

ISTITUTO DI TERAPIA COGNITIVO-INTERPERSONALE
ROMA

CANTELMI TONINO*, TALLI MASSIMO**

CONDOTTE TECNO-ADDITIVE NELL'ERA DEL NARCISISMO DIGITALE

RIASSUNTO

Un sempre più crescente utilizzo dei social network e della Rete, secondo molti, incoraggia lo sviluppo della cultura narcisistica, nella quale l'apparire diviene più importante dell'essere.

L'esibizione di identità artefatte e seducenti, ottenute grazie a foto ritoccate per essere più "belli" e "trendy", il numero di contatti stimato secondo un quoziente numerico QDOS, la necessità di un confronto continuo per ottenere approvazione e conferme, portano i blogger e gli internauti di oggi a sviluppare la SND (Sindrome Narcisistica Digitale). Nella Sindrome l'interesse principale è ottenere la "web attenzione" ed apparire seducenti ed affascinanti al fine di soddisfare un proprio bisogno di riconoscimento e superiorità. Assistiamo così ad una sovrapposizione della Real Life con la Virtual Life con la nascita di una vera e propria dipendenza denominata Internet Addiction (IA) che, mentre in origine interessava una specifica tipologia di individui socialmente emarginati, oggi crediamo includa anche altri profili psicologici. Secondo Cantelmi e Talli (2007), essa si manifesta in due tipologie: "addicted per fuga" e "addicted per azione", mentre per la prima ci si rifugia nella rete come antidepressivo tecnologico per fuggire dai problemi, nella seconda i social network, come facebook, diventano delle vetrine della propria vanità e della ricerca del successo.

*Medico-Chirurgo specializzato in Psichiatria. Psicoterapeuta
**Psicologo e Psicoterapeuta

SUMMARY

 increasing use of social networks and internet, according to the expert's opinion, it encourages the development of the narcissistic culture, in which the appearance becomes more important than the being. The performance of fabricated and seductive identity, obtained with photos retouched to be more "beautiful" and "trendy", the number of contacts is estimated by using a numerical quotient QDOS, the need for a continuous dialogue to get approval and confirmation, bring bloggers and internet users to develop a SND (Digital Narcissistic Syndrome). In the syndrome the main interest is to get the "web attention" and appear attractive and fascinating in order to satisfy its own need for recognition and superiority. We see this overlay of Real Life with Virtual Life with the birth of a real addiction called Internet Addiction (IA), which, while originally interested a specific type of socially excluded people, today it includes more psychological profiles. According to Cantelmi and Talli (2007), it comes in two types: "addicted to escape" and "addicted to action," while for the first we took refuge in the network as an antidepressant technology to escape from the problems while in the second social networks, such as facebook, become the windows of his own vanity and pursuit of success.

Digito ergo sum

Sono passati pochi anni da quando sono stati introdotti i primi social network. Da allora si è assistito ad una impressionante moltiplicazione di profili personali e di gruppi di amici digitali che non avremmo mai sognato di avere prima. Il web 2.0, la rete partecipativa, a seconda di molti, incoraggia lo sviluppo della cultura narcisistica, l'esibizione di identità artefatte e seducenti, da poter essere amate da chiunque. Facebook, Twitter, Myspace, Youtube, ogni cosa può alimentare il culto della personalità, con parossismi sconcertanti, come la web tv personale online 24 ore su 24 o le digital footprints (impronte digitali) lasciate in giro sui vari social network per essere ri-/conosciuti. Cresce così una sorta di presenzialismo digitale, dove apparire è ben più importante dell'essere, dove il numero di contatti o di amici diviene la misura del grado di appeal e di valore personale. Secondo un'indagine svolta dall'autorevole Pew Research Center, almeno un navigatore americano su due digita il proprio nome

sui motori di ricerca per controllare "cosa si dice". E si eccita, o si deprime, a seconda di quello che legge. Tutto si gioca su un'effimera gara di numeri, su un contatore, che genera stati di esaltazione o depressione nella vittima. "I blogger sono tra i più colpiti da questa sindrome, e spesso danno vita a infinite meta-discussioni che trasformano l'oggetto (blog) in soggetto e il soggetto (blogger) in oggetto. Nasce la necessità di un confronto continuo finalizzato ad appagare questo bisogno di conferme" (Pereira, 2009). Una forma di narcisismo digitale per il quale ora è stato elaborato anche un quoziente numerico, denominato QDOS. Basta digitare l'URL <http://qdos.com>, inserire i diversi profili di social network su cui si è attivi, e il sistema elabora automaticamente un punteggio. Quello che viene preso in considerazione non è soltanto il numero di volte che il proprio nome compare online (come fanno i motori di ricerca), ma anche parametri come l'impatto e la frequenza delle attività. Un must per ogni "ego-surfer" che si rispetti.

