

4.4

ADOLESCENZA E USO DELLE TECNOLOGIE AI TEMPI DEL COVID-19**Barbara B.*[1], Coppola L.[2]***[1]ASP Trapani SerD Alcamo - Alcamo - Italy, [2] Italy*

Sottotitolo: In questo lavoro abbiamo cercato di focalizzare un tema di grande interesse, ovvero l'uso delle nuove tecnologie da parte degli adolescenti, riletto alla luce della recente pandemia da Covid 19 che ha costretto i giovani a fare uso dei dispositivi elettronici per svolgere numerose attività, tra cui studiare, comunicare, relazionarsi, intrattenersi.

Matteo, 18 anni, frequenta l'ultimo anno di scuola superiore. Oltre allo studio, ha sempre dedicato molto tempo alla squadra di calcio in cui gioca, alla compagnia degli amici e alla fidanzata. Da quando è iniziata la pandemia, si sente sempre più apatico e con poca voglia di fare. È sempre stato uno studente brillante e volenteroso, ma ultimamente fa sempre più fatica a impegnarsi con motivazione nello studio e così anche il rendimento scolastico ne risente: non fa altro che procrastinare le interrogazioni con i docenti. Trascorre le giornate in casa, quasi sempre con uno schermo davanti: non solo per la Dad. Si è accorto che il suo tempo di utilizzo dello smartphone è aumentato di molte ore, circa sei: riferisce di utilizzare a lungo Instagram e Facebook leggendo o guardando contenuti, anche quelli che non gli interessano. Durante il lockdown, ha guardato per tre volte di fila la stessa serie tv di nove stagioni su Netflix. Richiede un consulto psicologico perché nel corso delle settimane precedenti ha provato a limitare l'utilizzo dello smartphone e del pc ottenendo scarsi risultati: ciò ha acuito l'ansia e la preoccupazione di non riuscire a smettere. Il caso di Matteo ha sollecitato la stesura di questo lavoro, focalizzato su un tema di grande interesse negli ultimi decenni ovvero l'uso delle nuove tecnologie da parte degli adolescenti, riletto alla luce della recente pandemia da Covid-19 che ha costretto giovani e meno giovani a fare uso dei dispositivi elettronici per svolgere numerose attività, tra cui studiare, lavorare, comunicare, relazionarsi, intrattenersi.

Le dipendenze nella prospettiva sistemico-relazionale

Durante la pandemia, ciascuno di noi ha potuto - o dovuto - confrontarsi con il digitale: se da una parte esso consente una comunicazione pressoché istantanea, dall'altra può renderci impazienti e compulsivi. Gli stimoli sono resi fruibili contemporaneamente attraverso l'apertura parallela di più finestre (modalità multitasking). L'apertura di un collegamento dentro l'altro ci porta a perderci in una «matrioska di link», spesso diminuendo il motivo per cui si era iniziato a navigare. Come accade negli stati dissociativi del sogno ad occhi aperti così quando si naviga si perde il senso del tempo: l'iperconnessione nel mondo virtuale porta ad allontanarsi sempre più dal mondo reale isolando la persona dal suo ambiente circostante e dagli altri significativi.

L'utilizzo prolungato della rete non altera solamente la percezione del tempo, ma anche dello spazio e di tutto ciò che esso offre. Nel cyber-spazio è assente la condivisione dello spazio fisico che consente al corporeo di farsi già esso strumento di comunicazione: dalla postura all'espressione del viso, compresa l'intonazione della voce, che permette di convalidare o disconfermare quanto detto verbalmente. Unico residuo di comunicazione non verbale è dato dalle «emoticons», le famose faccine. Per la e-generation lo smartphone è uno strumento indispensabile, diventato un prolungamento della propria identità; in questo modo, il giovane è continuamente impegnato ad aggiornare i propri spazi social o a seguire gli aggiornamenti di amici o persone anche mai incontrate prima, compresi i personaggi famosi così distanti ma più raggiungibili di un tempo. Molti studi finora condotti presentano limiti metodologici che non consentono di discriminare in maniera chiara situazioni di uso normale di Internet da condizioni di abuso o dipendenza. È stato suggerito che l'abuso sarebbe fortemente sollecitato da un assetto interiore carente, da un senso di vuoto, da sentimenti di solitudine, da difficoltà ad investire libidicamente la realtà. Inoltre, i soggetti dipendenti possederebbero, tra le caratteristiche di personalità, tratti di sensation seeking e novelty seeking ovvero la tendenza a ricercare sensazioni nuove e stimoli sensoriali ed emotivi intensi allo scopo di allontanare o mascherare sentimenti di vuoto o noia (La Barbera & La Cascia, 2008). In età adolescenziale, la tendenza a rischiare e a provare sensazioni ed esperienze nuove è maggiormente presente, unitamente alla ricerca di gratificazioni immediate, ragion per cui a questa fase del ciclo vitale è stata prestata particolare attenzione relativamente all'uso problematico delle tecnologie. La crescita dell'individuo avviene all'interno di un sistema che ne garantisca l'individuazione attraverso legami di appartenenza: l'adolescente può così riconoscersi in più

