

NUOVE DROGHE E NUOVE FORME DI DIPENDENZA

Nello spazio inaugurato sul numero scorso della nostra rivista dedicato alle Nuove forme di Dipendenza, con o senza sostanze, che sempre più vanno diffondendosi in ogni parte del mondo, ospitiamo un contributo volto a riflettere sull'addittività del mondo digitale, sulle molteplici forme sotto cui tale pericolo può manifestarsi, e su come – riprendendo parte delle conclusioni dell'articolo – «gli operatori del settore debbano riflettere sul proprio ruolo, su come questo si sia trasformato e su come la psicopatologia si stia modificando in relazione all'introduzione della tecnologia nell'uso quotidiano della nostra vita».

CYBERSPAZIO & ADDICTION

ESMERALDA GRECO

Psicologa cognitivo-comportamentale ASP1 Agrigento
Dirigente psicoterapeuta Area Emergenza Covid 19 Ospedale
Giovanni Paolo II – Sciacca (Agrigento)

MONDO DIGITALE E SVILUPPO COGNITIVO

Lo sviluppo umano comprende di per sé una rete di ambienti interni ed esterni interconnessi, trasversali l'uno con l'altro. L'ambiente primario dell'individuo è costituito dai suoi genitori, dalla rappresentazione simbolica che il gruppo famiglia fa del nascituro che verrà immesso nel microsistema familiare. In esso scorre la vita domestica: le relazioni reciproche e la qualità di queste influenzerà lo sviluppo globale dell'individuo. Il tutto è inserito in un ecosistema in cui orbitano più microsistemi: il gruppo dei pari, i parenti, i mass media, il vicinato, la rete di trasporto e le istituzioni. Per macrosistema si intende invece la cultura globale in cui il bambino nasce e cresce, le istituzioni politiche, giuridiche, le opportunità economiche, lavorative, formative e sociali. All'interno di questi sistemi si sono introdotti i nuovi artefatti tecnologici: essi si sono mescolati così bene nella trama del contesto che sembrano prolungamenti quotidiani dell'essere umano, svolgendo un ruolo importante nello sviluppo cognitivo del bambino, ma anche degli adulti. Sappiamo da letteratura come lo sviluppo cognitivo evolve secondo delle tappe epigenetiche predisposte specie-specifiche. Piaget individua tale percorso in una sequenza di cinque stadi: fase senso motoria, fase preoperatoria, fase delle operazioni concrete e fase delle operazioni formali. Nella fase senso motoria il bambino passa dai riflessi al controllo dell'atto motorio attraverso la verifica degli effetti del suo movimento intenzionale effettuato sugli oggetti e sul suo corpo, cosicché arriverà alla formazione dell'oggetto. Allo stesso modo il bambino interagisce con gli oggetti digitali, con le App, pone le sue dita sullo schermo per valutarne gli esiti. La connessione tra i due mondi è quotidianamente nella nostra pratica clinica



oggetto di studio, e ci fa riflettere su tali processi. Se da un lato L'Accademia delle Scienze francese (Bach et al. 2003) ha realizzato uno studio "I bimbi e gli schermi" giungendo alla conclusione che l'uso da parte dei bambini di età compresa tra i due e i cinque anni di tablet e altri ausili tecnologici è di sostegno all'insegnamento e all'apprendimento di competenze logiche/esplorative, di contro sappiamo da altri studi scientifici che l'uso prolungato e selettivo di questi artefatti digitali senza la supervisione del caregiver può provocare danni alle future abilità relazionali di vario genere: dipendenze comportamentali, psicopatologie, isolamento, disturbi della condotta. Non vi è alcun dubbio che attraverso l'uso degli artefatti digitali l'uomo acquisisce nuovi schemi, i *brainframe*, che gli consentono e gli permetteranno di usufruire in maniera automatica della tecnologia.

"Un brain frame è qualcosa di diverso da un atteggiamento, da una mentalità, pur essendo tutto questo e molto di più. Pur strutturando e filtrando la nostra visione del mondo, esso non è esattamente un paio di occhiali di tipo particolare- dato che un brainframe non è mai localizzato nella struttura superficiale della coscienza, ma nella sua struttura profonda" (De Kerchove, *The Alphabet and the Brain*, Springer, New York).

