Pa.C (Società Italiana di Intervento sulle Patologie Compulsive) e studioso del problema
- 7) DSM IV TR: American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (4th ed.). Washington, DC: Author
- 8) Matteo Lancini, psicologo, psicoterapeuta: *Ascolto a scuola. La consultazione con l'adolescente* (Angeli, 2003)
- 9) "Drogatologia - storie di esseri umani con problemi di dipendenza patologica" a cura di Antonio Taranto, Albatros Editore, Viterbo 2012
- 10) Matteo Lancini, psicologo, psicoterapeuta: *Madri e padri di adolescenti in consultazione* (Angeli, 2007)
- 11) Laura Turuani, psicologa, psicoterapeuta, docente presso l'Università degli Studi di Padova e la Scuola di formazione in Psicoterapia dell'adolescente e del giovane adulto Arpad-Minotauro

INDICE

■ PRAFAZIONE	1
■ PROLOGO	2
■ INTRODUZIONE	3
■ CAPITOLO 1	5
CHE COS'È INTERNET	
CHE COS'È UN SOCIAL NETWORK E CHE COS'È LA CHAT	
■ CAPITOLO 2	7
INTERNET	
I VIDEOGIOCHI	
■ CAPITOLO 3	9
DIPENDENZA DA INTERNET (INTERNET ADDICTION DISORDER - IAD)	
DIPENDENZA DA FACEBOOK E DA ALTRI SOCIAL NETWORK	
CYBERBULLISMO	
Come difendersi dal cyberbullismo	
DIPENDENZA DA VIDEOGAMES	
GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO	
■ CAPITOLO 4	17
IL PARERE DELLO PSICOLOGO	
■ CAPITOLO 5	21
CONCLUSIONI	
■ BIBLIOGRAFIA	22

Finito di stampare nel mese di gennaio 2013

Ragusa Service srl - Modugno (BA)
Tel. 0809645420 - info@ragusaservice.it