

DIPENDENZA DA CELLULARE

Written by Francesca Carolei

Wednesday, 03 June 2015 11:32 - Last Updated Wednesday, 03 June 2015 14:59



(Francesca Carolei) - La tecnologia ci aiuta, spesso risolve con un clic situazioni che in passato avrebbero certo richiesto più tempo, ma, come tutte le innovazioni, propone nuove difficoltà con cui confrontarci. Sto parlando della **dipendenza da telefono cellulare**. Fino a qualche anno fa, infatti, il telefono cellulare era uno strumento alla portata di poche persone, con lavori importanti e ruoli socialmente significativi, che avevano necessità di essere rintracciabili in qualsiasi momento. Da allora molte cose sono cambiate. I nuovi telefoni cellulari, infatti, sono alla portata di tutti e consentono una serie di funzioni per aiutarci nella gestione del lavoro (agenda, sveglia, rubrica, orologio, calcolatrice, e così via...), ma anche nei momenti di svago (fotocamera, videocamera, giochi, connessione ai social network).



Dal punto di vista relazionale, il cellulare consente la possibilità di gestire la distanza con gli altri significativi. La possibilità di rintracciare o di essere rintracciati in qualsiasi momento fa sì che si possa gestire meglio l'ansia da separazione. Spesso gli adolescenti utilizzano il cellulare proprio per affrontare le ansie e le insicurezze derivanti dalle relazioni, sia in una fase iniziale che di trasformazione della relazione stessa. I genitori invece lo utilizzano per placare le proprie ansie rispetto ai figli ed ai loro spostamenti, cercando di rimanere sempre in contatto.

Quali sono i rischi? Che la comunicazione attraverso questo strumento si sostituisca poco a poco alla relazione vera e propria. Questo è tanto più vero per i ragazzi, i quali utilizzano il cellulare per essere costantemente presenti sui social network. Inoltre ricordiamo come questo tipo di comunicazione si svolga attraverso post o sms che necessariamente devono avere pochi caratteri, impoverendo il messaggio e rendendo possibili equivoci e fraintendimenti.



Il telefono cellulare facilita l'illusione di essere sempre in contatto con moltissime persone, soprattutto grazie ai social, ed appare quindi un mezzo ideale per gestire la solitudine. Sulla realtà di molte relazioni via web manteniamo qualche riserva. Qual è il rischio? La mancanza della capacità, soprattutto per i giovani, di saper gestire il distacco, fisico ed emotivo. Inoltre, il continuo scambio di post sui social network fa sì che **la differenziazione tra la dimensione pubblica e quella privata** si vada affievolendo, fino a scomparire quasi del tutto. Sappiamo invece come tale differenziazione sia fondamentale per un sano sviluppo delle capacità relazionali. La capacità di porre dei confini tra sé e l'altro è fondamentale per una buona capacità di relazione. La **"confusione"**

o

"fusione"

con l'altro favorisce di solito problemi nella sfera relazionale. L'assenza e la lontananza non hanno infatti un connotato emozionale prettamente negativo, ma posseggono anche una forte valenza creativa. Il tempo che trascorre lontano dall'altro significativo può essere riempito dal ricordo, dalla riflessione,

dall'attesa di un nuovo incontro. Tale **"vacanza"** (dal latino: periodo di tempo privo di impegni, vuoto) ci permette di capire quale sia il nostro reale sentire nei confronti dell'altro. Con i nuovi mezzi di comunicazione ciò non è possibile: siamo sempre in contatto tramite una telefonata, un sms, o tramite i social. L'azione immediata si sostituisce alla capacità di riflessione sulla relazione stessa, che viene a mancare quindi di profondità. Particolarmente a rischio le personalità più fragili, che utilizzeranno queste modalità per ricercare il contatto con l'altro (un contatto "schermato" e quindi poco autentico) e conferme alla propria traballante autostima.



Quando si può parlare di una vera e propria dipendenza da cellulare?

Premesso che siamo in un campo relativamente nuovo per la psicodiagnostica, possiamo dire che quando il traffico telefonico, sia in entrata che in uscita, supera i 300 contatti quotidiani tra telefonate ed sms c'è un problema. Quali sono gli altri segnali da non sottovalutare?

1. Il soggetto dedica la maggior parte del suo tempo ad attività connesse con il telefonino, perennemente acceso.
2. Può manifestare mal di testa, vertigini, dolori all'orecchio o altri sintomi correlati all'abuso del cellulare.
3. Manifesta un attaccamento affettivo al cellulare tale da sperimentare forte ansia e preoccupazione in caso di smarrimento, malfunzionamento o rottura dello stesso.
4. Si nota un utilizzo del cellulare non giustificato tanto da necessità quanto piuttosto come mezzo privilegiato di comunicazione.
5. Si tende ad usare il cellulare come mezzo di controllo nelle relazioni affettive.
6. Non riesce a tollerare l'assenza dell'altro ed utilizza il cellulare per rintracciarlo senza motivi di reale necessità.

DIPENDENZA DA CELLULARE

Written by Francesca Carolei

Wednesday, 03 June 2015 11:32 - Last Updated Wednesday, 03 June 2015 14:59

7. Si possono utilizzare più telefoni o più schede telefoniche in base alle tariffe ed alle persone (amici/ colleghi di lavoro).
8. Si tiene il telefono acceso anche di notte e ci si sveglia di tanto in tanto per controllare l'arrivo di sms, post o chiamate.



Cosa possono fare genitori ed insegnanti? Diciamo che la prevenzione è sempre preferibile alla cura, anche perché si tratta di un disturbo che si è cominciato a studiare solo in tempi molto recenti e l'osservazione del fenomeno è tuttora in pieno svolgimento.

*Si deve trasmettere ai giovani il messaggio che il cellulare si utilizza per reale necessità o anche per gioco, ma **nulla può sostituire il "reale" contatto con l'altro**. Educare all'incontro con l'altro è al tempo stesso la miglior prevenzione e la miglior terapia.*

Dottoressa Francesca Carolei

Psicoterapeuta

Cell. 338/2992864

