

Dinamiche intrapsichiche e relazionali nel web: rotte di navigazione per adolescenti e adulti nel cyberspazio

CINZIA EMILIA SALA, EMANUELE BIGNAMINI

Summary – INTRA-PSYCHIC AND RELATIONAL DYNAMICS ON THE WEB: NAVIGATION ROUTES FOR ADOLESCENTS AND ADULTS. The development of new means of communication and the widespread dissemination of access to the Internet imply an increasingly personal and complex relationship with the web. This leads to a need to question the meaning of this relationship, and the position that the network occupies within the life of the individual. At present there is no consensus on the definition and diagnostic criteria of disorders related to the use of the Internet. The boundary of what can be considered pathological becomes even more difficult to define when dealing with internet usage in adolescents. If in an adult the use of the net tends to assume a compensatory function, in the adolescent it is intertwined with the intrapsychic and relational development. It therefore becomes necessary to examine not only the changes in the construction of the concept of reality, but also the implications of the presence of the screen in the relationship between the caregiver and the child/adolescent.

Keywords: WEB, CYBERSPAZIO, ADOLESCENTE, ADULTO

I. Le flotte del cyberspazio

Nel 1992-1993 l'informatico inglese Tim Bernes Lee fu l'autore del primo sito internet al mondo: fu lui a coniare il nome WWW (World Wide Web) e a dare quindi allo sviluppo della rete così come la conosciamo oggi, rendendo di pubblico utilizzo i protocolli http, www e il linguaggio html e aprendo quindi la strada al sistema di condivisione delle conoscenze umane che, con il passare del tempo, ha assunto connotati più complessi. Conserviamo ormai solo il ricordo del Web 1.0 e della modalità per lo più passiva di fruire della rete; a partire dal 2004 l'evoluzione tecnologica ha portato al Web 2.0 ovvero una modalità diversa di interfacciarsi con internet: dalla semplice consultazione passiva siamo passati ad una vera e propria interazione [6]. Questo ha introdotto il tema della relazione all'interno della rete, veicolata dalla condivisione di contenuti.

Simone parla di *mediasfera* per sottolineare che “*i media elettronici in rete giocano un ruolo fondamentale non più come strumenti, ma ormai come presenze arroganti*” [17].

Gli elementi distintivi del Web 2.0 riguardano quindi un maggior coinvolgimento personale, la marcata interattività, la velocità, la molteplicità di impiego, l'ubiquità e la delocalizzazione. L'utente possiede non solo il potere di modificare egli stesso i contenuti della rete, ma può tentare di trasformare i contenuti in esperienze.

La velocità e la complessità dei cambiamenti che hanno accompagnato lo sviluppo tecnologico degli ultimi anni hanno aperto numerose riflessioni in merito alle diversità di approccio alla rete, sia dal punto di vista operativo, sia per quanto riguarda i significati e la posizione che la rete stessa può assumere all'interno della vita dell'individuo. Tutt'ora il dibattito è aperto in merito alla definizione proposta da Mark Prensky nel 2001 di "nativi digitali" per indicare coloro che sin dalla nascita hanno vissuto il contatto con le nuove tecnologie (indicativamente quindi i nati dopo il 1985). Il resto della popolazione rientra invece nell'appellativo di "immigrati digitali" e quindi coloro che non sono "madrelingua" e che hanno fatto esperienza delle nuove tecnologie in fasi successive della vita.

Alla base di questo concetto c'è l'idea di una vera e propria evoluzione del genere umano in *Homo Sapiens Digital*, colui che integra nella propria esperienza umana il potenziamento derivante dall'uso dei nuovi media: la tecnologia consente infatti capacità di immagazzinamento e analisi dei dati più vaste del cervello umano, consentendo un maggiore accesso alla conoscenza.

