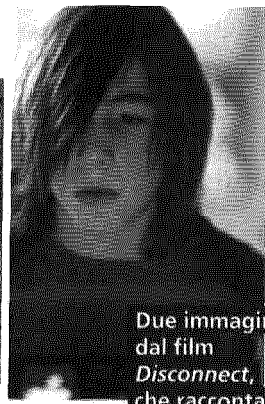
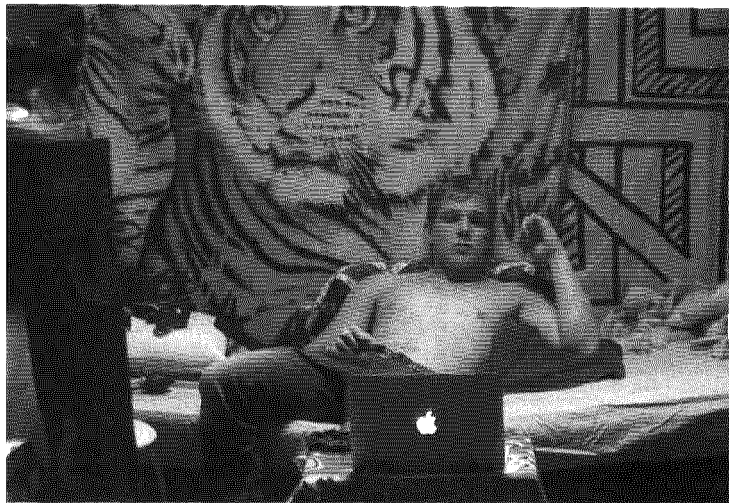


In diretta
 dalla cronaca



Due immagini dal film *Disconnect*, che racconta storie di persone "intrappolate" nel web.

psicoemotivi e relazionali che scaturiscono da un uso eccessivo e incontrollato del web. Da tempo si parla di dipendenza da internet e da social network (la cosiddetta "amicodipendenza"). Ma oggi, con gli smartphone che ci rendono sempre accessibili e continuamente connessi, la situazione è diventata ancora più difficile, perché ha condotto molte persone a dedicare ogni secondo della loro vita al virtuale, piuttosto che al reale. La conseguenza è un graduale, ma inesorabile distacco da se stessi e dalle relazioni fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio e del benessere psicofisico. L'iperconnesso si immerge così in un mondo a parte, del tutto surreale, che annienta quello vero, dissolve i suoi spazi e sostituisce il dialogo con relazioni, pensieri e dinamiche fittizi. Come nella testimonianza di Michele: lui è circondato da un mondo reale, concreto e umano, la moglie e il figlio. Ma non ne fa più parte. Inoltre, la velocità e la grande disponibilità di contenuti a cui si può accedere attraverso internet indeboliscono la capacità di concentrazione e generano ansia e insicurezza nel momento in cui, per un motivo o per l'altro, ci ritroviamo disconnessi. Spesso si rimane online senza una ragione precisa, si controllano alcuni siti o la posta elettronica compulsivamente, alla ricerca di conferme, anche queste fittizie, di affetto e popolarità. In questo modo, però, si rischiano disturbi psicologici e problemi di relazione che possono essere difficili da risolvere».

E adesso, staccati

Un libro e un film appena usciti ci mettono in guardia: passare troppo tempo connessi a internet, a chattare o a curiosare sui siti rischia di alterare i rapporti con gli altri, contaminando affetti e relazioni. Un rete-dipendente e un esperto ci aiutano a capire perché

di Barbara Gabbrielli

Dopo la Zona, la Tisnoreica e la Dukan, è arrivata in Italia una nuova dieta. Non ci farà perdere chili di troppo né rotolini, ma ci aiuterà a disintossicarci da una "sostanza" che ormai si trova ovunque: la rete. Un "digital detox"

è quello che propone la giornalista inglese, Frances Booth, nel suo libro *Fellicemente #sconnessi*, un manuale per imparare a resistere alle abbuffate digitali. Oggi, infatti, soffriamo un po' tutti di "net-dipendenza". Lo dimostra anche

un film nei cinema in questi giorni: *Disconnect* di Henry Alex Rubin, che racconta diverse storie di persone

intrappolate in truffe online, cyberbulli o vittime di hackers. E la nostra vita quotidiana non è da meno: siamo incollati a smartphone e tablet, ci innamoriamo su Facebook, controlliamo mail ogni cinque minuti.

LA TESTIMONIANZA Michele Lodovici, Carrara

«Ho 45 anni e non sono un nativo digitale, ma le novità tecnologiche mi attraggono e vorrei provarle tutte. Nel mio giro di conoscenti sono stato il primo a iscrivermi a Facebook e in questo momento uso tantissimo WhatsApp. Inoltre, clicco sui link che m'interessano, chatto, guardo i video su Youtube. Ho iniziato a capire di avere un problema quando, a cena con i vecchi amici, quelli che vedo una volta ogni tanto ma

vorrei frequentare di più, mi sono messo a guardare le news sul telefonino. Ma non solo. È normale, dopo una giornata di lavoro, rientrare a casa, mangiare un boccone e attaccarsi subito al computer? Ogni volta che ho un giorno libero mi riprometto di non conmettermi, ma non ce la faccio. È più forte di me. La cosa peggiore? Sento che sto rubando tempo a mio figlio e a mia moglie. Loro leggono, parlano, giocano, cucinano. E io? Sul divano con il tablet sulla pancia».

IL COMMENTO

Fabio Guida,
 psicoterapeuta e
 responsabile psicologia,
 portale www.cpsico.com

«La testimonianza di Michele è emblematica. E si somma alle sempre più numerose storie di problemi



Fellicemente #sconnessi di Frances Booth (De Agostini, 12,90 euro)