Il nostro sistema cognitivo si sta trasformando, indubbia è la plasticità della nostra mente e delle sue strutture; allora ci accorgiamo quanto sia necessario poter conoscere questo fenomeno, poiché le recenti tecnologie stanno trasformando culturalmente/cognitivamente le nuove generazioni, stanno cambiando le persone antropologicamente modificandone le narrative culturali, gli usi e i costumi, a livello psicologico mutandone le emozioni e gli schemi cognitivi, socialmente ed economicamente offrendo nuove opportunità di vita.

Per le precedenti generazioni gli strumenti tecnologici richiedono una maggiore attenzione e applicazione; per i nativi digitali invece sono intuitivi e delle *affordance*, cioè risorse che vengono offerte: sono opportunità, flussi di informazioni che vengono forniti e che la persona può usare. Per comprendere meglio il processo intuitivo ci viene in aiuto Kahneman (2002,2012), premio Nobel che ha dimostrato come esistono nel nostro sistema cognitivo, a livello neurologico e funzionale, due processi: uno intuitivo, che genera impressioni, l'altro riflessivo che produce ragionamenti. L'intuizione secondo l'A., ma anche per le scienze cognitive, è un processo dato da apprendimenti precedenti che ci consente di poter gestire in maniera consona compiti complessi. Possiamo comprendere in maniera intuitiva come funziona una *App*, poiché precedentemente avevamo fatto esperienza simile: la mente è in grado di simulare internamente tutte le sequenze opportune per poter procedere. Si affianca a quanto detto sopra e a supporto di ciò la scoperta dei neuroni bimodali (Rizzolatti e Sinigaglia 2006), che conferma l'ipotesi del sistema simulativo dove vengono generate intuitivamente delle rappresentazioni mentali di comportamenti "come se" si stesse realmente attuando la condotta. L'uso intuitivo dei *medium* modifica e ha modificato il modo di pensare degli individui; questo processo è più palese nei nativi digitali. Ancora una volta ci si rende conto come l'uso della tecnologia è inscindibile dal nostro vivere quotidiano: abbiamo incorporato il mondo dell'artefatto digitale, ma l'abbiamo anche incarnato poiché i confini extracorporei diventano quelli dell'artefatto: lo usiamo con le nostre mani (crearsi un avatar). Gli studi di *brain imaging* hanno dimostrato come la dimensione multimodale (narrazione e interazione) delle *App* facilita l'integrazione delle aree del lobo frontale sede delle funzioni cognitive superiori e del lobo parietale sede delle funzioni visuospatiali.



LA RIVOLUZIONE DEI RAPPORTI TRA UOMO E TECNOLOGIA

Negli ultimi anni i progressi della scienza e delle neuroscienze hanno rivoluzionato i rapporti tra uomo e tecnologia, in particolare si sono soffermati sui temi riguardanti l'intelligenza emotiva e corporea. La comunicazione con lo sviluppo delle tecnologie digitali si è modificata, così il nostro modo di lavorare, interagire, educare, insegnare, di vivere il quotidiano si è trasformato di conseguenza. Strumenti concepiti per elaborare dati e per trattare le informazioni in maniera automatica si sono introdotti nella nostra vita e nella nostra mente, tanto che, a volte, non ne possiamo fare a meno, ne sentiamo la mancanza. Allo stesso tempo i concetti di sapere, saper fare e saper essere, insiti nella formazione, si sono dovuti adeguare a questa rivoluzione di strumenti e metodiche tecnologiche, rivalutando l'assetto funzionale e strumentale. I nuovi dispositivi tecnologici permettono nuove modalità di accesso alle informazioni, nuovi stili di ragionamento e di conoscenza, stimolano nuovi modi di esercitare il pensiero e l'intelligenza, permettono di poter condividere le informazioni e di accrescere così il potenziale d'intelligenza collettiva. Nel giro di poco tempo si è venuto a creare uno spazio del sapere virtuale e uno spazio antropologico nuovo; si sono create aggregazioni sociali, dette comunità virtuali, dove le persone portano avanti discussioni, intrise più o meno di emozioni, creando relazioni sociali nel *cyberspazio*: il virtuale integra il reale e viceversa. Se da una parte le comunità virtuali possono sovrapporsi a quelle esistenti, dall'altra possono aumentare i vantaggi dei loro membri realizzando delle reti di comunicazione tra soggetti che non si conoscono, per il raggiungimento di un obiettivo comune di vario genere: formativo, economico, relazionale, ecc. Il *cyberspazio* si configura anche come contenitore di emozioni nei momenti di vuoto, noia e monotonia. La comunità virtuale è caratterizzata dalla mancanza di uno spazio fisico/sensoriale condiviso, ma offre la possibilità di navigare e di esplorare virtualmente spazi nuovi: la necessità è quella di orientarsi, di avere un punto di riferimento per non perdersi.

