



Le *dipendenze* sottili e insidiose

TONINO LASCONI

Una persona caduta nel vortice della droga la si riconosce, e prima o poi anche l'interessato è costretto ad ammettere di essersi incatenato. L'alcol è difficilissimo da nascondere: la sbornia non la si nasconde, a meno che non la si prenda chiusi in camera e non si esca da lì dopo averla smaltita. Con le droghe pesanti (cocaina, morfina, pasticche...) si precipita velocemente verso il fondo: gli esperti affermano che con alcune sostanze basta una volta sola. Con quelle giudicate leggere ci vuole un po' di più, ma l'esito molto spesso è lo stesso. Alcune dipendenze sono difficili da individuare dall'esterno e da ammettere da chi vi è rimasto impigliato. Ce n'è una che sta venendo allo scoperto in questi ultimissimi anni, perché, essendosi le conseguenze dimostrate tutt'altro che trascurabili, hanno provocato la grancassa dei media. **È la dipendenza dal computer** e da tutte le sue derivazioni e variazioni che permettono di collegarsi a internet: tablet, smartphone, iPhone, videogame... Per non farla lunga, concentriamole tutte nel piccolo oggetto presente in tutte le tasche, nelle borse, nel palmo della mano: **il cellulare**.



Dipendenti dal cellulare? Ma via!

Non è facile convincere, soprattutto chi già è contagiato, che il cellulare possa diventare una droga, creando assuefazione e indebolendo gravemente la libertà. È prontissima e immancabile, infatti, l'autodifesa: «Il cellulare lo accendo e lo spengo quando voglio. Sono io che comando». «**Quando voglio**». È l'illusione di tutte le dipendenze: «L'ultima sigaretta, l'ultima tirata, l'ultima sniffata, l'ultima pasticca, l'ultimo drink. Poi basta». «Un attimo per vedere cosa c'è su Facebook. Poi basta». «Controllo se mi sono arrivati sms e WhatsApp. Poi basta». «Un'occhiata a Youtube per quella canzone, per quel video. Poi basta». «L'ultima sfida al supereroe. Poi basta». «L'ultima scommessa. Soltanto pochi spiccioli. Poi basta». Invece non basta mai e il «poi basta» si allontana sempre di più.

Ma è grave?



Obiezione: «Fosse anche davvero così, che male c'è? Come si può paragonare quella che tutt'al più è una perdita di tempo con i danni devastanti delle droghe vere?». Uno psichiatra mi raccontava di avere in cura dei pazienti, non soltanto ragazzi o giovani, finiti da lui perché incollati davanti al computer per sei, sette, otto ore al giorno; uno addirittura non riusciva più a dormire perché incapace di spegnere il collegamento. Eccezioni? Sembra proprio di no, se nel Policlinico Gemelli di Roma è stato aperto il primo ambulatorio per la cura della dipendenza da internet nello stesso day hospital dove vengono curate le dipendenze più "tradizionali", come quelle dal gioco d'azzardo, dall'alcol e dalle droghe. Secondo gli esperti di questo policlinico, l'**utilizzo patologico di internet** provoca sintomi fisici molto simili a quelli manifestati dai tossicodipendenti in crisi di astinenza: ansia, depressione e paura di perdere il controllo di sé e di ciò che si sta facendo.

Certamente non tutti quelli che passano del tempo esagerato su internet finiscono in clinica. Per fortuna! Lasciamo quindi da parte i casi estremi e fermiamoci a riflettere su quelli **"che male c'è?"**, come si dice dello spinello ogni tanto, o di una sbronza in occasioni eccezionali. Il male, a parte il rischio di iniziare la discesa, è la distrazione dal reale e la sua inevitabile banalizzazione. Vi è mai capitato di parlare con un amico che continua a controllare se ha nuovi messaggi? Parla con te, ma la sua attenzione è frazionata, disturbata, superficiale. Pensa a te stesso mentre stai facendo i compiti: leggi alcune righe e poi vai a vedere quanti hanno messo il "mi piace" al tuo post. Riprendi a leggere, ma poi vai di nuovo a controllare. Mentre cerchi il tuo post, vedi la foto di un tuo amico. Non vai a cercare di capire perché l'ha messa? Riprendi a leggere, ma ti ricordi che ti è sembrato di aver visto che un certo cantante ha fatto chissà che cosa. Ovvio, vai a verificare. Così il tempo per fare i compiti si allunga e la resa diminuisce. Questo non è un danno se diventa un'abitudine? E non è un danno disturbare la resa del lavoro altrui, come fanno coloro che in treno, in teatro, perfino in chiesa, **"devono"** rimanere collegati per sapere i risultati della partita in corso, se là piove come qua, se...

Rifiutiamo internet?

«Mica si può rinunciare a questo straordinario strumento e ai suoi altrettanto straordinari derivati!». Ci mancherebbe altro. Il problema è attrezzarsi per servirsi delle tantissime ed eccezionali opportunità che internet e derivati offrono e **non per farsi asservire**. Possono essere utili alcune indicazioni molto semplici e alla portata di tutti. Basta volerle.

1. Non collegarsi se non si sa cosa cercare e di cosa abbiamo bisogno. Navigare significa cercare un porto. Lasciarsi portare dalle onde è naufragare.
2. Trovato ciò che cercavamo, uscire, resistendo alla curiosità di continuare a girare in qua e in là.
3. Può essere interessante ogni tanto fare un passaggio per vedere cosa capita nel mondo e tra la gente; e può essere stimolante o riposante anche giocare. In questo caso però è necessario contingentare il tempo e rispettarlo: se si è deciso mezz'ora deve essere mezz'ora, perché è facilissimo sfiorare.
4. Non interrompere mai un'azione reale (un dialogo, un pranzo, un lavoro, una lezione, una preghiera...) con irruzioni sul virtuale, a meno che ciò non serva a ciò che si sta vivendo (cercare un nome, un indirizzo, dei dati...).
5. Massima prudenza con i social anche quando si è sicuri di comunicare con la persona giusta (la privacy su internet non esiste). Con gli sconosciuti e il «chissà se è lui» anche un "like" può essere di troppo. Questo non tanto per motivi di sicurezza (che ci sono e sono gravi, che qui non abbiamo toccato), ma perché, se non è saggio familiarizzare con gli sconosciuti nella vita reale, tanto meno lo è su internet.



Ogni "devo farlo" è dipendenza

Ogni cosa che, pur sapendo che non va bene fare e che non fa bene farla, ci si impone con il diktat: «devo farlo», scaturito non da una scelta ragionata e libera, ma perché «lo fanno tutti», è un colpo alla nostra libertà, è una droga, anche se non la si tira, non la si sniffa, non la si inietta, non la si ingoia. Facciamo un esempio? Ma sì! Cosa dire del dover aspettare l'alba della domenica nelle discoteche o nei luoghi della movida, perché lo fanno tutti, pur sapendo ciò che comporta per la salute fisica e psichica propria e dei familiari e i morti che provoca?

