

In copertina

Internet ci r



LIZPHOTO

ende pazzi?

Tony Dokoupil, Newsweek, Stati Uniti

Foto di Philip Toledano

Tweet, post, chat, email. Tra smartphone e social network, trascorriamo online gran parte della nostra vita. Eppure studi recenti indicano che internet ci fa sentire soli e depressi. E potrebbe essere all'origine di alcuni disturbi psicologici

Prima di lanciare il video più condiviso della storia di internet, Jason Russell non era un appassionato della rete. Il suo account su YouTube era morto e le sue pagine Twitter e Facebook contenevano poche foto di bambini e qualche aggiornamento sul giardino di casa. Russell era uno di quelli convinti che la rete non è fatta per "controllare a quanta gente piaci". Quando le sue abitudini tecnologiche lo facevano sentire "un genio, un drogato o un megalomane", staccava la spina per giorni interi. Era convinto che - come ha detto il comico Andy Borowitz in un tweet che Russell aveva messo tra i suoi preferiti - "è importante spegnere il computer e fare qualcosa nel mondo reale".

Poi, nel marzo del 2012, Russell ha tentato di spegnere tutto. È successo dopo che ha fatto circolare un link a *Kony 2012*, il suo documentario sul signore della guerra africano Joseph Kony. L'idea era di usare i social network per far conoscere a tutti Kony e fermare i suoi crimini. E ha funzionato: il film ha attraversato la rete ed è stato visto 70 milioni di volte in meno di una settimana. Ma nel frattempo a Russell è successo qualcosa. Gli stessi strumenti digitali che hanno sostenuto il suo progetto hanno dilaniato la sua psiche, sottoponendola a un fiume continuo di lodi e stroncature e forzando il suo tiepido rapporto con i nuovi mezzi d'informazione.

I primi quattro giorni ha dormito due

ore producendo un turbine di tweet a dir poco bizzarri. Ha pubblicato un link a *I met the walrus*, un breve cortometraggio animato con un'intervista a John Lennon, esortando i suoi follower a "cominciare ad allenare la mente". Ha postato una foto del suo tatuaggio, "Timshel", un termine biblico sulla scelta dell'uomo tra bene e male. A un certo punto ha messo online e commentato la foto di un sms di sua madre. Poi ha paragonato la sua vita al cervellotico film *Inception*: "un sogno in un sogno".

All'ottavo giorno di questo strano vortice ha mandato un ultimo tweet, una citazione di Martin Luther King: "Se non puoi volare, corri; se non puoi correre, cammina; se non puoi camminare, striscia; ma qualunque cosa tu faccia, devi continuare ad andare avanti". Poi è rientrato nel mondo reale. Si è spogliato e ha raggiunto l'angolo di un incrocio molto trafficato poco lontano da casa sua, a San Diego, dove ha ripetutamente sbattuto le mani contro il marciapiedi farneticando del diavolo. Anche questo è diventato un video virale.

In seguito a Russell è stata diagnosticata una "psicosi reattiva", un disturbo mentale di breve durata. Non aveva niente a che fare con droghe o alcol, ha sottolineato in un post la moglie Danica. Dipendeva esclusivamente dal computer, che continuava a tenerlo connesso alla rete perfino quando stava andando a pezzi. "Noi non ne sapevamo niente", ha scritto Danica, "ma i medici dicono che si tratta di un fenomeno comune", considerando "l'improvviso passaggio

da un relativo anonimato all'attenzione mondiale, con reazioni di grande entusiasmo ma anche di scherno". Dopo che Jason è uscito dall'ospedale, la moglie ha deciso di fare "un mese di silenzio" su Twitter.

Gli interrogativi sui possibili contraccolpi di internet sulla mente umana sono vecchi almeno quanto i link. Ma perfino per chi non si fida di internet, l'idea che una nuova tecnologia possa influenzare il nostro modo di pensare e di sentire è considerata sciocca e ingenua, come agitare un bastone contro una lampadina o dare la colpa alla tv per la maleducazione dei bambini. Fino a poco tempo fa, insomma, internet era considerata solo un altro mezzo di comunicazione di massa, un sistema di trasmissione, non una macchina diabolica. Rendeva le persone più felici e più produttive. Dov'era la prova del contrario?

