

# La dipendenza da internet: un'analisi del fenomeno in base ai principi della Psicologia Funzionale.

*di Marco Iacono e Ester Scaravelli*

## **Introduzione.**

In un periodo in cui l'uso delle tecnologie della comunicazione appare come l'unico modo per tenersi in contatto con i propri simili, molti temono il dilagare delle dipendenze patologiche da computer e smartphone.

Il nuovo coronavirus rappresenta una minaccia invisibile ed incontrollabile dalla quale la difesa più efficace sembra essere principalmente l'isolamento interpersonale. In questo contesto, anche i genitori più diffidenti nei confronti delle nuove tecnologie, si sono trovati a lasciare i propri figli davanti ad uno schermo per motivi di studio o di svago. Dall'altra parte, adulti solitamente abituati ad una ricca e varia vita sociale hanno vissuto la costrizione a casa, trovando nel proprio telefonino l'unica alternativa ad un contatto obbligato con i propri conviventi.

Per chiunque abbia una professione basata sulla relazione d'aiuto, in particolare per psicologi ed educatori, diventa importante saper distinguere i rischi reali dalle preoccupazioni ingiustificate. Al contempo, chiunque ne abbia le competenze, si trova ad avere una responsabilità nei confronti di quelle generazioni spaesate nel tumulto dell'attuale rivoluzione tecnologica. Il fatto che i "millennials" abbiano tendenzialmente maggiori capacità di utilizzo dei supporti digitali rispetto a chi li ha preceduti, non esime i genitori, e le figure adulte in genere, dal saper rispondere a bisogni fondamentali quali l'essere protetti, guidati, compresi e considerati nella propria unicità.

## **Il diritto e la necessità di essere connessi.**

Da quando, nel corso degli anni '90, si è sviluppato e reso fruibile a livello mondiale il worldwide web, è risultato sempre più evidente quanto esso fosse un importante e potente mezzo di comunicazione, aggregazione e connessione tra persone. Ben presto, internet è divenuto anche un importante canale di commercializzazione, marketing, oltre che strumento di informazione con una mole enorme di notizie e conoscenze. Al giorno d'oggi, la libertà per tutti i cittadini e tutte le popolazioni di avere libero accesso a Internet è un argomento fortemente sentito.

In questo contesto, i social network rivestono un ruolo che non è di per sé dannoso. Non è però possibile escluderli come parte in causa nello sviluppo di determinati disturbi o alterazioni. Ogni disturbo ha una storia, un'evoluzione che affonda le sue radici in una multicausalità. I social network non sono "generatori" di patologie, ma possono aggravare alterazioni già presenti (per quanto in modo lieve) e così diventare uno dei fattori scatenanti.

Se guardiamo ai social network in modo oggettivo, senza ideologie, con lo sguardo di chi li studia scientificamente, ciò che osserviamo li definisce come un luogo d'incontro in cui;

- Avviene una ricerca di identità e personalizzazione;
- Ci si rappresenta come protagonisti della propria storia;

- Si evidenzia il divario generazionale in aumento.

Nell'ottica del Neo-Funzionalismo, è possibile guardare anche a quali bisogni fondamentali le persone cercano risposta e quali sono le radici di determinati disequilibri o vere e proprie patologie.

### **Il Neo-Funzionalismo.**

Il Neo-Funzionalismo o Funzionalismo moderno nasce dagli studi, le ricerche e le teorizzazioni di Luciano Rispoli dagli anni '80 in avanti nella Scuola di Napoli, da cui poi si è sviluppata la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale. Nasce da una strada differente rispetto a quella del primo Funzionalismo; poiché affonda le sue radici nella pratica clinica, nella diagnostica, nell'analisi dei processi terapeutici e di cambiamento; ma anche nelle ricerche di tipo psicofisiologico, nello studio del bambino prima e dopo la nascita, nelle ricerche sul Sé nello sviluppo evolutivo, negli studi relativi al campo delle complesse relazioni corpo-mente; e in una concezione della persona, dell'organismo umano, visti nella loro interezza.

Nel Funzionalismo moderno ritroviamo un vero e proprio salto epistemologico dal momento in cui si propone di affrontare la complessità della persona e superare i riduzionismi del passato, prendendo in considerazione tutti i fenomeni che riguardano la persona intera. Non si resta però in un olismo generico e vago ma intende proporre un approccio concreto, dettagliato, specifico introducendo concetti nuovi e fecondi quali:

1. Le Funzioni del Sè, singole componenti che però rappresentano la persona intera (ad es. i movimenti, la voce, la respirazione ma anche le emozioni, i sogni o i ricordi);
2. le Esperienze di Base, Esperienze che il bambino attraversa nelle varie fasi del suo sviluppo e che conserva per tutta la vita come capacità decisive, come Funzionamenti di fondo. I Funzionamenti di fondo sono alla base della nostra esistenza, producono comportamenti, pensieri, emozioni, gesti e atteggiamenti specifici nelle varie e differenti situazioni. Se questi Funzionamenti restano integri, siamo in grado di perseguire nel corso della vita i nostri bisogni fondamentali.

