

Ritiro sociale e nuove tecnologie: opportunità o svantaggio?

Dott.ssa Elena Grassi
Psicologa e Psicoterapeuta



DI COSA PARLEREMO

- ✓ Gli adolescenti oggi
- ✓ Che cosa si intende per ritiro sociale
- ✓ Internet e ritiro sociale
- ✓ Esemplicazioni cliniche con casi di intervento sul ritiro



GLI ADOLESCENTI DI OGGI



- ✓ Entrambi i genitori lavorano: famiglia con genitori materialmente più lontani ma virtualmente più presenti (smartphone come strumento di vicinanza e di controllo)
- ✓ Fitto programma di attività
- ✓ Promozione della socializzazione (non stanno mai da soli) viene insegnato che è molto importante stare in gruppo ed essere inseriti (pomeriggi, we, vacanze organizzati in funzione della socialità dei bambini)
- ✓ Società dell'immagine, della popolarità e del successo (ripresi e fotografati in tutte le fasi della vita)
- ✓ Caduta del confine tra ciò che è intimo/privato e ciò che è pubblico

GLI ADOLESCENTI DI OGGI



- ✓ Cambiano i modelli di identificazione: da scuola e famiglia e pari a mass media e social network
- ✓ Più delusione meno conflitto
- ✓ Inadeguatezza e vergogna (non sentirsi mai all'altezza)
- ✓ Non contestano ma esprimono disagio

COME ESPRIMONO DISAGIO?



- ✓ Autolesionismo e sostanze
- ✓ Sexting e cyber bullismo
- ✓ Dipendenza da internet
- ✓ Ritiro sociale

RITIRO SOCIALE



Uno stato di ritiro sociale che dura da più di sei mesi, in cui non si va a scuola o al lavoro ad eccezione di alcune uscite occasionali; e in cui non si comunica con le persone al di fuori dei membri della famiglia” (Koyama et al., 2010).



- La competizione con gli esponenti del proprio genere, l'incontro con il sesso opposto, l'aumento delle richieste sulla prestazione scolastica determinano un forte stato d'ansia e insicurezza legato al timore di essere giudicati e rifiutati.
- La bellezza, la popolarità e il successo personale diventano fondamentali
- La percezione di inadeguatezza e la vergogna per il non essere all'altezza portano il ragazzo a pensare che l'unica via d'uscita sia il ritiro.

- ✓ A seguito di un fattore precipitante (non necessariamente di bullismo) si ritirano progressivamente dalla scuola e poi dalla vita sociale
- ✓ Drop out biennio scuola superiore oppure nel passaggio all'università

SOLITUDINE



- ✓ Il fenomeno della Solitudine è un fenomeno presente nella vita di ogni individuo. **Tutti possono sperimentare un po' di solitudine per svariati motivi.**
- ✓ Alcuni la possono ricercare per sfuggire dallo stress della quotidianità, altri potrebbero soffrire per l'ansia o per il dolore dato dall'isolamento, dal sentirsi esclusi dalle interazioni sociali.

SOLITUDINE

Esperienza che gli esseri umani sperimentano per ragioni diverse e vi rispondono con reazioni e conseguenze vaste e interamente soggettive.

STATO DESIDERATO

Tregua dallo stress della vita, per la contemplazione silenziosa

STATO SUBITO

Ci si sente esclusi dalle interazioni sociali

DIAGNOSI DIFFERENZIALE

Ritiro Sociale e DSM 5 (Alarcòn, WPA, 2014)

DSM 5	Definizioni
Disturbi dello Spettro Autistico	«deficit nella comunicazione sociale e nella interazione in diversi contesti»
Spettro Schizofrenico - D. Schizo-affettivo - Catatonia	«diminuita capacità ad esprimere le emozioni» «Fallimento nel raggiungere livelli attesi di funzionamento interpersonale....»
Disturbi Bipolari -DB (I e II) con malinconia -Ciclotimia	«Mutismo, negativismo...» «Ridotto interesse o piacere nelle attività quotidiane...»
Disturbi di personalità Paranoide, Schizoide, Schizotipico Evitante, Ossessivo Compulsivo	«distacco ed estraniamento dagli altri» «inibizione emotiva...marcato evitamento» «...eccessivo disinteresse.....esclusione dalle attività piacevoli....»
Disturbi correlati al trauma e stress PTSD Disturbo acuto da stress	«Comportamenti di ritiro emotivo....» «risposta sociale ridotta...» «..riduzione delle emozioni positive...»

