

FORMAZIONE CONTINUA SULLA PERSONALIZZAZIONE DELLE CURE



**Dipendenza dalla rete, un problema emergente.  
Come il computer può complicare la vita**

A cura di  
Viviana Olivieri

**Formazione continua sulla personalizzazione delle cure al paziente.**

## Consigli per genitori e conviventi

*Serena Vanini*

*Psicologa Psicoterapeuta Comunità Villa Soranzo, Venezia*

### **Premessa**

“Addiction” è un termine piuttosto recente e sfaccettato che potrebbe ben essere tradotto come una dipendenza da processo. Una dipendenza da processo è una condizione in cui una persona dipende per qualche forma di comportamento, come l'amore, il sesso, il gioco d'azzardo, lo shopping o altro ancora, ed è un termine generale per qualsiasi dipendenza comportamentale che non coinvolge per forza droghe o alcol. L'attenzione al tema dell'Addiction non indirizza la nostra attenzione solamente alle manifestazioni di disagio strettamente legate al fenomeno di dipendenza ma piuttosto ad un processo di costruzione dell'esperienza dove la persona “addicted”, attraverso la sua manifestazione comportamentale, rimane intrappolata all'interno di un disagio più profondo che spesso precede e condiziona il comportamento addittivo stesso. Il fenomeno di Addiction è in crescente espansione e spesso i primi sintomi della sua comparsa coinvolgono famiglie di adolescenti e/o di persone che accusano maggiormente le ripercussioni di cambiamenti storici e culturali di questo tempo come perdita di lavoro, precarietà dell'occupazione, assenza di certezze rispetto alla progettazione del proprio futuro.

Il tema della videodipendenza evoca riflessioni legate non solo ad una dipendenza dal video in senso stretto ma anche all'utilizzo delle nuove tecnologie, ormai parte integrante delle nostre vite.

E' importante ricordare che di qualsiasi dipendenza si tratti stiamo sempre parlando di sofferenza e di tentativi di superarla, sedarla, negarla.

Qualsiasi forma di dipendenza rappresenta infatti il sintomo di problemi più profondi, un vuoto che si cerca di colmare con la quantità, con una compulsione che spesso viene scambiata per la soluzione.

A partire dai cambiamenti epistemologici che il tema del Gioco d'azzardo Patologico ci ha costretti a intraprendere prima, e con l'avvento delle innumerevoli forme di nuove dipendenze in seguito, ci troviamo di fronte forme di dipendenza agite e sviluppate in aree che nemmeno lontanamente sembrano avere a che fare con la dipendenza per come la si conosceva. Non si tratta di assuntori di sostanze illegali e non, non si tratta di soggetti ben identificabili, riconoscibili. Le

nuove dipendenze coinvolgono persone come noi, come i nostri familiari più stretti, come i nostri figli.

I nuovi dipendenti sostanzialmente siamo noi.

Non solo. Gli oggetti e i comportamenti sui quali si innesta il processo di dipendenza sono assolutamente “buoni”, si tratta di strumenti coi quali ognuno di noi non solo può avere a che fare per scelta, ma, ormai nella stragrande maggioranza dei casi, attraverso i quali lavoriamo e studiamo.

La prossimità alla nostra quotidianità rende molto pericoloso il mondo delle nuove dipendenze in termini di facilità di “fruizione” dell'oggetto di dipendenza, dell'assenza di segnali sociali di disapprovazione in merito alla condotta di abuso inibendo i normai campanelli d'allarme che portano normalmente a modulare i propri comportamenti.

Queste dipendenza hanno molto a che fare con la normalità e con essa si confondono rendendo complessa la definizione dei limiti.

### **Definizione di Dipendenza da Rete**

Nel 1995, grazie allo psichiatra Goldberg, si iniziava a parlare di dipendenza da rete individuandone dei tratti distintivi mutuati dalla definizione della dipendenza da Gioco d'Azzardo Patologico descritta nel DSM-IV TR. In Italia si è iniziato a parlare di dipendenza da Internet nel 1997 ed è stata definita una patologia che rientra nello spettro delle nuove dipendenze (come lo shopping compulsivo, dipendenza da persone, gioco d'azzardo, sesso...).

