

Tra timori e speranze. Giovani in dialogo sul futuro

New addiction, trappole per l'uomo cibernetico

Internet, sesso, gioco d'azzardo...: nuove minacce alla libertà dell'uomo d'oggi

Relatrice: Maria Beatrice Toro

Appunti non rivisti dalla relatrice

Indice

Riassunto.....	1
1 Introduzione.....	2
2 “Homo digitalis”, pioniere di una nuova storia.....	2
3 Dipendenza da Internet, questione di “impatto”.....	2
4 Quando libertà non fa rima con felicità.....	3
5 Se gli adulti faticano a educare.....	3
6 “Drogati”, senza “droga”, nell’era tecno-liquida.....	4
7 Discepolo della dea Ana.....	5
8 Bambini e adolescenti, disturbi mentali in crescita.....	5
9 Cyber sex, il sesso in Rete.....	6
10 Dibattito.....	7

Riassunto

Come una droga, ma senza assumere stupefacenti. Così funzionano le “*new addiction*”, nuove forme di dipendenza che insidiano l’uomo d’oggi, come sesso on-line, gioco d’azzardo e disturbi alimentari. Derive comportamentali sempre più comuni, e rese più “facili” dall’uso di Internet, onnipresente in ogni ambito di vita quotidiana. Ma come e perché Internet, da preziosa opportunità, può trasformarsi in una “trappola”? È la domanda posta a Maria Beatrice Toro – direttrice didattica della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale SCINT di Roma – invitata all’Istituto magistrale Tornielli Bellini di Novara nell’ambito del progetto “Tra timori e speranze. Giovani in dialogo sul futuro”. Ad ascoltare, una platea di “*nativi digitali*” – così i sociologi chiamano i giovani nati dopo l’avvento di Internet – cui la psicologa si rivolge invitandoli a riflettere su alcune insidie che la rete può presentare. Come i siti pro-anoressia, che descrivono questo disturbo – assai diffuso tra le adolescenti – come uno stile di vita attraente e desiderabile. O come i siti *cyber porn* e *cyber sex*, che propongono il sesso come fonte di piacere immediato, svincolato dagli altri aspetti che danno senso a una relazione. O come i siti che propongono giochi *multiplayer*, capaci di “risucchiare” alcuni adolescenti in una realtà parallela, che li rende alla lunga incapaci di vivere nel mondo reale. Di fronte a queste proposte disponibili in rete molti ragazzi sono indifesi, perché privi di chiari criteri e valori interiori, necessari per orientarsi fra le mille piste offerte da Internet. Una bussola che il mondo adulto oggi fatica a proporre, in un clima culturale che spinge alla provvisorietà in tutti i campi – dalla famiglia alla professione –, in una sorta di “perenne adolescenza” che impedisce di apparire ai giovani come modelli credibili. E nel deserto dei valori si

cede alla ricerca della gratificazione immediata – facilissima da ottenere in Internet, dove tutto è raggiungibile con un *click* –, in una rincorsa degli stimoli che rischia di far perdere l'autocontrollo, e portare – così – allo sviluppo di stati di dipendenza. Ma come accorgersi del pericolo? Quando Internet, da strumento per il lavoro o lo svago, diventa un modo per compensare la frustrazione della vita reale. Una “fuga” che dà appagamento, ma a prezzo di tempo e coinvolgimento crescenti. Allora bisogna iniziare a preoccuparsi, e correre al più presto ai ripari.

1 Introduzione

Don Federico Sorrenti: La conferenza a cui state partecipando appartiene a un ciclo di incontri che stiamo svolgendo nelle scuole, su temi di attualità. Abbiamo parlato delle insidie della magia, dell'approvvigionamento energetico, trattato in modo molto diverso da quello che troviamo nei media, e abbiamo parlato anche dei media, i nuovi media con cui conviviamo ogni giorno. Oggi abbiamo con noi Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta di Roma, che ci presenterà la tematica di oggi.