CARATTERISTICHE TIPICHE DEI RAGAZZI RITIRATI



- ✓ Diagnosi differenziale con fobie scolari, disturbo di panico, episodi traumatici, autismo
- ✓ Sono ragazzi che fino a quel punto non mostrano inadeguatezza rispetto all'adulto; sono intelligenti, buone prestazioni scolastiche e spesso anche sportive
- ✓ È la difficoltà con i coetanei quella principale
- ✓ Se non sei sufficientemente popolare benvoluto accettato dai coetanei non vai bene
- ✓ Scuola abitata da coetanei che ti guardano e ti fanno sentire inadeguato

INTERNET E RITIRO SOCIALE



- ✓ ritiro sociale e dipendenza da internet NON coincidono
- ✓ Internet non è la causa della disconnessione dalla realtà quotidiana
- ✓ Il ritiro nella rete è un primo tentativo di risolvere un disagio non più sopportabile, di far fronte a una sofferenza non più gestibile

INTERNET E RITIRO SOCIALE

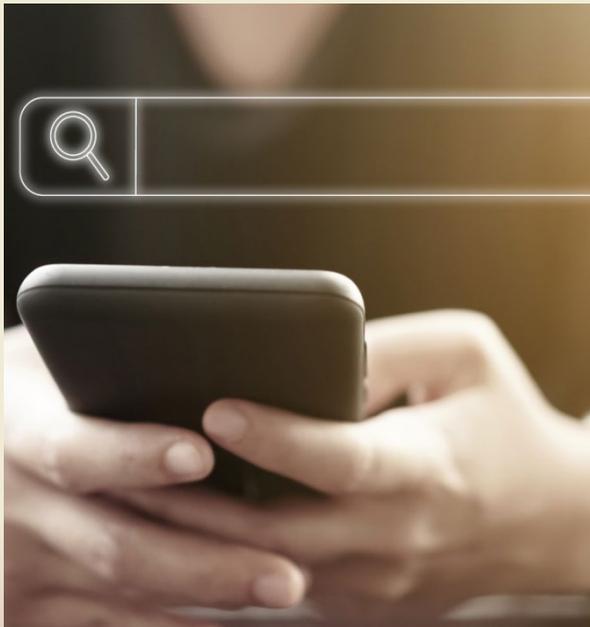
- ✓ I ragazzi ritirati trovano nella rete l'unica possibilità di rimanere in contatto con la realtà esterna(ricerca di informazioni),
- ✓ Spesso attraverso giochi online costruiscono e mantengono relazione con gli altri (contatto corporeo mediato)
- ✓ I personaggi e gli avatar che utilizzano online danno modo di esprimere simbolicamente caratteristiche personali
- ✓ L' ambiente virtuale consente di anestetizzare vissuti di tristezza e solitudine, tiene a distanza tollerabile le relazioni con gli altri, le angosce e il senso di inadeguatezza che ne deriva

INTERNET E RITIRO SOCIALE

- ✓ Internet offre un riparo, è un mediatore tra realtà in cui il ragazzo si sente sopraffatto e sconfitto e lo stato desiderato (spesso grandioso)
- ✓ In rete il ragazzo può mantenere una rappresentazione di sé accettabile, mentre nella realtà riceve continui segnali di fallimento e inadeguatezza rispetto agli standard prefissati
- ✓ Il ritiro consente un'immunità dalla presa di contatto con i propri limiti, non ancora psicologicamente accettabili e integrabili



COME IL RAGAZZO RITIRATO USA INTERNET?

