

## **Il mondo on-line e la scissione mente corpo. Elementi di psico-pedagogia virtuale.**

Prima di affrontare il tema principale del mio contributo (il mondo on-line e la scissione mente corpo) è opportuno fare una premessa: i new-media sono una grande invenzione. Sono preziosi strumenti che offrono molte opportunità per imparare, reperire informazioni, trovare giochi, contattare amici, fare acquisti e dialogare con persone. I nuovi media svolgono un ruolo fondamentale nella nostra vita, a partire dalla rete Internet e i social network fino ad arrivare ai più moderni smartphone. Stanno infatti rivoluzionando profondamente la società a partire dalla legislatura, passando per la comunicazione, la tecnologia e i rapporti umani.

Una “rivoluzione”, infatti, è un mutamento improvviso e profondo che comporta la rottura dei modelli passati e il sorgere di nuovi modelli. Il contemporaneo consumo tecnologico, con le nuove modalità di socializzazione e apprendimento indotte dalla rapida crescita delle “teco-mediazioni”, comporta il rischio di nuove e seduttive ritualità relazionali, in grado di snaturare profondamente elementi caratterizzanti della relazione e del paesaggio socioculturale. La “corporeità in presenza”, il tempo naturale della conoscenza e della fiducia, le modalità comunicative che stanno alla base della socializzazione, il tempo necessario per lo sviluppo dell’affettività sono oggi fortemente condizionati dalla mediazione del virtuale (Perina, 2010, 434). Anche se c’è da sottolineare la limitata comprensione che abbiamo oggi di quali possono essere gli effetti a lungo termine delle nuove tecnologie sullo sviluppo cognitivo e socio emotivo, sulla costruzione della propria identità, sulla creazione di reti di socializzazione alternative a quelle in presenza ecc. (Fedeli, 2011, 11). Tale difficoltà previsionale e predittiva è ovviamente legata al recente sviluppo di questi ambienti virtuali e al fatto che i così detti “nativi digitali” non sono ancora divenuti adulti con un pieno e maturo sviluppo dell’identità. Un maggiore grado di conoscenza sarà probabilmente raggiungibile nei prossimi anni, in seguito a ricerche di natura longitudinale, con lo scopo di evidenziare eventuali modificazioni psicologiche indotte dall’uso dei nuovi media. In questa sede prendo in considerazione problematiche dai preoccupanti contorni psicopatologici (Dipendenza Patologica dalla Rete) e rifletto su alcune criticità nell’uso dei linguaggi virtuali, particolarmente quando esso induce una dimensione immaginaria e creativa che compromette una buona elaborazione simbolica dei vissuti, fondamentale per un sano ed equilibrato sviluppo cognitivo ed emotivo degli individui. Infine, dando alcune riflessioni psico-pedagogiche all’uso consapevole e responsabile dei nuovi media.

## 1. Le nuove dipendenze

Il concetto di dipendenza non è nuovo, ma nelle “nuove dipendenze”, a differenza delle tossicomanie o tossicofilie, non si registra solo un abuso di sostanze, ma l’attivazione di una serie di comportamenti disfunzionali e di relazioni inadeguate in riferimento a oggetti, attività, stili di vita, consumi, gestione del tempo, percezione del sé.

Un concetto di dipendenza così esteso è ancora più complesso e coinvolge non solo gli aspetti neurobiologici, ma anche quelli comportamentali, psichici, sociali e culturali fino a raggiungere forme di vera e propria distorsione della realtà.

Alla base dei sistemi che portano all’instaurarsi di una dipendenza si ritrovano meccanismi di gratificazione o di ricompensa che potenziano la sensazione di godimento e di benessere. È facile cogliere come dipendenze di questo tipo condizionino in modo trasversale la vita personale di chi ne è coinvolto, ma le ricadute e le conseguenze di tali agiti pervadono immediatamente e direttamente la vita familiare e, successivamente su larga scala, quella sociale (La Fede, 2011, 79).