Maria Beatrice Toro: Mi state ospitando in una città meravigliosa che ho intravisto venendo qui. E questa sala così multimediale è eccezionale per comunicare grazie a strumenti anche video, per trasmetterci non solo nozioni ma emozioni, che servono a rendere più coinvolgente ed efficace la nostra comunicazione.

2 “Homo digitalis”, pioniere di una nuova storia

Voi siete i “nativi digitali”, io sono una “immigrata” digitale: negli anni '80, in cui mi sono formata – e non era il Medio Evo! – non era così. La tecnologia digitale ha modificato molto la situazione, con un tale impatto sulla mente umana, che possiamo parlare di una mutazione antropologica, con un mutamento pari – dicono – a quello che c'è stato con l'avvento della scrittura. Pensate, che con la scrittura c'è il passaggio da storia a preistoria... Lo stesso pensano che possa succedere con Internet. Io non sono contraria a queste tecnologie, ma a volte possono creare problemi psicologici. Vediamo cosa succede a volte, scene di nervosismo che possono crearsi usando il computer. Attenzione, vediamo che c'è un percuotere il computer come se fosse una persona (l'automobile non scendi a prenderla a calci se non funziona...). C'è un rapporto di amore e odio con questo strumento.

3 Dipendenza da Internet, questione di “impatto”

Dipendenza: prima si parlava di passare al computer per più di 5 ore. Ma oggi si lavora molto al computer, anche 15 ore, per lavoro. E allora si valuta l'impatto sulla persona, sul ragazzo e la ragazza, che non parlano più con gli altri, non vanno più a scuola ecc.

Ma in Internet si sono create anche comunità, a volte dedicate a interessi di natura estrema. Internet ti dà la possibilità di formare comunità per condividere anche cose molte insolite, trovando tanti altri che si appassionano a queste cose. Non sempre sono comunità creative e positive, ci sono anche comunità in cui si scambiano cose problematiche. Ad esempio siti e *blog* in cui si parla di anoressia, promuovendo uno stile di vita anoressico. L'anoressia è un disturbo alimentare importante, molto diffuso nell'adolescenza. Queste ragazze fanno *blog* dichiaratamente pro-

anoressia, in cui rivendicano l'orgoglio di essere anoressiche, propugnandola non una malattia ma come uno stile di vita, una scelta di vita, non un disturbo. Fare un gruppo di questo genere toglie potere al mondo adulto, sono ragazze che danno senso esse stesse a cosa fanno, non accettano di essere catalogate. Sono siti che vengono censurati, ma in Internet è difficile censurare: basta andare in un *blog* e chiedere come fare a perdere gli ultimi 2 kg, e vedrete che qualcuno disposto ad aiutarvi salta fuori. Con anche gare che vengono fatte nei *blog*, a chi perde più peso in 20 giorni, documentando con le fotografie e video per mostrare il proprio aspetto fisico e documentare il dimagrimento. Le persone che frequentano i siti pro-anoressia peggiorano – è dimostrato – sia nella loro anoressia, ma anche come autostima, perché in queste gare molte perdono, e cadono nella disperazione rispetto al non riuscire a perdere peso ma anche per la loro situazione interiore. Ci si connettono anche altri contrari all'anoressia, con insulti anche, specialmente dei maschi che dicono che così magre e deperate fanno schifo, e ragazze che invece magari hanno perso un'amica o una sorella anoressica e ne raccontano la storia...

4 Quando libertà non fa rima con felicità

Trappole per la libertà dell'uomo. Il titolo della conferenza mi ha incuriosito. In effetti la nostra dovrebbe essere un'epoca senza vincoli, con molta libertà, e con la possibilità di cambiare molto nella propria vita, come il lavoro (oggi se ne cambiano già in media 10), e potrete cambiare molti *partner* di vita: le scelte dell'uomo moderno sono tutte rivedibili. Ma non siamo più felici. Ciò che serve in realtà è avere un criterio per scegliere e orientarsi. Sennò la depressione sarà nostra compagna del futuro, con effetti invalidanti. Il 20% delle persone soffre di disturbi mentali, e presto diventeranno il 50%. I disturbi alimentari – come l'anoressia di cui abbiamo appena parlato – sono una droga... senza droga; infatti l'oggetto è il cibo – una cosa normalissima, che tutti assumiamo e necessaria alla vita –, con un disturbo comportamentale. In che direzione ci stiamo spostando?

