

prefazione

Non c'è dubbio: la Rete delle Reti è la vera rivoluzione che caratterizzerà il terzo millennio. I vantaggi che essa offre ai suoi milioni di utenti sono innegabili e l'espansione della Ragnatela Mondiale è inarrestabile. Ma quali sono le conseguenze sulla psiche dell'uomo di fronte ad una tecnologia così straordinariamente affascinante?

La dottoressa Kimberly Young è stata la prima psicologa nel mondo a studiare i fenomeni psicopatologici connessi con l'uso di Internet e questo è il primo libro che affronta con chiarezza e con rigore il fenomeno, discusso e contestato, della dipendenza online.

Quando nel 1996 mi sono occupato del tutto casualmente di un paziente che presentava strani sintomi ed una sorta di irrefrenabile bisogno di chattare, trascurando la sua, sino ad allora brillante, carriera universitaria,¹ non immaginavo di ripercorrere almeno in parte le intuizioni e le scoperte della Young. I pazienti con condotte online psicopatologiche (dipendenza, depressione, trance dissociativa e fenomeni psicotici da abuso online acuto), da me osservati, sono aumentati di numero,² tanto da indurmi a condurre ricerche più estese ed accurate.³ L'incontro con gli studi condotti dalla Young è stato determinante per riuscire a tentare una prima comprensione del fenomeno. Come accadde alla Young, anche nel mio caso la stampa, la TV e le radio

furono immediatamente interessate all'argomento, diffondendo i risultati delle mie prime ricerche. Ciò testimonia il grande interesse che l'argomento riscuote, non solo in ambito scientifico, dove il dibattito è acceso e spesso contrastato, ma anche al di fuori dei circuiti accademici. Il contributo della Young, che tutt'ora rimane come fondamentale per la comprensione del problema, è dunque attualissimo anche in Italia, dove l'ancora basso tasso di informatizzazione non consente di osservare fenomeni numericamente rilevanti di psicopatologia online. Tuttavia è prevedibile che nei prossimi anni, con l'inarrestabile espansione della Rete e la sua accresciuta accessibilità per gli adolescenti ed i giovani, il libro della Young costituirà un autentico punto di riferimento per la comprensione del fenomeno. Questo libro ci accompagnerà nell'esplorazione del lato oscuro del cyberspazio e conosceremo, uomini, donne e bambini così come sono emersi attraverso la ricerca condotta dalla Young: "prigionieri in un mondo parallelo di chat room senza fine, antri fantastici, tane di mostri e violenze, bacheche elettroniche che contengono più voci dell'elenco telefonico di una cittadina, gli internet-dipendenti sono totalmente catturati da un'esperienza molto diversa da quella che potreste immaginare".

In una ricerca recente,⁴ la prima condotta in Italia, siamo rimasti stupiti di fronte ad alcuni numeri: utilizzando una versione piuttosto complessa del questionario della dr.ssa Young, il 10% del campione di utenti di Internet da noi esaminati avevano verso la Rete un atteggiamento potenzialmente dipendente. Questo dato è stato poi confermato nella fase off-line della ricerca. Dunque, come afferma e dimostra la Young, i fenomeni di dipendenza da Internet sono reali: se all'inizio l'utente, potenzialmente dipendente, avverte il bisogno di aumentare il tempo trascorso a navigare in Internet, successivamente, in modo subdolo ma progressivo, sente di non poter sospendere o ridurre l'uso di Internet, sino ad essere catturato dalla Rete, con conseguenze negative sulla propria vita socio-relazionale, affettiva e lavorativa. Il libro della Young è ricco di osservazioni, di dati clinici e di narrazioni affascinanti ed al tempo stesso inquietanti ed offre un tentativo documentato di spiegazione del fenomeno.