Oggi le prove cominciano ad accumularsi. Stanno uscendo le prime ricerche serie e il quadro è molto più preoccupante di quanto fossero disposti ad ammettere gli utopisti del web. La versione attuale di internet - portatile, sociale, accelerata e onnipervasiva - potrebbe renderci non solo più stupidi e soli, ma anche più depressi e ansiosi, tendenti a disordini ossessivo-compulsivi e al disturbo da deficit di attenzione, e perfino psicotici. Le immagini della nostra mente digitalizzata arriveranno a somigliare a quelle dei tossicodipendenti. Persone normalissime stanno andando a pezzi in modi nuovi.

Fusi con le macchine

Nell'estate del 1996 sette giovani ricercatori dell'Mit cancellarono la separazione tra uomo e computer vivendo contemporaneamente nel mondo fisico e in quello virtuale. Avevano una tastiera in tasca, una radiotrasmettente nello zaino e un monitor agganciato con una clip davanti agli occhi. Si definivano *cyborg* ed erano tipi strampalati. Ma come osserva Sherry Turkle, una psicologa dell'Mit, "oggi siamo tutti *cyborg*". Questa vita sempre connessi ormai ci sembra normale, ma questo non vuol dire che sia sana e sostenibile, dal momento che la tecnologia - per parafrasare la vecchia battuta sull'alcol - diventa la causa e la soluzione di tutti i problemi della vita.

In un arco temporale inferiore a quello di un'infanzia, gli statunitensi si sono fusi con le loro macchine e hanno cominciato a fissare lo schermo per almeno otto ore al giorno: più di quante ne dedicano a qualunque altra attività, sonno compreso. Gli adolescenti in media riescono a infilare sette ore davanti allo schermo in una qualunque

La rete sta creando un ambiente nuovo, uno stato di natura digitale in cui la mente diventa un pannello di controllo che funziona a un ritmo vorticoso



giornata di scuola, addirittura undici se si calcola il tempo che passano su diversi dispositivi contemporaneamente. Oggi negli Stati Uniti gli smartphone sono più diffusi dei vecchi telefonini, e oltre un terzo degli utenti si connette online appena sveglia, prima di alzarsi dal letto.

Nel frattempo un messaggio di testo si è trasformato in un battito di ciglia: indipendentemente dall'età, ogni persona manda e riceve in media 400 messaggi al mese, quattro volte di più che nel 2007. Un adolescente ha a che fare in media con qualcosa come 3.700 messaggi al mese, il doppio rispetto al 2007. E più di due terzi di questi *cyborg* normali, quotidiani, compreso il sottoscritto, hanno la sensazione che il loro telefono vibri anche quando non lo fa. I ricercatori la chiamano "sindrome della vibrazione fantasma".

Nell'insieme, i cambiamenti digitali degli ultimi cinque anni fanno pensare a un cavallo che è schizzato via da sotto il suo cavaliere, trascinandosi dietro chi prima teneva le redini. Nessuno si augura un futuro da amish. Ma le ricerche rivelano che internet non è semplicemente un altro si-

Da sapere

Diffusione di internet nel mondo, 2010.

	Utenti ogni 100 abitanti
Europa	65,0
Americhe	55,0
Paesi dell'ex Unione Sovietica	46,0
Paesi arabi	24,9
Asia e Pacifico	21,9
Africa	9,6

Fonte: Itu

stema di comunicazione. La rete sta creando un ambiente mentale completamente nuovo, uno stato di natura digitale in cui la mente diventa un pannello di controllo che funziona a un ritmo vorticoso, e pochi di noi riescono a sopravvivere incolumi.

"È un problema importante e nuovo, come il cambiamento climatico", dice Susan Greenfield, una docente di farmacologia dell'università di Oxford. Greenfield sta scrivendo un libro su come la tecnologia digitale ci riprogramma, e non per il meglio: "Potremmo creare un mondo meraviglioso per i nostri figli, ma non succederà se ci ostiniamo a negare i fatti e adottiamo queste tecnologie senza riflettere su quello che sta succedendo".

Internet ci rende pazzi? Le scoperte che arrivano da più di una quindicina di paesi dicono che stiamo andando in questa direzione. Peter Whybrow, direttore dell'istituto Semel di neuroscienza e comportamento umano alla University of California di Los Angeles, sostiene che "il computer è come una forma di cocaina elettronica", capace di scatenare cicli maniacali seguiti da periodi di depressione.