C'è contraddizione tra la libertà delle opzioni di scelta e la libertà di finire in trappola.

5 Se gli adulti faticano a educare

Abbiamo difficoltà a trovare criteri stabili per orientarci. Che sta succedendo al mondo adulto? Non siamo più capaci di dare criteri stabili ai giovani, abbiamo difficoltà nel comunicare con i ragazzi. Si parla di “emergenza educativa” per definire questa situazione. Perché accade questo? La risposta che ci siamo dati è che gli adulti fondamentalmente hanno difficoltà a entrare nel mondo adulto. In un mondo che esalta l'opportunità di avere molte alternative, il fare scelte è una cosa che viene percepita come negativa, come un togliersi delle possibilità. Alla vostra età è normale cercare di capire cosa vi piace o no, ma dopo i 25-30 anni bisognerebbe aver capito cosa si vuole fare... Ma oggi si sta andando sempre più in là: a 40 anni, 50 anni. Come se ci fosse ogni volta una nuova giovinezza da rivivere, ma in realtà si è più grandi. Come mamme e figlie che vanno allo stesso centro estetico, e padri e figli che vanno insieme in palestra. Ma questo azzera la differenza tra i ruoli, ed espone al non essere capaci di gestirsi. Si rincorrono stimoli, senza riuscire a resistere, e avendo bisogno sempre più di fare certe cose, provandone meno soddisfazione... È la dipendenza.

Vi mostro un video con le selezioni per il grande fratello, il *casting*, e vediamo che atteggiamento hanno queste mamme. Vi sembrano più persone adulte o adolescenti? Il tatuaggio, il dire che “Mio

figlio è lui che mi ha mandato qua”... Una generazione che sembra non tenere il passo con i figli, e quindi i genitori iniziano ad imitare i figli. È una cosa gratificante, e quando sei grande fingere di essere adolescente è bello, perché hai meno responsabilità... Come tutte le cose che ci propongono le nostre tecnologie, che ci appaiono invitanti e appaganti. E vediamo anche questo video di Verdone con la figlia: è lui che conta balle per uscire con la nuova fidanzata..., cosa che ci potremmo aspettare che facciano più i ragazzi che gli adulti.

L'*adultescente* – questa sorta di miscuglio mal riuscito tra un adulto e un adolescente – è ambiguo, e ha legami fluidi. Ed è una cosa che è favorita dalla “telepresenza”, con il telefonino... In face book e con il telefonino si scambiano molte emozioni, digitando, a prescindere dai sentimenti reali.

6 “Drogati”, senza “droga”, nell’era tecno-liquida

Dipendenze senza sostanze. Si dipende dagli sport estremi, dal computer, dal cibo, dal videogioco, dal lavoro (da cui alcune persone non riescono a staccarsi), dall’affetto di una persona (ce l’hanno persone non riescono ad avere una vita propria ma si attaccano a un *partner* in modo morboso). Di ogni dipendenza esiste la variante telematica. Shopping, gioco d’azzardo. Internet rende più facile diventare dipendenti. Sono comportamenti meno evidenti di cose come attacco di panico, in cui la persona si sente chiaramente male. Qui sono situazioni in cui i confini sono più sfumati, l’oggetto della dipendenza è socialmente accettato e “normale”, come il cibo, lo sport ecc. Lo sport estremo, come il dipendere da sensazioni di paura... Alcune dipendenze sono cose molto costose, come gli sport estremi, lo *shopping*, il sesso a pagamento. Ma il lavoro e la dipendenza dal lavoro..., in realtà lì la nostra società ti premia. Ho visto un video in cui una persona che lavora molto dice che per farlo deve assumere stimolanti, e così lavora di più e... ha bisogno di più stimolanti, e guadagna di più e può permettersi più cose: è una dipendenza che resta invisibile.