Lèvy dichiara che cyberspazio è:

"[...] lo spazio di comunicazione aperto dall'interconnessione mondiale dei computer e delle memorie informatiche. Questa definizione comprende l'insieme dei sistemi di comunicazione elettronici (incluso l'insieme delle reti hertziane e telefoniche classiche), nella misura in cui convogliano informazioni provenienti da fonti digitali o in via di digitalizzazione... condiziona il carattere plastico, fluido, calcolabile e raffinatamente modificabile in tempo reale, ipertestuale, interattivo e, per concludere, virtuale dell'informazione che è, mi pare, il tratto distintivo del cyberspazio. Questo nuovo ambiente ha come tendenza fondamentale di mettere in sinergia e di interfacciare tutti i dispositivi di creazione, registrazione, comunicazione e simulazione dell'informazione. La prospettiva di digitalizzazione generalizzata delle informazioni e dei messaggi farà probabilmente del cyberspazio il principale canale di comunicazione e il principale supporto mnemonico dell'umanità agli inizi del prossimo secolo."

Queste nuove forme di comunicazione spesso sono viste come "fredde", mutilate rispetto a quelle fisiche: pensiamo alle varie forme di espressività corporea e di comunicazione non verbale, per esempio il contatto oculare o la mediazione corporea durante uno scambio di conoscenza tra due persone. Questo nuovo modo di relazionarsi è una attuale forma di sapere e di concepire l'individuo. Le comunità virtuali



hanno funzioni simili al gruppo tangibile: esse indirizzano a svolgere compiti specifici, hanno un carattere espressivo, poiché incentivano lo stare assieme, sperimentando nuove forme di relazioni e di socialità; infine svolgono la funzione identitaria: l'individuo sperimenta il proprio sé in nuovi ruoli e confini data la deterritorializzazione dei testi e dei corpi.

Vi sono molti punti di incontro tra il gruppo fisico e il gruppo virtuale, ad esempio un bisogno di conferire una logicità, dotandola di senso e regole così come avviene per il mondo reale. Si genera una condivisione di interessi: le persone si incontrano in Rete per discutere su un argomento che li accomuna. Vi è una condivisione di valori, una capacità di creare relazioni e di sperimentarsi in un ruolo. Si riceve sostegno, calore, informazioni, e si condividono delle regole (*netiquette*). Hanno paragonato la Rete all'Agorà dell'Antica Grecia, un posto dove si poteva conversare e riflettere liberamente. Senza alcun dubbio questa capacità di discussione e di poter condividere virtualmente il proprio pensiero è il frutto transgenerazionale evolutivo delle trasformazioni che si sono attuate in questo lasso di tempo, e se da un lato il tempo e lo spazio si sono modificati nei loro significati, i concetti di norme, di morale e di regole si sono venuti a mantenere. Le norme vengono racchiuse nei "Core Rules" di Virginia Shea, regole che ricordano non solo come comportarsi nelle comunità virtuali, ma anche richiamano le norme di convivenza sociale. Si utilizzano in rete gli stessi schemi di comportamento che si userebbero in un incontro reale: renditi conto di essere nel *cyberspazio*, rispetta i tempi e gli spazi delle persone, sii gradevole in Rete, condividi le tue conoscenze, aiuta a mantenere i *flames* sotto controllo, rispetta la *privacy* delle persone, non abusare del tuo potere, sii indulgente con gli errori. Ogni comunità virtuale si ancora alle normative reali, lo si nota soprattutto nelle prime regole del Core, la *community* si fa garante e crea uno spazio antropologico con relativi codici di controllo e di autocontrollo per i *net user*. È un intreccio di fili vecchi e nuovi che vengono a creare un arazzo fatto di ruoli che giocano le persone della comunità virtuale. I personaggi hanno duplice ruolo: da un lato sono fruitori di servizi, la prima relazione che si instaura è quella con la piattaforma; dall'altro si trovano a essere loro stessi parte attiva di contenuti, si scambiano informazioni, costruiscono relazioni che potrebbero diventare anche reali.