Internet "spinge a comportamenti che sappiamo essere negativi e che ci rendono ansiosi, facendoci agire in modo compulsivo", dice Nicholas Carr, candidato al Pulitzer per il libro *Internet ci rende stupidi?* (Raffaello Cortina 2011), sugli effetti cognitivi della rete. "Incoraggia le ossessioni, la dipendenza e le reazioni da stress", aggiunge Larry Rosen, uno psicologo californiano che studia gli effetti della rete da decenni. "Favorisce o addirittura provoca l'infertilità mentale".

Il timore che internet e la tecnologia mobile creino dipendenza - che spesso si accompagna a disordini ossessivo-compulsivi e al disturbo da deficit di attenzione e iperattività - circola da decenni, ma fino a poco tempo fa a prevalere erano soprattutto gli ottimisti, spesso armati di ironia. "Cosa ci aspetta ancora? L'abuso di forno a microonde e la dipendenza da burro di cacao?", ha scritto nel 2006 uno studioso che si occupa di valutare le ricerche per uno dei maggiori giornali di psichiatria. Il *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (Dsm)* non ha mai previsto una categoria di interazioni macchina-uomo.

Ma oggi l'opinione degli ottimisti è contestata. Il *Dsm* che uscirà nel 2013 comprenderà per la prima volta il disordine da dipendenza da internet, anche se in un'appendice riservata ad argomenti che richiedono "ulteriori studi". La Cina, Taiwan e la Corea del Sud negli ultimi mesi hanno ac-



LUZPHOTO

ceettato la diagnosi, cominciando a trattare l'uso problematico del web come una grave emergenza sanitaria nazionale. In questi paesi, dove decine di milioni di persone (e fino al 30 per cento degli adolescenti) sono considerate dipendenti da internet, e soprattutto dai giochi online, dalla realtà virtuale e dai social network, la questione è ormai sulle prime pagine dei giornali. Una giovane coppia ha trascurato il figlio fino a farlo morire mentre si prendeva cura di un bambino virtuale online. Un ragazzo ha picchiato a morte la madre perché gli aveva suggerito di spegnere il computer (e poi ha usato la sua carta di credito per rimanere connesso molte altre ore). Almeno dieci utenti forti del web sono morti di trombosi per essere rimasti seduti troppo a lungo.

Il governo coreano finanzia centri di assistenza e sta pensando a una chiusura notturna della rete per i giovani. Intanto la Cina ha lanciato una crociata delle madri per promuovere abitudini online più sicure. L'iniziativa è nata quando è emerso che alcuni medici usavano l'elettroshock e le percosse per trattare gli adolescenti dipenden-

ti da internet. "C'è qualcosa nella rete che provoca dipendenza", dice Elias Aboujaoude, uno psichiatra della scuola di medicina della Stanford university, dove dirige la clinica dei disordini ossessivo-compulsivi e la clinica dei disturbi del controllo degli impulsi. "Ho visto molti pazienti senza una storia di comportamenti a rischio o di abuso di sostanze che sono diventati dipendenti a causa di internet".

Il suo studio del 2006 sulle abitudini problematiche online è la base di *Virtually you*, un libro su come la travolgente capacità di attrazione del web agisce sulla nostra psiche. Perfino studiando un campione di utenti di mezza età con linea telefonica fissa - l'intervistato medio aveva più di quarant'anni, era bianco e guadagnava oltre 50mila dollari l'anno - Aboujaoude ha scoperto che uno su otto mostrava almeno un segno di dipendenza dalla rete. Secondo le indagini più recenti, i numeri statunitensi sono al livello di quelli asiatici.

Poi c'è stato un esperimento condotto nel 2010 dall'università del Maryland. È stato chiesto a duecento studenti di scolle-

garsi per 24 ore dalla rete e da qualunque tecnologia mobile e di registrare le loro sensazioni. "Sono chiaramente dipendente e la dipendenza è disgustosa", ha ammesso uno studente. "I mezzi di comunicazione sono la mia droga", ha scritto un altro. Almeno due scuole non sono neppure riuscite a lanciare un esperimento simile per mancanza di volontari. "Molti studenti universitari non solo non sono disposti, ma sono funzionalmente incapaci di rinunciare ai loro collegamenti mediatici con il mondo", ha concluso l'università del Maryland.