A definire lo stato di dipendenza è la presenza di indicatori quali: la frequenza, la durata, la dominanza, l’intensità, le alterazioni del tono dell’umore, i sintomi di astinenza, la ricaduta, ma anche la percezione di assoluta necessità che la persona sente rispetto all’attivazione di alcuni comportamenti (collegarsi ad internet) tale da sentirli come irrinunciabili e, quindi, prioritari rispetto a tutto.

Gli studi fatti precedentemente rispetto all’abuso di sostanze, soprattutto droga e alcool, hanno permesso di cogliere alcuni indicatori trasversali che possono essere generalizzati in riferimento al concetto più esteso di dipendenza essi sono:

- La percezione di impossibilità a resistere all’impulso di mettere in atto il comportamento sentito come irrinunciabile;
- La sperimentazione di sollievo e di piacere mentre si agisce il comportamento;
- La persistenza del comportamento nonostante gli effetti negativi che esso scatena;
- L’incapacità di controllare il tempo che si dedica all’azione percepito sempre come minimo e non sufficiente;
- L’organizzazione dei propri ritmi di vita alterati in funzione del comportamento attivato;
- La negazione dei sintomi di stanchezza e di stress oltre che della stessa dipendenza.

Tali indicatori definiscono la soglia limite per cogliere la differenza tra un comportamento corretto o un comportamento compulsivo che il soggetto non è più in grado di gestire o estinguere con la sola forza di volontà (La Fede, 2011, 80-81).

Uno dei possibili fenomeni di disagio che intercetta l’attuale percorso evolutivo è l’esposizione e la relativa gestione dei nuovi media (AA.VV., 2010, 30). Si è sempre più consapevoli che, tra le

innegabili risorse funzionali di apprendimento offerti da questi mezzi ad esempio la rete e lo spazio digitale, praticati quotidianamente dalla maggioranza dei giovani, si nascondono insidie.

Il vero rischio non sta nel virtuale in sé, ma nel tipo e nella qualità di rapporto che il soggetto intrattiene con esso: per alcuni il virtuale rende più funzionale e ottimale il rapporto con il reale, per altri lo confonde e lo rende più complicato (Perina, 2010, 435). È possibile, quindi, fare alcune riflessioni soprattutto rispetto al fenomeno della sovraesposizione dei giovani ai media e delle possibili conseguenze che gli inevitabili condizionamenti attivano.

Le giovani generazioni hanno un rapporto particolarmente interessante con i mezzi di comunicazione che sono contemporaneamente oggetto di stimolo e di sollecitazione quanto di condizionamento e di dipendenza. Sono queste due posizioni contraddittorie ed estreme ad aprire lo spazio alla riflessione che necessita di andare oltre il semplice buon senso del porsi a metà strada.

Cogliere le dinamiche che scatenano tali fenomeni aiuta a prevedere possibili spazi di azione e di intervento e permette agli adulti di muovere, per quanto possibile, iniziative di prevenzione e di protezione a favore dei giovani coinvolti.

### 1.1. La dipendenza dalla rete

Negli ultimi anni, cattivi usi e abusi hanno portato ad osservare ed a evidenziare nel campo della salute mentale una nuova forma di dipendenza, definita Internet dipendenza o anche Internet Addiction Disorder/IAD. Sono state descritte tre categorie di fattori che contribuiscono all'insorgere della Sindrome da dipendenza da internet: le psicopatologie predisponenti, i comportamenti a rischio, le potenzialità psicopatologiche proprie della Rete.

Tali psicopatologie riguardano soggetti la cui dipendenza dalla Rete e dal virtuale è spesso da mettere in relazione con altri disturbi psicologici, quali depressione, disturbi bipolari o ossessivo-compulsivi, che ne favoriscono l'insorgenza. Internet può, in questi casi, considerarsi come un tentativo di compensare le difficoltà relazionali reali: l'incontro con gli amici o le relazioni sentimentali sono vagheggiati nelle opportunità offerte dalla rete. Le Chat, le IRC, le Community e la posta elettronica sono percepiti acriticamente come facilitatori per superare le difficoltà di comunicazione insite nei rapporti sociali. I comportamenti a rischio non sono facili da individuare perché oggettivamente, la rete è ricca di potenzialità e opportunità d'informazione e conoscenza, risponde molto bene ai bisogni di persone e professionalità diverse ed è ovviamente una risorsa preziosissima per milioni di individui sani.

