

DIPENDENZA DA INTERNET

La Rete possiede caratteristiche allettanti, in particolare per quei soggetti con bassa autostima o con difficoltà relazionali: la dimensione dell'anonimato, che favorisce la disinibizione, la possibilità di trovare supporto sociale on line e di creare identità parallele a quella reale, possono facilmente rappresentare fattori di rischio per lo sviluppo di una vera e propria dipendenza da Internet





Come ogni altra innovazione tecnologica, Internet consente sotto molti aspetti un miglioramento nella vita delle persone, ma allo stesso tempo rappresenta anche un pericolo per chi non ne sappia usufruire in maniera adeguata. È ormai assodato che l'uso eccessivo di Internet porta progressivamente delle difficoltà, soprattutto nell'area relazionale dell'individuo, il quale viene assorbito dalla sua esperienza virtuale, rimanendo "agganciato" alla Rete (Steiner, 1993).

Nel 1995 Ivan Goldberg, osservando questa nuova realtà, propone ironicamente di introdurre nel DSM una nuova sindrome: l'Internet Addiction Disorder, indicando i criteri diagnostici utili al riconoscimento di tale disturbo sulla base di quelli riportati dal DSM per la dipendenza da sostanze: un uso maladattivo di Internet, che conduce a menomazione o disagio clinicamente significativi come manifestato da tre (o più) dei seguenti sintomi, che ricorrono in qualunque momento dello stesso periodo di 12 mesi:

1. tolleranza, come definito da ognuno dei seguenti:

- il bisogno di aumentare la quantità di tempo di collegamento a Internet per raggiungere l'eccitazione desiderata;
- un effetto marcatamente diminuito con l'uso continuato della stessa quantità di tempo su Internet;

2. astinenza, come manifestato da ciascuno dei seguenti criteri caratteristici della crisi d'astinenza.

L'interruzione (o la riduzione) dell'uso prolungato e pesante di Internet provoca due (o più) dei seguenti sintomi che si sviluppano da diversi giorni a un mese dopo l'interruzione del comportamento: agitazione psicomotoria, ansia, pensiero ossessivo circa ciò che sta succedendo su Internet, fantasie o sogni su Internet, movimenti volontari o involontari di battitura a macchina con le dita;

3. i sintomi al criterio 2 causano disagio o menomazione nell'area sociale, occupazionale o in qualche altra importante area di funzionamento:

- l'uso di Internet o di simili servizi in Rete viene impiegato per alleviare o evitare i sintomi di astinenza;
- si accede spesso a Internet con più frequenza e per periodi di tempo più lunghi di quanto era stato preventivato;

**Psicologo psicoterapeuta,
Presidente Siipac
via S. Longanesi 9
00146 Roma*

e-mail: siipac.roma@siipac.it

***Psicologa psicoterapeuta*



**L'ECESSIVO
COINVOLGIMENTO
NELLE ATTIVITÀ DI RETE
DISTOGLIE L'ATTENZIONE
DAL LAVORO E
DALLA SCUOLA**

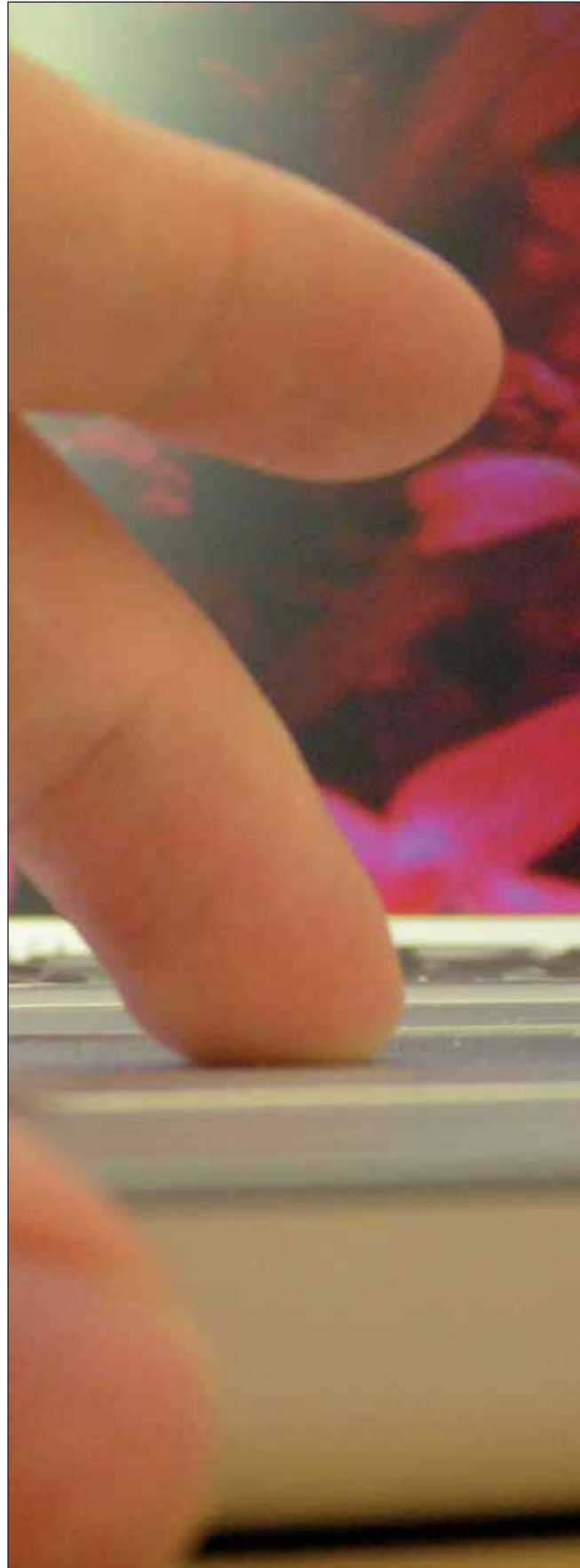
- persistente desiderio o tentativi falliti di cessare o controllare l'uso di Internet;
- una grande quantità di tempo spesa in attività legate all'uso di Internet (per esempio effettuare prenotazioni su Internet, cercare nuovi browser nel Web, ricercare fornitori su Internet, organizzare files o scaricare materiale);
- importanti attività sociali, lavorative o ricreative vengono sospese o ridotte a causa dell'uso di Internet;