I principali sintomi che caratterizzano l'Internet Addiction Disorder (I.A.D.) sono:

- bisogno di trascorrere un tempo sempre maggiore in rete per ottenere soddisfazione;
- marcata riduzione di interesse per altre attività che non siano Internet;
- sviluppo, dopo la sospensione o diminuzione dell'uso della rete, di agitazione psicomotoria, ansia, depressione, pensieri ossessivi su cosa vi accada, classici sintomi astinenziali;
- necessità di accedere alla rete sempre più frequentemente o per periodi più prolungati rispetto all'intenzione iniziale;
- impossibilità di interrompere o tenere sotto controllo l'uso di Internet;
- dispendio di grande quantità di tempo in attività correlate alla rete;
- continuare a utilizzare Internet nonostante la consapevolezza di problemi fisici, sociali, lavorativi o psicologici recati da esso.

Più recentemente (AA.VV., 1998), per individuare e distinguere i segni di rete-dipendenza dal consumo non patologico di Internet, si è iniziato a fare riferimento ad alcuni comportamenti, che rappresentano indicatori qualitativi o quantitativi di differenza tra normalità e patologia e che hanno permesso di distinguere un percorso verso la forma più stabile della Dipendenza Patologica dalla Rete che va da una fase iniziale caratterizzata dall'attenzione ossessiva e ideo-affettiva a temi e strumenti inerenti l'uso della rete a una fase intermedia caratterizzata dall'aumento del tempo trascorso on-line, con un crescente senso di malessere, di agitazione, di mancanza di qualcosa o di basso livello di attivazione quando si è scollegati (una condizione paragonabile all'astinenza) per arrivare ad un ultimo stadio in cui la rete-dipendenza agisce ad ampio raggio, danneggiando diverse aree di vita, quali quella lavorativa, delle relazioni reali e quella scolastico-lavorativa e in cui si rilevano problemi di scarso profitto, di assenteismo scolastico-lavorativo e di isolamento sociale anche totale.

Appare evidente quanto sottili e delicati siano i confini tra una fase e la successiva e quanto possa risultare complesso per la persona dipendente raggiungere un livello di consapevolezza relativamente alla propria difficoltà per provare a modificare il proprio comportamento di fruizione.

### **Origini della Dipendenza da Rete**

La dipendenza dalla rete rappresenta spesso un tassello che configura il quadro clinico di persone che presentano una particolare e precaria stabilità emotiva o in cui sono già presenti altri disturbi psicologici quali, ad esempio, depressione, disturbi bipolari o ossessivi-compulsivi.

In questi casi, infatti, il ricorso ad Internet sembra strettamente collegato ad un tentativo di compensare le difficoltà relazionali reali, ricercando nella rete amici o relazioni sentimentali attraverso una via più veloce e che consente di superare delle insicurezze che, invece, sono amplificate dalle quotidiane relazioni faccia a faccia.

Il contatto sociale mediato dalla virtualità si configura come un utile strumento per superare le difficoltà di comunicazione, in quanto consente di mettersi in gioco mediante una graduale conoscenza e garantisce una certa protezione dal rischio di rifiuto e dalla sperimentazione delle proprie difficoltà e incapacità relazionali e comunicative.

Questo aspetto ci porta alla considerazione che persone con certi tipi di disagio psicologico dovrebbero moderare l'utilizzo di Internet e riflettere (o essere guidate a riflettere) sui bisogni che la Rete talvolta crea l'illusione di poter soddisfare e sugli aspetti della propria personalità e sulle proprie insicurezze.

## Formazione continua sulla personalizzazione delle cure al paziente.

La Rete, in virtù delle sue enormi risorse, possiede delle cosiddette potenzialità psicopatologiche, quali la capacità di indurre sensazioni di onnipotenza, come vincere le distanze e il tempo, o cambiare perfino identità e personalità, si comprende come sia necessario utilizzare questo potente strumento rimanendo padroni di tutte le proprie capacità razionali di controllo del proprio comportamento.