Prensky utilizza quindi i termini di "saggezza digitale" per indicare la capacità di fruire di questo potenziamento, e di "stupidità digitale" a indicare tutti i comportamenti inappropriati nell'uso della tecnologia. La saggezza digitale quindi non riguarda abilità tecniche operative, bensì la capacità di sfruttare il potenziale degli strumenti a disposizione, al fine di prendere decisioni più sagge: l'agilità nell'uso della tecnologia non necessariamente è a servizio di una saggezza digitale [16].

In un contributo più recente Prensky introduce i concetti di "residente digitale" ad indicare colui che ha una propria identità ben definita sul web e ne è quindi un assiduo frequentatore, e "visitatore digitale", ovvero colui che fa un uso occasionale della rete [16]. Se ci spostiamo nel panorama italiano, il contributo di Cantelmi [4] sostiene l'ipotesi di una mutazione antropologica per cui troviamo "nativi digitali" (bambini nati dopo l'anno 2000, in costante immersione nei vari strumenti tecnologici a disposizione e quindi forse "*dotati di nuove organizzazioni cognitive-emotive e forse di un cervello diverso*") che si interfacciano con la "generazione di mezzo", ovvero adulti incuriositi utilizzatori della tecnologia, ma dotati di caratteristiche di funzionamento pre-digitale.

Le critiche mosse al concetto di "nativi digitali" riguardano per lo più la possibile confusione con il concetto di abilità di utilizzo della strumentazione tecnologica: spesso accade infatti che i giovani siano più disinvolti nell'utilizzo di alcuni strumenti, ma scarsamente consapevoli delle modalità con cui interagiscono con gli stessi.

Secondo Ferri [6] l'idea di Prensky ha un significato qualora si differenzi il concetto di nativi digitali in tre tipologie: nativi digitali puri (0-12 anni), millennials (14-18 anni), nativi digitali spuri (18-25 anni). Sottolinea la differenza ai due estremi: i primi hanno avuto un'esperienza precoce e diretta con schermi interattivi, mentre i nativi digitali spuri utilizzano in modo importante la rete, ma con una modalità più vicina al web 1.0.

Qualunque sia il "grado di parentela" con il mondo digitale, allo stato attuale ognuno di noi si trova ad interagire, o per lo meno a confrontarsi, con l'esistenza del cosiddetto cyberspazio. Il termine deriva dal greco "kyber" (ovvero "navigare") e quindi rimanda all'idea di uno spazio realisticamente navigabile. Lo scrittore William Gibson fu il primo a descrivere, nel suo romanzo *Neuromante* del 1984, uno spazio di reti digitali in cui varie entità si scontrano per la conquista di informazioni. Il concetto è stato successivamente ripreso ed è del resto descrittivo della sensazione che si ha, quando si naviga in internet, di essere all'interno di uno spazio, di fruire di siti più o meno lontani, di interagire con persone all'interno di uno spazio con regole, dimensioni e distanze proprie [5].

Numerosi studi in ambito di psicologia ambientale hanno approfondito la relazione tra la persona e lo spazio/luogo in cui vive, mettendo in evidenza l'attaccamento al luogo e dunque gli aspetti emotivi della relazione tra la persona e l'ambiente come elementi che partecipano alla costruzione dell'identità. Ma se, come afferma lo studioso di geografia culturale Tim Cresswell, "*lo spazio fisico diventa un luogo quando è usato, quando è scenario di esperienze, specie quelle abituali che finiscono per caratterizzarlo e dargli un sapore*", forse il fatto che si tratti di un CYBERSpazio non lo rende così differente in tal senso [20].

Ciò che possiamo ipotizzare sia differente è la funzione che il cyberspazio svolge nello sviluppo e, più in generale, nella vita psichica dell'individuo nativo o immigrato digitale.

II. *Virate di bordo*

Aver assistito alla veloce diffusione dei nuovi media e aver interagito con la rete in un momento successivo a quello dell'età dello sviluppo, ha permesso un incontro con le potenzialità degli strumenti e con l'esistenza del cyberspazio, guidato dalle risorse/fragilità di ciascun individuo. Potremmo dunque pensare ad un incontro tra due realtà già strutturate.