EMOZIONI DISINCARNATE

L'esperienza quotidiana con l'utilizzo della tecnologia digitale ha consentito una facilitazione del processo comunicativo e formativo, superando i vincoli faccia a faccia, distanze, tempo. Esso si è posto da *medium* tra i soggetti obbligandoli ad adattarsi e a trasformarsi, modificando e penetrando all'interno della società per sviluppare nuove pratiche condivise, dette metatecnologie, che permettono lo strutturarsi di queste in un uso quotidiano. Contrariamente alle altre tecnologie, che hanno necessitato di più tempo per essere integrate nel quotidiano, gli artefatti digitali hanno avuto un veloce inserimento. L'interazione con i mezzi tecnologici ha sostituito la fisicità del corpo con quella del *medium* e ha impedito che i neuroni specchio potessero attivarsi; conseguenza di questo è una difficile gestione delle emozioni e del poterle riconoscere negli altri. Chi è stato maggiormente colpito da questa vicenda sono state le nuove generazioni, poiché avendo come strumento principale i nuovi dispositivi digitali non hanno avuto canali comunicativi alternativi. Le emozioni provate sono disincarnate, cioè: sono nel mio corpo, ma non vengono dal mio corpo, le sento io, ma non sono



mie. Dall'altra parte, non attivando i neuroni specchio, si è meno in grado di gestire le proprie emozioni e di riconoscere quelle degli altri, ma si condividono le emozioni dell'altro creando dei mondi virtuali e rispecchiandosi in superficie. I ragazzi di oggi sono ancora *homo sapiens*, così come lo eravamo noi delle precedenti generazioni, noi immigrati digitali: la differenza sta nella restrizione dei campi esperienziali relazionali. Seguendo solo la TV o internet, alcune capacità cognitive non si sviluppano o si svilupperanno in maniera disfunzionale, si formeranno altre abilità: la memoria, la ricerca viso-spaziale e altre funzioni. Le generazioni precedenti ai nativi digitali nell'accostarsi all'altro erano abituate a sentire parlare e ad una comunicazione anche non verbale; oggi, non essendoci più questa familiarità all'ascolto e al contatto, i ragazzi mostrano difficoltà nell'ascoltare, nel relazionarsi con il loro simile. Si è abituati a spegnere e/o accendere, a usare il *touchscreen*, a cliccare, *linkare*, *twittare*; digitare diventa così, per alcuni, uno schema cognitivo che viene applicato e sovra esteso a tutti soggetti e oggetti. Nell'era del "copia e incolla" alcuni ragazzi e adulti hanno difficoltà a riconoscere le proprie emozioni: si ritrovano abilissimi nello scaricare file, postare foto, aggiungere applicazioni sugli *smartphone*, ma non riescono a connettersi con la loro sfera emozionale. Hanno sviluppato un'abilità di *learning by doing* e sono abilissimi nel *multitasking*, tuttavia non sono abili nel maneggiare, riconoscere e gestire le loro emozioni.

SHADED AREA

"Trattieni i tuoi impulsi, che, se non sono sottomessi, comandano." - Quinto Orazio Flacco

Ci sono voluti anni per poter unificare l'idea che *Mente /Corpo* e *Relazione* fossero l'uno inscindibile dall'altro, e proprio ora che c'eravamo (quasi) convinti, ci è bastato un *click* per far evaporare la travagliata conquista. Il corpo ha primeggiato sulla mente per anni, se non secoli, ora si è capovolta la situazione: la Rete neurale e quella della connessione si uniscono per fare incontrare corpi, evanescenti, fatti di immagini mentali, *pixel*, desideri, idee... particelle impalpabili, ma visionabili, udibili; il tutto viene gestito da sua Maestà la *Mente*. E ancora, come può un *affordance* come quella delle nuove tecnologie divenire e trasformarsi in dipendenza comportamentale?