La caratteristica costante che fa da sfondo ad ogni dipendenza da internet è la capacità della rete di rispondere (o illudere di rispondere) a molti bisogni umani, consentendo di sperimentare dei vissuti importanti per la costruzione del Sé e di vivere delle emozioni sentendosi, al contempo, protetti.

Internet, infatti, annulla lo spazio e consente ciò che nella realtà non si può realizzare o che si può fare in molto tempo, viaggiando per ore ed interagendo più lentamente e spesso in strutture diadiche o in piccoli gruppi. Le chat, invece, abbattano le frontiere e consentono di parlare con gruppi numerosi in stanze che la realtà difficilmente rende disponibili, consentendo spesso discorsi paralleli, solo virtualmente possibili. Inoltre, le comunità più stabili creano, più o meno vere, sensazioni di appartenenza, rispondendo ad un grande bisogno umano e consentendo di esercitare quella che è stata definita la moratoria psico-sociale, ossia l'allenamento ai ruoli e alle interazioni che sospende le conseguenze e quindi le responsabilità, le scelte e i vincoli definitivi. Nelle stanze virtuali si può sperimentare la propria identità in tutte le sue sfumature, cambiando età, professione e perfino il sesso di appartenenza, ascoltando le reazioni degli altri e maturando delle convinzioni, attraverso il confronto con altre personalità più o meno reali.

I rischi sono quelli legati ad ogni situazione che consenta di far emergere e di soddisfare i bisogni più profondi e inconsapevoli: si sperimentano parti di sé che potrebbero sfuggire al controllo, soprattutto quando si dispone di uno strumento di comunicazione che consente di rimanere uomini e donne senza volto, una condizione che potenzialmente può favorire la comparsa di comportamenti guidati da una minima morale.

Per i più giovani in età di sviluppo e per alcuni soggetti predisposti, il rischio è che l'abuso della rete per comunicare crei confusione nella distinzione tra reale e virtuale (soprattutto nel senso di Sé), che non sia più facile comprendere cosa fa parte di Sé realmente e cosa è possibile sperimentare solo virtualmente, poiché ciò che è concesso in Rete non ha le stesse conseguenze che si produrrebbero nella realtà. (Cantelmi T e al. 2000; Pravettoni G., Beria A., Guberti S. 2004)

### **Chi è dipendente dalla rete?**

Da quanto detto emerge chiaramente come sia potenzialmente a rischio di sviluppare una dipendenza da rete colui che ha difficoltà di comunicazione e di relazione o problemi da cui desidera fuggire.

Una delle caratteristiche peculiari di internet risiede nell'uso infinito e camaleontico che ne può essere fatto ed è proprio questa poliedricità che finisce col rendere molto sottile il confine tra uso e abuso della rete. Per questo motivo non è facile delineare un profilo preciso del soggetto dipendente dalle tecnologie: alcuni possono utilizzare internet in maniera patologica perché ne ricavano piacere alla stessa maniera del tossicodipendente, altri, invece, possono usare internet come una vera e propria via di fuga dalla realtà vissuta, spesso, come dolorosa e insoddisfacente. In entrambi i casi, alla base dell'abuso di internet, è possibile individuare una radice comune, ovvero un'apparente risoluzione per problematiche di vario tipo quali ansia, insicurezza, paure, fobie, difficoltà relazionali, tutti disturbi che il sistema sociale attuale contribuisce ad accentuare. Persone insicure, con una scarsa stima di sé o con difficoltà a relazionarsi, trovano, quindi, un rifugio ideale su internet. Queste, nel mondo virtuale, da un lato, trovano un modo per rinchiudersi in se stesse e dall'altro un modalità che permette loro di creare un realtà alternativa. La rete diventa, pertanto, quella che possiamo definire la tentata soluzione da parte del soggetto di risolvere i suoi problemi, in grado di creare un vero e proprio autoinganno, ovvero, la sensazione quando si è "on-line", di sentirsi non solo protetti ma anche sicuri di sé, stimati, desiderati e di essere, in generale, quello che non si è grado di essere nel mondo reale (posso creare un'identità fittizia, posso essere il supereroe dei videogiochi, avere una lunghissima lista di amici).