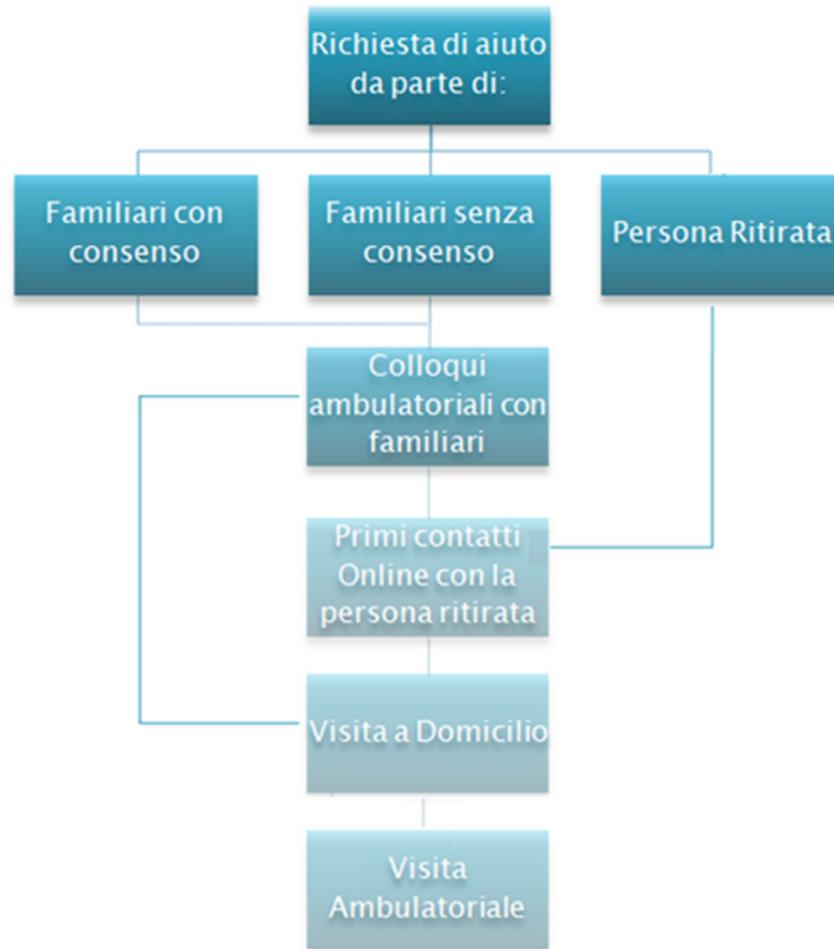


- ✓ No social (possono avere profili per vedere cosa fanno gli altri, ma non esporsi personalmente). Nei social così come nella scuola è necessario avere la capacità di mostrarsi belli e performanti

COME LA RETE PUO' AIUTARE IN TERAPIA

- Internet è un ambiente di vita
- Offre una possibilità di condivisione e dialogo
- Offre la possibilità di raccogliere informazioni sulla persona: cosa fa il ragazzo su internet? Perché quella serie? Quel gioco? Quell'avatar?
- Offre la possibilità al ragazzo di rimanere in contatto con la realtà esterna. Cosa succede nel mondo? Cosa stanno facendo gli altri?

MODALITA' RICHIESTA DI AIUTO



LA TERAPIA DEL RITIRO SOCIALE

- ✓ Quando si lavora con gli adolescenti bisogna utilizzare il loro linguaggio e immergersi nel loro mondo; quando parliamo di ritirati sociali la loro quotidianità avviene online: attraverso le scelte che compie online il ragazzo parla di sé.



LA TERAPIA DEL RITIRO SOCIALE

- **MONDO ONLINE:** È importante valutare se c'è un mantenimento di relazioni on-line, oppure se ci si limita ad una navigazione solitaria alla ricerca di informazioni e di passatempo oppure se il gioco avviene senza alcun contatto con altri utenti.
- **CONTESTO FAMILIARE:** Che tipo di genitori abbiamo di fronte? Come hanno reagito al ritiro? Come il ragazzo si relaziona con madre, padre, altre figure?

IL CASO DI SAMUELE

IL CASO DI SAMUELE

- Samuele, 18 anni
- Non esce di casa da 1 anno e mezzo:
 - ha interrotto gli studi, non lavora e ha interrotto tutti i contatti con i coetanei, eliminandosi dai social e da tutte le chat.
- Vive con la madre, il padre e il fratello minore e trascorre la maggior parte del tempo in camera sua. Raramente vede i nonni materni
- Esce di casa molto raramente solo per “gite fuori porta” con la mamma
- Ha quasi del tutto invertito il ciclo sonno-veglia: si addormenta tardi e si sveglia a orario di pranzo.
- Sono i genitori a richiedere aiuto e a contattarci, inizialmente Samuele rifiuta ogni genere di contatto.