Tuttavia alla base di un ricorso frequente alla rete da parte di alcune persone, nella maggioranza giovani anche privi di disturbi psicopatologici, viene osservata un'inclinazione al "solipsismo telematico", una propensione a eleggere il web come luogo privilegiato, anche in termini di tempo

massicciamente dedicato ad esso nell'arco della giornata. Le potenzialità psicopatologiche della Rete sono iscritte proprio nella virtù che essa possiede: capacità di indurre sensazioni d'onnipotenza, distanze e tempo relativizzate, possibilità di plasmare identità e personalità (Perina, 2010, 436) .

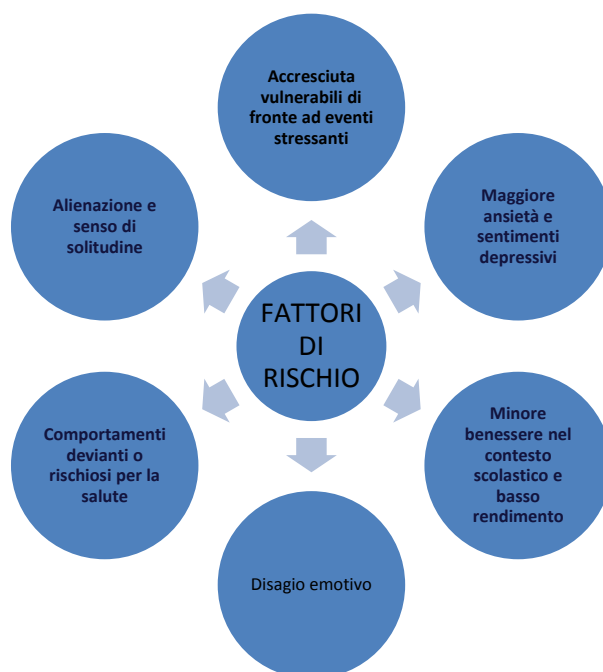
Per individuare e distinguere i segni di dipendenza dalla rete dal consumo non patologico, si sono considerati alcuni comportamenti, proposti come indicatori qualitativi o quantitativi, che consentirebbero di distinguere tre tappe nel percorso verso la forma più stabile della Dipendenza Patologica dalla Rete.

La prima tappa si profila con un'attenzione ossessiva e "ideo-affettiva" a temi e strumenti inerenti l'uso della Rete: controllo ripetuto della posta elettronica in un breve lasso di tempo, ricerca compulsiva di programmi e strumenti di comunicazione particolari, prolungati periodi in chat.

La seconda tappa presenta caratteristiche riconducibili alla tossicofilia e un indicatore importante è l'aumento del tempo trascorso on-line o nello spazio virtuale. Off-line si riscontrano malessere e ansia crescenti e una condizione complessiva paragonabile all'astinenza da abuso di sostanze stupefacenti.

La fase in cui la Dipendenza Patologica dalla Rete si manifesta in modo invasivo nell'esistenza del giovane è considerata la terza e la più drammatica, quella della tossicomania conclamata. A quel punto l'aggravamento e la stabilità del disturbo condizionano profondamente le diverse aree dell'esistenza (studio, lavoro, relazioni), che cominciano a caratterizzarsi per problemi di scarso rendimento e di isolamento sociale, anche totale (Perina, 2010, 436).

Nella tabella che segue vengono indicati quelli che sono da considerare i principali fattori di rischio all'uso patologico della Rete.