Possiamo allora distinguere delle modalità di approccio e utilizzo della rete più o meno patologiche: lo psichiatra americano Ivan Goldberg ha proposto, intorno alla metà degli anni Novanta, una definizione dei criteri diagnostici dell'Internet Addiction Disorder (IAD) prendendo spunto dai criteri indicativi di una dipendenza da sostanze.

Definisce quindi il disturbo come modalità mal adattiva nell'utilizzo di internet, che porta a una compromissione o a un disagio clinicamente significativo, come manifestato da tre (o più) delle seguenti condizioni, e ricorrenti entro un periodo di 12 mesi:

- 1) Tolleranza, come definita da ciascuno dei seguenti:
 - a. Il bisogno di usare internet per periodi di tempo sempre più lunghi al fine di ottenere la stessa soddisfazione;
 - b. Un effetto notevolmente diminuito con l'uso continuativo di internet per lo stesso periodo di connessione.

- 2) Ritiro, come definito da ciascuno dei seguenti:
 - a. La caratteristica sindrome di astinenza:
 - Cessazione (o riduzione) dell'uso di internet che è stato pesante e prolungato;
 - Due (o più) dei seguenti, sviluppatasi da alcuni giorni a un mese dopo il criterio 1): agitazione psicomotoria, ansia, pensiero ossessivi su cosa succede su internet, fantasie o sogni su internet, movimenti volontari o involontari delle dita come per digitare una tastiera;
 - I sintomi del criterio 2) causano afflizione o danno al funzionamento sociale, professionale o a un'altra importante area funzionale;
 - b. L'uso di internet o di un analogo servizio online ha lo scopo di alleviare o evitare i sintomi di astinenza.

- 3) L'accesso a internet è spesso più frequente o per periodi di tempo più lunghi di quanto previsto.

- 4) Vi è un desiderio persistente o tentativi infruttuosi di ridurre o controllare l'uso di internet

- 5) Una grande quantità di tempo viene spesa in attività correlate all'uso di internet (per es. l'acquisto di libri su internet, provare i nuovi browser www, ricercare fornitori di internet, organizzare i file dei materiali scaricati).

- 6) Importanti attività sociali, professionali o ricreative vengono abbandonate o ridotte a causa dell'uso di internet.

- 7) L'uso di internet continua nonostante la consapevolezza di avere un problema fisico, sociale, occupazionale o psicologico persistente o ricorrente che possa essere stato causato o aggravato dall'uso di internet (deprivazione del sonno, difficoltà coniugali, ritardi agli appuntamenti del mattino, negligenza dei doveri professionali o sentimenti di abbandono dei propri cari).

In contributi successivi lo stesso Goldberg cerca di spostare l'attenzione sull'uso eventualmente patologico di internet, piuttosto che sull'oggetto internet, proponendo

una terminologia differente e parlando quindi di Pathological Computer Use [22]. Successivamente a questo contributo ne hanno fatto seguito molti altri, con denominazioni differenti, ma più o meno riconducibili all'area del Disturbo del Controllo degli Impulsi.

All'interno di questo approccio Kimberly Young propone otto caratteristiche per identificare una dipendenza di internet, per cui ne devono essere presenti almeno cinque nel corso degli ultimi sei mesi (e che non siano manifestazione di una fase maniacale):

1. Eccessivo assorbimento in internet (pensieri sulle attività online o anticipazione delle attività al prossimo collegamento);
2. Bisogno di usare internet sempre più frequentemente e per periodi sempre più lunghi per ottenere la stessa soddisfazione;
3. Ripetuti tentativi di controllare, ridurre o interrompere l'uso di internet;
4. Irrequietezza, depressione o irritabilità al tentativo di ridurre o interrompere l'attività in internet;
5. Permanenza in internet per un tempo più lungo di quanto previsto;
6. Perdita o rischio di perdita di una relazione significativa, di un lavoro, dello studio, o di opportunità di avanzamento professionale a causa dell'uso di internet;
7. Menzogne ai famigliari, al terapeuta o altri per nascondere l'entità del coinvolgimento in internet;
8. Utilizzo di internet per sfuggire a problemi o alleviare l'umore disforico [22].

