

## **CAPITOLO SECONDO**

### **PSICHIATRIA E PSICOLOGIA ALLE SOGLIE DEL TERZO MILLENNIO: PROBLEMATICHE CLINICHE EMERGENTI**

---

#### **E) INTERNET**

#### **INTERNET DIPENDENZA: COMUNICAZIONE MEDIATA DAL COMPUTER (CMC)**

#### ***INTERNET ADDICTION AND COMPUTER MEDIATED COMMUNICATION (CMC)***

**Fabio Sena**

*Dipartimento di Psicologia, Università degli studi di Torino*

---

**Riassunto**

Nella neonata, ma ben promettente, letteratura sulla cyberpsicologia, intesa come quella branca della psicologia che studia gli aspetti psicologici dell'individuo nel cyberspazio, si accenna a vari tipi di Internet dipendenza; tuttavia sembra che la forma più grave sia causata dalla CMC (comunicazione mediata dal computer).

La CMC si suddivide in comunicazione "in diretta" e comunicazione "in differita"<sup>1</sup>.

La comunicazione differita può risultare meno "tossica" di quella diretta; ciò sembrerebbe correlato al livello d'interattività e coinvolgimento del tipo di comunicazione.

Qui esporrò i risultati più interessanti della mia ricerca e delle mie osservazioni.

Per prima cosa trovo necessario sottolineare l'inesattezza del termine "virtuale" in questo contesto d'interazione on-line. Nel mondo off-line abbiamo dei ruoli, dei doveri, codici di comportamento dettati dalla società in cui viviamo che condiziona anche l'immagine che abbiamo di noi stessi. Nel mondo on-line un soggetto può presentarsi con un'immagine di sé ideale, come egli vorrebbe essere; tale immagine è soggettiva, ma essa viene riconosciuta e legittimata dagli altri soggetti, e così diventa oggettivamente reale.

La maggior parte dei soggetti cerca, prima o poi, d'incontrare off-line le persone conosciute on-line. Inoltre decade la desiderabilità sociale, per cui decadono anche le inibizioni.

Nel suo libro "La mente in Internet", Cantelmi (1999, 2000) indica come limite, dopo il quale risulta più facile l'insorgere di una dipendenza, le 5-6 ore di collegamento giornaliero.

I soggetti da me esaminati dichiarano di passare circa 2-3 ore al giorno, ma di non esserne sicuri, poiché si rendono conto di avere una percezione distorta del tempo quando sono on-line; ciò può essere dovuto anche a una totale concentrazione delle risorse attentive del soggetto verso il mondo on-line che, fornendo maggiori stimoli contemporanei al soggetto, richiede risorse assai maggiori di una normale comunicazione off-line.

Viene evidenziato il fenomeno detto TTW descritto da K. Young (1998).

Nello studio della ID (Internet dipendenza), penso si debba tenere conto della proporzione tra tempo a disposizione del soggetto e quantità di tale tempo trascorso on-line; se quest'ultimo inizia ad interferire con la vita off-line siamo in presenza di un campanello d'allarme di cui dobbiamo tenere conto.

La Byte Generation (BG)

Come già rilevato dalle ricerche americane, lo stereotipo risalente ai primi anni 80, che vede il fanatico di computer come un ragazzino adolescente, non è valido e se lo fu anni fa, ora buona parte di questi ragazzini è cresciuta; tuttavia la maggior parte dei soggetti ha affermato di aver posseduto, durante l'infanzia, un computer tipo C64 o Vic20 e di averlo usato per i giochi, senza tuttavia aver approfondito la parte prettamente informatica del computer.

Credo possiamo parlare di Byte Generation, per definire quegli individui che hanno un'età tra i 24 e i 30 anni e sono cresciuti tra i video giochi dei primi anni 80 durante il boom dei primi home computer, presentati come giocattoli tecnologici. Tali individui sono solitamente di sesso maschile. Solitamente gli appartenenti alla Byte Generation hanno abbandonato i loro computer quando essi sono caduti in disgrazia e si sono approcciati nuovamente al computer, nell'epoca di Internet, riscoprendolo come strumento non solo per giocare, anche se la maggior parte di essi lo usa ora quasi esclusivamente per collegarsi a Internet e alle chat, che possono essere considerate un grande gioco (questo viene anche sottolineato da molti intervistati).