contesti relazionali al contempo differenziandosene, senza confondersi con essi. Secondo Baldascini (1996), lo sviluppo normale dell'individuo in definitiva dovrebbe prevedere, in questa fase di passaggio, che l'adolescente appartenga ad un sistema relazionale ma che sia anche in grado di separarsene. La mobilità intersistemica consente all'adolescente di utilizzare le specifiche risorse attinte dai suoi diversi sistemi di riferimento, la quale favorisce così uno sviluppo armonico della persona. All'inverso, i legami che impediscono questa evoluzione generano immobilità e dipendenza del soggetto, che si trova vincolato a quel sistema di cui ripropone con fedeltà gli stili interattivi anche in altri contesti. Da ciò possono derivare profondo disagio e rigidità, che potrebbero poi trasformarsi in esiti psicopatologici. In psicoterapia sistemica non va mai dimenticato che l'osservazione diagnostica va estesa al gruppo familiare quale sistema di interazioni; quando la famiglia non muta nel tempo le proprie funzioni, si manifestano rigidità dei ruoli e patologie degli individui. Pertanto il problema della dipendenza è il problema della sfida che si gioca tra appartenenza e individuazione.

Disregolazione affettiva ai tempi della pandemia

Come spiega Matteo Lancini (2019), l'iperconnessione rappresenta un primo tentativo di risolvere il proprio disagio psichico, di lenire una sofferenza non integrabile psichicamente - come accade d'altra parte con ogni sintomo che si presenti in adolescenza. Pertanto Internet non costituisce di per se stesso la causa dell'iperconnessione e del distacco dal mondo reale, sebbene sia chiaro ormai quanto senza la diffusione capillare di internet non sarebbe esistita una diffusione di massa di questo fenomeno. In molti casi, la dipendenza da internet scivola in uno stato di ritiro sociale della persona, provocando una compromissione non solo del funzionamento psichico e sociale, ma anche alterazioni biologiche come quello del ritmo sonno-veglia: comunque sia, tra le due condizioni sussiste una relazione ma non una sovrapposizione. L'utilizzo patologico di Internet, quindi, consente all'adolescente di anestetizzare stati emotivi e affettivi negativi, come tristezza, solitudine, paura e, mantenendo le relazioni con gli altri a una distanza tollerabile, anche l'angoscia e il senso di inadeguatezza vengono narcotizzate. Internet, perciò, diviene il medium attraverso cui conoscere il mondo, sperimentarsi ed entrare in relazione con gli altri (si pensi agli avatar e ai giochi di ruolo).

Nel caso dell'Internet Addiction, il livello di compromissione si valuta non in base al tempo trascorso online ma alle modalità di utilizzo degli strumenti elettro-

nici. La pandemia da Covid-19 ha costretto le persone a lunghi periodi di isolamento forzato e di confinamento in casa: l'utilizzo delle tecnologie si è rivelato pertanto indispensabile nella vita quotidiana. Quali traiettorie evolutive hanno attraversato gli adolescenti del 2020, impegnati nella sperimentazione di sé nei sistemi extra-familiari ma improvvisamente obbligati a trascorrere il proprio tempo all'interno dello spazio domestico?

Innanzitutto va precisato come l'isolamento sociale costituisca una dimensione diversa dal sentimento di solitudine: la prima rappresenta una condizione oggettiva di assenza di contatti sociali; in quanto sintomo è misurabile, può derivare da diversi percorsi evolutivi e appartenere a quadri clinici differenti. La solitudine rappresenta la percezione soggettiva di essere soli: per questo motivo vi sono persone isolate che riferiscono di non sentirsi sole, e persone che si sentono sole anche in mezzo alla folla. Se preceduta da sane esperienze di accudimento e accompagnata da una ben sviluppata intersoggettività, la solitudine può essere occasionalmente tollerata e consentire di sentirsi connessi agli altri anche quando si è da soli. Qualora così non fosse, la solitudine unita a uno stato di isolamento dagli altri si configura come un predittore rilevante di disagio psichico. In tal modo, verrebbe a crearsi una circolarità ricorsiva fra isolamento e solitudine, in cui il ritiro sociale si colloca contemporaneamente come causa ed effetto della sofferenza psichica (D'Angelo, 2020).

Nell'epoca di una pandemia di portata mondiale, diviene cruciale il ruolo giocato dalla capacità della regolazione affettiva, con cui ci si riferisce non solo al "controllo delle emozioni, ma anche [al]la capacità di tollerare affetti negativi (noia, vuoto, perdita, angoscia, depressione, irritabilità, rabbia) intensi e/o prolungati bilanciandoli con affetti di tono positivo in modo autonomo, ossia senza ricorrere a oggetti esterni o acting comportamentali (desideri suicidi, automutilazioni, uso di sostanze, disturbi dell'alimentazione, disorganizzazione comportamentale etc). Implica quindi l'attivazione di vari sistemi reciprocamente interconnessi di elaborazione della risposta affettiva, nelle sue componenti biologiche (neurofisiologiche e motorie) e psicologiche (vissuti ed elaborazioni cognitive)" (Caretto & La Barbera, 2005, pp. 51-52).