Perché si dice “addiction”? *Addictus* è una parola della lingua latina per indicare una persona in carcere per debiti. Si può dipendere da una sostanza, da un comportamento, da una relazione. Si può essere dipendenti da un amico, da un allenatore, da un genitore, da un figlio. Un figlio a cui ci si lega e si cerca di non far andare via di casa, perché si dipende da lui.

Le dipendenze comportamentali sono le più diffuse. Su Internet è tutto più facile, semplice, accessibile. Ma al di là di questo, di questa facilità concessa da Internet, è proprio la Rete il motore della dipendenza? Baumann ha scritto un libro che si chiama “modernità liquida”. È la condizione di un individuo che non ha più appartenenze familiari, ideologiche, lavorative. Cambiare spesso lavoro costringe a cambiare sempre situazione, e a essere flessibili, pronti ad adattarsi e ad assumere identità diverse, e... pronti a disfarsene quando diventano ormai inutili. Come il meccanismo della moda: perché cambiare colore del rossetto ogni sei mesi? Serve per vendere di più, buttando ciò che si usava prima anche se si potrebbe continuare a usarlo. Vedete che Verdone nella vita del personaggio del film è sempre ambiguo, instabile, cambia idea in continuazione. Ma proprio nel volersi gratificare immediatamente si nasconde il rischio della dipendenza. La fatica di spostarsi, di incontrarsi è assente in Internet. Ma dà senso a ciò che si fa. L’uomo “tecno-liquido” spesso rinuncia a questa fatica, si gratifica a ripetizione, e ne risente a livello di maturità, come autocontrollo e capacità di auto-ascolto.

7 Discepole della dea Ana

Vediamo qualcosa sull'anoressia. In questo sito vedete che si parla della dea Ana (riadattamento della parola "anoressia"), a cui dedicare la fatica del dimagrimento, perché lei rappresenta la perfezione. Una specie di religione. La dea Ana scrive una lettera alle sue adepte: diventeremo grandi amiche! Pensate quanto è disperata la ricerca di senso nella nostra vita: anche avere una malattia diventa un modo per dare senso alla propria vita. Alcune immagini sono di ragazze che le postano, ma altre sono di modelle. Dove finisce la normalità e inizia la patologia? L'oggetto della nuova dipendenza spesso ha a che fare con il lusso, con il vivere meglio, come le modelle, che ci sembra abbiano una vita interessante, che siano le più belle.

Studente: No, non mi piacciono!

Maria Beatrice Toro: Non ti piacciono? Bene, sono d'accordo. Ci sono polemiche cicliche sulla magrezza delle modelle. Nell'adolescenza, dopo la leucemia la seconda causa di morte sono appunto i disturbi alimentari. E pensate a queste ragazze che si sono unite, creando i 10 comandamenti dell'anoressia, in cui il peccato è mangiare – una cosa normalissima! – e c'è la dea Ana che ti può guidare in questo cammino. E c'è appunto la lettera in cui l'anoressia scrive alle adepte, e dice che quello che dicono i tuoi genitori, che sei bella ecc., è perché non possono dire diversamente, ma li hai delusi, perché sei pigra, e specialmente... grassa! E anche i tuoi amici ti ingannano... Devi espellere il cibo che hai mangiato, ti accompagnerò io a vomitare, dice la dea Ana...

8 Bambini e adolescenti, disturbi mentali in crescita

Io scrivo, ma faccio anche molta psicoterapia. Vengono da me molti pazienti. Che fino ad anni fa erano quasi sempre adulti. Invece ora i miei pomeriggi sono sempre popolati da bambini e adolescenti. E tra le ragazze molte sono anoressiche o bulimiche, e molte mi dicono: ho trovato un sito "fichissimo" che mi insegna a non mangiare. Con tecniche per superare lo stimolo della fame, come praticarsi piccoli tagli o (in modo più *soft*) darsi delle elasticate con un elastico stretto al polso, perché la sofferenza produce endorfine che producono rilassamento e così attenuano i sintomi della fame.