**Parole chiave:** *cyberpsicologia, cyberspazio, Internet dipendenza, ID, CMC,*

---

<sup>1</sup> I termini "diretta" e "differita" sono qui intesi nell'accezione televisiva dove la diretta, a causa del sistema di trasmissione, risulta leggermente in ritardo quando giunge allo spettatore; la stessa cosa avviene nella CMC, cioè anche in una comunicazione definibile sincrona vi è un periodo di latenza dovuto alla peculiarità del mezzo di comunicazione.

<sup>2</sup> Si veda *La mente in Internet* di T. Cantelmi, in cui si possono osservare alcuni casi di soggetti che incontrano i loro partners anche off-line.

---

INTERNET DIPENDENZA: COMUNICAZIONE MEDIATA DAL COMPUTER (CMC)

---

*comunicazione mediata dal computer, byte generation , on-line, off-line, chat, irc, identità, virtuale*

**Abstract**

Various types of Internet Addiction are mentioned in very recent, but promising, studies on cyberpsychology . Cyberpsychology is a branch of psychology that analyses the psychological aspects of people in cyberspace and describes various types of cyber addictions . It would seem, however, that the most serious addiction is caused by CMC (computer mediated communication).

The addicting level of CMC would seem correlated to the level of interaction and involvement of the subject with respect to the type of communication. CMC is divided in “synchronous” and “a-synchronous” communication.

Following are the most interesting conclusions of my research.

Firstly I wish to stress the inaccuracy of the term “virtual” in the contest of on-line interaction.

In the off-line world subjects have roles, tasks, obligations and behavioral codes established by society. These influence the image that subjects have of themselves.

In the on-line world subjects are able to project themselves as idealized figures; as they would like, in fact, to be. This image is subjective, but because it is recognized and legitimized by other subjects, it becomes objectively real.

Sooner or later most subjects try to meet the on-line acquaintances in the off-line world. So it is not correct to say that subjects use on-line communication to escape from off-line world. I think that they use on-line world as a medium to off-line world social life, because on-line interactions seem to be easier.

The Autor, Cantelmi (1999, 2000), in his book “La mente in Internet” establishes a 5 to 6 hours daily sessions as the limit before addiction could take place .

Subjects I examined state that they spend approximately 2 to 3 hours a day on-line. They admit, however, that this may not be accurated, as they realized that they have a warped perception of time when on-line. This could possibly also be due to the fact that their awareness resources are totally concentrated on the on-line world; and because this world affects a greater number of simultaneous stimuli it requires far more resources by the subject then off-line interaction does. The phenomenon called TTW (Tunnel Time Warp) and described by K.Young (1998).

In the study of IA, I feel that what needs to be taken into account is the ratio between the time available to the subject and the amount of this time spent on-line. If the time spent on-line starts interfering with the off-line life, then this is a clear warning that must be considered.

The Byte Generation (BG)

America research has established the inaccuracy of the stereotype of the early 80s’ that identified computer fanatics in adolescents. These adolescents have now grown up. Most of them state they had C64 and Vic 20 (or similar computer) and that they used them for video games and never explored computer science aspects because their computers used a difficult language (BASIC, mostly). I think BG is the definition we can use when referring to subjects of age between 24 and 35, who grew up in the early 80s’ when home computers first appeared presented as technological toys. These subjects are usually males and they stopped using computers when they went out of fashion, during the game-consoles boom.

Interest was renewed once the Internet era commenced and subjects became aware of computer not only as a mean to play games.

Most subjects now communicate with Internet and chat. These, too, may well be considered a great game (in fact, many interviewed pointed this out).

**Key words:** *cyberpsychology, cyberspace, Internet addiction , IA, CMC, chat, irc, byte generation, identity, on-line, off-line, virtuality*

---

## 1. Introduzione

Nell'ambito degli studi emergenti sugli aspetti psicologici di Internet e gli ambienti on-line, vi esporrò i risultati più importanti della mia ricerca, svolta tramite interviste semi strutturate dal vivo, a frequentatori abituali di IRC, il sistema di comunicazione testuale probabilmente più diffuso in rete.

