

# Sono online, ergo sum: l'identità in rete

**Dott.ssa Elisa Gabbi**

Psicologa - Psicoterapeuta  
Associazione Progetto Psicologia  
(Bologna)

[www.associazioneprogettopsicologia.it](http://www.associazioneprogettopsicologia.it)



Il tema della dipendenza dalle nuove tecnologie sta destando molto interesse. Diverse discipline, psicologia compresa, stanno cercando di approfondire l'argomento, alla ricerca di una maggiore comprensione del fenomeno e di soluzioni efficaci per affrontare alcune situazioni problematiche. Proviamo, innanzitutto, a chiederci cosa intendiamo per dipendenza dalle nuove tecnologie. La risposta, in qualche modo, la conosciamo tutti, o per esperienza diretta o in base all'osservazione di ciò che ci accade intorno. Non è forse vero che una delle prime azioni automatiche che svolgiamo al mattino è accendere il nostro smartphone e controllare i messaggi nelle chat o le notifiche di Facebook? Quando saliamo in autobus, non troviamo sempre gran parte dei viaggiatori chini sul telefonino, intenti a rispondere a qualche messaggio, a consultare i social network o a navigare in rete? Questi semplici esempi di vita quotidiana ci mettono di fronte all'evidenza che le nuove tecnologie sono entrate nelle nostre vite in maniera capillare.

## Connessione compulsiva

Si parla di dipendenza quando i dispositivi vengono vissuti come elementi indispensabili, di cui non riuscire a fare a meno e a cui ricorrere non appena abbiamo un momento libero, nel tentativo, illusorio, che possano appagare i nostri bisogni.

Ecco le fasi principali che attraversa il nostro cervello alle prese con una dipendenza:

- assuefazione (l'uso elevato del mezzo tecnologico dovuto al piacere che ci provoca);
- astinenza (il disagio provato durante la lontananza dalla connessione);

■ craving (il desiderio continuo di stare online per sentirsi appagati).

Formulata in questi termini, la questione può destare preoccupazione, soprattutto rivolgendo lo sguardo alle generazioni più giovani e alla delicata fase di vita che attraversano.

Tuttavia, è più interessante riflettere in una prospettiva diversa dalla facile condanna che potremmo rivolgere a telefonini, tablet e computer. Forse, è più utile chiedersi cosa significano per noi: perché arriviamo a farne questo uso, come ci fanno sentire, quali bisogni appagano, come mai diamo tanta importanza a ciò che accade online e, infine, cosa tutto questo racconta di noi.

## Il palcoscenico del web

Iniziamo con il chiederci cosa significa essere online: cosa ci succede quando siamo connessi, cosa ci attira di questa condizione, cosa ci permette di soddisfare. Pare che **il nostro cervello percepisca il mondo online come una sorta di altrove**, in cui avvertiamo succedere continuamente qualcosa di importante, di cui vogliamo essere al corrente e da cui non accettiamo di essere esclusi. Si parla di *fear of missing out* per indicare quel particolare tipo di ansia che percepiamo nel momento in cui non siamo online e abbiamo la sensazione (che sia desiderio, speranza o timore) che in quell'altrove stia accadendo qualcosa, che ci riguardi o meno, di cui vorremmo essere resi partecipi.





## Essere è comparire

Si tratta di un meccanismo che getta le sue radici nel bisogno identitario che ciascuno ha di palesare la propria esistenza, di affermarne il valore e di sentirsi rilevante per se stesso e per gli altri. In quest'ottica, la dipendenza potrebbe essere tradotta, mutuando l'espressione di cartesiana memoria, in "sono online *ergo sum*": se paleso la mia presenza nell'altrove online, sento di esistere e di avere una rilevanza.

Questa ipotesi è suffragata da numerose ricerche in ambito neuropsicologico: è stato dimostrato come **l'eccessivo utilizzo delle nuove tecnologie produca un aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna** (elementi che tipicamente si modificano in condizioni di stress). Inoltre, pare che il senso di rilevanza percepito online stimoli la produzione di alcuni neurotrasmettitori legati al senso del piacere (come la dopamina).

