



# INTERNET. *la dipendenza senza droga*

*Quando la vita virtuale diventa estensione e "spazio di vita", sottraendo sempre più elementi emotivi e relazionali alla vita reale*

**N**ell'ambito delle dipendenze, sempre più attenzione, a partire dagli anni '90, è stata data alle dipendenze da internet. Con l'andare del tempo la vita virtuale si è proposta per tante persone come estensione e "spazio di vita", sottraendo sempre più elementi emotivi e relazionali alla vita reale. Parliamo di dipendenze da internet, una forma di dipendenza "senza droga"

che ha destato molta attenzione e tante riflessioni nella comunità scientifica internazionale.

In particolare la persona che soffre di una dipendenza da internet, molto spesso con scarsa consapevolezza e con l'illusione di poter controllare e smettere il comportamento quando vuole (un po' come per tutte le altre





## INTERNET: la dipendenza senza droga

dipendenze "Posso smettere di fumare quando voglio", "Da domani non mi faccio più" ...) presenta alcune caratteristiche generali, anche se non tutte le persone che ne soffrono presentano tutti i criteri. Inoltre non necessariamente tutte le persone che presentano caratteristiche tipiche delle dipendenze da internet riconoscono di avere un problema, proprio per il fatto che l'invasione delle tecnologie ha reso più socialmente accettabile tale comportamento.

Il problema non è tanto nella quantità, ma nell'effetto e nella motivazione (a volte anche inconsapevole) che spinge la persona a drogarsi di "like" o attività su internet.

Nelle dipendenze da internet tendenzialmente si vive con preoccupazione o comunque con attivazione (pensieri, emozioni...) il dominio legato a tutte quelle che possono essere le manifestazioni del web prescelte (chat, se il soggetto utilizza questo strumento, facebook, twitter, Instagram, E-bay, giochi on-line...).

In particolare la preoccupazione spesso è legata all'essere a conoscenza di tutto ciò che è successo e di non essersi persi niente.

È, in tanti casi, la trasposizione sul web di un sentimento di inadeguatezza e di esclusione. Questa predisposizione comporta lo sviluppo di un elemento essenziale nella psicologia delle dipendenze, ovvero la tolleranza, che nel caso delle dipendenze da internet si sviluppa con un aumento del tempo dedicato al web.

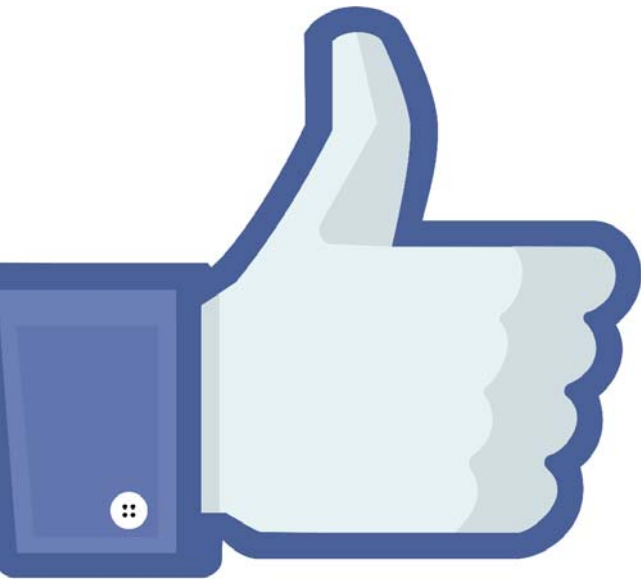
Il soggetto ha la tendenza a controllare di continuo l'attività web prescelta, con accessi continui sul proprio profilo. L'aspetto più interessante è legato al fatto che tale attività spesso porta ad una graduale chiusura in se stessi ed una messa in secondo piano delle relazioni sociali.

È spesso nelle relazioni di coppia che questo tema emerge come tema di conflitto, dove il partner vede costantemente il compagno dipendente concentrato sulle attività del web, disinvestendo così dalla relazione reale.

Nella mente del dipendente possono esserci momenti in cui pensa di poter ridurre la sua attività sul web, e il fallimento rinforza il sentimento di inefficacia. In alcuni casi, anche se i social network sono sempre più socialmente accettati e parliamo più di chat a contenuto erotico, giochi d'azzardo ecc... il soggetto può tentare di nascondersi agli altri rispetto alla sua attività.

I continui accessi al web possono comportare difficoltà sul lavoro o nello studio, sia per quanto concerne i tempi utilizzati, sia per l'impatto emotivo (pensiamo ai social network) che possono avere.





### LA SINDROME DEL LIKE

Facebook e altri Social network non sono necessariamente dei mostri da evitare, ma anzi, possono rappresentare un utile strumento di comunicazione.