Nella neonata, ma ben promettente, letteratura sulla cyberpsicologia, intesa come quella branca della psicologia che studia gli aspetti psicologici dell'individuo nel cyberspazio, si accenna a vari tipi di Internet dipendenza; tuttavia sembra che la forma più grave sia causata dalla CMC (comunicazione mediata dal computer).

## 2. Tipi di CMC

La CMC si suddivide in comunicazione "in diretta" e comunicazione "in differita"<sup>3</sup>.

La comunicazione differita può risultare meno "tossica" di quella diretta; ciò sembrerebbe correlato al livello d'interattività e coinvolgimento del tipo di comunicazione.

Nello schema sottostante, abbiamo una suddivisione della CMC, divisa in comunicazione diretta e comunicazione differita con grado di dipendenza:

CMC:

### **DIRETTA**

[(CHAT ++++)(MUD+++++)]

### **DIFFERITA**

[(E-MAIL +)(MAILING LIST++)(NEWSGROUP+++)]

Nel corso dei miei studi sul fenomeno ho riscontrato un maggior uso delle chat rispetto ai MUD, anche a causa della maggior conoscenza e diffusione in Italia delle prime rispetto agli ultimi; per questo motivo ho

---

<sup>3</sup> I termini "diretta" e "differita" sono qui intesi nell'accezione televisiva dove la diretta, a causa del sistema di trasmissione, risulta leggermente in ritardo quando giunge allo spettatore; la stessa cosa avviene nella CMC, cioè anche in una comunicazione definibile sincrona vi è un periodo di latenza dovuto alla peculiarità del mezzo di comunicazione.

scelto le chat, ed in particolare IRC perché tra le più diffuse per la mia ricerca.

Qui esporrò i risultati più interessanti della mia ricerca e delle mie osservazioni.

### 3. Realtà del mondo on-line

Per prima cosa trovo necessario sottolineare l'inesattezza del termine "virtuale" in questo contesto d'interazione on-line.

Il termine virtuale, comunemente usato per definire la comunicazione e gli ambienti della CMC, non risulta del tutto esatto, poiché la comunicazione si svolge tra persone reali, seppur attraverso uno strumento elettronico. Ci troviamo in presenza d'interazioni tra persone reali, per cui sarebbe forse più adatto adottare il termine on-line al posto di virtuali, cosa che farò d'ora in avanti nel presente scritto.

Proprio la caratteristica di reale rende il mondo on-line particolarmente interessante dal punto di vista psicologico; in primis decade la possibile affermazione che alcuni soggetti si rifugino nel mondo on-line per evitare il rapporto con soggetti reali e con la realtà poiché on-line è un mondo reale, solo con regole e caratteristiche differenti dal reale off-line.

#### 3.1 Caratteristiche del mondo on-line

Nel mondo off-line abbiamo dei ruoli, dei doveri, codici di comportamento dettati dalla società in cui viviamo che condiziona anche l'immagine che abbiamo di noi stessi. Noi siamo quello che siamo e spesso quello che gli altri vedono che siamo.

Nel mondo on-line possiamo decidere noi i nostri ruoli, il nostro comportamento e, ciò che forse più conta, la nostra identità. Noi siamo agli occhi degli altri quello che vogliamo essere e/o far credere di essere.

Nel mondo on-line un soggetto può presentarsi con un'immagine di se ideale, come egli vorrebbe essere; tale immagine è soggettiva, ma essa viene riconosciuta e legittimata dagli altri soggetti, e così diventa oggettivamente reale.

Durante le ricerche sull'argomento ho potuto notare che la maggior parte dei soggetti cerca, prima o poi, d'incontrare off-line le persone conosciute on-line<sup>4</sup>. Inoltre viene a decadere la desiderabilità sociale, per cui decadono anche le inibizioni.

---

<sup>4</sup> Si veda T.Cantelmi, M.Talli *La mente in Internet*; Piccin 1999, in cui si possono osservare alcuni casi di soggetti che incontrano i loro partners anche off-line.

Un esempio può essere utile<sup>5</sup>.