Le caratteristiche della Rete permettono, come osserva la Young, di provare intensi e piacevoli sentimenti di fuga nel cyberspazio, superando online tutti i problemi della vita reale, con un effetto simile ai "viaggi" paradisiaci consentiti da alcune droghe. In questo senso la trappola seducente del cyberspazio cattura soprattutto individui insicuri, insoddisfatti o adolescenti problematici. Tuttavia l'attrazione per il cyberspazio va al di là di un semplice desiderio di fuga: "Internet solletica i sensi con il suo immenso potere e capacità di collegamento e comunicazione". Internet non solo consente una paradisiaca fuga dalla propria realtà, ma permette anche una sorta di intensa "eccitazione" con la possibilità di provare nuove ed incontrollate emozioni, connesse con il superamento di ogni limite personale e spazio-temporale. Probabilmente il rischio psicopatologico connesso ad Internet deriva dalle stesse caratteristiche multimediali della Rete, che consentono al soggetto di sperimentare una sorta di condizione di onnipotenza, nonché di esplorare differenti aspetti del Sé.⁵ I dati presentati dalla Young lasciano aperta una questione davvero inquietante: la psicopatologia online indotta (dipendenza, depressione, trance dissociativa) riguarda solo persone con problematiche psicopatologiche o la Rete possiede, per così dire, una speciale carica mutagenica, potenzialmente psicopatologica? In questo senso il libro della Young consentirà alla comunità scientifica italiana di approfondire la ricerca su quella che la Young stessa chiama la "dipendenza del terzo millennio". È dunque possibile evidenziare una sorta di potenzialità psicopatologica propria della Rete e persino un percorso verso la retomania,⁶ costituito da una fase iniziale (attenzione ossessiva per la mail-box, periodo di lurker, polarizzazione ideo-affettiva sui temi inerenti la Rete), una fase tossicofila (progressivo incremento del tempo di permanenza in Rete, sensazione di malessere quando si è off-line, partecipazione intensa a chat ed a gruppi di discussione, collegamenti in ore notturne con perdita di sonno) ed una fase finale, sicuramente più difficile da raggiungere per ora in Italia e correlata a fenomeni psicopatologici, definibile come tossicomaniaca (caratterizzata da collegamenti così prolungati da determinare una sorta di compromissione della vita relazionale, sociale e professionale).

Il libro della Young ha ancora altri pregi ed utilità. Non

solo evidenza il fenomeno della Rete che cattura, e dunque delle potenzialità psicopatologiche di Internet, offrendo ai lettori una nutrita ed accurata casistica clinica, ma, attraverso un questionario semplice, consente al lettore stesso di valutare il suo eventuale grado di dipendenza. Ogni utente di Internet sa che in Rete può trovare numerosi questionari che valutano il grado di dipendenza, la cui attendibilità e validità sono tuttavia assolutamente discutibili.⁷ Il test presentato nel libro ha il pregio di essere stato validato attraverso correlazioni cliniche su centinaia di utenti ed i dati raccolti sono disponibili nel sito Web che la Young costantemente aggiorna. La concretezza del libro consente al lettore potenzialmente dipendente o già dipendente di individuare la strategia di disintossicazione utile al proprio caso. Infatti la Young propone un concreto itinerario di disintossicazione offline. Tra le tante beffe telematiche reperibili in Rete, va ricordata quella dei gruppi online auto-aiuto per retomani. Si trattava ovviamente di una provocazione: curare in Rete chi trascorre gran parte del suo tempo in Rete!

La Young è la prima studiosa al mondo ad aver scritto un libro sull'argomento ed è anche la prima ad offrire strategie di disintossicazione offline, il cui punto di partenza è quello di rendersi consapevoli del problema, superando tutti i tentativi di negazione o minimizzazione del problema stesso.

Gli itinerari di disintossicazione prevedono strategie multiple, specifiche per ogni caso di dipendenza in base alla tipologia del danno indotto dal grado e dalla modalità propria di dipendenza. Il lettore sarà guidato con puntualità in itinerari utili al suo caso.

Infine, la Young esorta con lucidità ad "entrare in azione per prevenire". In realtà il problema riguarderà sempre più da vicino i bambini e gli adolescenti. La Rete ha la caratteristica di essere facilmente accessibile e ben presto, anche in Italia, gli utenti Internet saranno i giovani, gli adolescenti ed anche i bambini. Non c'è dubbio che il rischio psicopatologico si incrementerà in relazione alla ineludibile questione inerente la costruzione della personalità in soggetti in via di sviluppo. "Non demonizzate la Rete" esorta la Young, "non negate loro una libertà prima che ne abbiano abusa-

to". Nella Strategia di disintossicazione n. 14 la Young suggerisce ai genitori come "insegnare ai propri figli cosa fare e cosa non fare" quando hanno accesso al cyberspazio e propone alcune regole fondamentali nell'uso della Rete quando ad effettuare il collegamento è un bambino o un adolescente. Rimane però innegabile la necessità che lo stesso genitore abbia un rapporto "sano" con la Rete e che sia disponibile ad aiutare il figlio anche navigando insieme e lasciandosi piacevolmente coinvolgere.

La traduzione in italiano del libro della Young costituisce un autentico evento culturale: anche coloro che ritengono eccessive le attenzioni dedicate al problema della dipendenza da Internet (ma hanno mai provato a navigare?) dovranno confrontarsi con la vera grande novità del terzo millennio, la Rete, e con il suo fascino irresistibile.