MODALITA' DI CONTATTO

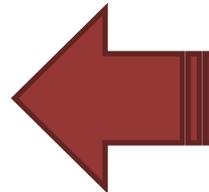
Richiesta di aiuto da
parte dei genitori
con consenso



Colloqui online con i
familiari



Visita ambulatoriale
in presenza



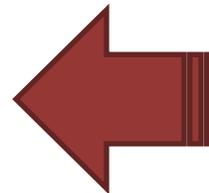
STORIA DI SAMUELE

- ✓ Samuele, primogenito di casa, è sempre stato un bambino molto bello e sveglio, amato e viziato da tutta la famiglia
- ✓ Ha sempre ottenuto ottimi voti a scuola, sceglie il liceo scientifico dove non trova difficoltà fino a fine biennio
- ✓ Bravissimo anche nello sport, gioca come titolare a calcio e viene spronato a giocare oltre che con i compagni della sua età nella prima squadra della società in cui gioca
- ✓ Gli amici sono quelli della squadra e a parte le uscite organizzate non è molto partecipe della vita sociale con i compagni
- ✓ Sempre preoccupato per l'aspetto fisico anche se è oggettivamente un bellissimo ragazzo, ha un piccolo difetto alle orecchie

STORIA DI SAMUELE

- ✓ Nel terzo anno di Liceo Samuele inizia ad incontrare le prime difficoltà, conciliare impegni scolastici ed allenamenti comincia a diventare difficile
- ✓ I voti cominciano a calare e prende le sue prime insufficienze
- ✓ Gli viene proposto di giocare in una squadra ancora più importante e viene spronato ad accettare
- ✓ Gli unici amici di Samuele che sono sempre stati quelli della squadra cominciano ad isolarlo, forse per invidia
- ✓ Porta comunque a termine l'anno scolastico con grande fatica e tutti gli impegni sportivi
- ✓ A settembre non rientra né a scuola né a calcio

ESORDIO



COME PASSA IL TEMPO

INIZIALMENTE RESTA
CHIUSO IN CAMERA

MANGIA DA SOLO
QUANDO IN CASA
NON C'E' NESSUNO

GUARDA LA TV E STA
AL COMPUTER



UTILIZZO DELLA RETE NEL CASO DI SAMUELE

Passare il Tempo



Ricerca di Informazioni



Punto di contatto con la realtà esterna





UTILIZZO DELLA RETE NEL CASO DI SAMUELE

Internet l'unica
possibilità di
accesso a ciò che
succede nel
mondo

Consente di
anestetizzare
vissuti di
tristezza e
solitudine,
offrendo diverse
possibilità di
passare il tempo

Consente di
tenere l'altro ad
una distanza
tollerabile
evitando il senso
di inadeguatezza
che deriva dal
confronto

UTILIZZO DELLA RETE NEL CASO DI SAMUELE

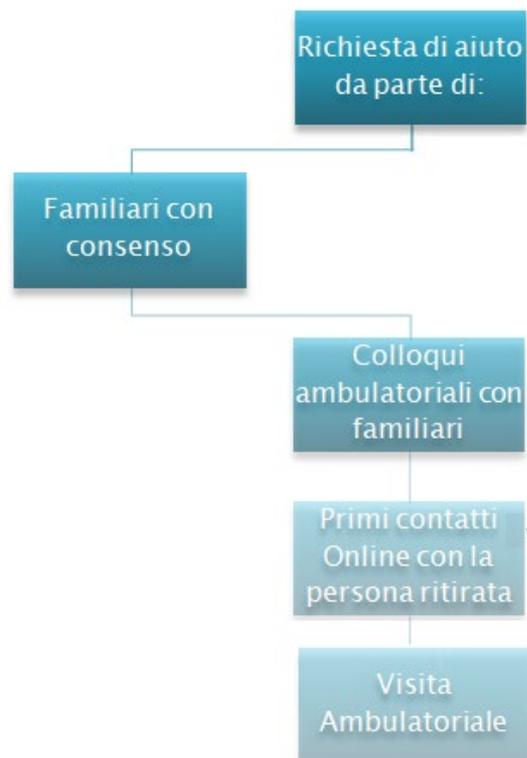
- Samuele dispone di device e connessione veloce ma non sfrutta le opportunità proposte dalla rete
- L'incontro con l'altro è impossibile anche dietro ad uno schermo
- La paura di essere giudicati e mortificati dall'altro è talmente alta che neanche lo schermo, un nick name o un avatar sono protezioni sufficienti