Dipendenza da Facebook

Sempre nel 2010 due psichiatri di Taiwan hanno conquistato la ribalta della cronaca con l'idea del disordine da dipendenza da iPhone. Hanno documentato due casi: il primo riguardava un liceale ricoverato in un istituto per malattie mentali perché usava l'iPhone 24 ore al giorno. Il secondo riguardava una rappresentante di commercio di 31 anni che usava il telefono quando era al volante. Entrambi i casi avrebbero

potuto essere liquidati con una risata se contemporaneamente non fosse apparso uno studio di Stanford sulle abitudini collegate all'iPhone di duecento persone. La ricerca affermava che un utente su dieci si sentiva "totalmente dipendente" dal cellulare. Fatta eccezione per il 6 per cento del campione, tutti ammettevano un qualche livello di compulsione, mentre il tre per cento degli intervistati non permetteva a nessuno di toccare il suo smartphone.

Negli ultimi due anni, le preoccupazioni per l'uso patologico della rete si sono ulteriormente aggravate. Ad aprile sul Times of India alcuni medici hanno parlato di prove aneddotiche di un incremento della "dipendenza da Facebook". Gli ultimi dettagli sull'ossessione statunitense per il web si possono trovare nel nuovo libro di Larry Rosen, *iDisorder*, che malgrado il titolo ammiccante è stato pubblicato dalla più grande casa editrice universitaria del mondo. La sua équipe ha studiato un campione di 750 persone, adolescenti e adulti rappresentativi della popolazione della California del sud, descrivendo in dettaglio le loro abitudini tecnologiche, i loro sentimenti su queste abitudini e i loro punteggi in una serie di test standard sui disordini psichiatrici. La maggior parte degli intervistati, con l'eccezione di quelli al di sopra dei cinquant'anni, controllava gli sms, la posta elettronica o il loro social network "continuamente" o "ogni quarto d'ora". Cosa ancora più preoccupante, Rosen ha scoperto che chi passava più tempo online aveva un maggior numero di "tratti della personalità compulsiva".

Potrebbe sembrare un'ovvietà: quelli che vogliono passare più tempo online si sentono obbligati a farlo. Ma in realtà non è questo che vogliono davvero. Uno studio del 2011 afferma che se gran parte dei giovani impiegati aziendali (fino a 45 anni) tiene a portata di mano il suo Blackberry in camera da letto non è per una scelta libera. Secondo un altro studio del 2011, non è una scelta libera che spinge l'80 per cento delle persone a portarsi in vacanza computer portatili e smartphone per essere informati su cosa succede al lavoro quando non ci sono. E non è una scelta libera neppure quella che spinge i possessori di smartphone a controllare chiamate e messaggi prima di andare a letto, nel cuore della notte e appena si svegliano.

Può sembrare che usare questa tecnologia sia una nostra scelta, ma in realtà siamo attirati dal suo potenziale di gratificazioni a breve termine. Ogni squillo potrebbe segnalare un'occasione sociale, sessuale o

Se una madre è innervosita dagli sms, il bambino percepisce quel nervosismo. E tenderà ad attribuire la tensione al suo rapporto con la madre



professionale, e quando rispondiamo otteniamo una minigratificazione, un rapido rilascio di dopamina. "Queste gratificazioni sono come scosse di energia che ricaricano il motore della compulsione, paragonabili al fremito del giocatore quando sul tappeto verde viene calata una nuova carta", ha spiegato alla rivista Scientific American una studiosa di mezzi di comunicazione dell'Mit, Judith Donath. "Nell'insieme, è un effetto potente a cui è difficile resistere".

Atrofizzati

Negli ultimi anni è diventato possibile osservare come questo uso della rete modifichi il cervello. Nel 2008 Gary Small, il capo del centro di ricerca sulla memoria e l'invecchiamento della University of California a Los Angeles, è stato il primo a documentare i cambiamenti del cervello in seguito a un uso anche moderato di internet. Ha preso 24 persone, per metà utenti esperti del web e per l'altra metà principianti, e le ha sottoposte alla risonanza magnetica. La differenza era impressionante, perché gli utenti della rete mostravano una corteccia

prefrontale sensibilmente alterata. Ma la vera sorpresa è quello che è successo dopo. Small ha chiesto ai principianti di passare un totale di cinque ore online e di tornare dopo una settimana per un'altra risonanza. "In queste persone il cervello si è modificato subito".

