

Relazione del prof. Giuseppe Orfanelli

(Psicologo-psicoterapeuta, specialista in Criminologia clinica presso l'Università di Pescara)

“I FORZATI DI FACEBOOK E DEI GIOCHI ONLINE”

Martedì 16 novembre 2010

Con l'avvento di Internet e dei nuovi servizi ad esso connessi, si sono sviluppate anche nuove dipendenze che si stanno diffondendo sempre più coinvolgendo indifferentemente tutte le fasce d'età, giovani e giovanissimi compresi. Come prevenire questi rischi e come difendersi?

Facebook è un social network con cui poter stringere nuove amicizie, ritrovare amici perduti, scambiarsi messaggi e fotografie, ma può nascondere insidie e pericoli molto gravi.

Ai giovani gli amici virtuali fanno comodo perché questi, comunicando online, portano ad una completa e totale assenza di responsabilità, di chiusura dal mondo esterno, di alienazione cerebrale. I ragazzi perdono i valori di riferimento perché non hanno più rapporti con le figure genitoriali; viene a mancare la comunicazione, la possibilità di vedere nei genitori dei punti di riferimento, si destruttura la parte psicopedagogica ed educativa della famiglia. Se viene dunque a mancare la prima, definita in ambito sociologico “primaria”, i ragazzi non saranno di certo in grado di affrontare in modo positivo la socializzazione “secondaria”, quella cioè che si sviluppa al di fuori della famiglia, nel gruppo dei pari, del mondo esterno.

In Facebook si possono trovare anche persone con problematiche psicopatologiche e quindi malate, che possono agganciare i ragazzi, cercarli e ricercarli fino a perseguirli (si veda lo stalking). E questo è solo uno degli esempi di ciò che può accadere. Più i genitori comunicano con i propri figli e più si esclude la possibilità che essi vadano a cercarla al computer o al cellulare. Nascondersi dietro Facebook, piuttosto che al cellulare, rappresenta dunque un meccanismo difensivo.

Quali rischi si corrono? E cosa possono provocare a livello clinico le nuove dipendenze?

> Disturbi dell'umore: l'enorme massa di messaggi inviata e ricevuta crea emozioni in ambito interno (introspettivo) e ciò può cambiare totalmente quello che è l'equilibrio di ordine psichico. Può variare l'umore e, di conseguenza, il carattere di base acquisito può subire delle modificazioni anche molto consistenti.

> Disturbi dell'ansia: nel caso della dipendenza da Internet, si può avere un disturbo dell'ansia cosiddetta “reattiva”, perché causata da un motivo certo, quale può essere ad esempio la ricezione di una risposta indesiderata. Se questo accade in un ragazzo pre-adolescente, i danni creati possono essere ancora maggiori con disorientamenti e sbandamenti.

> Disturbi del controllo degli impulsi perché non si riesce più a controllare ciò che succede fuori dall'ambiente familiare.

> Disturbi della personalità con incapacità di intendere e di volere nei casi più gravi, che possono portare i ragazzi a soffrire di forme di schizofrenia, di paranoie, di vivere situazioni di sgretolamento del proprio io.

> Problemi dell'autostima: avendo contatti quasi esclusivi con “macchine”, l'autostima di certo non può aumentare perché questa si forma costruendo qualcosa di positivo con una presenza personale costante in varie situazioni e attività, quali ad esempio lo sport, che impone regole precise e sacrifici, il volontariato, lo scoutismo. Far parte di un gruppo sportivo piuttosto che di un'associazione permette di socializzare, di passare del tempo con le persone reali e così anche i tempi di permanenza in Internet diminuiscono notevolmente.

- > Disturbi del sonno: gli orari si sfasano a causa della prolungata permanenza in Internet, generando alterazioni della fase di veglia e di sonno, causando fenomeni di stralunamento e, conseguentemente, disturbi di apprendimento scolastico e disattenzione, dovuti proprio alla stanchezza mentale e fisica.
- > Mal di schiena causato dalla prolungata permanenza piegati sul computer.
- > Mal di testa ed emicranie causati da stress a livello mentale, ad esempio in occasione di situazioni impegnative o di un esame universitario;
- > Sindrome del tunnel carpale: è una lesione che va operata, molto dolorosa che viene rilevata attraverso un esame neurologico altrettanto doloroso. È dovuta ad un uso eccessivo della tastiera o del cellulare per l'invio dei messaggi.
- > Stanchezza degli occhi dovuta al permanere ore davanti allo schermo.
- > Irregolarità nell'alimentazione: saltano gli orari, si mangia in fretta o addirittura si saltano i pasti.
- > Alterazione dello stato di coscienza in forma anche dissociativa. Si diventa prigionieri e succubi della "macchina", incapaci di gestire le parti fondamentali della propria vita.

Quali fattori possono ridurre questi rischi?

Sicuramente fare un uso moderato del cellulare e di Internet nei limiti di quello che è la possibilità. Per quanto riguarda i ragazzi, il cellulare è poi assurdo perché si incontrano a scuola durante le lezioni, si incontrano nei momenti di sviluppo della socializzazione, si possono telefonare anche col telefono fisso di casa.

In secondo luogo ci sono i fattori individuali di difesa: l'estroversione, cioè la possibilità di dare ai propri figli la possibilità di comunicare in ambito familiare, di parlare. Questo è molto importante e quindi ecco il discorso di connessione fra la famiglia e la scuola che devono raggiungere naturalmente punti di riferimento importanti di sintesi. Cioè l'insegnante non può entrare in contrasto con il genitore, nel senso che il genitore deve capire la scuola, deve capire l'insegnante, deve capire la materia e le scelte che il figlio fa.

La buon autostima e la stabilità emotiva sono legate al tipo di educazione ricevuta.

Sono infatti tre i tipi di educazione che la letteratura indica nello sviluppo educativo:

- 1) l'educazione rigida, cosiddetta dittatoriale, oramai quasi del tutto scomparsa (vedasi la figura del padre padrone al quale i figli si ribellano);
- 2) l'educazione "*lasser*", in cui si lascia da sempre fare tutto al bambino senza regole né costrizioni (si veda l'esempio del bambino che si siede sul tavolo e i genitori, invece di riprenderlo, lo assecondano applaudendo la sua "impresa");
- 3) l'educazione formativa, quella che porta al parlare, al dialogare, con regole precise in cui i ruoli dei genitori sono ben definiti (il genitore non può essere amico dei figli), in cui essi si assumono ben precise responsabilità e danno direttive e regole, perché la famiglia è un gruppo primario.

La comunicazione è dunque apertura al dialogo, non è un ordine tassativo, una negatività. Comunicare significa anche saper ascoltare che non è cosa semplice, in modo tale che il genitore non diventi completamente avulso dalle problematiche del figlio.

Una volta raggiunta la base familiare psicopedagogia e formativa, sarà poi più semplice indirizzare il figlio a scelte extrafamiliari e concludere così il circolo vitale esistenziale.