Si tratta dunque di una lettura del fenomeno che utilizza i criteri che descrivono il Gioco d'Azzardo Patologico (attualmente definito Disturbo da Gioco d'Azzardo nel DSM-V), che fornisce spunti interessanti, ma che rischia di non essere soddisfacente nell'attribuire un significato ai comportamenti di molti individui dopo l'ancor più marcata diffusione dei nuovi media e della rete internet.

La Young propone inoltre una tipologia di comportamenti compulsivi in rete:

- Cybersexualaddiction: frequentatori di chat erotiche o siti per adulti;
- Cyber relationaladdiction: eccessivo coinvolgimento in relazioni affettive e/o extraconiugali tramite internet;
- Net compulsion: comportamenti compulsivi online, quali il gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo;
- Information overload: ricerca compulsiva di materiale informativo successivamente conservato e organizzato;
- Computer addiction: gaming, ovvero eccessivo uso di giochi online [22].

Il DSM-5 [1] inserisce il Disturbo da Gioco su Internet nella sezione III – Condizioni che necessitano di ulteriori studi, descrivendolo attraverso sintomi quali: preoccupazione riguardo ai giochi su internet, sintomi di astinenza, tolleranza, tentativi di limitare il gioco, perdita di interessi ad eccezione dei giochi online, uso continuativo ed eccessivo dei giochi nonostante la consapevolezza delle conseguenze psicosociali. Almeno cinque di questi sintomi devono presentarsi per almeno 12 mesi. L’inserimento nella sezione III viene giustificato dalla mancanza di evidenze sufficienti per inserire questo disturbo all’interno delle dipendenze senza sostanze [1].

Del resto allo stato attuale non c’è consenso sui criteri diagnostici dei disturbi legati all’utilizzo di internet, ma nemmeno su una definizione standard e condivisa.

Di fatto lo stesso confine tra ciò che può essere definito patologico e ciò che può essere letto come naturale conseguenza, o per lo meno come manifestazione legata ai grossi e veloci cambiamenti in cui siamo immersi, è di difficile definizione.

III. *Navigazione verso lo stile di vita*

Provando ad allargare il punto di vista su alcuni aspetti del contesto in cui si è sviluppata la diffusione della tecnologia, il tentativo di costruire dei confini che orientino la valutazione del rapporto delle persone con il web diviene ancora più complesso, soprattutto quando si tratta di adolescenti.

Si potrebbe allora immaginare un continuum che va da un uso fisiologico della rete, in cui internet è scenario del processo di sviluppo, ad un uso in cui la rete diviene possibile luogo di manifestazione del disagio. Un punto di vista di questo tipo necessita però di ulteriori considerazioni, che non riguardano solo il rapporto tra il web e i nativi digitali, ma anche l’imprescindibile ruolo della rete nella storia del nucleo familiare.

Pensiamo alla donna che diventa madre, Turuani e Comazzi [23] ci guidano in una lettura interessante: innanzitutto la donna può compiere una scelta, quella della maternità, scelta che avviene all’interno della cultura narcisistica in cui è immersa, ed è quindi subordinata alla capacità di non rinunciare a parti di sé (femmina, lavoratrice, amica, figlia). Questi compiti tuttavia sembrano andare nella direzione opposta rispetto al bisogno di vicinanza con il proprio cucciolo.