- l'uso di Internet continua nonostante la consapevolezza di avere persistenti o ricorrenti problemi fisici, sociali, occupazionali o psicologici, i quali molto probabilmente sono stati causati o esacerbati dall'uso di Internet (perdita del sonno, difficoltà coniugali, ritardi negli appuntamenti del primo mattino, negligenza nei doveri professionali oppure sentimenti di abbandono negli altri significativi).

Questo gesto ironico e provocatorio ha avuto un sorprendente impatto in ambito clinico, tanto che molti psichiatri e psicologi hanno iniziato a pensare che Goldberg potesse avere ragione, che veramente fosse possibile sviluppare una dipendenza nei confronti della Rete, così come per la droga o l'alcol. Da allora si è scatenato un dibattito non ancora concluso, dato che molti autori, pur riconoscendo che l'abuso di Internet conduce a conseguenze molto negative, rifiutano l'idea che si possa parlare di una vera e propria dipendenza. Essi sostengono che tale ipotesi non è stata ancora provata da valide ricerche scientifiche e che considerare l'uso eccessivo della Rete alla stregua di un disturbo psichiatrico primario potrebbe essere fuorviante per l'intervento clinico (Putnam, 2001).

Uno degli studi pionieristici su questo fenomeno è quello di Brenner (1996). Egli conduce un'inchiesta on line dalla quale risulta che i soggetti riportano una media di 19 ore a settimana di collegamento a Internet e oltre dieci segni d'interferenza nel funzionamento della vita quotidiana. L'80% del campione presenta almeno cinque di questi segni, tra cui incapacità di amministrare il tempo, perdita del sonno e dei pasti, ecc. Questi numeri fanno pensare che qualche problema correlato all'uso della Rete sia normale e non necessariamente imputabile allo sviluppo di una dipendenza.

Se da un lato alcuni autori oppongono ancora resistenze al concetto di dipendenza senza sostanze, altri sostengono oggi di poter parlare a tutti gli effetti di dipendenze comportamentali (Alonso-Fernandez, 1999) e di technological addictions (Griffiths, 1995). Griffiths (1997) sostiene che le dipendenze da prodotti tecnologici, tra cui Internet, condividono con le dipendenze da sostanze alcune caratteristiche essenziali:





- dominanza (saliency): l'attività o la droga dominano i pensieri e il comportamento del soggetto, assumendo un valore primario tra tutti i suoi interessi;

- alterazioni del tono dell'umore: l'inizio dell'attività o l'assunzione della sostanza provoca cambiamenti nel tono dell'umore, il soggetto può esperire un aumento di eccitazione o maggiore rilassatezza come diretta conseguenza dell'incontro con l'oggetto della dipendenza;

- tolleranza: bisogno di aumentare progressivamente la quantità di droga o l'attività per ottenere l'effetto desiderato;

- sintomi d'astinenza: malessere psichico e/o fisico che si manifesta quando s'interrompe o si riduce il comportamento o l'uso della sostanza;

- conflitto: conflitti interpersonali tra il soggetto e coloro che gli sono vicini e conflitti intrapersonali interni a sé stesso, a causa del proprio comportamento dipendente;

- ricaduta: tendenza a ricominciare l'attività o l'uso della droga dopo averla interrotta.