Nei casi di addiction gli intensi stati disforici causati da vissuti affettivo-emotivi negativi vengono ridotti da meccanismi difensivi di tipo dissociativo, i quali alimentano una spirale negativa di natura impulsiva-compulsiva: la memoria della produzione di piacere (egosintonica) e la ritualizzazione compulsiva (egodistonica) volta alla riduzione del dolore generano pensieri e

fantasie ossessive di ripetizione dell'esperienza additiva. I fenomeni dissociativi abbracciano uno spettro di esperienze e di sintomi, variabili per intensità. A un estremo del continuum, possiamo collocare esperienze dissociative di natura non patologica, comuni nella vita quotidiana, come il sognare a occhi aperti, perdersi in un libro o in un film, che creano micro-esperienze di distacco dal mondo reale: ad esempio, il fare zapping con il televisore funge da esperienza regolatoria esterna e consente transitoriamente di sperimentare stati emotivi maggiormente tollerabili rispetto a quelli provati nella vita reale; all'altro estremo, troviamo gli stati acuti di dissociazione o le forme conclamate di disturbo dissociativo, condizioni patologiche connotate dal collasso delle funzioni integrative dell'Io (Caretti & La Barbera, 2005). Secondo Putnam (2005) il ruolo difensivo della dissociazione è riconducibile a quattro aspetti: automatizzazione; alterazione ed estraniamento del Sé; compartimentalizzazione; protezione da sofferenze non elaborabili. L'articolarsi tra questi quattro aspetti determina in quale punto del continuum dissociativo si debba collocare l'esperienza in questione.

Conclusioni

La richiesta di consulenza psicologica da parte di Matteo avviene in un momento cruciale della sua vita: frequenta l'ultimo anno della scuola superiore e dovrà prendere al più presto delle scelte importanti per il suo futuro. A breve lascerà quel posto sicuro che per lui è stata la scuola superiore per avvicinarsi a una facoltà universitaria: ogni scelta implica una rinuncia e ciò suscita sentimenti di incertezza e di preoccupazione in Matteo. Il tutto avviene all'interno di una cornice storica non meno importante: già da diversi mesi la pandemia ha messo sotto i riflettori uno stato di precarietà e di vulnerabilità dell'essere umano che ogni giorno di isolamento sociale, di DaD o di smart working non fa altro che ricordare. Inevitabilmente, ciò ha attivato stati emozionali negativi, dominati da paura e ansia, ma anche tristezza e delusione per le esperienze sociali e relazionali di cui questo tempo ha reso privi: Matteo lo riferisce spesso, sente che il suo ultimo anno alla scuola superiore è trascorso senza grandi avvenimenti, incontri o esperienze. È così che stati affettivi negativi causati dall'isolamento sociale forzato hanno trovato stordimento nelle lunghe sessioni sui social o nelle lunghe maratone tv, dando luogo a micro-esperienze di tipo dissociativo come quelle di cui si riferiva sopra. In questo modo il tempo dell'adolescenza di Matteo, non essendo più scandito dalla campanella scolastica o dalle partite di calcio, trascorreva come un unico flusso temporale in cui si alternava solamente il tipo di attività svolta davanti a uno schermo. Pertanto,

sia se consideriamo l'uso problematico di Internet che l'abbuffata di serie tv (binge-watching), emerge in Matteo un deficit nella capacità di regolazione affettiva di stati emotivo-affettivi dolorosi e difficili da nominare e comunicare ad altri significativi, trovando un tentativo inefficace di regolazione esterna nell'uso delle tecnologie.

Bibliografia

- Baldascini L. (1996). *Vita da adolescenti. Gli universi relazionali, le appartenenze, le trasformazioni*. Milano: Franco Angeli
- Caretti V. & La Barbera D. (Cur.) (2005). *Alessitimia. Valutazione e trattamento*. Astrolabio Ubaldini Editore
- D'Angelo R. (2020). *Il tempo della distanza: percorsi di solitudine e ritiro sociale. La notte stellata, Rivista di psicologia e psicoterapia*, vol. 2, pp. 88-103
- La Barbera D. & La Cascia C. (Cur.) (2008). *Nòos, Aggiornamenti in psichiatria. Nuove dipendenze. Eziologia, clinica e trattamento delle dipendenze "senza droga"*. Vol. 14, n. 2
- Lancini M. (2019). *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa*. Raffaello Cortina
- Putnam F.W. (2005). *La dissociazione nei bambini e negli adolescenti. Una prospettiva evolutiva*. Astrolabio Ubaldini