Sindrome Narcisistica Digitale

Ma si può parlare di Sindrome da Narcisismo Digitale (SND), come recita il titolo di questo paragrafo? Secondo alcuni blogger si, suggerendo addirittura, forse in modo provocatorio, di diagnosticarla attraverso la presenza o l'assenza di alcuni sintomi (si può parlare di SND se si presentano nell'individuo più di 5 dei seguenti segni clinici):

- Essere sempre al centro della "web attenzione"
- Impegnati a concentrati a soddisfare i propri bisogni
- Non tollerano rinvii od ostacoli
- Seducenti, convincenti e manipolatori
- Competitivi, esibizionisti e megalomani
- Arroganti, egocentrici, intimidatori e aggressivi
- Talora sprezzanti, invadenti, insensibili
- Sentendosi superiori agli altri pretendono privilegi e riconoscimenti
- Non accettano critiche né consigli, né di dipendere da altri
- Affascinati da chi è sotto i riflettori ma anche molto invidiosi
- Proiettano lembi del proprio sé sugli altri per soddisfare i propri bisogni
- Ostacolato il narcisista reagisce con scoppi di rabbia o più raramente con distimia e sintomi depressivi

Laura Buffardi, psicologa italiana in forza alla University of Georgia, ha recentemente pubblicato uno studio condotto su 130 profili di Facebooker (gli utenti di Facebook) evidenziando come il numero di amici, il tipo di immagini

e i commenti associati a un profilo costituiscano una misura attendibile del grado di narcisismo dell'utente. I narcisisti, infatti, pubblicano sulle loro pagine le foto più glamour, quelle in cui compaiono "più belli" e trendy, mentre i "normali" utilizzano preferenzialmente foto banali, magari scattate al volo con un telefonino o una webcam (Buffardi, 2009).

Come accade per altre sindromi, la SND potrebbe virtualmente originare (o semplicemente accompagnarsi) altri fenomeni psicopatologici più o meno rilevanti, più o meno persistenti, come ad esempio la Internet Addiction (IA) o dipendenza dalla Rete come viene meglio conosciuta in Italia.

L'ipotesi della doppia S: Sollievo e Successo

In un articolo apparso sulla rivista *Psicotech* del 2007, dal titolo "Anatomia di un problema. Una review sui fenomeni psicopatologici Internet correlati" (Cantelmi & Talli, 2007), parlavamo del fenomeno, sempre più diffuso, della IA, distinguendo due tipologie di internauti distinte, gli "addicted per fuga" e gli "addicted per azione". Con i primi si descrivevano coloro che rimanevano intrappolati nella Rete prevalentemente per sfuggire ai loro problemi quotidiani, utilizzando le molteplici risorse del web come una sorta di antidepressivo tecnologico. Con i secondi, invece, suggerivamo un inedito profilo psicopatologico caratterizzato dalla ricerca più del successo che del sollievo, dalla lucidità dell'agire e dall'incrollabile stima di sé.

Sicuramente il cyberspazio offre ai suoi navigatori infinite opportunità di sollievo e infinite opportunità di successo così da facilitare potenzialmente, a seconda delle personalità in gioco, lo sviluppo di fenomeni additivi. E' proprio la dimensione del piacere insita sia nel sollievo che nel successo a creare la "fame tossica" e la reiterazione delle condotte additive. Si comprende bene come tali opportunità possano attrarre personalità e finalità soggettive dissimili. Una personalità narcisistica con forti aspettative di cambiamento e riconoscimento utilizzerà, ad esempio, Facebook come una vetrina della propria vanità, collezionando schiere di amici, foto e quant'altro per evidenziare il proprio appeal. Nondimeno stabilirà con gli altri dei rapporti sbilanciati, inevitabilmente condizionati dalla sete di dimostrarsi superiore e sicuro di sé. Gli amici saranno selezionati dall'"ego-surfer" proprio in base al loro grado di influenzabilità e/o dal loro indubbio prestigio quale riflesso del proprio.

La stessa applicazione, verrà utilizzata dalla personalità insicura, evitante, depressa per attenuare il proprio senso di fallimento o come mediatore, facilitatore dei suoi rapporti con la realtà. Negli scambi

comunicativi, assumerà un ruolo "down" per suscitare nell'interlocutore un maggiore senso di protezione, comprensione e conforto.

