



I rischi della rete

di **CRISTINA DELL'OMINI**

La rete rappresenta uno strumento molto diffuso di comunicazione, informazione e socializzazione. Tuttavia, il suo utilizzo incontrollato e superficiale può innescare dei meccanismi che creano degli effetti negativi per la salute mentale, la percezione di sé e le relazioni interpersonali. La conoscenza dei rischi correlati alla rete può tutelare il benessere psicologico e lo sviluppo di relazioni sane.

Sempre più persone, trascorrono tantissimo del loro tempo soprattutto sui social, una delle cause può essere ricercata comprendendo il meccanismo cerebrale centrale in tale comportamento: il sistema di ricompensa. Quando interagiamo sui social media, il nostro cervello reagisce in modo particolare. Ogni commento positivo, like o notifica attiva il nucleus accumbens, una regione cerebrale coinvolta nel piacere e nelle dipendenze. Da questa regione cerebrale viene rilasciata dopamina, il neurotrasmettitore del piacere, che ci induce a cercare continuamente nuove gratificazioni. Questa dinamica può trasformarsi in una dipendenza: il cervello si abitua a queste micro-gratificazioni e richiede stimoli sempre più intensi per ottenere lo stesso livello di piacere. La conseguenza può essere un comportamento compulsivo, con rischi di assuefazione e perdita di controllo. L'uso eccessivo dei dispositivi digitali può aggravare disturbi come ADHD, ridurre la capacità di concentrazione, favorire l'isolamento sociale e alterare il ciclo sonno-veglia. La paura di perdere qualcosa (FOMO, Fear Of Missing Out) diventa un pensiero ricorrente: il timore di essere esclusi o di non essere aggiornati spinge a controllare compulsivamente notifiche e social, generando ansia e insicurezza. Il cervello dei bambini e degli adolescenti, ancora in fase di sviluppo, è particolarmente esposto a tali rischi. La corteccia prefrontale, sede di pianificazione e controllo, si completa tra i 25 e i 30 anni, lasciando nei giovani impulsività, vulnerabilità ed emozioni intense. Questa plasticità cerebrale, se da un lato permette un grande potenziale di apprendimento, dall'altro rende più facile cadere vittime di tecniche di persuasione e manipolazione.

La manipolazione è una forma subdola di influenza psicologica, volta a condizionare pensieri, emozioni e comportamenti per ottenere vantaggi personali. In rete, questo fenomeno si manifesta in molte forme, tra queste abbiamo:

- **Love Bombing:** eccessiva attenzione e promesse di amore immediato, per creare dipendenza affettiva.
- **Ghosting:** sparire nel nulla senza spiegazioni, lasciando l'altra persona in ansia e confusione.
- **Vamping:** controllo e monitoraggio degli accessi online e dei "like", utilizzati per manipolare la percezione della realtà.
- **Catfishing:** creazione di identità false per truffare o controllare emotivamente la vittima.
- **Digital Outcasting:** esclusione social, con gruppi chat senza la vittima, alimentando sentimenti di isolamento e FOMO.
- **Gaslighting:** manipolazione che consiste nel negare la realtà, facendo dubitare la vittima delle proprie percezioni. Questo fenomeno, reso ancora più insidioso in rete, porta a una perdita di autostima, confusione e dipendenza emotiva.

In tali manipolazioni viene sfruttata la vulnerabilità emotiva e cognitiva, sostituendo la realtà oggettiva con interpretazioni distorte. La vittima viene indotta a credere di essere sbagliata, paranoica o poco affidabile, indebolendo la sua autonomia e instaurando una dipendenza psicologica. In rete, tutto ciò si amplifica: l'assenza di empatia, la rapidità delle comunicazioni e l'anonimato facilitano la diffusione di false informazioni e l'isolamento.

COME PROTEGGERSI DALLA MANIPOLAZIONE ONLINE

Per difendersi, è importante adottare alcune strategie:

- Creare una "memoria esterna": fare screenshot di conversazioni manipolatorie per documentare i fatti.
- Prendersi tempo per analizzare i messaggi e verificare le informazioni.
- Limitare le notifiche e stabilire orari di disconnessione.
- Fare attenzione ai segnali di manipolazione e parlarne con amici, familiari o professionisti.

Il ruolo di adulti e insegnanti è fondamentale per prevenire e contrastare questi rischi. Alcuni spunti operativi sono:

- Stabilire regole chiare sull'uso dei dispositivi.
- Dare il buon esempio nel rispetto e nell'uso consapevole della rete.
- Educare alla verifica delle fonti e alla consapevolezza delle conseguenze di ciò che si condivide online.
- Riconoscere e affrontare eventuali segnali di disagio o dipendenza.
- Promuovere un uso equilibrato e critico della tecnologia, aiutando i giovani a sviluppare autonomia e resilienza.

Un uso consapevole e quindi non eccessivo della rete, può anche favorire la crescita e la socializzazione ma è essenziale educare i giovani e gli adulti a farne un uso critico e responsabile. La velocità che viviamo quando siamo connessi è lontana dal nostro tempo interiore che richiede più lentezza soprattutto per stabilire delle relazioni vere e profonde con gli altri. Le infinite possibilità che percepiamo quando siamo connessi possono mandare in tilt il nostro sistema cerebrale creando un aumento dello stress. Prendersi del tempo, una distanza sana da tutti questi stimoli può quindi permetterci di trovare la giusta calma per connetterci con quello che può farci stare bene in risonanza con la frequenza del nostro tempo interiore.