Il basso tasso di informatizzazione in Italia e l'ancora elevato costo dei collegamenti rendono quanto osservato dalla Young per ora solo una profezia sul nostro futuro. Ma i segnali ci sono tutti e presto dovremo affrontare realisticamente il problema. Internet cambierà la nostra vita e persino il nostro lavoro di psichiatri (si pensi alle cyberpsicoterapie)⁸ e forse permetterà il manifestarsi di forme patologiche ancora incerte nella loro reale comprensione (si pensi ai fenomeni di trance dissociative indotte dalla navigazione in Internet).⁹ Molte sono le resistenze rispetto a queste considerazioni: gli psichiatri italiani sono in gran numero tecnofobi e scarsamente informatizzati e tendono a comprendere i fenomeni psicopatologici online indotti alla luce di vecchie interpretazioni. Alcuni sono sinceramente preoccupati per una eccessiva demonizzazione della Rete. Indagare ciò che la Young chiama "il lato oscuro del cyberspazio" non vuol dire certamente negativizzare Internet: la Rete è ciò che sta cambiando la nostra vita e per i suoi innegabili vantaggi costituisce un fenomeno inarrestabile e irriducibile. L'entusiasmo per questa meravigliosa tecnologia non può e non deve arrestare la nostra riflessione, che, in quanto psicologi e psichiatri, riguarda le conseguenze esercitate da questa affascinante tecnologia sulla psiche dell'uomo (così come, per esempio, gli economisti si interrogano sui cambiamenti economici indotti da Internet).

Per quanto riguarda la psicologia e la psichiatria, come

osserva la Young, la ricerca futura sarà ricca di apporti e riguarderà la definizione della personalità degli utenti Internet-dipendenti, le dinamiche familiari e le capacità di comunicazione interpersonale che influiscono sul modo di utilizzare Internet. Inoltre riguarderà le modalità con cui alcune patologie psichiatriche, specie quelle dell'area affettiva ed i disturbi di personalità, s'innestano nello sviluppo di un uso patologico di Internet. Infine sarà opportuno indagare sull'efficacia delle diverse forme di terapia e confrontarle con i metodi di disintossicazione più tradizionali.

PROF. TONINO CANTELMÌ

Dirigente Psichiatra, Dipartimento di Salute Mentale, ASL ROMA G
Professore Incaricato, Istituto di Psicologia, Pontificia Universitaria
Gregoriana, Roma
Professore di Psicofisiologia, Istituto di Psicologia, Università
Pontificia Salesiana, Roma
Professore di Psicopatologia dello Sviluppo, Libera Università di
Maria SS Assunta, Roma

Tonino Cantelmi
tcantelmi@getnet.it

NOTE

¹ Cantelmi T., *I navigatori dell'Oceano Internet: IAD, MUDmanici e IRCfilici*, Relazione al III Congresso Nazionale ARFN, 27-30 Aprile 1998, in ATTI, pagg. 315-328.

^{2, 5 e 6} Cantelmi T., Talli M., *Internet Addiction Disorder*, "Psicologia Contemporanea", 150, 4-11, 1998; Cantelmi T., D'Andrea A., "Internet Dipendenza", in AAVV, *La realtà del virtuale*, Laterza, 1998.

³ Cantelmi T., Talli M., D'Andrea A., Gasbarri A., *Internet Related Psychopathology: recenti acquisizioni*, "Giornale Italiano di Medicina Militare", 1999.

^{4 e 9} Cantelmi T., Del Miglio C., Talli M., D'Andrea A., *La mente in Internet. Psicopatologia delle condotte online*, Piccin Editore, 2000.

⁷ Talli M., D'Andrea A., *Strumenti per la valutazione della IAD-PCU*, *Formazione Psichiatrica*, XIX 1-2, 39-45, 1998.

⁸ D'Andrea A., Talli M., Cantelmi T., *Comunicazione virtuale e cyberpsicoterapie: problematiche psicopatologiche e note critiche*, *Formazione Psichiatrica*, XIX 1-2, 77-84, 1998.

l'autrice

La dottoressa Kimberly S. Young è professore associato di Psicologia all'Università di Pittsburgh, Bradford (USA), e fondatrice del Centro per la Dipendenza Online (COLA), che fornisce consulenza a istituzioni educative, cliniche psichiatriche e aziende che si occupano dell'uso distorto di Internet. La dottoressa Young deve la sua fama internazionale al suo lavoro sulla dipendenza da Internet.

Le sue ricerche sono state ampiamente riportate dai media, ed importanti giornali come il *New York Times*, il *Wall Street Journal*, *Newsweek* e *U.S. News & World Report* le hanno dedicato numerosi articoli. È apparsa in trasmissioni televisive sulle maggiori reti ed hanno partecipato a programmi radio della BBC e della NPR. L'impiego della dottoressa Young è rivolto ad ampliare le conoscenze sull'impiego di Internet a cercare sull'impiego di Internet e ad aiutare le persone che riconoscono di avere un problema di dipendenza da Internet a cercare un aiuto serio.

I lettori possono contattarla via posta elettronica all'indirizzo: ksy@pitt.edu ed accedere al sito Web del Centro per la Dipendenza Online: <http://www.netaddiction.com>.