Supponiamo che ci sia una donna, che chiameremo Linda, sui 35 anni, sposata con prole, casalinga leggermente obesa, con un marito che lavora tutto il giorno e la trascura; Linda è chiaramente infelice della sua vita, si sente ancora giovane e rimpiange di aver rinunciato ad una promettente carriera lavorativa per un matrimonio rivelatosi deludente.

Linda usa Internet per fare acquisti; un giorno scopre che Internet, oltre ad essere uno strumento utile per l'economia domestica, è un potente strumento di comunicazione e relazione sociale così, quasi per curiosità, si avvicina al mondo delle chat, spinta da una sua amica.

Appena entrata in chat Linda scopre di poter avere un soprannome (nick) con il quale presentarsi e relazionarsi on-line, ma non solo, essa può presentarsi anche con un aspetto fisico, un'età ed una posizione sociale diverse da quelle che ha nella vita off-line. In poche parole Linda si può presentare on-line con una diversa identità rispetto a quella che ha avuto finora nella vita off-line, con l'identità che ha sempre desiderato.

Linda non esiste più, al suo posto c'è Samantha, una top-model di 20 anni con fisico e conto bancario da capogiro, indipendente e socialmente intraprendente, che ha un forte e soprattutto reale successo nel mondo on-line. Col crescere del successo di Samantha cresce anche il tempo di collegamento di Linda che incomincia a trascurare i suoi doveri a favore di quelli di Samantha, decisamente più piacevoli. Si verifica un crollo dell'economia domestica, perché Linda non "c'è quasi mai" e quando c'è è molto stanca e preoccupata di Samantha per potersi dedicare, con la giusta concentrazione, alle faccende domestiche. Naturalmente il marito di Linda inizia a irritarsi per la situazione e ciò aggrava ulteriormente il rapporto coniugale; come se ciò non fosse sufficiente Samantha incontra on-line un ragazzo che la capisce e le vuole bene: non come il marito di Linda con cui lei non dorme neanche più, poiché Samantha deve mantenere la sua reputazione e le sue relazioni on-line anche di notte. Le ore di collegamento sono circa 40-50 settimanali.

Siamo in piena fase di ID<sup>6</sup> (Internet Dipendenza).

Lo spettro della separazione inizia ad aleggiare, ma fortunatamente il marito preoccupato chiede aiuto ad uno psicologo, il quale aiuta Linda a

---

<sup>5</sup> L'esempio che segue è liberamente adattato da uno dei numerosi esempi presenti nel libro di K Young *Caught in the net*, J. Wiley & Sons 1998 (di prossima traduzione in italiano)

<sup>6</sup> Il termine ID è la traduzione in italiano di IA (*Internet addiction*), è qui usato anche con un doppio senso. Infatti ID è anche la traduzione di ES che, nella teoria freudiana, indica l'istanza psichica governata dalle pulsioni e dal principio di piacere e risulta la parte più inconscia dell'individuo, che emerge nel mondo on-line.

---

riappropriarsi della sua vita e a risolvere anche i precedenti problemi ad essa legati.

#### 4. Risultati della ricerca

Quest'esempio vuole descrivere una situazione tipo di ID di alto livello. Nel suo libro *La mente in Internet*, Cantelmi (1999) indica come limite, dopo il quale risulta più facile l'insorgere di una dipendenza, le 5-6 ore di collegamento giornaliero. Nella ricerca da me condotta solo un soggetto su un totale di 16 ha ammesso di trascorrere circa 6 ore al giornocollegato<sup>7</sup>.

Il resto degli intervistati trascorre in media 2-3 ore al giorno<sup>8</sup>.

Trovo necessario tuttavia precisare che la quasi totalità dei soggetti intervistati ha ammesso di non rendersi conto del reale trascorrere del tempo: pensano di trascorrere solo 1-2 ore al giorno, ma in realtà ne trascorrono di più. Questo dato è interessante poiché evidenzia la presenza del fenomeno detto TTW<sup>9</sup> (Tunnel Time Warp) descritto da K. Young (1998).