Kimberly Young (1996), una delle prime autrici che si è interessata a questo fenomeno, conduce una ricerca on line allo scopo di valutare l'esistenza di una dipendenza dalla Rete e di studiare i problemi a essa correlati. Dalla ricerca risultano 396 soggetti dipendenti e 100 non dipendenti. L'analisi qualitativa mostra differenze significative nell'uso di Internet da parte dei due gruppi. I soggetti dipendenti, per esempio, spendono otto volte di più delle ore a settimana spese dai non dipendenti; inoltre, i primi tendono a incrementare progressivamente il tempo di collegamento, al contrario dei secondi. Questo potrebbe essere interpretato come un indicatore della tolleranza che si sviluppa nelle tossicodipendenze. L'autrice nota anche una differenza nelle applicazioni maggiormente utilizzate: i dipendenti preferiscono le chat rooms e i giochi di ruolo virtuali, cosiddetti MUD's, mentre i non dipendenti usano prevalentemente il servizio di posta elettronica e la ricerca di informazioni tramite www.

L'elemento fondamentale che emerge dalla ricerca è, comunque, che, mentre i normali utenti non riportano interferenze nella vita quotidiana e vedono Internet come una risorsa, i soggetti dipendenti subiscono da moderati a gravi problemi, a causa dell'abuso della Rete (Young, 1996). Tali problemi sono di varia natura e si manifestano in diversi ambiti della sfera personale:

- nell'ambito relazionale e familiare.

Aumentando progressivamente le ore di collegamento, diminuisce il tempo disponibile da dedicare alle persone significative e alla famiglia. Il virtuale acquista un'importanza maggio-

re della vita reale, dalla quale il soggetto tende a estraniarsi sempre di più, arrivando anche a trascurare gli oneri domestici. Si riportano addirittura casi in cui madri dimenticano di andare a prendere i figli a scuola e di preparare loro i pasti (Young, 1999). Il matrimonio viene spesso compromesso a causa dei frequenti rapporti amorosi che nascono in Rete e che a volte si concretizzano in vere e proprie relazioni extra-coniugali;

- nell'ambito lavorativo e scolastico. L'eccessivo coinvolgimento nelle attività di Rete distoglie l'attenzione dal lavoro e dalla scuola. Inoltre, i collegamenti esageratamente prolungati, addirittura anche durante le ore notturne, portano allo sconvolgimento del regolare ciclo sonno-veglia e a una stanchezza eccessiva, che invalida il rendimento scolastico e professionale;

- nell'ambito della salute. La dipendenza da Internet provoca numerosi problemi fisici che possono insorgere stando a lungo seduti davanti al computer (disturbi del sonno, irregolarità dei pasti, scarsa cura del corpo, mal di schiena, stanchezza degli occhi, mal di testa, sindrome del tunnel carpale);

- dal punto di vista finanziario. Questi si presentano soprattutto nei casi in cui il soggetto partecipa ad aste, commercio on line e gioco d'azzardo virtuale. Comunque, i problemi economici possono anche scaturire dai costi dei collegamenti, che in alcuni casi raggiungono la durata di cinquanta ore settimanali. Un'altra attività che può compromettere la stabilità finanziaria è la fruizione di materiale pornografico: molti siti di questo tipo richiedono il numero della carta di credito all'utente che li vuole visitare.

Caretti (2000) individua una patologia specifica legata all'utilizzo smodato della Rete: la Trance Dissociativa da Videoterminale, un disturbo caratterizzato da alterazioni dello stato di coscienza, depersonalizzazione e perdita del senso dell'identità personale.

Alcune caratteristiche fondamentali di Internet, quali l'anonimato e l'assenza di vincoli spazio-temporali, offrono la possibilità di vivere un'esperienza particolare, simile al sogno. In questo senso la Rete diventa uno spazio psicologico in cui il soggetto proietta i propri vissuti e le proprie fantasie. Questo spazio può facilmente prevaricare sulla vita reale, contribuendo allo sviluppo di una vera e propria dipendenza dal mondo virtuale.