*Tabella 1, Fattori di rischio*

L'obiettivo della mia riflessione è cogliere quanto “potere” i giovani danno, in termini di significatività, a tali strumenti per valutare quanto impatto possono avere sulla costruzione del loro pensiero e sulla definizione della loro identità personale.

Più in generale, l'eccessiva e incontrollata frequentazione del “virtuale” predispone il ragazzo alla scarsa capacità di simbolizzazione, alla difficoltà di riconoscimento delle proprie emozioni, fino alla alessitimia, ossia la deficit di competenze emotive ed emozionali. Il ragazzo/a manifesta stati mentali generalizzati di benessere o malessere e lo stato affettivo, non potendo essere pensato e adeguatamente simbolizzato, si esprime per altre vie, somatiche o comportamentali, della cui elaborazione simbolica il soggetto non è produttore ma fruitore, per quanto attivo. In questi casi il “virtuale” propone una funzionalità deflagrante e totalizzante in grado, però, di minare l'identità dei soggetti più deboli ossia in un processo di sviluppo (Perina, 2010, 437).

La rete esercita una seduzione straordinaria sui giovani che percepiscono attraverso la sua navigazione un senso di libertà e onnipotenza straordinari. La dipendenza può nascere dal desiderio di conoscenza e di informazione rispetto a interessi e affinità, ma anche dal semplice desiderio di sperimentarsi in una ricerca senza vincoli dove il procedere per associazioni porta a una deriva da cui difficilmente si ritorna (La Fede, 2011, 88). È interessante chiedersi quali sono i processi e le dinamiche che rendono così accattivante l'uso della comunicazione “virtuale”.

La possibilità di sperimentarsi in contesti anonimi e di poter evitare la relazione, non esponendosi fisicamente, facilita la confidenza e la familiarità rendendo possibile parlare con molta più libertà e sicurezza di quanto non avvenga nei rapporti interpersonali.

La relazione interpersonale, del resto, impegna a un confronto, richiede la necessità dell'ascolto, vuole un reciproco adattamento; in Rete, invece si è liberi, il più delle volte disinibiti, spesso costruttori di se stessi, si decide di interrompere una comunicazione o di "scompare", se lo si vuole. Una comunicazione relazionale, funzionale a un qui e ora in grado di soddisfare emotivamente i bisogni dell'oggi senza l'aspettativa e l'impegno della continuità che in tal caso, anziché essere risorsa diventa limite a un contatto veloce "tutto e subito".

Le ragioni affettive dell'utilizzo eccessivo e compulsivo della Rete possono ritrovarsi nelle difficoltà di socializzazione e di relazione interpersonale che caratterizza naturalmente il percorso evolutivo di molti adolescenti; il rifugio in una realtà virtuale rischia, però, di trovare solo compensazioni effimere e forme di riscatto illusorie. Il pericolo di diventare dipendenti dalla realtà virtuale, costruito su misura, vede coinvolti i soggetti più fragili che difficilmente riescono a misurarsi con i compiti evolutivi ed emancipativi richiesti dall'età. Meno invasivo è il danno per soggetti bene integrati che hanno esperienze amicali e sperimentano contesti sociali nel mondo reale.

In definitiva, la fruizione eccessiva del web, è contraria alla socialità intesa come relazione, infatti in Rete non si va in due, si sta bene da soli. In molti ragazzi si crea una forma di autismo digitale dove alle persone si sostituisce la loro immagine virtuale a discapito dei rapporti interpersonali che risultano fondanti lo sviluppo della propria identità personale.

Il rischio della sovraesposizione tra il reale e il virtuale i cui confini, in alcune situazioni, si assottigliano al punto al punto di sovrapporsi fino a raggiungere una falsa percezione del sé e del mondo circostante; è estremamente pericoloso per un soggetto in età evolutiva. L'abuso del virtuale nella comunicazione, nelle relazioni e nel gioco annulla la distinzione tra reale e virtuale e allenta pericolosamente la comprensione della differenza tra ciò che fa parte di sé e del proprio orizzonte di esperienza e ciò che è possibile vivere artificialmente: dà luogo cioè a una attività, sia essa ludica o comunicativa, le cui conseguenze sono diverse da quelle che si produrrebbero nella realtà. Sospendendo l'esperienza corporea intesa nella sua complessità, si corre il rischio della negazione del limite prezioso che essa offre: non tutto è possibile. Limite che rappresenta in positivo una leva per scoprire l'altro da sé.