Ciò di cui la persona non si rende conto è che, invece, la rete allontana dalla realtà e che lo schermo del pc non fa altro che separarlo sempre di più dal mondo e dagli affetti della vita reale. E' così che la tentata soluzione utilizzata per risolvere il problema, si trasforma nel problema stesso e ciò che prima poteva servire alla soddisfazione di un piacere, utilizzato in maniera ripetuta nel tempo, si trasforma in un qualcosa di cui non se ne può più fare a meno. Così internet, da grande strumento in grado di dare la possibilità di "muoversi liberamente" in un click, paradossalmente finisce col trasformarsi in prigione forzata dove rifugiarsi immediatamente nel momento in cui, nella vita reale, la persona colleziona insuccessi, fallimenti, delusioni, ansie, preoccupazioni.

E' a questo punto che il soddisfacimento di un falso piacere (sto bene quando navigo) può trasformarsi in dipendenza (sto bene solo quando navigo).

I soggetti a rischio di videodipendenza presentano solitamente problemi psicologici preesistenti alla rete-dipendenza, come ad esempio solitudine, insoddisfazione nelle relazioni,

stress, insicurezza, ansia, depressione, isolamento sociale, ecc..

La rete diventa così un mezzo tramite il quale si manifesta un disagio a monte. Come ogni dipendenza, nella videodipendenza si presentano tolleranza (aumento significativo del tempo trascorso in Internet per ottenere gratificazione), astinenza (caratterizzata da agitazione psicomotoria, ansia, pensieri ossessivi su cosa sta succedendo in Internet) e craving o smania (accesso ad Internet sempre più frequente o per periodi di tempo più prolungati rispetto all'intenzione iniziale, desiderio o sforzo infruttuoso di interrompere o tenere sotto controllo l'uso di Internet, dispendio della maggior parte del proprio tempo in attività correlate all'uso di Internet).

### **E la famiglia?**

Le persone con dipendenza presto producono intorno a sé un ambiente conflittuale, come conseguenza della loro malattia. Solitamente il primo ambiente coinvolto è la famiglia, naturale o acquisita.

Le reazioni dei familiari possono essere varie, dettate dal carattere dei singoli individui e nel tempo, la famiglia può organizzarsi con ruoli stabili intorno al problema della persona dipendente, in cui ciascuno riconosce un senso e una funzione, per quanto inutile o addirittura controproducente.

Il vissuto di chi vive accanto ad un familiare che ha sviluppato una dipendenza da rete è molto spesso un vissuto di confusione, rabbia e impotenza. La sensazione di diventare invisibili agli occhi del familiare malato porta a reazioni contrastanti.

Ciò che appare evidente è che, come ogni dipendenza, anche la dipendenza da rete origina da una problematica emotiva precedente. La rete soddisfa facilmente e pienamente dei bisogni profondi del soggetto, bisogni che evidentemente la persona non è riuscita a soddisfare all'interno del proprio contesto emotivo e familiare.

Così il primo scossone prodotto dalla dipendenza, qualunque essa sia, è proprio a livello delle relazioni primarie che si scoprono “fallimentari” e “mancanti”.

La reazione a questa scoperta può oscillare dalla messa in discussione del sistema familiare che diviene allora collaborativo e unito nell'affrontare i passi del percorso di cambiamento alla negazione della propria responsabilità nella malattia del familiare e quindi, indirettamente, diviene ostacolo nel processo di cambiamento.



## **Formazione continua sulla personalizzazione delle cure al paziente.**

Che il familiare in questione sia un figlio, un genitore o un compagno la sua malattia toccherà profondamente i costrutti nucleari di quella relazione denunciandone lacune e fragilità e portando alla luce aspetti di personalità insospettabili.

