



Aspetti psicologici e psicopatologici della comunicazione online

La comunicazione virtuale on line rappresenta una modalità in più nell'ambito comunicativo accanto a quelle forme più convenzionali come la comunicazione scritta, verbale via telefonica e quella più articolata a livello di incontro personale. Appare però riduttiva, rispetto a quella reale interpersonale: è prevalentemente scritta, a senso unico, o come anche si dice "ad una via", ed è manchevole del repertorio non verbale. Se viene privilegiata, quindi se si abusa di questa forma comunicativa, rischia di ridurre la comunicazione reale. In effetti assistiamo ad una tendenza generalizzata all'incremento dell'utilizzo della comunicazione virtuale, on line, con conseguente riduzione di quella reale con le persone presenti. Vari sono i fattori di mantenimento, "rinforzanti" secondo il linguaggio psicologico, che privilegiano l'utilizzo di una comunicazione tramite computer.

Essi rimandano prevalentemente ad una sovrabbondanza di stimoli più gratificanti nell'immediato e più intensi di quelli offerti dalla comunicazione umana personale. Ne consegue che un ridotto utilizzo della comunicazione interpersonale tradizionale comporta una perdita di abilità sociali. Infatti le competenze sociali interpersonali comportamentali, cognitive, verbali e non verbali della comunicazione reale si mantengono con l'uso continuativo come solitamente si mantiene con l'esercizio l'uso di una lingua straniera. Un deficit di competenze sociali è ubiquitariamente presente in varie psicopatologie in quanto col tempo genera vari disturbi comportamentali. Le conseguenze più immediatamente evidenti di tale deficit sono:

1. una comunicazione interpersonale superficiale
2. maggiore conflittualità per la difficoltà di raggiungere scopi sociali senza compromettere il rapporto con l'altro
3. un maggiore isolamento sociale
4. una conseguenza più spiccatamente psicopatologica che fa riferimento alla durata e alla frequenza dell'abitudine all'utilizzo della comunicazione virtuale. Infatti clinicamente viene riconosciuto come rilevante una durata maggiore di 2 ore continuative o di una frequenza di utilizzo maggiore di due volte alla settimana.

In quest'ultima situazione l'abitudine, comunque maladattiva, anche se può apparire come una forma di dipendenza, secondo le classificazioni diagnostiche ufficiali, tale abitudine va ufficialmente inquadrata all'interno più vasta categoria diagnostica definita dalla più recente nosografia psichiatrica internazionale "Disturbi del controllo degli impulsi" o anche "Disturbi delle abitudini e degli impulsi", secondo la classificazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Tale categoria raggruppa vari comportamenti dove la persona è incapace di resistere ad un impulso verso azioni persistentemente ripetute, anticipate da una sensazione di tensione, seguita da sollievo nel momento dell'atto, come ad esempio la cleptomania, la piromania, lo strapparsi i capelli, il gioco d'azzardo patologico cui si può assimilare anche il comportamento sessuale troppo disinvolto ed irresponsabile, le spese eccessive e la videoperstesia e anche l'uso eccessivo che si fa di internet.





Se poi internet è per il suo utilizzatore una esperienza intensa, durevole e frequente allora rischia di creare condizionamenti, prevalentemente cognitivi, che si distinguono in base al tipo di utilizzo e in relazione ai rinforzi ricevuti. Tra questi sembrano più frequenti quelli derivanti da certe peculiarità che fanno di internet un mondo diverso da quello realmente vissuto:

1. La caratteristica pervasiva per cui quasi tutto è gratuito, come nel “paese dei balocchi” porta alla pretesa di gratuità quando nella vita reale si trova a pagamento ciò che in internet si raggiunge gratuitamente, ciò per trasposizione nella realtà quotidiana dell’esperienza virtuale
2. la caratteristica per cui in internet non ci sono i limiti del mondo reale legati prevalentemente alle convenzioni sociali porta ad una serie di comportamenti trasgressivi e disinibiti durante la navigazione on line, infrequenti nella realtà quotidiana italiana, come trattare con il tu qualunque interlocutore, *chattare* con facilità con sconosciuti, esibirsi eroticamente, usare sproloquio, vedere immagini di sesso esplicito.

L’assenza delle regole presenti nei modi di internet e la copertura dell’anonimato portano spesso la trasgressione virtuale alla truffa e alla molestia sessuale che possono anche debordare dai confini virtuali.

Ricadute più evidenti da parte di utilizzo maladattivo di internet derivano dal condizionamento per cui anche nella vita quotidiana può continuare il mondo virtuale, che comunque è fatto di persone, per cui le truffe iniziate in internet si concludono realmente come pure perdurano le molestie sessuali fino alle violenze sessuali quando le pretese, alimentate dal “tutto è possibile” si scontrano con un rifiuto. Inoltre emozioni intense suscitate in siti, filmati, giochi e situazioni interattive virtuali rischiano di squilibrare il sistema emotivo e portano facilmente all’emulazione di quei modelli di rischio sperimentati virtualmente.

Non tutte le persone che sperimentano una comunicazione on line anche prolungata per durata ed intensità vivono la realtà con squilibri emotivi e fuori dalle regole convenzionali. Prevalentemente succede a persone particolarmente sensibili e patologicamente predisposte: I clinici parlano a questo proposito di vulnerabilità biopsichica, la stessa che conduce certe persone a indebitarsi in internet, a giocare patologicamente d’azzardo o ad agiti sessuali abnormi.

A parte chi lavora con internet, chi ne abusa, con utilizzo eccessivo per durata e frequenza, lo fa per il piacere che ne deriva o , per dirla con gli psicologi perché le sue navigazioni sono in qualche modo gratificate nell’immediato, quindi ne ricava piacere. Di fatto navigare in internet è pur sempre un piacere, se pur secondario, artificiale, ed è innegabile che i piaceri della vita favoriscono il tono dell’umore, il senso di benessere e di soddisfazione personale e contribuiscono ad incrementare la qualità della propria vita personale ed interpersonale. Quando poi il pensiero, a volte spinto dalle circostanze quotidiane, si sofferma sulla brevità della vita individuale, sulla sua precarietà e sulla ineluttabile impossibilità di replica siamo stimolati ad una maggior consapevolezza della realtà contingente ed i piaceri della vita, per pur pochi che siano, vengono ricercati e vissuti più intensamente. D’altra parte i terapeuti ci insegnano di cercarli e riattivarli, quasi come una corroborante medicina naturale, quando il tono dell’umore scende o la qualità della nostra della vita





inizia a scadere. Solitamente le persone che si amano aspirano, per loro naturale tendenza, ad esperienze di piacere che la vita quotidianamente può offrire in quanto sono fonte di vantaggi personali come, per altro, evitano o cercano di ridurre, nei limiti del possibile, le situazioni dolorose e spiacevoli. Ma anche il piacere vanno cercati e goduti equilibratamente per evitare di diventarne schiavi e di farci rovinare la vita con una ricerca spasmodica o con comportamenti d'eccesso che possono portare all'obesità, alla bulimia, all'alcolismo, al tabagismo, alla tossicodipendenza, al gioco d'azzardo patologico, o a disfunzioni sessuali o a malattie sessualmente trasmesse. Così anche per internet.

Paolo G. Zucconi

Psicoterapeuta comportamentale e cognitivo a Udine

Presidente Vicario GSA per il Nord Italia e delegato per il Friuli Venezia Giulia

<http://www.dr-zucconi.it>