Come tutti sappiamo, molto spesso questi social network sono caratterizzati per tante persone dall'accumulo di amicizie virtuali, a volte che si dimentica pure di avere in lista. Diventa una vetrina dove sbirciare, dove flirtare, dove mangiare il tempo... uno spazio che lentamente si rende disponibile per essere utilizzato, nei casi di Internet Addiction, nel consentire ad una persona di esprimere un proprio disagio emotivo attraverso una dipendenza.

La sindrome del Like è piuttosto interessante. Uno studio dell'Università del North Carolina mette in evidenza come il sistema dei Like in realtà rappresenti da un punto di vista neurobiologico una montagna di scariche di dopamina, un neurotrasmettitore che tra tutte le sue funzioni è coinvolto nelle dipendenze e nei sistemi di gratificazione.

Alcune persone sono particolarmente sensibili al mondo del social network, per svariati motivi, e i social si impossessano di loro attraverso il loro funzionamento. Postare commenti, foto, ed attendere con trepidazione i "like". Sì, molte volte "Like" da persone che nemmeno si conoscono, ma che fanno scattare la persona ad ogni trillo sullo smartphone. A volte tutto questo si traduce in una fonte di gioia, a volte in una fonte di frustrazione se non se ne sono ricevuti abbastanza (sulla base del criterio che la persona stabilisce).

Estasi digitale, tanto che le ricerche parlano di circa 21 milioni di utenti in Italia, che si aggiudica la prima posizione nell'utilizzo dei social network.

Ma con chi si è connessi? Sicuramente con persone che si conoscono personalmente ma anche con tante che non si conoscono e sono lì a riempire liste. Perché diventa così importante collezionare friends? Probabilmente Facebook non nasce con questo proposito, sono le persone che ne hanno fatto questo utilizzo. **Facebook, Twitter, Instagram** (per citare i più conosciuti), per alcuni diventano "le persone" da salutare la mattina quando si beve il caffè, "le persone"

che accompagnano la giornata, "le persone" che stanno vicine sino a quando non si spegne la luce per dormire.

Molte volte trascurando le persone reali: le persone che ne sono dipendenti e che si lasciano intrappolare da questo sistema aumentano progressivamente il tempo in rete tanto da compromettere la propria vita vera; se non possono connettersi soffrono, diventano irritabili fino a stati di agitazione o depressione.

"Ci sono anche io", così sembrano dire le storie di tanti dipendenti da social network. Così, vicino agli amici in carne ed ossa, durante un pranzo di famiglia, durante il lavoro, con il proprio partner, si sacrificano momenti di contatto reale. Si è più abituati a guardare il riflesso degli schermi degli smartphone e quegli odiosi like, montagne di click a volte messi a caso o con superficialità, che guardare negli occhi una persona reale o affettivamente importante.

Poco importa una chiacchierata con il vicino di ombrellone, l'importante è che in quella spiaggia ci sia una buona connessione ad internet.

Così se manca per una giornata, il dipendente da social si trova a dover fronteggiare stati di nervosismo e frustrazione. Un vissuto di esclusione rispetto ad un mondo che in quel momento ha smesso di esserci.

Molti potrebbero rispondere: sì, ma è anche un modo per socializzare.

Forse, così come dicono alcuni studi, l'area su cui fa leva il social network e la like-addiction sta proprio nella lettura della scarica di dopamina da un punto di vista neurobiologico e sistemi di gratificazione da un punto di vista più psicologico. Un "mi piace" equivale, biochimicamente parlando, a ingurgitare cibi che adoriamo, a fare sesso e, purtroppo, ad assumere sostanze psicotrope.

Il comportamento di controllare costantemente le notifiche e il desiderio di like a post o foto diventa il modo principale per verificare la percezione che gli altri hanno di te. Spesso si innesca anche un meccanismo di competizione. Piacere di più rispetto ad altri, a tutta questa schiera di "amici" che a volte di sfuggita mettono un "like", contribuiscono alla creazione di un'identità online. Nel mondo virtuale poco importa se uno è timido o egocentrico, se affettivamente funziona o se è algido. Il social diventa un palcoscenico dove mettersi in gioco. Poco cambia dalla realtà, ma forse guardare lo schermo di uno smartphone è più semplice che guardare gli occhi di una persona. E così commentare, scherzare, notificare diviene sempre più semplice. Alcune personalità sembrano essere più sensibili a questo meccanismo. Così il social diventa spesso un nido su cui stare, lontani da una vita reale a volte frustrante, a volte che non si sa gestire. Le possibilità sono tante sulla base del senso e del significato che ogni persona che soffre di dipendenza da internet ha. La psicoterapia è un ottimo strumento per poter esplorare queste aree di disagio, soprattutto quando queste iniziano ad interferire con l'ambito relazionale, in termini di ritiro.