Tra gli aspetti salienti dei tratti di personalità di chi sviluppa dipendenze comportamentali si è notato che l'impulsività è uno dei fattori a rischio per sviluppare *addiction*. L'impulsività è considerata un concetto dai molteplici aspetti, per cui ha molte possibili definizioni: predisposizione ad agire senza soffermarsi a pensare, senza riflettere sulle conseguenze, mettendo in atto così comportamenti a rischio (*risk taking behavior*); inoltre c'è la ricerca di sensazioni (*sensation seeking*), di novità (*novelty seeking*), di esperienze e vissuti intensi. Tutti questi comportamenti, a loro volta, non solo inizieranno la condotta di *addiction*, ma favoriranno e contribuiranno a mantenerla. La *sensation seeking*, l'eccitazione e la gratificazione, diventeranno dei rinforzi positivi e, a loro volta, dei fattori di mantenimento per ricercare ancora la condotta disfunzionale.

Sappiamo che l'impulsività si associa a vari aspetti psicopatologici, ad esempio l'isolamento sociale, derealizzazioni, processi dissociativi; abbiamo anche uno specifico *coping* disfunzionale, lo stile di fronteggiamento è l'evitamento o/e la modificazione delle emozioni negative, un'incapacità di identificare, riconoscere e comunicare le



emozioni. Si può ipotizzare che il cybersex possa essere un modo per modulare questa alestitimia, facendo sperimentare alla persona l'intensità emotiva che viene a mancare nel quotidiano vivere.

LA CYBERSEX ADDICTION

Gli elementi chiave dell'impulsività comprendono una predisposizione disadattata alle reazioni rapide, ridotta inibizione motoria o delle risposte, risposta automatica alle pressioni e agli impulsi, avversione per il ritardo, insensibilità ai processi compensativi dilazionati e mancanza di riflessione nel prendere decisioni. Il *cybersex addicted*, sia esso attivo o passivo nella sua condotta, è ossessionato dai suoi pensieri sessuali, le emozioni vengono amplificate dalla rete dove facilmente la persona può trovare materiale pornografico, telefoni erotici, chat erotiche, film erotici, prostituzione, esibizione o voyerismo, zoofilia, sesso online, pratiche feticiste, partner sessuali multipli. La persona con *cybersex addiction* presenterà una vasta sintomatologia comportamentale - cognitiva ed emotiva quale ad esempio: masturbazione compulsiva, ricerca di partner differenti, svariati e frequenti incontri reali o/e virtuali con persone, ricerca di attività sessuale anche senza eccitazione, tentativi di interrompere il comportamento di *addiction* senza nessun esito positivo, pensieri sessuali ossessivi, sentimenti di vergogna, rabbia, solitudine, depressione, bassa autostima, desideri di far cessare le emozioni disturbanti e ancora razionalizzazione del proprio comportamento compulsivo, senso di colpa, progressiva disconnessione tra intimità e sesso, mancanza di controllo sul proprio comportamento sessuale. La persona con *cybersex addiction* può arrivare ad attribuire un significato aggiunto alla Rete stessa, eccitandosi (*arousal template*) semplicemente toccando i tasti del pc, sfiorando il *monitor touchscreen* o/e udendo/vedendo suoni e colori. *L'arousal template* è un meccanismo inconscio dove confluiscono molti fattori: biologici, culturali, genetici fisiologici, psicologici, d'etnia, religiosi, di storia di vita, di esperienze traumatiche, di storia sessuale, di abusi e/o violenze. Kimberly Young ha descritto in una successione di tappe il tragitto che porta al *cybersex addiction*:

- La **Scoperta** del poter trovare, scaricare, visionare il materiale pornografico, erotico in Rete.
- Con la fase della **Sperimentazione** la persona dopo il primo contatto con il materiale erotico e pornografico inizia a lanciarsi nel navigare in web, spinto anche dall'anonimato che quest'ultimo garantisce, inizia a visitare i siti. In questo stadio la persona pensa di poter controllare i propri pensieri sessuali.
- **Abitudine**. Il cybernauta cerca di esplorare più luoghi, subentra la noia e quindi inizia a navigare più spesso esponendosi ancor di più allo stimolo, innescando quindi il processo di tolleranza tipico delle *addiction*.
- **Compulsività**. La continua ricerca diventa un'abitudine e questa a sua volta si trasformerà in compulsione creando dei disagi nei vari ambiti di vita della persona, danneggiando le sue relazioni reali. La condotta del *cybersex* inficcerà a più livelli lo stato di coscienza della persona e pian piano innescherà una sorta di ritiro sociale.
- **Disperazione**. E' il momento in cui la persona sentirà angoscia, cercherà aiuto poiché il comportamento sta causando tormenti, difficoltà, danni.