Tornando al tempo dichiarato dai soggetti della mia ricerca, alla luce di quanto appena detto, non è sicuro che esso corrisponda esattamente al tempo effettivo di collegamento<sup>10</sup>.

Altro dato interessante riguarda l'ammissione da parte di alcuni soggetti di avere maggiori difficoltà nello svolgere i loro doveri (studio, relazioni sociali, lavoro ecc.) off-line, a causa sia del tempo rubato a tali doveri, sia alla stanchezza provocata, a mio parere, oltre che dalla mancanza di sonno<sup>11</sup>, anche dall'eccessivo dispendio energetico quotidiano necessario per vivere nel mondo on-line. A seguito delle considerazioni fatte posso affermare che: possiamo trovare soggetti che, pur trascorrendo solamente 2-3 ore al giorno circa, accusano disagi provocati dalla loro condotta e sintomi che, seppur di minor intensità rispetto a quelli

---

<sup>7</sup> Si tratta del soggetto più anziano da me intervistato (39 anni), il quale ha sostenuto di utilizzare le chat per incontri sessuali, in ore notturne, e si definisce un single soddisfatto nella vita off-line, ma che può liberare la sua "vera natura" solo on-line nelle chat.

<sup>8</sup> Ultimamente ho potuto osservare che il tempo medio di collegamento è aumentato. Infatti incontro sempre più soggetti che affermano di trascorrere 4-5 ore quasi sempre notturne.

<sup>9</sup> Nel TTW il soggetto, quando è on-line, si trova come in una specie di "tunnel" con conseguente perdita di contatto col mondo off-line e distorta percezione temporale. A mio parere ciò è dovuto anche a una totale concentrazione delle risorse attentive del soggetto verso il mondo on-line che fornendo maggiori stimoli contemporanei al soggetto richiede risorse assai maggiori di una normale comunicazione off-line.

<sup>10</sup> Il tempo riferito potrebbe essere quello reale, quello percepito o una mediazione tra i due.

<sup>11</sup> A causa dei collegamenti notturni.

---

descritti da K. Young, sembrano segnalare degli indici di ID; di conseguenza, prendendo come metro la soglia di 5-6 ore segnalata da Cantelmi, sono propenso ad affermare che, nel caso dei soggetti sopra citati, ci troviamo davanti, se non ad una ID conclamata, almeno ad una pre-dipendenza, di cui spesso il soggetto ha coscienza.<sup>12</sup>

I soggetti che al momento dell'intervista dal vivo apparivano come possibili portatori di un disagio psichico<sup>13</sup> (compreso il soggetto che rientrava nella soglia di 5-6 ore), non accusavano nessun tipo di disagio, anzi affermavano di essere più felici di quando non conoscevano il mondo on-line. Esaminando i risultati ricavati, penso di poter affermare che si debba tenere conto della proporzione tra tempo a disposizione del soggetto e quantità di tale tempo trascorso on-line; se quest'ultimo inizia ad interferire con la vita off-line siamo in presenza di un campanello d'allarme di cui dobbiamo tenere conto.

## 5. La byte generation (BG)

In concordanza con i dati esposti da Cantelmi nel suo libro, l'età media dei miei soggetti si situa tra i 25-35 (19 anni il più giovane e 39 il più anziano) segno, come già rilevato dalle ricerche americane, che lo stereotipo risalente ai primi anni '80, che vede il fanatico di computer come un ragazzino adolescente, non è valido e se lo fu anni fa, ora buona parte di questi ragazzini è cresciuta; tuttavia la maggior parte dei soggetti ha affermato di aver posseduto, durante l'infanzia, un computer tipo C64 o Vic20 e di averlo usato per i giochi, senza tuttavia aver approfondito la parte prettamente informatica del computer. Solo un soggetto, per altro degli U.S.A., ha ammesso di aver utilizzato il computer, anche per studio col linguaggio Logo, durante la prima elementare. Inoltre il più anziano degli intervistati ha ammesso di pensare all'uso del computer come ad una macchina solo per lavorare; questo naturalmente prima di avvicinarsi ad Internet.