La donna, come madre, è una nativa digitale, e in quanto tale ha a disposizione strumenti a sostegno della risoluzione di questo dilemma: internet permette infatti di ricorrere ad una vicinanza simbolica che rende la madre presente anche quando fisicamente lontana. Gli autori parlano infatti della Mamma Avatar ad indicare questo processo mentale per cui viene scelto un sostituto virtuale, un avatar appunto, portatore di alcune caratteristiche di sé e veicolo di una connessione continua ed una presenza ubiquitaria, un vero e proprio cordone ombelicale virtuale. È la madre, molto prima del figlio, che scopre e sfrutta l’utilità della virtualità, così da mitigare le angosce materne, ma con il rischio di diventare poi una presenza invadente.

Quando Adler scrisse “Cosa la vita dovrebbe significare per voi”, espresse il concetto per cui ognuno di noi ha una tensione verso il superamento delle difficoltà e un’aspirazione ad una meta che, se raggiunta, ci fa sperimentare sensazioni di forza, superiorità e completezza.

Adler riconosce un’aspirazione alla superiorità in ogni fenomeno psicologico, ma anche nella modalità in cui troviamo soluzioni ai problemi della vita. Potremmo quindi leggere in questi termini la soluzione che la madre odierna ha trovato per risolvere il conflitto tra le richieste della cultura narcisistica di appartenenza e i compiti necessari al suo ruolo di madre: dinnanzi al senso di inadeguatezza che sorge di fronte agli inevitabili movimenti di allontanamento dal proprio figlio a scopo auto affermativo, attraverso una disponibilità alla connessione illimitata, la madre fornisce simbolicamente un’altrettanto illimitata disponibilità di presenza e sguardo attento.

Lo strumento internet assume dunque un significato compensatorio, laddove per compensazioni intendiamo “*tutte le modalità, lineari o artificiose, con cui la volontà di potenza si propone di superare o aggirare un sentimento o un complesso di inferiorità*” [13]. Il rischio quindi è quello della supercompensazione, ovvero di una presenza orientata narcisisticamente e quindi volta a rispondere ai propri bisogni e a mitigare le proprie angosce, fino ad assicurare un risultato fittizio di presenza materna che si esprime prevalentemente su un piano virtuale.

Accanto alla *Mamma Avatar*, Charmet [14] identifica i “*padri pallidi: figure poco significative per i figli, che disertano il loro ruolo, lasciando al proprio posto un profondo vuoto*”, oppure “*padri affettivi*” in grado di assicurare una presenza empatica, orientata da valori femminili di tenerezza, ma fin troppo presente, sostenuta da meccanismi di identificazione narcisistica con il figlio, che non favoriscono la separazione, nemmeno quella rappresentata da un “no”. Sono padri che non si riconoscono più nel ruolo normativo appreso dalle generazioni precedenti, ma che sembrano non aver trovato una soluzione alternativa.

È in questo contesto che nascono quelli che Lancini [8] chiama “*adolescenti navigati*”: cresciuti all’interno di uno stile educativo orientato alla riduzione delle frustrazioni e all’incoraggiamento allo sviluppo delle proprie potenzialità e talenti, i ragazzi tendono ad essere particolarmente sensibili alle delusioni e alle privazioni, e quindi al tema della vergogna rispetto che a quello della colpa, più caratteristico delle generazioni precedenti. Lancini sottolinea il ruolo della rete come “*terza famiglia*”, oltre a quella naturale e sociale, luogo di incontri e relazioni, luogo in cui possono essere fisicamente distanti, ma mai soli perché costantemente connessi in relazioni nonostante l’assenza del corpo. La rete quindi diviene una vera e propria “*protesi identitaria*”.

Il contesto educativo sopra descritto mette dunque al centro l’ideale dell’Io, anche a scapito del riconoscimento dell’altro. I modelli offerti dall’ambiente di vita sono del resto considerati, dalla Psicologia Individuale, tra gli elementi fondamentali nella

strutturazione dello stile di vita, che si articola attorno alle dinamiche tra la volontà di potenza e il sentimento sociale [13]. Potremmo dunque sostenere che se l'aspirazione alla perfezione è descritta da Adler come una spinta innata, il contesto educativo attuale si costituisce come terreno florido a sostegno di questa stessa aspirazione.