IL CASO DI CINZIA

IL CASO DI CINZIA

- Cinzia, 21 anni
- Non esce di casa da più di 3 anni:
 - ha interrotto gli studi, non lavora e non ha nessuna amicizia al di là di alcuni contatti virtuali che mantiene attraverso un gioco online di cui è appassionata.
- Vive con la madre e trascorre la maggior parte del tempo in camera sua.
- Raramente la madre riesce a convincerla ad andare con lei a fare la spesa.
- Ha quasi del tutto invertito il ciclo sonno-veglia: passa la notte giocando, leggendo fumetti manga o guardando serie televisive.
- È la madre a richiedere aiuto e a contattarci e dopo una serie di colloqui, riesce a convincere la paziente a comunicarci il suo indirizzo e-mail.

MODALITA' DI CONTATTO



PRIMO CONTATTO E-MAIL

*“Ciao Cinzia,
sono la dott.ssa ... e sono una psicoterapeuta,*

...

Ho pensato molto a cosa scriverti e onestamente credo di poter soltanto tentare di immaginare quanto per te possa essere difficile provare a comunicare con qualcuno. So che ti sei “ritirata” dal mondo esterno da diverso tempo ormai, ma non posso sapere come ti senti, quale sia il tuo stato d'animo, i tuoi pensieri o le tue paure.

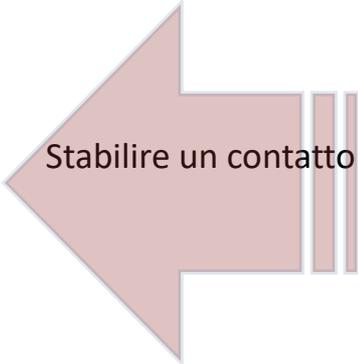
SO CHE POTRESTI VIVERE QUESTO CONTATTO CON ME COME UN'INTRUSIONE e che questo possa causarti dei fastidi, per questo ci tengo a sottolineare che non voglio forzarti a fare qualcosa per cui non ti senti pronta ma ci tengo a farti sapere che al di là della tua stanza c'è una persona pronta ad aiutarti.

NON TI CHIEDO DI FARMI ENTRARE NÉ DI AFFACCIARTI A GUARDARE FUORI MA SOLO DI AVERE LA CONSAPEVOLEZZA CHE C'È QUALCUNO CHE ASPETTA FUORI, che è interessato a sapere come stai, cosa ti sta succedendo, quali sono le emozioni che provi, quali i tuoi pensieri.

So che la solitudine a volte ci protegge da quello che ci spaventa e che spesso ci isoliamo per non sentire il dolore, per non subire il confronto o il giudizio dell'altro.

Purtroppo però a volte la stessa cosa che ci ha protetti e tenuti al sicuro per un periodo diventa la nostra prigione, ciò che ha tenuto lontano le ansie, i giudizi, le paure può diventare una fonte di tristezza e uscirne da soli diventa difficile.

*Per questo ti chiedo di fare uno sforzo, **CON I TUOI TEMPI E ALLE TUE CONDIZIONI, MA TI CHIEDO DI PROVARE, ANCHE SEMPLICEMENTE RISPONDENDO A QUESTA E-MAIL** ad aprire uno spiraglio che ci permetta di comunicare e di conoscerci.
Spero di sentirti presto.”*



Stabilire un contatto



Non spingere la
persona a uscire
dal ritiro

COSTRUZIONE DELLA RELAZIONE

“... So che ha parlato con mia mamma, sicuramente le avrò detto che passo tutto il giorno in camera mia al computer ... qui c'è tutto il mio mondo...”