L'uso dei *social network*, delle *chat*, delle condivisioni, di *You Tube*, dei video *sharing*



ha contribuito all'attuale bisogno di essere visibili, di mostrarsi a qualsiasi ora e in qualsiasi situazione. Fromm aveva di già suddiviso in avere o essere il nostro agire: oggi possiamo parlare di una società sicuramente con modalità liquide, fluide, ma anche di una generazione ben intenzionata ad apparire, alla "visibilità". Il *cybersex* racchiude in sé tante modalità di stili sessuali: aggregazione più o meno al limite del lecito, feticisti, mariti/mogli infedeli, *bondage*, *bukkake*, sadomasochisti, *cuckold*, giochi di *chat roulette* e ancora l'uso delle *webcam* per farsi vedere nudi e/o durante atti sessuali o masturbatori. I *cybersex addicted* possono sviluppare una dipendenza anche da materiale pornografico, e/o possono a loro volta produrlo in forma amatoriale. Si suddividono i fruitori di pornografia in tre gruppi: **Recreational User**, cioè coloro che usano a scopo ricreativo il materiale pornografico preso *online*; queste persone sembrano avere comportamenti sessuali adeguati. **Sexual Compulsives User**, sono persone con comportamento sessuale compulsivo, di conseguenza utilizzeranno la Rete con questa intensità. Sono portatori di una modalità sessuale patologica. **At-Risk Use**: sono i pazienti a rischio di *sexual addiction*.

IL NEOPORN

A Renato Stella dobbiamo l'introduzione del termine *Neoporn*, L'A. con quest'ultimo termine vuole indicare tutte le pratiche che le persone mettono in atto utilizzando gli artefatti digitali: scene di sesso riprese con la webcam, videoriprese a bassa definizione, amatoriali, fatte con i telefonini o con telecamere "casalinghe"; vi possono anche essere scene rubate, senza il consenso dell'altro, che poi vengono caricate sulle piattaforme. Il *neoporn* di per sé comprende scene erotizzate; vi è una esibizione iperrealistica, non c'è una storia narrata, siamo sul versante del volersi mostrare e dall'altro lato del *voyerismo*. Nell'ambito di questa produzione amatoriale e nel settore del *dark side* rientrano anche i *flashing*, cioè l'esibire in luogo pubblico parti intime del corpo nude per pochi secondi; altro comportamento estremo è lo *streaking*, cioè andare per luoghi pubblici completamente nudi e ovviamente farsi riprendere per poi metterlo in Rete (*video sharing*).

Altra dipendenza legata all'uso di Internet è quella delle relazioni virtuali: il *cybernauta* tende ad instaurare relazioni virtuali in maniera compulsiva: corteggiamenti virtuali, più o meno erotici, che portano a trascurare la vita reale a favore di quella *online*. Gli effetti deleteri del *cybersex* e dei suoi correlati sono notevoli, soprattutto se pensiamo alle giovani menti in via di sviluppo: dalla disinibizione sessuale alla precoce sessualità, ai comportamenti razzisti, omofobi, allo sovrastimare le pratiche sessuali non lecite, al perdere la fiducia nei rapporti di coppia e nella fedeltà di coppia, al percepire la promiscuità come una forma accettabile di vita sessuale, al ritenere il matrimonio come sessualmente restrittivo, allo sviluppare una immagine corporea non adeguata e discostante da quella reale, ed infine alla maggiore esposizione ai fattori di rischio. Studi recenti¹ della dott.ssa Voon hanno dimostrato come la visione di materiale pornografico modificava il circuito della ricompensa al pari, se non di più, dell'utilizzo delle sostanze psicoattive, e sappiamo come questo possa sia danneggiare le strutture cerebrali sia creare dipendenza.