## 2. Elementi di psico-pedagogia del virtuale

Negli ultimi decenni l'uso delle nuove tecnologie ha trovato sempre più ampia diffusione tra i giovani, si sono moltiplicate diverse tecnologie sempre più sofisticate tra le quali: il digitale terrestre, i videogiochi, i telefonini ed internet. Molti di questi strumenti sono ora portatili, invadendo non solo il tempo del doposcuola dei ragazzi ma anche il tempo scolastico. In questo

nuovo panorama tecnologico non voglio mettere in discussione i nuovi strumenti tecnologici che di per sé sono ottimi, quanto il loro utilizzo distorto e inadeguato che se ne fa. Il problema sembra non perdere di attualità e riproporsi, parallelamente alla frenetica espansione dell'industria mass-mediologica, in maniera sempre più pressante.

I principali ambienti educativi (famiglia e scuola) sono stati modificati e profondamente messi in crisi dai media, dalla loro pervasività e dalla loro velocità di penetrazione, pensiamo solo in quanto poco tempo il cellulare ha modificato le dinamiche personali, relazionali e familiari di vita. I media dunque, hanno una parte di influenza sempre più rilevante nella progettazione individuale delle scelte quotidiane, nella definizione dei rapporti interpersonali, e quindi, come vedremo, nella costruzione dell'identità personale.

E' opportuno tenere presente anche le motivazioni che spingono i ragazzi a utilizzare i media, sfruttando appieno le potenzialità comunicative degli stessi, possono essere varie, ma sono sempre coerenti e in sintonia con le caratteristiche e le tendenze del periodo adolescenziale; la curiosità, la voglia di sperimentarsi, il desiderio di mettersi in mostra, la ricerca di nuove amicizie o di incontri occasionali, il fascino dell'ignoto, il sogno di superare i propri limitati confini, la voglia di sfidare il pericolo, la trasgressione delle regole degli adulti.

La prima considerazione da fare è legata alla sovraesposizione a questi strumenti, che passivizza le persone, specialmente chi, come bambini e adolescenti, non hanno strumenti culturali sufficienti, un sistema di valori e capacità critiche che permettano di confrontare i messaggi dei mass media con quelli della vita reale. L'abuso e l'uso incauto di questi strumenti fa sì che i giovani si predispongano verso forme di dipendenza e assimilino tutto ciò che gli viene proposto in modo acritico.

Generalmente, quando si parla di influenza dei media, ci si riferisce ai contenuti che vengono trasmessi: ci si interroga molto meno su come i media influenzano attraverso la loro stessa struttura comunicativa, cioè con la loro semplice modalità di presenza, a prescindere dai contenuti che trasmettono. E' chiaro che ciò che si rende immediatamente evidente è il contenuto di un messaggio, rispetto al come viene trasmesso. Perciò, ad un primo livello di analisi, si prende in considerazione cosa guardano i ragazzi alla televisione, cosa vedono nelle pubblicità, cosa ascoltano, con quale tipo di video-games giocano. Da questi contenuti si ricavano i modelli proposti più frequentemente: quello estetico (l'importanza dell'aspetto fisico, dell'abbigliamento, della bellezza), quello pragmatico (fare prima di tutto i propri interessi anche se a discapito di altri), quello del potere (la forza, il successo, i soldi). Da qui si possono facilmente individuare quelli che sono i valori sottostanti ai quali i ragazzi sono continuamente sollecitati attraverso i media: la bellezza, il denaro, l'interesse personale, la forza. Ovviamente il fatto che gli educatori si basano su

altri valori (l'impegno, il lavoro, la fatica, la costanza, l'accettazione di sé e dei propri limiti) costituisce un serio elemento di contraddizione e potenziale conflitto, soprattutto se non è esplicitato, portando così i ragazzi ad aumentare le resistenze rispetto alle proposte e ai modelli educativi.

