

## ***Tipi di dipendenza da internet***

Come la definizione “dipendenza da sostanze”, anche la definizione “dipendenza da internet” può essere utile per identificare a grandi linee le problematiche di una persona ma è troppo generale per capirne in modo approfondito la vera natura. Per quanto riguarda la dipendenza da sostanze, in effetti, si distingue oggi in modo meticoloso ciascun problema in base alla sostanza oggetto d’abuso. Potremo così avere dipendenze correlate all’uso di cannabis, di cocaina, di oppiacei, di sostanze inalanti, ecc...

Nel caso dell’Internet Addiction Disorder (o dipendenza da internet) si distingue oggi fra quattro principali sottotipi di dipendenza dalla Rete: 1) la cyber sex addiction; 2) la cyber relational addiction; 3) la Net compulsion; 4) l’Information overload.

Occorre precisare che la distinzione fra queste categorie è fittizia e serve solo allo scopo di inquadrare diagnosticamente i problemi della persona che ne soffre. In realtà, infatti, nella stragrande maggioranza dei casi si osservano forme miste di dipendenza da internet. Gran parte delle persone dipendenti da internet, insomma, non rientrano solo ed esclusivamente in una delle categorie ma mostrano sintomi riferibili a più di una. Vediamo in dettaglio ciascuno dei quattro sotto-tipi.

### ***1) Cyber sexual addiction***

Letteralmente, il termine significa “dipendenza da sesso virtuale” e comprende una vasta gamma di comportamenti di natura sessuale per cui la rete è abbondantemente utilizzata oggi.

Una buona parte dei siti presenti sul web è a contenuto erotico-pornografico: la grande offerta di siti di questa categoria incontra perfettamente un altrettanto grande domanda da parte degli utenti. Si stima che almeno il 20% delle persone inquadrabili fra i dipendenti da internet siano dipendenti dal sesso virtuale e lo pratichino regolarmente.

Nella categoria del “sesso virtuale” rientrano comportamenti quali la visione e il download di materiale pornografico, i rapporti sessuali virtuali, l’instaurazione di flirt nelle chat room o nei siti dedicati, la ricerca regolare di partner da incontrare dal vivo.

Alcuni fra gli indicatori che più tipicamente si riscontrano in presenza di una dipendenza da sesso virtuale sono:

- Essere eccessivamente assorbiti nell’uso di internet allo scopo di trovare partner sessuali.
- Nascondere le proprie relazioni virtuali agli altri.
- Masturbarsi nel corso del collegamento.
- Considerare il cybersex come fonte primaria della propria gratificazione sessuale.
- Quando non si è collegati, pensare in modo ossessivo all’eccitazione che procurerà un successivo collegamento.
- Utilizzare l’anonimità del cyber sex per esprimere fantasie sessuali represses nella vita reale.

Almeno tre sono i fattori che, in molti casi, concorrono a rendere allettante il cyber sex se paragonato ai rapporti reali. Innanzitutto l’anonimità che la rete, per sua natura, garantisce e promuove. Ciò dà vita a rapporti non convenzionali e più disinibiti, più facilmente di quanto non

consentano i rapporti nella vita quotidiana. In secondo luogo il cyber sex può rappresentare una fuga dalla propria condizione quotidiana: ci si crea una vita e una personalità alternative, meno problematiche, meno vincolate. Infine, molto più che nella vita reale internet permette, proprio perché collega milioni di computer in tutto il mondo, un più facile accesso alle relazioni.

## **2) *Cyber relational addiction***

La cyber relational addiction (dipendenza dalle relazioni virtuali) consiste nella compulsione ad instaurare relazioni esclusivamente (o quasi) attraverso il web. Sarà facile intuire che i siti maggiormente frequentati dalle persone che hanno questo tipo di dipendenza saranno per lo più i forum, i social network e i siti di condivisione video, quali ad esempio YouTube.