(1) Cantelmi, Lambiase- Schiavi del Sesso, pag 85, Alpes.



CONCLUSIONI

L'utilizzo dei nuovi artefatti digitali necessita di un'attenta analisi dei processi di progettazione dell'apprendimento, dell'insegnamento, della psicoeducazione e della terapia. Occorrono politiche a livello istituzionale, se si vuole attuare un piano di prevenzione globale. Gli operatori del settore debbono riflettere sul proprio ruolo, su come questo si sia trasformato, su come la psicopatologia si stia modificando in relazione all' introduzione della tecnologia nell'uso quotidiano della nostra vita. Ulteriore valutazione si pone sui nativi digitali, su come poter motivare la loro attenzione e sete di conoscenza prevenendo i rischi di dipendenza, cercando di portarli verso la lettura delle proprie e altrui emozioni e ad un uso coscienzioso degli artefatti digitali, in modo da utilizzarli in maniera critica e responsabile, non passivizzante. Ciò può rendere i device un'autentica risorsa. Inoltre, se pensiamo a programmi di prevenzione secondaria e terziaria, non possiamo non porre attenzione su quelli che ormai sono diventati aspetti caratterizzanti della personalità cybersex: comportamenti, pensieri ed emozioni intrecciate tra loro, invischiate, non facili da mettere in discussione attraverso un *disputing*; in questo caso dobbiamo agire in differente modo, pensando al rischio di ricadute e incrementando la motivazione. Il nostro scopo è quello di far riprendere il fluire della dimensione sessuale/relazionale, poiché da essa si può attingere all'energia vitale, al confronto e al benessere della relazione.

© Riproduzione riservata

BIBLIOGRAFIA

1. M. Catells- *La nascita della società in rete*, Università Bocconi editore, 2002, Milano
2. T. Cantelmi, V. Carpino, *Amore tecnoliquido*, FrancoAngeli, Milano, 2021
3. T. Cantelmi, E. Lambiase S, *Schiavi del sesso*, Alpes, Roma, 2015
4. G. Denes- *Plasticità cerebrale*, ed. Carocci, 2016, Roma
5. G.P. Guelfi, *Il Colloquio Motivazionale: una mano tesa verso chi cerca di rinascere*, *Medicina delle Farmacotossicodipendenze*, pgg. 3, 52,
6. J.Kabat-Zinn, *Mindfulness per principianti*, Mimesis, Milano- Udine, 2012
7. P. Levy - *L'intelligenza collettiva, per un'antropologia del cyberspazio*, Ed. Feltrinelli, 1999, Milano
8. F. Riboldi, E. Magni, *Cybersex Addiction*, FrancoAngeli, Milano, 2020
9. I. Sidhu, T.C. Doyle, *Digital Revolution*, ed. Maggiolini S.p.A., 2016,
10. R. Stella, *Eros, Cybersex, neoporn*, FrancoAngeli, Milano, 2013,
11. M. Velleur, *Sesso, passione e videogiochi*, Bollati Boringhieri, Torino, 2004
12. P. Wallace- *La psicologia d'Internet*, Ed. Raffaello Cortina, 2017 Milano.
13. Capestri, Ruspini, *Media, corpi, sessualità*, FrancoAngeli, Milano, 2009
14. P. Cames, *Out of the Shadows*, Hazelden printed, USA, 1994 (estratto)
15. D.Dettore, *Trattato di psicologia e psicopatologia del comportamento sessuale*, Giunti, Firenze 2018
16. Kenneth P. Rosenberg, Laura Curtiss Feder, *Dipendenze comportamentali*, edizioni EDRA, Milano 2015
17. D. Villani, *La personalità online*, Giunti, Firenze, 2018
18. I. Yalom, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, editore, Torino, 2012
19. Esmeralda Greco, <https://www.stateofmind.it/2019/11/artefatti-digitali-psicoterapia/>
20. E. Greco, *Gli artefatti digitali e i processi di apprendimento*, tesi di laurea, Unicusano, Roma, 2019
21. E. Greco, *Le dipendenze comportamentali*, tesi Master, Unicusano, Roma 2020
22. E. Greco, *Cybersex- connessione tra neuroni e pixel*, tesi Master, Unicusano, Roma 2022