

# In e Out: la vita tra connessioni e disconnessioni.

21 gennaio 2019 Categorie: Benessere psicologico Tag: benessere, dipendenza, dipendenze in rete



Parliamo al telefono ed intanto guardiamo email, controlliamo i social mentre siamo al volante e intanto stiamo già pensando a cosa fare quando andare in ufficio. Presi dalla foga di fare tutte le cose che ci siamo programmati durante la giornata, obiettivi da raggiungere in minor tempo possibile e con una buona riuscita. Non ci facciamo mancare proprio niente per riempirci le giornate da ritmi frenetici dove fare una pausa non sappiamo neanche più cosa sia. E così siamo sempre più abituati ad essere multitasking dove i protagonisti principali della nostra giornata sono gli strumenti tecnologici di cui oggi non possiamo proprio fare a meno.

A chi non è capitato almeno una volta di dimenticare/perdere il cellulare? Una delle sensazioni che possiamo avere è di sentirci “fuori dal mondo”, di avere perso completamente tutto e cadere in una momento di disperazione come se si fosse persa la bussola, ci sentiamo disorientati. Questo ci dà un’informazione ad esempio su quanto la tecnologia abbia preso sempre più piede nella nostra vita a tal punto, in casi estremi, da diventarne la protagonista.

Entriamo in metro, in treno e abbiamo gli occhi tutti puntati sul cellulare, siamo in un tavolo con il nostro partner o con il nostro gruppo di amici e in una cena rischiamo a malapena di scambiarci poche informazioni e guardarci di sfuggita negli occhi, nelle nostra pausa pranzo lavorativa ci gustiamo spesso il nostro cibo in compagnia delle ultime notizie che leggiamo sui social. Tablet e smartphone ci bombardano di informazioni e sta solo a noi prenderci la responsabilità di mettere un freno a favore delle relazioni “vere”: quelle delle parole, degli abbracci, del guardarsi negli occhi, del calore umano.

Così mentre noi siamo impegnati continuamente a connetterci e disconnetterci sui vari social e piattaforme la giornata scorre molto velocemente creando così a volte una vera dipendenza dalla rete.

## Come possiamo riconoscere una dipendenza dai social?

Ecco alcuni dei comportamenti rilevati:

- Essere continuamente attaccato ai social con “la fame” di osservare la vita di altri, essere aggiornato dalle ultime informazioni a tal punto da avere 2 cellulari al posto delle mani;
- Comunicando parlando per #hashtag stupendosi di non essere compresi da tutti;
- Essere continuamente presenti sui social con video, selfie, foto, commenti che rendano pubblica la nostra vita momento per momento;
- Vantarsi di avere milioni di amici sui social, essere felici per il gran numero di like, followers, commenti, nuove richieste di amicizie, il gran numero di amici su proprio profilo Facebook ma non conoscerne neanche la metà;
- L’ossessione di stare fin da quando ci si sveglia la mattina con il controllo di nuove notifiche e novità sui social.

## Quale conseguenze per i più giovani?

L’uso delle nuove tecnologie, da parte di ragazzi e adolescenti, è diventato di uso comune e pone gli adulti davanti ad un grande interrogativo e ad un’assunzione di responsabilità soprattutto per i giovani. Tali strumenti infatti rappresentano un’enorme risorsa, ma anche un grande rischio. Se da una parte internet rappresenta una maniera molto veloce per comunicare, acquisire nuove informazioni, entrare in maniera immediata in contatto virtuale con molte persone, dall’altro il rischio è quello di una vera dipendenza. Ecco perché una delle responsabilità dell’adulto è quello di limitare il più possibile strumenti tecnologici ai propri figli in età precoce.

I rischi a monte sono soprattutto quelli che riguardano la sfera emotiva: provare delle emozioni, prenderne consapevolezza, riconoscerle e gestirle è una palestra che si impara, con l’aiuto dell’altro, sin da piccoli. Si tratta di abilità prosociali che si sviluppano con il confronto diretto con l’altro e con il tempo, si comprendono, si impara a discriminarle e ad esprimerle sia verbalmente che con il linguaggio del corpo. Coloro che hanno meno contatti con le persone “reali” avranno difficoltà ad acquisirle. I bambini odierni passano molto meno tempo all’aria aperta a giocare e fare attività di movimento e molto più tempo seduti e fermi davanti ad uno smartphone avviandosi fin in tenera età verso un isolamento piuttosto che a una curiosità tipica dei bambini.

Un utilizzo “selvaggio” della rete e dei videogiochi porta anche a delle modifiche di ordine strutturale sul cervello (nei casi più gravi si sono riscontrate alterazioni della sostanza bianca in aree deputate all’emotività, l’impulsività e la pianificazione) e mette a repentaglio la possibilità di costruire un’identità coesa. È come se non si riuscisse più (nel caso di adulti), o non si fosse mai imparato (nel caso dei più giovani) a mettere insieme le diverse parti di sé, frammentati. L’abuso nell’utilizzo delle informazioni disponibili in rete, infatti, può portare ad un sovraccarico cognitivo che satura il cervello, riducendo l’attenzione razionale; contemporaneamente il conseguente isolamento sociale sostiene il ricorso ad Internet per cercare occasioni di socializzazione virtuale che possono sconvolgere i delicati equilibri dell’identità, creando la possibilità di sperimentare ruoli e parti del Sé altrimenti non sperimentabili nella vita reale.

Nelle stanze virtuali si può sperimentare la propria identità in tutte le sue sfumature, cambiando l’età, la professione e perfino il sesso di appartenenza, ascoltando le reazioni degli altri e maturando delle convinzioni, attraverso il confronto con altre personalità più o meno reali.

Per i più giovani in età di sviluppo e per alcuni soggetti predisposti, il rischio è che l’abuso della rete per comunicare crei confusione nella distinzione tra reale e virtuale (soprattutto nel senso di Sé), che non sia più facile comprendere cosa fa parte di Sé realmente e cosa è possibile sperimentare solo virtualmente, poiché ciò che è concesso in rete non ha le stesse conseguenze che si produrrebbero nella realtà.

*Attenti quindi...la vita è un'altra cosa!*

---

Leonello B. (2018): *La dipendenza da internet. I rischi derivanti dall'utilizzo di nuove tecnologie.*  
Milano: Feltrinelli