L'utilizzo di social network è oggi diffusissimo, tanto da essere diventato parte integrante delle abitudini giornaliere di moltissime persone. In questo senso, non bisogna confondere l'abitudine ad utilizzare queste tecnologie con la dipendenza dalle relazioni virtuali. In questo secondo caso, infatti, la fonte principale di gratificazione relazionale deriva dall'utilizzo di social network. L'utilizzo di Facebook e di siti simili, quindi, non è più un mezzo per condividere e comunicare con persone reali che si conoscono o si vogliono conoscere, ma diventa il fine della gratificazione: le relazioni quotidiane reali diventano meno importanti, vengono limitate o addirittura interrotte, e quelle instaurate via internet diventano quelle "reali", le uniche gratificanti

L'anonimità che consentono i forum ancor più che i social network, fa sì che si possano esprimere le proprie convinzioni ed inclinazioni in modo più libero e disimpegnato. Le opinioni espresse nei forum specialistici e i commenti ad un video su YouTube sono più semplici: è minore la paura di un rifiuto altrui, si temono meno le critiche.

## **3) *Net compulsion***

Fra i quattro sottotipi di dipendenza da internet, la net compulsion ("compulsione per la Rete") è quello che più di tutti può mettere a serio rischio le finanze della persona che ne soffre.

Al momento della prima esplosione di internet, alla fine degli anni 90, il costo del collegamento rappresentava per molti un ostacolo all'abuso di internet. Il costo era calcolato all'ora, in modo simile a come avveniva per le chiamate telefoniche. Il semplice abuso di internet, quindi, rappresentava un serio pericolo per le finanze personali a prescindere da come poi il web veniva utilizzato. Con l'avvento della banda larga, tuttavia, tale ostacolo è stato abbattuto. Oggi il costo del collegamento internet è quasi esclusivamente fisso e si basa su un canone mensile. Ciò significa che è possibile restare collegati alla rete ventiquattro ore su ventiquattro per sette giorni alla settimana spendendo cifre del tutto modeste.

Per coloro che soffrono di net compulsion, tuttavia, il rischio di disastro economico non è cessato. Il tipo di siti che frequentano e le attività che svolgono su internet infatti, fanno sì che il costo mensile per le loro attività sul web possa lievitare.

Il commercio on-line (soprattutto di azioni in Borsa), la partecipazione compulsiva ad aste e ad acquisti su siti specializzati e il gioco d'azzardo virtuale sono le tre categorie più diffuse di net

compulsion ed hanno reso più facile per i consumatori cadere vittima di “vecchi” problemi, quali il gioco d’azzardo patologico e lo shopping compulsivo.

L’attuale interconnessione fra siti internet specializzati in compravendite (ad esempio Ebay), quelli specializzati in pagamenti istantanei (ad esempio PayPal) e i circuiti bancari internazionali di pagamento (carte prepagate; carte di credito; home-banking) fanno sì che possa essere acquistata quasi qualsiasi cosa con pochi semplici click. La comodità d’uso e l’assenza di transazioni con moneta cartacea favoriscono l’eccesso di consumo, a volte ben oltre il proprio limite personale.

#### ***4) Information overload***

In questa categoria di dipendenza da internet rientrano i ricercatori ossessivi di informazioni, i fruitori del web tradizionale (WWW). Oggigiorno la possibilità di ricavare informazioni online è praticamente illimitata: non si limita all’approfondimento di tematiche ma riguarda anche la cronaca in tempo reale da tutto il mondo.

I milioni di siti internet che fanno informazione sono sempre molti passi avanti rispetto ai vecchi media (televisione e soprattutto giornali) perché possono essere aggiornati svariate volte ogni ora, possono avvalersi di video ed immagini “usa e getta” e soprattutto sono multimediali, consentono cioè all’utente di divenire parte della notizia (attraverso commenti, video di risposta, ecc...).

Oggi ogni testata giornalistica possiede un’edizione online del proprio giornale, che spesso ha molti più visitatori rispetto agli acquirenti della versione cartacea, perché è più economica (nella maggior parte dei casi gratuita) ed è aggiornata in tempo reale.

La ricerca di notizie tuttavia non si ferma al giornalismo. Le versioni cartacee delle enciclopedie sono state soppiantate da quelle online, anche in questo caso consultabili con pochi click e gratuitamente. Il caso emblematico è rappresentato da Wikipedia, probabilmente l’enciclopedia più grande di tutti i tempi.

Come per le precedenti categorie, anche nel caso dell’information overload si parla di un’eccessiva frequenza o durata di comportamenti altrimenti considerati nella norma. Ricercare informazioni via internet, restare aggiornati sulle notizie dal mondo, approfondire tematiche appassionanti non costituiscono di per sé, ovviamente, un problema. Possono diventarlo quando assorbono la persona oltre il dovuto, creandogli problemi nella vita di tutti i giorni a livello sociale, relazione, lavorativo, familiare.