C'è un ragazzo che da anni è in cura da me, dopo essersi isolato, risucchiato da un gioco *multiplayer*. Era un gioco *fantasy* – ora vanno più di moda quelli di guerra. Per anni non usciva di casa, salvo per venire da me un'ora a fare psicoterapia. I suoi genitori erano contenti che almeno prendesse un po' di sole per venire da me. Sono certamente casi che rimandano a una patologia pre-esistente, eventi traumatici che hanno fatto chiudere la persona. E che con Internet possono avere questi esiti. Una persona malata, che però in Internet è come una *star*, conosciutissimo, con il suo *forum* e migliaia di contatti, cercatissimo. Che paradosso!, pensate! Noi pre-digitali pensiamo che chi sta chiuso in una stanza per anni, esce la prima volta in compagnia di un amico o di un fratello, andando in un posto tranquillo vicino casa. Invece questo ragazzo la prima volta che si è convinto a uscire nuovamente di casa è andato a una fiera di informatica, incontrando tutte insieme – di botto – le persone per lui significative, quelle che *chattavano* con lui. Venti persone, in una città sconosciuta: per lui quel contesto era più significativo e rassicurante che stare sotto casa. Questa è la dipendenza da Internet! Il videogioco dà un contatto molto coinvolgente, con immagini che

cambiano un sacco, con colori che risucchiano l'attenzione, e “devo tenere i sensi tutti all'erta, sennò muoio” – mi spiega. E questo ragazzo veste il suo *avatar* e lo sistema con grandissima cura, mentre dal punto di vista fisico si trascura moltissimo, sempre con la sua tuta e i jeans. Con il cambiamento subentrato grazie alla terapia, questo ragazzo ha venduto il suo *avatar*, fruttandone 2000 euro. Cosa prova questo ragazzo? Ha senso di colpa, ma è anche ricattatorio nei confronti della sua famiglia.

Alla radice di questi disturbi c'è sempre paura di mostrarsi, di entrare in contatto con gli altri. E per le ragazze spesso la via è quello dei disturbi alimentari, mentre i ragazzi si ritirano in casa a video-giocare o curano all'eccesso alcuni aspetti fisici per sentirsi più attraenti. Nel gioco il ragazzo sperimenta un senso di onnipotenza e di soddisfazione sociale. Ma intanto la vita passa, e se nella vita c'è noia, frustrazione e ansia, qui c'è invece un luogo in cui i suoi sensi sono desti.

9 Cyber sex, il sesso in Rete

Cyber sex: fare sesso in Internet è favorito da segretezza, e possibilità di alterazione dell'identità. Nell'esperienza sessuale reale ci si espone al giudizio, c'è una dimensione di prestazione che invece nell'*addiction* telematica non c'è. La persona sperimenta un'esperienza di *trance*: perdi il senso del tempo (sembra un attimo, ma sono passate due ore...). Nella dipendenza sessuale c'è sempre una ritualità che modifica la percezione, in Internet è ancora più forte. Nel *cyberporn* c'è utilizzo di materiale registrato, invece nel *cyber sex* c'è interazione indiretta via *webcam*. Una persona su 4 connesse sta cercando sesso in Internet. Molti siti sono a tema, relativi a pratiche sessuali che consideriamo “diverse”, e su Internet... scopri che sei subito “normale”, perché trovi altri che condividono queste fantasie e pratiche insolite. Infatti qualsiasi idea sessuale ti possa venire in mente, se la cerchi su Internet, c'è. Con grandissimi guadagni nella vendita di prodotti porno in Internet. In Internet i pedofili hanno trovato un'autostrada per scambiare materiale. La polizia postale cerca di fermarli, ma è difficilissimo.

