

Dipendenze da internet: perché un ragazzo può rimanere incastrato nella rete

Il www (World Wide Web) diventa pubblico nel 1993, quindi quest'anno, nel 2013, stiamo festeggiando i 20 anni della nascita di internet. Chi si è stancato della tecnologia, convinto che ormai sia arrivata ad un punto già molto avanzato, oltre al quale non è possibile andare, si metta il cuore in pace perché non siamo che agli albori di una nuova epoca. Caratteristica di tutte le rivoluzioni, e quella digitale non fa eccezione, è quella di far convivere, almeno inizialmente, persone che arrivano da un'epoca pre-digitale, anche chiamati per questo immigrati digitali, e i ragazzi nati nella nuova epoca, i nativi digitali. Entrambi vivono in questi ambienti digitali che crescono a forte velocità, con la differenza che l'immigrato digitale è portato a paragonare questi nuovi ambienti con quelli precedenti, mentre per il nativo, essendo cresciuto a stretto contatto con la tecnologia, questa è l'unica realtà possibile, non è concepibile pensare al mondo senza una connessione ad internet.

Per dare un'idea della velocità con cui il digitale si sviluppa, si pensi che nei paesi occidentali, nel corso del 2012, alcuni dati stimano che sia avvenuta una crescita nell'uso di tablet e smartphone di più dell'80 % e che i minuti passati on line siano aumentati del 120%. L'aumento non si spiega solo attraverso una generica tendenza delle persone ad usare di più internet, ma anche per il fatto che la tecnologia continuamente immette nuovi dispositivi e nuove applicazioni che ci permettono una connessione più facile e attraente. Inoltre, se inizialmente gli ambienti digitali erano considerati in opposizione ad ambienti reali, sempre di più questa distinzione sta sfumando. Internet, attraverso i diversi dispositivi che in modi diversi ci consentono di connetterci ad esso, diventa così uno spazio in cui poter svolgere innumerevoli attività di tipo sociale, relazionale, economico, di intrattenimento, svago...a differenza di altri ambienti, quello digitale, offre alle persone la possibilità di essere senza essere, un gioco di parole per dire che internet permette di essere qualcuno senza in realtà esserlo, ovvero di sperimentare stando un passo indietro, con un dispendio di risorse personali molto ridotto.

Fatte queste premesse, ci si può addentrare all'interno della rete. Partendo dal lavoro con alcuni ragazzi con una problematica di dipendenza da internet e le loro famiglie, emergono alcune questioni sulle quali credo sia necessario fermarsi per poter provare a capire meglio il nostro abitare questo mondo digitale e per chiedersi che cosa porti un ragazzo ad entrare, certe volte rimanendoci incastrato, nella rete...questo anche per provare ad ipotizzare che cosa è possibile fare per ridurre il rischio che questo accada o per aiutare chi è rimasto intrappolato.

Nella mia esperienza sono stati quasi sempre i genitori a chiedere un aiuto per il figlio. E' difficile infatti che un ragazzo riconosca di passare troppo tempo nella rete, anche perché come spero di riuscire a fare vedere, non si tratta di una dipendenza da un oggetto specifico o da una sostanza, ma di un'immersione piena di significati dai quali non ci si riesce a privare tanto facilmente, soprattutto se non supportati e aiutati.

In questa rete molti ragazzi ricercano la propria identità, questione non certo nuova e che riguarda tutti gli esseri umani. Non è facile però cercare

un'identità in una rete che per definizione è fatta di innumerevoli punti che si intrecciano...e infatti questa ricerca si esprime attraverso la possibilità reale di sperimentare diverse identità, certe volte contemporaneamente: possiamo cambiare età, sesso, diventare animali parlanti, partigiani, marines...tutto questo, a ben vedere, è molto attraente per chi si pone in una posizione di ricerca come può essere un adolescente. Spesso queste identità, si esprimono attraverso un avatar e un nickname. L'avatar, parola che deriva dalla religione induista e che letteralmente significa assunzione di un corpo fisico da parte di un Dio o di uno dei suoi aspetti, è un personaggio che può assumere qualsiasi forma a seconda dell'ambiente in cui lo si fa abitare (ad esempio in un gioco di guerra l'avatar potrebbe essere un militare) mentre il nickname è un nome che ci si dà in rete, anche in questo caso può cambiare da situazione a situazione. Un ragazzo, nel raccontarmi il suo legame con un gioco on line, mi dice che non esiste differenza tra lui e il suo avatar...l'avatar gli presta il corpo all'interno del gioco, ma chi prova emozioni, chi incontra altre persone, chi compie grandi imprese è lui, non è il suo Avatar. In molti di questi giochi on line non si gioca con o contro un computer, ma insieme ad altre persone che da diverse parti del mondo si connettono. Questi giochi si sviluppano continuamente, non hanno mai una fine e non è possibile mettere in pausa, come succedeva nei primi video game. Se un giocatore si disconnette, gli altri vanno avanti, ed il rischio di perdersi qualcosa diventa molto alto. In un gioco, ad esempio, durante le festività di Pasqua, era in programma la festa di Nobiluova, con tanto di orario di inizio e di fine dell'evento, luogo in cui ritrovarsi, attività da svolgere durante la festa... è difficile da comprendere, ma un ragazzo che vuole andare alla festa di nobiluova e non può andarci perché gli hanno staccato il modem, potrebbe arrabbiarsi come quando ad un suo coetaneo viene impedito di passare la sera fuori con gli amici. Per molti ragazzi, pertanto, Internet diventa il luogo della sperimentazione, grazie a questi avatar o al nickname con il quale ci si rapporta in una chat. A complicare questa ricerca il fatto che, nonostante esista il mito della trasparenza di internet, già da subito ci si rende conto che questa trasparenza non può essere di casa in un ambiente digitale che mi permette di essere qualunque cosa...