Se in quest'ultimo profilo emerge una valenza psicologica auto-distruttiva, strutturata, rigida, o rituale, nel profilo narcisistico compare un forte bisogno di auto-conservazione, un accentuata flessibilità e lucidità delle condotte online finalizzate sempre all'affermazione positiva del Sé.

L'apocalisse del virtuale

In realtà, stiamo assistendo ad una lenta ma inesorabile mutazione antropologica dell'utente fruitore del web, concomitante ad una più rapida mutazione dei mezzi tecnologici che assottigliano, progressivamente, il confine che separa il virtuale dal reale. La diffusione della Rete, la portabilità degli strumenti Internet, l'interconnettività degli utenti, è enormemente aumentata negli ultimi cinque, dieci anni incrinando, demolendo l'idea della Rete, quale rifugio antitetico della realtà. I giovani di oggi, i cosiddetti nativi digitali, vivono la realtà esterna rimanendo costantemente connessi con quella artificiale, grazie a telefonini o palmari sempre più potenti, veloci e "indossabili". Per tale motivo crediamo che lo stereotipo dell'internet addicted, come individuo socialmente emarginato, non possa più essere sostenuto e che debba lasciare il passo anche ad altri profili psicologici additivi, come quello di cui abbiamo parlato in queste pagine. Che senso può avere formulare una diagnosi di IA tenendo ancora conto del tempo speso in Rete o della frequenza dei collegamenti se siamo sempre più interconnessi? Anche il rapporto timidezza/addiction, sino ad oggi dato per scontato, appare piuttosto incerto. Ad esempio, alcune recenti ricerche sui predittori psicologici connessi all'uso dei più importanti social network evidenziano come siano soprattutto gli individui estroversi e meno coscienti ad intrattenersi su Facebook, Twitter o simili e potenzialmente a sviluppare una IA (Wilson, Fornasier & White, 2009; Wehrli, 2008). Altri studi ancora, condotti in Corea e in Cina su giocatori di ruolo online, attestano l'esistenza di un profilo psicologico compatibile con quello dei nostri "addicted per azione", caratterizzato da aggressività, basso self-control e narcisismo (Kim, Namkoong, Ku & Kim, 2008; Lin, 2008).

Occorre, quindi, riformulare radicalmente lo studio sulla IA. La maggiore eterogeneità delle condotte additive ci impone una riflessione attenta e profonda su come impostare le future ricerche, quali metodologie scegliere, quali dati raccogliere e quali obiettivi conseguire.

Non possiamo dunque non chiederci “dove stiamo andando?” L’espansione della ragnatela è di per sé inarrestabile ed apportatrice di novità straordinarie e non è utopico pensare ad un futuro prossimo caratterizzato dalla sovrapposizione delle Real Life con la Virtual Life. Avrà ancora senso parlare di dipendenza dalla Rete?

BIBLIOGRAFIA

- CANTELMI T. & TALLI M. (2007), “Anatomia di un problema. Una review sui fenomeni psicopatologici Internet-correlati”, *Psicotech* 2.
- CANTELMI T. & TALLI M. (2010), “Avatar”, Magi Editore, Roma
- CANTELMI T., (2011) “Eterogeneità delle condotte additive nell’era del narcisismo digitale”, *Italian Journal of Psychopathology*, 58-59, vol 17
- CANTELMI T. & TALLI M. (2009) “Trapped in the web: The Psychopathology of Cyberspace” *Journal of Cybertherapy & Rehabilitation*, Vol. 2, Issue 4, 337-350
- BUFFARDI L. E. (2008), “Narcissism and Social Networking Web Sites”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 1.
- KIM E.J., NAMKOONG K., KU T. & KIM S.J.(2008), “The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits”. *Eur Psychiatry*. 23(3).
- LIN M. (2008), “A Study on the Correlations among Personality Traits, Life Attitudes and Internet Addiction for Sixth Graders in Changhua County”. Master's Thesis.
- WEHRLI S. (2008), “Personality on Social Network Sites: An Application of the Five Factor Model”, *ETH Zurich SociologyWorking* 7.
- WILSON K., FORNASIER S. & WHITE K.M. (2009), “Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites”, *Cyberpsychol Behav.* 3.

Sitografia

- Test Narcisismo (2009) http://narcisismoweb.blogspot.com/2009_11_01_archive.html
- Sostiene Pereira (2009) http://www.avanzidipopolo.it/index.php?option=com_content&view=article&id=348%3Ail-narcisismo-e-una-prigione-in-cui-il-&catid=43%3Aunsorted-comments&Itemid=61
- QDOS (2008) <http://qdos.com>
- Pew Research Center (2009) <http://people-press.org>