Anonimato? In realtà non è la cosa più cercata. Oggi vediamo che in *face book* uno ci mette la faccia, anzi c'è narcisismo nel mostrare la propria identità, dire ciò che si pensa ecc.

Dagli incontri on-line a volte scaturiscono incontri reali tra persone.

I bambini sono esposti precocemente a vedere immagini sessualmente provocanti. Gli uomini cercano esperienze più anonime, le donne invece preferiscono l'ambiente della *chat*.

Ma perché una persona passa così tante ore per cercare attività sessuale on-line? Ci sono più motivazioni: ricreative, compulsive, e a rischio. Può succedere di restarci intrappolati, dedicare sempre più tempo, con modalità ossessiva, pensando sempre più a questa cosa – anche quando non si è connessi –, e si modifica la vita sessuale reale, che sarà meno improntata alla relazionalità e di più alla gratificazione immediata, e manca il “senso” di ciò che si fa.

Legarsi con una persona è un impegno, mette a rischio di soffrire e cambiare. Invece la sessualità *on-line* non presenta fatica: il computer lo spengi e accendi quando ti pare; così non è con il partner – non lo spengi e non lo accendi quando vuoi tu –, e devi anche rendergli conto di ciò che fai! Subentra tolleranza per materiale sempre più offensivo, e si desiderano cose sempre più bizzarre per essere eccitati. Il cervello si “desensibilizza”, ha bisogno di qualcosa di sempre più forte per provare eccitazione.

Che conseguenze si ottengono? Cambia la percezione di cosa è il sesso. Le situazioni promiscue sembrano normali, si può sviluppare anche paura per il sesso..., ciò che è fisicamente bello cambia nella percezione.

10 Dibattito

Domanda: Ma quali sono i campanelli di allarme per capire quando non è più un vantaggio ma mi blocca...?

Maria Beatrice Toro: L'aumento del tempo trascorso on-line è un segnale, e anche l'abbattimento della soddisfazione. Un segnale di dipendenza devo coglierlo se vado in Internet per alleggerire uno stato d'animo negativo, perché stanco, stressato, sotto pressione. E poi alla fine mi sento più soddisfatto che nella mia vita reale? Se questo succede occorre preoccuparsi. Quando usi impropriamente il cibo, Internet ecc. se queste cose sono usate per rasserenarsi e stare meglio, per attenuare il dolore. Come il fumo: uno fuma perché all'inizio prova piacere, ma poi ti rendi conto che se non fumi le sigarette stai male, e qui è il sintomo della dipendenza.

Domanda: come aiutare chi viene risucchiato da queste trappole on-line?

Maria Beatrice Toro: Occorre creare un rapporto di fiducia con la persona, non fare domande troppo stringenti... Quando la persona è pronta per parlare ne parla... Non si possono sbattere le contraddizioni di fronte alle persone... Occorre far parlare la persona facendo capire che non stiamo facendo un interrogatorio, ma vogliamo solo aiutare, senza valutare negativamente. È importante incuriosire il ragazzo rispetto ai suoi problemi e sintomi. Se lo devono fare come cura è una cosa che non fanno volentieri. Mai abbiamo chiesto al ragazzo di cui raccontavo prima – risucchiato dal gioco *multiplayer* – di togliersi da Internet, perché lì finalmente trovava qualcosa di buono. Non sono dipendenze come la droga, del tutto negativa: in Internet qualcosa di positivo si fa.

Domanda: Come evitare di cadere in queste trappole? E se mi rendo conto di avere una dipendenza come si fa a uscirne?

Maria Beatrice Toro: Sono cose che si curano non solo dallo psicologo ma anche in gruppo. La sola forza di volontà non è sufficiente. Occorre chiedersi, qual è l'area di vita da cui siamo scappati? Perché ho tanto tempo da passare in questa attività su Internet? Forse nelle altre cose mi mancano soddisfazione, soffro angoscia e tensione che mi portano ad avere sollievo quando uso Internet.