Il cervello degli internet-dipendenti somiglia a quello dei tossicodipendenti e degli alcolisti. In uno studio pubblicato a gennaio, i ricercatori cinesi hanno trovato "materia bianca anomala" - sostanzialmente cellule nervose in più che servono alla velocità - nelle aree preposte all'attenzione, al controllo e alle funzioni esecutive. Uno studio parallelo ha riscontrato alterazioni simili nel cervello dei dipendenti da videogiochi. Ed entrambi gli studi sono apparsi sulla scia di altri risultati cinesi che collegano la dipendenza da internet ad "anomalie strutturali nella materia grigia", più precisamente a una riduzione dal 10 al 20 per cento nell'area del cervello responsabile della parola, della memoria, del controllo motorio, delle emozioni, dell'informazione sensoriale e di altra natura. Peggio ancora, la riduzione non si ferma mai: più tempo si passa online, più il cervello mostra segni di "atrofia".

Le immagini della risonanza non rivelano se è venuto prima l'abuso o il cambiamento cerebrale, ma molti medici ritengono che si tratti di una conferma delle loro osservazioni. "Ci sono pochi dubbi sul fatto che stiamo diventando più impulsivi", dice Aboujaoude di Stanford, e una delle cause è l'uso delle tecnologie. Lo studioso ricorda l'aumento delle diagnosi di disordini ossessivo-compulsivi e del disturbo da deficit di attenzione e iperattività, che nell'ultimo decennio è cresciuto addirittura del 66 per cento: "C'è un rapporto causa-effetto".

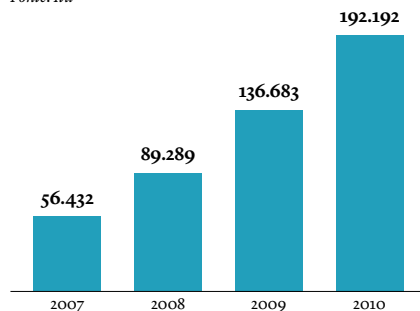
E non prendiamoci in giro: il divario tra un internet-dipendente e l'uomo della strada è quasi inesistente. Nei primi studi, passare più di 38 ore alla settimana online era un indicatore di dipendenza. In base a quella definizione oggi siamo tutti dipendenti, e molti di noi lo sono già il mercoledì pomeriggio, addirittura il martedì se è una settimana piena di impegni. I test attuali per la dipendenza da internet sono qualitativi e disegnano una rete sgradevolmente ampia di cui fanno parte persone pronte ad ammettere di essere irrequiete, poco comunicative o ossessionate dal web e di aver fatto numerosi tentativi per staccare la spina. Ma se è vero che tutto questo non è sano, è anche vero che molte persone non hanno nessuna intenzione di stare bene.

Come la dipendenza, anche il collega-

Da sapere

Sms inviati al secondo nel mondo.

Fonte: Itu





LUIZHOTO

mento digitale con la depressione e l'ansia un tempo era considerato una tesi ridicola. Uno studio condotto dalla Carnegie Mellon university nel 1998 evidenziava che l'uso della rete per un periodo di due anni era legato a umore malinconico, solitudine e alla perdita di amici nel mondo reale. Ma alcuni fecero notare sghignazzando che le persone esaminate vivevano tutte a Pittsburgh. E poi, il web magari non ti prepara la minestrina, ma significa la fine della solitudine, un villaggio globale di amici e gente che ancora non conosci. Di fatto, quando la Carnegie Mellon ricontrollò lo studio sugli abitanti della città, qualche anno dopo, erano più felici che mai.

Ma negli ultimi cinque anni, numerosi studi hanno replicato e ampliato i primi risultati della Carnegie Mellon mostrando che se una persona passa molto tempo nel villaggio globale tende a sentirsi peggio. L'uso della rete spesso prende il posto del sonno, dell'attività fisica e degli scambi a tu per tu, e questo può influire anche sulle persone più serene. E l'impatto digitale può durare non solo un giorno o una settimana,

ma anni interi. Un recente studio statunitense basato sull'uso che gli adolescenti facevano del web negli anni novanta ha trovato un collegamento tra il tempo che si trascorre online e i disordini dell'umore nella prima età adulta. Anche i ricercatori cinesi hanno trovato "un effetto diretto" tra l'intenso uso della rete e lo sviluppo di una vera e propria depressione, mentre gli studiosi della Case Western Reserve university hanno individuato un rapporto tra l'abuso dei messaggi, l'uso dei social network e lo stress, la depressione e i pensieri suicidi.