Riconoscere che lo svilupparsi di una dipendenza non rappresenta una colpa né per il soggetto “portatore” né per il suo sistema relazionale è il primo passo per poter affrontare coraggiosamente e con determinazione un ipotetico trattamento di cura.

Nel corso del tempo sono stati ideati alcuni questionari che permettono di individuare velocemente se il proprio rapporto con lo strumento “rete” abbia assunto un carattere di problematicità. A volte è utile anche ai familiari provare a rispondere a queste domande per cercare di comprendere se la persona che hanno accanto stia superando un limite di problematicità ed attivare tempestivamente delle strategie di aiuto. ([www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com))

*Ti senti preoccupato nell'utilizzo di Internet (pensieri concernenti precedenti attività online o anticipatori di prossime sessioni online)?*

*Senti la necessità di usare Internet con quantità crescenti di tempo al fine di raggiungere la soddisfazione?*

*Hai ripetutamente compiuto sforzi infruttuosi di controllare, ridurre o interrompere l'uso di Internet?*

*Ti senti irrequieto, lunatico, depresso o irritabile quando tenti di ridurre o interrompere l'uso di Internet?*

*Vuoi rimanere online più di quanto inizialmente previsto?*

*Hai messo a repentaglio o rischiato la perdita di relazioni significative, lavoro, opportunità scolastiche o di carriera a causa di Internet?*

*Hai mentito ai familiari, al terapeuta o ad altri per occultare l'entità del coinvolgimento con internet?*

*Usi Internet come un modo per sfuggire problemi o per alleviare un umore disforico (per esempio, sentimenti di impotenza, colpa, ansia, depressione)?*

### **Consigli pratici**

Le azioni che possiamo intraprendere per cercare di aiutare il familiare a riprendere il controllo della situazione includono strategie che normalmente vengono utilizzate nelle strategie

cognitivo comportamentali e che mirano a permettere una ristrutturazione del comportamento additivo a partire dall'alterazione di abitudini dannose consolidate e quindi grazie alla rottura delle routine deviante.

Nel caso la persona in difficoltà sia un minore è necessario stabilire delle regole che possano permettere di garantire dei limiti rassicuranti rispetto all'utilizzo dello strumento "rete" e che costituiscono delle buone pratiche preventive. Esistono delle linee generali da seguire ma l'aspetto che forse deve risultare centrale è il fatto che ciò che serve per aiutare la persona rete dipendente è la costruzione e il rinforzo dei legami affettivi e relazionali, l'ascolto profondo e il favorire l'elicitazione di bisogni e difficoltà in modo da poter strutturare risposte adeguate che vadano nella direzione della condivisione e non dell'isolamento dipendente.

Al fine di controllare i rischi legati all'uso di videogiochi è possibile seguire alcune regole di comportamento che tengono sotto controllo questa tipologia di intrattenimento (Alonso-Fernandez. F., 1999).

**La prima norma** è quantitativa e riguarda il tempo impiegato nell'uso del videogioco, al quale si consiglia di non rivolgere una pratica quotidiana stabile e comunque mai superiore ad un'ora circa. Nel caso dei bambini le regole sul tempo da dedicare ai giochi devono divenire abitudini supervisionate dagli adulti, con pochissime e brevi eccezioni, soprattutto nei giorni festivi in cui è più facile perdere il controllo del tempo speso a giocare virtualmente.

**Una seconda regola** riguarda la qualità del consumo, ossia la necessità di effettuare, come buona abitudine, delle brevi e frequenti pause da fare almeno ogni dieci minuti circa. Nel corso di tali pause si consigliano le buone regole delle "sicurezza nell'uso dei videotermini", ossia quelle che propongono di proiettare lo sguardo su oggetti distanti almeno sei metri al fine di riposare i muscoli oculari che sono costantemente contratti nel corso del gioco.

**La terza regola** concerne la necessità di trascorrere solo una parte del tempo libero giocando ai videogames, lasciando spazio anche ad altre attività "reali" e "sociali", come lo sport e gli incontri con amici. In tal modo, si prevencono sia i problemi legati alla sedentarietà che l'isolamento sociale.