Vuole sapere come passo il mio tempo? Per la maggior parte del tempo gioco a World of Warcraft, un gioco fantasy online, o leggo manga. Mia madre li odia, sia i fumetti che il gioco, perché pensa che siano quelli a tenermi in casa, in realtà ho iniziato a giocare solo per occupare il tempo...”



L'utilizzo della rete permette di stabilire un contatto che altrimenti sarebbe stato troppo spaventoso

INIZIO DEL RITIRO

Molto brava a scuola (voto come riflesso del valore personale)



Per nulla inserita a livello sociale (vista come la secciona di classe)



Sovrappeso (sfoga la frustrazione con il cibo) e da sempre presa in giro per la forma fisica



Senso di inadeguatezza e rifiuto



UTILIZZO DELLA RETE NEL CASO DI CINZIA

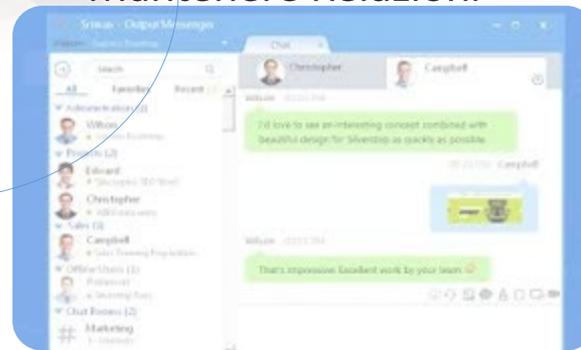
Passare il Tempo



Creare Punti di Contatto



Mantenere Relazioni





UTILIZZO DELLA RETE NEL CASO DI CINZIA

Consente di creare un punto di contatto e iniziare una relazione terapeutica all'interno della quale sentirsi capita

Attraverso avatar e nick name Cinzia si sente protetta e riesce a interagire

Le relazioni online le offrono l'opportunità di aprirsi, farsi conoscere, condividere stati mentali e episodi dolorosi

IL CASO DI TOMMASO

IL CASO DI TOMMASO

- Tommaso ha 16 anni
- A scuola subisce lievi atti di bullismo (balbetta e suda molto quando è sotto pressione)
- A casa passa molto tempo davanti al pc e sul telefono
- Non ha amici con cui uscire
- Non ha mai avuto una ragazza

INIZIO DELL'ISOLAMENTO

- L'isolamento inizia da un vissuto di esclusione nell'ambiente sociale di riferimento
- Tommaso inizia a chiedere alla madre di restare a casa lamentando mal di testa e mal di stomaco
- Accumula sempre più giorni di assenza passando sempre più tempo nella sua stanza
- Dichiarava di voler interrompere gli studi

INTERVENTO

- Il primo contatto avviene da parte dei genitori
- Tommaso accetta di venire in seduta
- L'intervento è avvenuto tempestivamente prima dell'isolamento vero e proprio
- Tommaso segue una terapia cognitivo comportamentale regolarmente con buoni risultati

IL CASO DI DAVIDE

IL CASO DI DAVIDE

- Davide è un ragazzo di **17 anni**, ha da sempre frequentato un **ristretto gruppetto di amici** che conosce dai tempi delle elementari. Durante i mesi di lockdown non è mai uscito, neanche quando è stato concesso di farlo.
- Durante quel periodo, i contatti con gli amici si sono ridotti a incontri virtuali su piattaforme di gioco. Una volta allentate le restrizioni Davide ha continuato a rimanere chiuso in casa, **si è creato una “tana dei giochi”** nel seminterrato, dove vorrebbe trasferirsi completamente; lì ha il suo computer, varie console, libri e Tv con cui si intrattiene abitualmente.
- I genitori lo definiscono da sempre un **ragazzo introverso e timido**, un eccellente studente, il cui impegno però ha spesso la tendenza a sfociare in perfezionismo.
- A scuola non riceve sempre buoni risultati perché durante le interrogazioni ha la **tendenza a parlare con un filo di voce** rendendo difficile, se non impossibile, comprendere quello che dice, è capitato che tale atteggiamento sia stato letto erroneamente da qualche insegnante come impreparazione e scarso rispetto.