Parenti [13] cita tra i fattori che possono essere alla base dello sviluppo del complesso di inferiorità, confronti negativi e ambivalenze all'interno della costellazione familiare. In particolare all'interno di quest'ultimo punto troviamo lo stile educativo viziante, inteso come eccessivamente protettivo o valorizzante.

Se il messaggio genitoriale di fondo è quello dell'importanza della valorizzazione di sé e dei propri talenti, da un lato ci troviamo di fronte ad una modalità di relazione incoraggiante che può sostenere lo sviluppo del bambino, dall'altro il rischio è che il confronto con l'ambiente esterno smentisca il messaggio genitoriale, ma anche il valore della propria esperienza di sé e generi dunque un vissuto di inferiorità.

La rete dunque si intreccia nello sviluppo intrapsichico e relazionale dell'individuo. Interagisce con la costruzione della percezione di spazio e di tempo: lo spazio virtuale non si colloca in un luogo fisico, ma esiste e modifica il concetto di distanza; il tempo diventa multiforme; la fitta e costante stimolazione, che richiede di essere filtrata, sviluppa la capacità di mantenere l'attenzione su più piani, a svantaggio del livello attento posto su un singolo stimolo. Ciò porta ad una maggiore sollecitazione di processi cognitivi basati sull'immediatezza e differenti modalità di apprendimento [22].

Dal punto di vista relazionale il web regala la possibilità di sentirsi costantemente connessi alle persone significative, ma soprattutto di presentarsi al mondo "come se" alcune parti di sé considerate meno accettabili potessero sfuggire allo sguardo giudicante del gruppo dei pari. L'adolescente, attraverso i social network per esempio, può entrare in relazione giocando solo le parti che ritiene essere migliori di sé, cercando di proteggersi dalla frustrazione dell'esposizione delle parti fragili e meno accettabili. È come se la rete fosse un vero e proprio spazio transizionale a servizio della sperimentazione della propria identità.

L'eventuale tensione per l'adolescente si crea nel momento in cui intrattiene, in modo finzionale, esclusivamente relazioni online che non gli permettono di sperimentare le varie parti di sé in interazione con gli altri, ma che mettono in gioco un sé infantile onnipotente. Entrare in relazione esclusivamente attraverso il proprio avatar espone inoltre al pericolo di non essere in grado di sostenerne il confronto e dunque di ricavare un profondo senso di inferiorità dall'incontro con sé stessi.

Il periodo dell'adolescenza costituisce una fase delicata nello sviluppo dello stile di vita ed è quindi un momento in cui la dinamica tra le spinte autoaffermative e cooperative assume una valenza particolarmente rilevante. Adler sottolinea l'importanza

della relazione madre-bambino nello sviluppo del sentimento sociale, in tal senso gioca un ruolo fondamentale la capacità della madre di rispondere al bisogno di tenerezza primaria e quindi la possibilità di una relazione fondata su un senso di compartecipazione emotiva.

La rete può costituire in tal senso uno strumento ambivalente: se da un lato assicura, come descritto in precedenza, una presenza continua laddove c'è una distanza fisica dettata da esigenze esistenziali, dall'altro inserisce lo schermo tra lo sguardo della madre e lo sguardo del bambino. Qualora dunque le figure genitoriali deleghino eccessivamente la loro presenza, e quindi il loro sguardo ad uno schermo, non solo non permetteranno di sperimentare una relazione basata sulla compartecipazione emotiva, ma impediranno l'esperienza di rispecchiamento emotivo necessaria allo sviluppo del mondo interno del loro bambino.