**Estremamente importante è la regola** che scoraggia sempre la possibilità di rinunciare a svolgere attività fondamentali in una giornata, come dormire, mangiare, lavarsi, studiare o lavorare; al contrario, è meglio subordinare l'uso del videogioco allo svolgimento o al completamento di tali attività.

## **Formazione continua sulla personalizzazione delle cure al paziente.**

Altrettanto utile è favorire l'utilizzo dei videogiochi in sfide con amici o fratelli e sorelle, in modo da rendere il gioco uno strumento di socializzazione, piuttosto che di isolamento.

La regola migliore rimane sempre la prevenzione che si fonda su buone abitudini e su poche deroghe, senza eccessi di controllo né eccessiva fiducia in un'autonomia che, una volta instaurato un comportamento di abuso o dipendenza, diviene difficile rivalutare.

Appare evidente come la regola che sta alla base di ogni pratica preventiva mira alla costruzione di limiti e regole chiari e precisi nonché un'attenzione calda e costante alla costruzione di buone relazioni familiari e forti legami affettivi.

Il miglior aiuto che si può offrire alla persona rete dipendente è la costruzione graduale di una consapevolezza rispetto alla propria difficoltà (che nella maggioranza dei casi si manifesta in più aree contemporaneamente o in diversi momenti).

Il passo successivo dalla consapevolezza può essere un aiuto professionale individuale o una condivisione reale del problema con un gruppo omogeneo, anche attraverso delle riflessioni guidate sulla necessità di superare le eventuali insicurezze che possono essere alla radice del ricorso ad Internet per socializzare.

L'intervento multimodale permette, in linea con le recenti ricerche in letteratura, di garantire una maggior efficacia del trattamento e una minor comparsa di recidive nel corso della propria esistenza favorendo un incremento delle proprie competenze, del proprio senso di "agency", e sollecitando e incrementando le risorse personali utili per affrontare eventuali momenti di difficoltà.

### **Infine, un altro punto di vista.**

Prima di chiudere vorrei invitarvi, ognuno con ciò che crede più "ossessionante", a cambiare i termini nella definizione dei sintomi Disordine da Dipendenza da Internet sostituendo le **XXX** con un comportamento/atto (per esempio *leggere, ridere, dipingere, cucinare, ecc.*):

Bisogno di trascorrere un tempo sempre maggiore a **XXX** per ottenere soddisfazione;

Marcata riduzione di interesse per altre attività che non siano **XXX**;

Sviluppo, dopo la sospensione o diminuzione dell'uso di **XXX**, di agitazione psicomotoria, ansia, depressione, pensieri ossessivi su cosa vi accada, classici sintomi astinenziali;

Necessità di **XXX** sempre più frequente o per periodi più prolungati rispetto all'intenzione iniziale;

Impossibilità di interrompere o tenere sotto controllo **XXX**;

Dispendio di grande quantità di tempo in attività correlate a **XXX**;

Continuare a **XXX** nonostante la consapevolezza di problemi fisici, sociali, lavorativi o psicologici recati da esso.

Il confine tra uso controllato e abuso /dipendenza nel campo delle nuove dipendenze è sottile e difficile da stabilire e soprattutto ciò che può diventare oggetto di un comportamento additivo non è più solamente qualcosa di fortemente connotato in termini negativi a livello emotivo, personale e sociale. Potremmo avvicinarci “troppo” a “tutto”. Senza creare allarmismi il tema di fondo forse rappresenta la maggior fragilità della nostra intimità e la maggior solitudine, condizioni queste che lasciano aperte breccie per l'instaurarsi di vere e proprie forme di disagio.

## **Bibliografia**

AA.VV (1998), La Realtà virtuale, Laterza, Bari

Alonso- Fernandez .F., (1999), Le altre droghe., ed. Univ Romane, Roma

APA (2001), DSM IV TR, Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, IV Ed, Masson, Milano

Cantelmi. T., Tali. M., Del Miglio. C., D'Andrea. A., (2000), La mente in internet. Psicopatologia delle condotte on-line, Piccin, Padova

Http:// [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)