Un altro motivo che spinge un ragazzo verso la rete può essere la ricerca della Verità. Quante volte vi sarà capitato sentir dire da un ragazzo, ma spesso anche da adulti, "l'ho trovato su internet...". La rete, ancora una volta sottolineo come l'immagine della rete rimandi a qualcosa di contorto piuttosto che alla linearità, si presta molto bene a far cullare l'illusione che possa esistere La verità a basso prezzo. Ad esempio, Wikipedia, uno dei siti più utilizzati per raccogliere informazioni su diversi temi, utilizza un sistema di raccolta dati in cui chiunque si iscriva al sito può modificare e pubblicare una voce, perché non esiste un comitato di redazione né alcun controllo preventivo sul materiale inviato. Difficile pensare che tutto questo possa portare alla Verità, più facilmente possiamo pensare che internet culli l'illusione che questa verità da qualche parte esista... L'esperimento delle cicogne, portato avanti da uno psicologo sociale danese, può essere a tale proposito di grande interesse. Questo psicologo, Colding-Jorgensen, ha aperto un gruppo su facebook in difesa della fontane delle cicogne di Copenaghen che le autorità cittadine

avrebbero voluto abbattere. Il tutto era ovviamente inventato e non supportato da dati ma nel giro di poco tempo, con l'aggiunta di due nuovi membri al minuto, il gruppo è salito a circa 30.000 persone... quanti di noi non hanno aderito a petizioni o gruppi, senza muovere un dito o, per meglio dire, muovendo solo quello? Morozov, esperto del web, ci chiamerebbe "attivisti da poltrona", sottolineando come su internet non comporti nessuno sforzo credere a qualsiasi cosa e un "mi piace", in fondo, non solo non costa nessuna fatica, ma restituisce anche l'immagine di una persona socialmente impegnata... da lì ad alzarsi dalla poltrona, poi, ne passa di tempo!

Un terzo punto, forse quello che più portare a rimanere invischiati nella rete, riguarda la speranza che Internet e le tecnologie possano risolvere i problemi. Caratterista di questi mezzi tecnologici è di facilitarci la vita e per alcuni ragazzi tutto questo può significare un aiuto nell'aggirare le difficoltà. Molti ragazzi che passano numerose ore al computer, arrivando anche a scambiare la notte con il giorno, ritirandosi da scuola, riducendo al minimo gli interessi e gli amici extra-rete, nel corso della cura, riescono a far emergere le difficoltà nel relazionarsi con i coetanei, nell'accettare il proprio corpo, o ancora nel non riuscire a stare in ambienti competitivi, come può essere in alcuni casi la scuola. Questi strumenti tecnologici, garantendo comunque una relazione con altre persone grazie alla protezione di uno schermo, possono diventare per alcuni ragazzi l'unico luogo abitabile, e allora cominciano a chiudersi sempre di più nelle loro stanze. Mai prima d'ora, nella storia dell'uomo, era riuscita la perfetta divisione tra corpo e mente: il corpo nella stanza e la mente che vaga su internet.

Quasi tutti i ragazzi che ho incontrato riportano momenti di tensione con i coetanei, prese in giro sull'aspetto fisico, relazioni sentimentali andate male come esordio del loro passare tanto tempo sul computer. Se dunque la rete diventa per loro l'unico luogo abitabile, si può staccare semplicemente la spina del computer per spingerli nuovamente verso relazioni con l'esterno? Questa soluzione, spesso l'unica che sembra risolvere in via definitiva il problema, soprattutto quando i genitori sono portati all'exasperazione, può non essere così risolutiva perché come ho detto poc'anzi, se Internet ha consentito l'aggiramento della difficoltà staccare tutto all'improvviso può significare ritrovarsi improvvisamente a confronto con quelle difficoltà evitate senza più avere uno schermo a protezione.

Concludo col dire che nonostante gli indubbi benefici che questa rivoluzione digitale ha portato e porterà, essa non potrà mai, per nostra fortuna, sostituire del tutto la relazione e l'incontro, che passano attraverso il corpo, tra gli esseri umani. E' questo il punto di partenza per la clinica e la cura di questi ragazzi, ma anche per una lettura maggiormente critica della rete, l'unico passo per non rimanerci incastrati.

Torino, 15 Giugno 2013

Alberto Rossetti

Per informazioni:
albe.rossetti@gmail.com
@albeRossetti