IL CASO DI DAVIDE

- il primo contatto con il centro (CEDAS) è tramite i genitori
- il primo colloquio è svolto con la coppia genitoriale che viene a chiedere aiuto per la condizione del figlio
- La preoccupazione da parte dei genitori è che i comportamenti di isolamento si intensifichino e che Davide riduca ulteriormente le interazioni con gli amici precludendosi qualsiasi altra occasione di aggregazione con persone nuove e sconosciute.

INTERVENTO

- Il primo contatto è stato con la madre del destinatario, con la quale è stata discussa brevemente la richiesta approfondendo alcuni punti.
- In seguito a tale colloquio e alla disponibilità degli interessati, è stato disposto un incontro su Skype con entrambi i genitori, del quale Davide è stato informato.
- Durante tale incontro è stato possibile ricevere maggiori informazioni e indagare in modo approfondito le modalità del primo contatto con il paziente

INTERVENTO

- Sono state dunque proposte ai genitori le alternative d'intervento solitamente impiegate in questi casi:
 - primi contatti indiretti tramite supporti digitali come e-mail o chat Whatsapp.
 - brevi incontri face to face, ma sempre in via telematica tramite programmi dedicati come ad esempio Skype.
 - incontri di tipo domiciliare dove il terapeuta avrebbe potuto raggiungere il paziente in ambiente sicuro.
 - primo appuntamento nello studio del professionista, accompagnato dai genitori.

INTERVENTO

- Davide ha accettato di scambiarsi il contatto whatsapp
- Nelle chat il terapeuta e il paziente hanno iniziato a costruire una relazione
- Davide dopo un paio di settimane di chat e messaggi vocali ha dato la disponibilità a recarsi presso lo studio per proseguire in presenza
- i genitori hanno accompagnato Davide, ma non hanno partecipato direttamente alla seduta

COME POSSONO INTERVENIRE I GENITORI

COME AIUTARE UN FIGLIO CON RITIRO SOCIALE

- **COMUNICARE:** Parlare con i ragazzi, interessarsi a come vivono la vita online, incuriosirsi sulle loro passioni e cercare di capire perché le trovano così interessanti
- **NON GIUDICARE:** le vecchie generazioni spesso non comprendono il mondo delle nuove tecnologie che tendono a giudicare come se fossero la causa di tutti i mali

COME AIUTARE UN FIGLIO CON RITIRO SOCIALE

- **INTERVENIRE PRECOCEMENTE**: come abbiamo visto il ritiro è un processo, i ragazzi non si ritirano nelle loro stanze dall'oggi al domani. È quindi importante riconoscere i primi segnali di disagio al fine di intervenire repentinamente prima che la fase di isolamento abbia inizio
- **NON PRIVARE IL RAGAZZO DELLA CONNESSIONE**: spesso internet rimane l'unico luogo in cui i ragazzi isolati intrattengono delle relazioni sociali, di conseguenza privarli anche dell'unica fonte di relazione che mantengono è altamente sconsigliato

NUOVE TECNOLOGIE CAUSA DEL RITIRO?

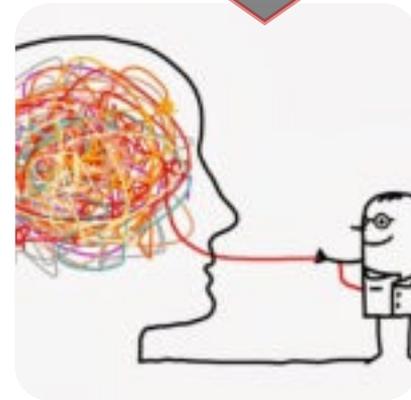


CAUSA O CONSEGUENZA



Spesso il ritiro sociale viene inquadrato nella categoria diagnostica delle Nuove Dipendenze

Interrompere forzatamente l'uso della rete è sconsigliabile, siamo noi a dover avvicinarci al mondo del ritirato sfruttando tutte le risorse disponibili





OPPORTUNITA' o SVANTAGGIO?

Sfruttare le nuove forme di incontro virtuale (community, video game, piattaforme)

I compagni virtuali sono persone che possono essere incontrate

Creare argomenti di condivisione

Informare su formazione online



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!**