Bibliografia

1. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.), tr. it. *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali -5*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2014.
2. AMERIO, P. (2000), *Psicologia di comunità*, Il Mulino, Bologna.
3. ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R.R., (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, tr. it. *La psicologia individuale di Alfred Adler*, Psycho G. Martinelli, Firenze 1997.
4. CANTELMÌ, T. (2009), "L'era digitale e la sua valenza antropologica: i nativi digitali". *III Convegno Internazionale della Società Italiana di Psicotecnologie e Clinica dei Nuovi media*, Palermo.
5. CAVALLOTTI, P. (2001), *La geografia del cyberspazio*.
In <http://www.apogeeonline.com/webzine/2001/12/18/01/200112180101>.
6. FERRI, P. (2001), *Nativi digitali*, Mondadori Bruno, Milano.
7. KERNBERG, O. F. (1975), *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, tr. it. *Sindromi marginali e narcisismo patologico*, Bollati Boringhieri, Torino 2008.
8. LANCINI, M. (2015), *Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali*, Erickson, Trento.
9. LANCINI, M., CIRILLO, L. (2013), Il trattamento delle dipendenze da internet in adolescenza, *Psichiatria e psicoterapia* 32,2: 89-100.
10. LANCINI, M., TURUANI, L. (2012), *Sempre in contatto. Relazioni virtuali in adolescenza*, Franco Angeli, Milano.
11. MANCIA, M. (2010), *Narcisismo. Il presente deformato dallo specchio*, Bollati Boringhieri, Torino.

12. MATOT, J. P. (2012), *L'enjeu adolescent. Déconstruction, enchantement et appropriation d'un monde à soi*, tr. it. *La sfida adolescente. De-costruzione, incantamento e appropriazione di un mondo proprio*, Alpes, Roma 2015.
13. ARENTI, F. (1983), *La psicologia individuale dopo Adler. Teoria generale adleriana. Lineamenti di psichiatria dinamica. Metodologia e tecniche di analisi*, Astrolabio, Roma.
14. PIETROPOLLI CHARMET, G. (2000), *I nuovi adolescenti. Padri e madri di fronte a una sfida*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
15. PIETROPOLLI CHARMET, G. (a cura di) (2003), *Ragazzi sregolati. Regole e castighi in adolescenza*, Franco Angeli, Milano.
16. PRENSKY, M. (2013), *La mente nuova dei nativi digitali #2*. <http://www.laricerca.loescher.it/istruzione/688-la-mente-nuova-dei-nativi-digitali-2.html>.
17. SIMONE, R. (2012), *Presi nella rete. La mente ai tempi del web*, Garzanti, Milano.
18. RIVA, G. (2012), *Psicologia dei nuovi media*, Il Mulino, Bologna.
19. RUSCONI, A. C., VALERIANI, G., CARLONE, C., RAIMONDO, P., QUARTINI, A., COCCANARI DE' FORNARI, M. A., BIONI, M. (2012), Internet addiction-disorder e social network: analisi statistica di correlazione e studio dell'associazione con l'ansia da interazione sociale, *Riv. Psichiatria*, 47,6: 498-507.
20. SABATO, G. (2014), Identità e senso dei luoghi, *Mente&Cervello*, 109: 61-67.
21. SPITZER, M. (2015), *Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert*, tr. it. *Solitudine digitale. Disadattati, isolati, capaci solo di una vita virtuale*, Grazanti, Milano 2016.
22. TONIONI, F. (2013), *Psicopatologia web-mediata. Dipendenza da internet e nuovi fenomeni dissociativi*, Springer-Verlag, Milano.
23. TURUANI, L., COMAZZI, D. (2015), *Mamme avatar. Come le mamme di oggi possono usare collaboratori, tecnologia e presenza simbolica per accompagnare i figli nella crescita, anche quando sono lontane*, Bur Parenting, Milano.

Cinzia Emilia Sala
Via Cave 2B
I-25081 Bedizzole (BS)
E-mail: cinzia_sala@hotmail.it

Emanuele Bignamini
Via Filadelfia 273/3
I- 10137 Torino
E-mail: emanuele.bignamini@gmail.com