Credo possiamo parlare di Byte Generation, (BG) per definire quegli individui che hanno un'età tra i 24 e i 30 anni e sono cresciuti tra i video giochi dei primi anni 80 durante il boom dei primi home computer, presentati come giocattoli tecnologici. Tali individui sono solitamente di sesso maschile. Solitamente gli appartenenti alla BG hanno abbandonato

---

<sup>12</sup> Molti di questi soggetti definiscono, seppur in tono scherzoso, Internet e le chat come una droga.

<sup>13</sup> Dall'osservazione del comportamento verbale e non verbale dei soggetti durante le interviste.

---



i loro computer quando essi sono caduti in disgrazia e si sono approcciati nuovamente al computer, nell'epoca di Internet, riscoprendolo come strumento non solo per giocare, anche se la maggior parte di essi lo usa ora quasi esclusivamente per collegarsi a Internet e alle chat, che a mio parere possono essere considerate un grande gioco (e questo viene anche sottolineato da molti intervistati). Sembra che la maggior parte di questi, che si è riavvicinata la computer, lo ha fatto per motivi di studio o di lavoro; in seguito ha scoperto Internet.

## 6. La teoria di S. Turkle

S. Turkle (1997) divide l'evoluzione del computer in 2 periodi:

- a) L'era moderna e l'epoca della logica trasparente;
- b) L'era postmoderna e l'epoca della simulazione opaca.

### 6.1 L'era moderna

I PC dell'era moderna sono quelli che funzionavano con sistemi operativi tipo MS-DOS, CP/M o linguaggi logici tipo Basic, Cobol ecc. Questo tipo di macchine può essere definito "trasparente" perché, grazie alla struttura logica, era possibile risalire alle componenti di base. Il soggetto, che conosceva il linguaggio della macchina, poteva controllarla completamente e vedere quello che "stava sotto"; da ciò deriva il termine di "trasparente". Il computer funzionava con comandi logici, il minimo errore da parte dell'operatore poteva provocare un'incomprensione dei comandi da parte del computer. Se tale sistema conferiva, in un certo senso, maggiore controllo da parte dell'operatore sull'operato della macchina, era abbastanza difficile, per l'operatore stesso, imparare pienamente il funzionamento della macchina per poterne avere il massimo controllo possibile.

### 6.2. L'era postmoderna

L'era postmoderna è quella in cui stiamo vivendo. Può essere definita l'era della simulazione.

La prima macchina che ha dato inizio a quest'era è stato Machintosh nel 1984, tuttavia essa si è pienamente sviluppata verso la fine degli anni 80 (Amiga) e inizio 90 (Windows).

La rivoluzione del Mac., consiste nell'aver avvicinato il computer agli oggetti di vita quotidiana. La macchina simula l'ambiente di lavoro di un normale ufficio sullo schermo, grazie ad un'interfaccia grafica. L'uso della tastiera viene ridotto al minimo e fa la sua comparsa il mouse.

---

Possiamo paragonare il mouse alla nostra mano. Attraverso esso spostiamo una freccina sullo schermo e clicchiamo sulle icone, che rappresentano i vari programmi e strumenti utili contenuti in vari folders (che sostituiscono le vecchie directories), che sono riposti in cassette, rappresentazioni virtuali delle unità di memorizzazione (A C).

Si crea così una simulazione molto vicina all'ambiente reale.

Il computer si è trasformato da "fredda macchina" a compagno di lavoro. Posso affermare in concordanza con la teoria della Turkle, che la Byte Generation è passata dall'approccio logico-trasparente degli anni 70-80 a quello della simulazione-opaca degli anni 90 in modo brusco, per cui generalmente gli appartenenti alla Byte Generation affermano di essersi all'inizio trovati spaventati dalla presunta complessità dei nuovi programmi e sistemi operativi, ma poi di averne scoperto i vantaggi e la semplicità anche grazie a Internet, scoprendo che si possono fare dei "giochi" ancora più interessanti con essa.

### **Bibliografia**

CANTELMINI T, TALLI M, DEL MIGLIO C, D'ANDREA A., *La mente in Internet*, Piccin, Padova 2000

TURKLE S., (1996) *La vita sullo schermo*, Apogeo, Milano 1997

YOUNG K., *Caught in the net*, J.Wiley & Son, New York 1998