Ancora più importante è considerare i media come strumenti che producono effetti non solo con i contenuti che trasmettono, ma con le loro caratteristiche di mezzi di comunicazione. Il soffermarsi solo sull'analisi dei contenuti che veicolano rischia di farli considerare semplici canali attraverso cui passano informazioni e messaggi: ma essi in realtà fanno molto di più che trasmettere parole e immagini. Ad esempio cellulare, computer e televisione, mettendo in collegamento luoghi fisici diversi, hanno creato una situazione non solo fisica ma anche psicologica completamente nuova, modificando il concetto di spazio, di luogo, di tempo e di relazionalità. Occorre considerare inoltre che i bambini e gli adolescenti, non sono solamente destinatari passivi dei messaggi mediatici, ma utilizzatori attivi: usano infatti sempre di più i media come fonte di informazione, come forma di intrattenimento, come sistema comunicativo, come riempitivo di un vuoto esistenziale e relazionale, come via di fuga dalla realtà (Formella – Ricci, 2010, 102-103).

A livello educativo è necessario un maggiore monitoraggio, ed una educazione ad un uso consapevole degli strumenti tecnologici da parte delle giovani generazioni. All'interno dei percorsi educativi potrebbe, ad esempio, essere opportuno prevedere momenti di confronto e discussione sui problemi connessi all'utilizzo scorretto di questi strumenti, introducendo per tempo l'argomento attraverso attività pratiche e giochi di ruolo (Formella - Lo Presti - Ricci, 2008, 71). Esattamente qui si colloca il senso e insieme la necessità dell'educazione ai media: comprendere spazi e tempi del mondo dei bambini e degli adolescenti, capire il mondo in cui sono inseriti, i messaggi che li stimolano, poiché hanno comunque bisogno di essere guidati e orientati dagli adulti nonostante spesso hanno una maggiore competenza tecnologica dell'adulto di riferimento.

La prima indicazione da cui partire è la regolamentazione dei media, infatti ritengo sia importante definire delle regole chiare sui tempi e modi di fruizione dei media.

In questa logica, ne deriva che è utile non avere un televisore o un computer in tutte le stanze e soprattutto non nella camera dove dormono i ragazzi. Avere infatti la possibilità immediata di accedere al televisore o al computer nei luoghi in cui si vive favorisce un uso eccessivo: a volte la televisione fa da sottofondo alla vita delle persone e viene accesa quasi senza rendersene conto (Fabio, 2003, 32).

Un'altra indicazione è quella di poter condividere, discutere e riflettere con i ragazzi rispetto ai processi cognitivi attivati durante l'esposizione ai media, in modo da portare ad un uso consapevole, responsabile e critico del mezzo utilizzato.



Infine, bisognerebbe distogliere i giovani dall'uso smodato ed improprio dei media presentando loro alternative sostitutive stimolanti e divertenti.

La rete rappresenta una grande autostrada informatica e, in quanto tale, nasconde delle insidie, motivo per cui è importante accompagnare i giovani ad avvicinarsi a questa nuova tecnologia, educandoli ad una navigazione sicura, consapevoli delle innumerevoli opportunità, ma anche dei rischi presenti in rete (Civita, 2011, 77).

Dunque la vera sfida educativa ai media non consiste solamente nel diventare consapevoli delle proprie scelte, che pure è un passo fondamentale, ma nel modificare abitudini e atteggiamenti, e nel cercare soluzioni alternative e creative, anche se a volte scomode e impegnative. Non si tratta quindi di educare al solo corretto uso dello strumento mediatico, pur utile, quanto a formare coscienze consapevoli, riflessive, critiche e responsabili.