In risposta a questo lavoro, un articolo della rivista *Pediatrics* ha rilevato la comparsa di "un nuovo fenomeno, la 'depressione da Facebook'", spiegando che "l'intensità del mondo online può spingere alla depressione". Secondo il rapporto pubblicato dall'accademia statunitense di pediatria, i medici dovrebbero inserire domande sull'uso della tecnologia digitale in tutti i loro checkup annuali.

Rosen, l'autore di *iDisorder*, sottolinea la prevalenza di ricerche che mostrano "un

rapporto tra uso di internet, messaggi, email, chat e la depressione negli adolescenti", così come "una forte relazione tra videogiochi e depressione".

Ma il problema sembra essere qualitativo oltre che quantitativo: le esperienze interpersonali negative - così frequenti online - possono portare a potenziali spirali di disperazione. Per il suo libro *Insieme ma soli* (Codice 2012), la psicologa dell'Mit Sherry Turkle ha intervistato più di 450 persone, quasi tutti adolescenti o tra i venti e i trent'anni, sulla loro vita online. E anche se in passato ha scritto due libri favorevoli alla tecnologia aggiudicandosi perfino una copertina della rivista *Wired*, oggi denuncia un mondo di persone tristi e stressate chiuse in un rapporto distopico con le loro macchine.

Nelle testimonianze che ha raccolto, le persone dicono che i telefoni e i computer portatili sono "il luogo della speranza", il luogo "da cui viene la dolcezza" nella loro vita. I bambini descrivono madri e padri sostanzialmente poco disponibili, presenti eppure altrove. "Le madri oggi allattano il

loro bambino oppure gli danno il biberon e intanto scrivono messaggi”, ha detto Turkle all’American psychological association l’estate scorsa. “Se una madre è innervosita dagli sms, il bambino percepisce quel nervosismo. E tenderà ad attribuire la tensione al suo rapporto con la madre. È un fenomeno che va seguito con la massima attenzione”. E ha aggiunto: “La tecnologia può farci dimenticare alcune cose importanti della vita”.

Questa scomparsa del vero sé si poteva riscontrare anche tra i liceali e gli universitari che Turkle ha intervistato. Lottavano con identità digitali in una fase della vita in cui la vera identità è ancora in formazione. “Quello che ho imparato al liceo”, ha detto a Turkle un ragazzino di nome Stan, “è il profilo, il profilo, il profilo: come creare un me”. È una curva di apprendimento sneravante, una vita vissuta totalmente in pubblico con la webcam accesa, ogni errore registrato e condiviso, ridicolizzato finché non arriva qualcosa di ancora più ridicolo.

L’anno scorso Mtv ha condotto un sondaggio sulle abitudini web dei suoi spettatori tra i 13 e i 30 anni. Quasi tutti si sentivano “definiti” da quello che mettevano online, “sposati” dall’obbligo di pubblicare sempre qualcosa e assolutamente incapaci di distogliere lo sguardo per paura di perdersi chissà che. “Ho visto le menti migliori della mia generazione distrutte dalla pazzia, affamate, isteriche, nude”: comincia così la poesia *Urlo* di Allen Ginsberg, un vaneggiamento beat che si apre con giovani che “si trascinano” all’alba cercando “una dose rabbiosa” di eroina. Non è difficile immaginare lo scenario corrispondente dei nostri tempi.

Solo un'altra finestra

L’ultimo studio su rete e depressione è forse il più sconsolante. Con il consenso degli interessati, la Missouri state university ha seguito in tempo reale le abitudini web di 216 ragazzi, il 30 per cento dei quali mostrava segni di depressione. I risultati, pubblicati a maggio del 2012, rivelano che i ragazzi depressi erano i più fanatici frequentatori di internet, quelli che trangugiavano più ore di email, chat, videogiochi e programmi di *file sharing*. Erano anche quelli che aprivano, chiudevano e cambiavano finestre di internet più spesso, cercando – possiamo supporre – e non trovando quello che speravano di trovare.