## Il significato dei like

Emblematico è l'esempio dei like: sembra che il comparire di numerosi "mi piace" a un nostro post (commento o immagine che sia), faccia registrare al cervello un appagamento chimico che porta una sensazione di alta autostima. Viceversa, l'assenza di feedback a seguito di una nostra azione online, viene recepito dal cervello come segnale di scarsa

rilevanza personale, proprio come se il nostro valore dipendesse dal numero di like ottenuti. Lo stesso dicasi per i famigerati selfie, che in quest'ottica possono essere letti come tentativi di proporre al pubblico una certa immagine di noi stessi, con lo scopo di accrescere la nostra autostima in base al numero di *feedback* ricevuti.

## Il mondo virtuale

Ma quali sono le situazioni che il mondo online ci permette di sperimentare e che tanto ci attraggono? Varie ricerche indicano che viene percepito dal nostro cervello come una sorta di luogo del possibile, in cui continuiamo a essere noi stessi, ma allo stesso tempo sperimentiamo la possibilità di essere qualcun altro, di assumere delle caratteristiche che riusciamo a far emergere soltanto dietro a uno schermo. Nel bene e nel male: tutto dipende da come utilizziamo questa possibilità. Possiamo usare il mondo online come una sorta di palestra in cui sperimentare a piccoli passi degli aspetti di noi che fuori non siamo ancora pronti a mettere in campo. Oppure possiamo sfruttarlo per fare emergere delle parti di noi aggressive e disinibite, che non troviamo altro canale per esprimere e che ci conferiscono un forte senso di onnipotenza.

## Il rifiuto in rete

Non è fondata l'idea, comunemente diffusa, che le emozioni online vengano esperite in maniera attutita, proprio perché appartenenti a un mondo virtuale: al contrario, possiedono la stessa portata di quelle provate dal vivo. In alcuni casi, proprio l'assenza di contatto diretto con l'interlocutore può amplificare l'impatto. È il caso, per esempio, del fenomeno del *ghosting*: la sparizione tramite mezzo tecnologico della persona amata. Sparire sfruttando le potenzialità dei social network (come smettere di rispondere ai messaggi, bloccare un profilo sulle chat, collocarsi offline), è una forma di abbandono di grande violenza emotiva: **questa esperienza di rifiuto provoca molta sofferenza** perché il mezzo tecnologico aveva veicolato la possibilità di contatto continuo e di controllo dell'altro. Basti pensare a come capiti di sentirsi ignorati e di innervosirsi quando non si riceve risposta a un messaggio Whatsapp a fronte delle spunte blu di avvenuta ricezione o quando si controlla l'ultimo orario di accesso del nostro interlocutore. I percorsi neurali legati all'esperienza del rifiuto si attivano in modo massiccio, proprio in virtù delle potenzialità di contatto che il mezzo tecnologico aveva veicolato.

## Il fenomeno del cyberbullismo

Interessante notare come, se da un lato il mondo online ci garantisce una sorta di protezione rispetto alle situazioni dal vivo, allo stesso tempo ci sottopone al rischio di una massiccia esposizione a un vasto pubblico. Quest'ultimo aspetto costituisce una delle peculiarità che rendono così insidioso il fenomeno del cyberbullismo: quella che un tempo rimaneva una presa in giro, dolorosa ma racchiusa in un'aula scolastica, oggi espone la vittima a un pubblico molto più vasto, provocandole una sensazione di disagio maggiore. La vittima di cyberbullismo si trova a fare fronte dentro di sé a una grande minaccia per la sua identità: il potenziale sguardo giudicante delle moltissime persone che sono venute a conoscenza di una frase, una foto o un video che la riguarda e che le provoca imbarazzo,

vergogna, senso di colpa. Il forte disagio provato dalla vittima le fa percepire la situazione come inaffrontabile e insuperabile e, se la persona si trova a fronteggiare la situazione senza supporto e risorse adeguati, purtroppo possono verificarsi epiloghi tragici.

Per comprendere le potenzialità e i rischi che, nella società contemporanea, le nuove tecnologie portano anche nelle nostre dinamiche psicologiche, è necessario non avere un atteggiamento solo giudicante, ma provare a utilizzare il fenomeno come stimolo per farci delle domande su noi stessi. Infatti, possono risultare insidiose, ma dalla nostra parte abbiamo la risorsa più importante: la possibilità di scegliere consapevolmente quale uso farne.

Testo raccolto da Silvia Colombini