Le numerose attività che si possono svolgere on line fanno sì che l'Internet Addiction Disorder non sia una categoria omogenea di disturbi, ma si manifesti sotto varie forme:



1. cybersexual addiction: uso compulsivo di siti dedicati al sesso virtuale e alla pornografia (Valleur e Matysiak, 2003). La dipendenza dal sesso virtuale è uno dei più frequenti sottotipi dell'Internet Addiction; si stima che un soggetto su cinque dipendenti dalla Rete sia impegnato in qualche forma di attività sessuale on line (Young, 1996). Le attività di cybersex principalmente svolte sono il flirtare on line (57%) e l'instaurazione di relazioni amorose (42%). Nel 50% dei casi avvengono anche contatti telefonici, mentre solo in minima parte (31%) queste relazioni divengono reali e giungono a un vero e proprio rapporto sessuale al di fuori della Rete (Young, 1999);

2. cyber-relational addiction: la tendenza a instaurare relazioni amicali o amorose con persone incontrate on line. Le applicazioni maggiormente utilizzate da questi soggetti saranno quindi le e-mail, ma soprattutto le chat e i news group. Progressivamente le relazioni virtuali divengono più importanti di quelle reali e il soggetto si isola, vivendo in un mondo parallelo, popolato da persone idealizzate. Anche in que-



sto tipo di dipendenza gioca un ruolo molto importante l'anonimato, che permette di presentarsi agli altri con identità del tutto inventate, sulla base dei desideri più profondi;

3. net compulsions: i tre principali comportamenti compulsivi che si possono mettere in atto tramite Internet sono:

- gioco d'azzardo;
- partecipazione ad aste on line;
- commercio in Rete.

Queste attività hanno diverse caratteristiche in comune: la competizione, il rischio e il raggiungimento di una immediata eccitazione (Zanon, 2002);

4. information overload: la ricerca di informazioni tramite la "navigazione" sul World Wide Web. Il bisogno di reperire informazioni sta diventando un problema per molte persone, come dimostra una ricerca chiamata "Glued to the Screen: an investigation into information addiction worldwide." (1997). Essa si basa su un campione di 1.000 persone provenienti dal Regno Unito, Stati Uniti, Germania, Singapore e Hong Kong; i risultati mostrano che circa il 50%

dei soggetti intervistati passa molto tempo a ricercare informazioni sulla Rete e il 54% sperimenta un senso di eccitazione quando riesce a trovare ciò che stava cercando;

5. computer addiction: la tendenza al coinvolgimento in giochi virtuali, come per esempio i MUD's, giochi di ruolo interattivi in cui il soggetto partecipa costruendosi un'identità fittizia. L'anonimato consente di esprimere sé stessi liberamente e di inventare dei personaggi che sostituiscono la vera personalità dell'individuo. È come nel teatro greco: gli attori indossano delle maschere per interpretare vari personaggi, che poi si tolgono una volta scesi dal palco scenico. Su Internet si possono sperimentare sé alternativi e costruirsi una vita parallela, che può essere così coinvolgente e gratificante da assumere un'importanza addirittura maggiore di quella reale. Il soggetto vive così una sorta di sdoppiamento, intrappolato nel bisogno di uscire dalla propria vita quotidiana per trasformarsi nel personaggio virtuale, sul quale proietta tutti i suoi desideri e le sue illusioni (Nardone e Cagnoni, 2002). ■

■ BIBLIOGRAFIA

- Alonso-Fernandez F. (1996), *Le altre droghe*, Edizioni Universitarie Romane, Roma 1999.
- Young K.S. (1996), "Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder", *Cyber-Psychology and Behavior* (1997), 1, pp. 237-244.
- Young K.S. (1999), *Presi nella rete. Intossicazione e dipendenza da internet*, Calderini Edagricole, Bologna 2000.
- Caretti V., La Barbera D. (2000), *Psicopatologia delle realtà virtuali*, Masson, Milano.
- Goldberg I. (1996), *Internet addiction disorder*, in <http://www.aspen.uml.edu/www/counseling/netdisorder.html>
- Caretti V., Lingiardi V. (2001), *Le finestre del sé: il continuum dissociativo nell'esperienza di Internet e delle realtà virtuali*, in Cannizzaro S., Di Maria F. (a cura di), *Reti telematiche e trame psicologiche*, Angeli, Milano.
- Valleur M., Matysiak J.C. (2003), *Sesso, Passione e Videogiochi. Le nuove forme di dipendenza*, Bollati Boringhieri, Torino 2004.
- Steiner J. (1993), *I rifugi della mente*, Boringhieri, Torino 1996.
- Putnam F.W. (2001), *La dissociazione nei bambini e negli adolescenti*, Astrolabio, Roma.
- Nardone G., Cagnoni F. (2002), *Perversioni in rete: le psicopatologie di Internet e il loro trattamento*, Ponte alle Grazie, Milano.
- Zanon I., Bertin I., Fabbri Bombi A. et al. (2002), "Trance Dissociativa e internet dipendenza: studio su un campione di utenti della rete", *Giornale Italiano di Psicopatologia*, VIII, 4, pp. 381-390.