Somigliano tutti a Doug, uno studente della Midwestern che aveva quattro *avatar* e teneva ciascun mondo virtuale aperto sul suo computer insieme ai compiti, alle

Non importa se il nostro fervore digitale sta provocando la malattia o se si limita a incoraggiarla. Quello che conta è che la gente soffre



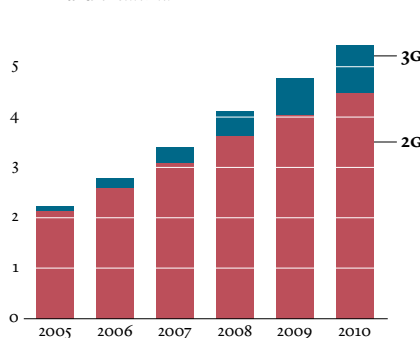
email e ai suoi videogiochi preferiti. Ha detto a Turkle che la vita reale è “solo un’altra finestra”, e “di solito non quella migliore”. Come andrà a finire? È questa la domanda che fa più paura.

Negli ultimi mesi gli scienziati hanno cominciato a suggerire che il nostro mondo digitalizzato può alimentare forme di malattia mentale ancora più estreme. A Stanford, il dottor Aboujaoude sta studiando se certe identità digitali possano essere considerate una sorta di vero e proprio alter ego patologico, come quelli documentati nei casi di disordine da personalità multipla (che nel *Dsm* oggi è chiamato disordine dissociativo dell’identità). Per verificare la sua idea, Aboujaoude ha dato a uno dei suoi pazienti, Richard, un garbato dirigente delle risorse umane con una spietata abitudine al poker online, il test ufficiale per il disordine da personalità multipla. L’esito è stato sorprendente. Il suo punteggio era uguale a quello del paziente tipo.

I fratelli Gold – Joel, uno psichiatra della New York university, e Ian, un filosofo e psichiatra della McGill university – stanno

Da sapere

Utenze di telefoni cellulari nel mondo, in miliardi. Fonte: Itu



cercando di capire fino a che punto la tecnologia possa trancare i legami delle persone con la realtà, alimentando allucinazioni, manie e una psicosi, come forse è successo a Jason Russell, il regista di *Kony 2012*. L’idea è che la vita online somiglia a quella in una grande metropoli, cucita e tenuta insieme da cavi e modem, ma a livello mentale non meno concreta – e dura – della vita a New York o a Hong Kong. “I dati confermano la tesi che chi vive in una grande città è più esposto al rischio di psicosi di chi risiede in una cittadina di provincia”, spiega Ian Gold. “Se internet è una specie di città immaginaria, potrebbe avere lo stesso tipo di impatto psicologico”.

Una squadra di ricercatori dell’università di Tel Aviv sta seguendo una strada simile. Alla fine del 2011 ha pubblicato quelli che considera i primi casi documentati di “psicosi correlata a internet”. Le caratteristiche della comunicazione online sono in grado di generare “veri fenomeni psicotici”, hanno concluso gli autori. E poi hanno lanciato un allarme alla comunità medica: “La vertiginosa ascesa dell’uso di internet e il suo potenziale coinvolgimento nella psicopatologia sono nuove conseguenze dei nostri tempi”.

Che fare quindi? Alcuni risponderebbero che non dobbiamo fare nulla, perché perfino le ricerche migliori si arenano davanti all’eterno dilemma di cosa viene prima. Sono i mezzi di comunicazione a spezzare l’anima delle persone normali con la loro presenza implacabile, le sue infinite distrazioni e la minaccia dello schermo? O sono le anime spezzate a essere attratte dal mezzo?

In un certo senso, non importa se il nostro fervore digitale sta provocando la malattia mentale o se si limita a incoraggiarla. Quello che conta è che la gente soffre. Schiacciati dalla velocità della vita, ci rivoliamo alle droghe legali, e questo contribuisce a spiegare perché gli Stati Uniti vanno avanti a Xanax (e perché i ricoveri per il recupero da benzodiazepina, il principio dello Xanax e di altri ansiolitici, sono triplicati dalla fine degli anni novanta). Oppure ci affidiamo alla falsa salvezza del multitasking, che assorbe la nostra attenzione anche quando il computer è spento. E tutti noi, da quando è cominciata la relazione con internet, abbiamo mostrato la tendenza ad accettarla per quello che è, senza pensare troppo a come vogliamo che sia o a cosa vogliamo evitare. Dobbiamo reagire. Internet è ancora nostra e possiamo rimodellarla. In gioco c’è la nostra mente. ♦ gc