### **Alterazioni e patologie.**

Determinate condizioni ambientali possono portare a vivere ripetutamente la carenza di una o più Esperienze di Base. A volte, sono le stesse persone che sovra-utilizzano internet e i social network a temere il rischio di diventare asociali o passivi, scollegandosi progressivamente dalla realtà. I effetti, dei Funzionamenti che possono alterarsi riguardano le Sensazioni e la possibilità di Percepire l'altro. Se non possiamo parlare di una causalità diretta fra uso delle nuove tecnologie e carenze di un Funzionamento, è pur vero che sempre più individui sentono il bisogno di essere costantemente connessi, di non poter lasciare mai il proprio smartphone, arrivando a ciò che viene chiamato "techabuse". E' insopprimibile il piacere di avere il mondo alla portata di uno strumento che sta in una nostra tasca.

Un altro disagio che è merso in modo evidente, negli ultimi anni, con la diffusione delle tecnologie della comunicazione è il "cyberbullismo". In un mondo virtuale in cui l'altro è

senza volto, in cui l'aggressore può nascondersi dietro l'anonimato e dietro una irreperibilità, in un mondo in cui vi è un'assenza di limiti spazio-temporali è più facile assistere ad un abbassamento delle regole e dei limiti etici e morali. La violenza è radicata in Funzionamenti carenti quali Aggressività, la Forza ma anche nell'alterazione della Tenerezza. Si va a perdere la giocosità e la tenerezza, per dare spazio a durezza, agitazione, Cattiveria all'interno di un contesto in cui il bambino, tanto quanto l'adolescente, non si sente né accolto né compreso e pertanto utilizza la violenza come ultimo tentativo di essere Visto ed ascoltato.

### **Le New Addictions.**

In riferimento alle patologie legate all'abuso di tecnologia, si è cominciato ad utilizzare il termine di "new addiction". Le New Addiction, o dipendenze senza sostanza, si riferiscono in realtà ad una vasta gamma di comportamenti anomali: gioco d'azzardo patologico, shopping compulsivo, l'eccesso di allenamento sportivo e da lavoro e, anche, dipendenza da Tv e da Internet.

Il DSM-5, il manuale diagnostico degli psichiatri americani largamente utilizzato a livello mondiale, comprende insieme alle dipendenze da sostanze, per la prima volta, anche il disturbo da gioco d'azzardo. Per la IAD (internet addiction disorder) non c'erano ancora evidenze sufficienti per l'inserimento in una categoria diagnostica, così è stata segnalata in appendice, dove si trovano le condizioni che richiedono ulteriori ricerche prima di essere formalmente considerate disturbi. Ciò nonostante, l'attenzione non solo della comunità scientifica, ma anche di genitori, insegnanti, educatori, è sempre più rivolta al problema dell'abuso delle tecnologie e di Internet. La dipendenza da Internet comprende aspetti differenti a seconda dell'attività svolta in rete: relazioni virtuali, gioco online, sesso virtuale, trading online.

Gli effetti degli schermi sullo sviluppo del bambino sono un tema affrontato da molte ricerche a livello internazionale. Al giorno d'oggi, i bambini hanno un accesso estremamente precoce a supporti sviluppati per attrarre l'attenzione e contraddistinti da una spiccata valenza additiva. Ciò potrebbe condizionare lo sviluppo neurobiologico dei sistemi della gratificazione. Serve però ancora tempo per dimostrare gli effetti a lungo termine dell'utilizzo intenso di tablet, cellulari, video giochi, ecc... Le osservazioni cliniche evidenziano bambini e ragazzi più intolleranti alle frustrazioni, soggetti a maggiore impulsività e difficoltà di concentrazione.

Dobbiamo considerare, inoltre, che una caratteristica propria del cervello umano, nel bene e nel male, è quella della *neuroplasticità*. Il Sistema Nervoso Centrale è caratterizzato da una alta capacità di adattamento, cioè è in grado di modificarsi in risposta a qualsiasi stimolo. Gli studi sulla neuroplasticità evidenziano che le modificazioni possono avvenire a livello strutturale e funzionale come a livello molecolare, cellulare e dei circuiti neuronali. Tale caratteristica è alla base dell'apprendimento, della memorizzazione, del recupero di capacità, ma anche dell'instaurarsi di una dipendenza patologica. Tutti gli input ambientali esterni, tra cui le sostanze o alcuni comportamenti, possono rappresentare stimoli che facilitano lo sviluppo di una "addiction". Ciò avviene perché la sostanza o il comportamento possiedono proprietà gratificanti portando la persona a ripetere le medesime azioni.

Le new addictions sono un fenomeno complesso e, in quanto tale, si prestano ad essere lette attraverso la lente del Modello Funzionale. Si tratta, infatti, di un fenomeno multifattoriale al quale concorrono elementi neurocognitivi, psicologici, sociali ed educativi. Tutti questi elementi hanno un'influenza profonda e al contempo ne vengono influenzati (in una relazione circolare) sui Funzionamenti della persona. Per questo motivo, è importante

che interventi di prevenzione e cura di chi soffre di una dipendenza da internet o dal gioco abbiano come obiettivo il recupero di Funzionamenti di Fondo alterati. Non è infatti più possibile considerare efficace un percorso mirato solo a fare in modo che la persona eviti l'oggetto della propria dipendenza, tanto quanto non sarebbe pensabile pensare di trattare lo stesso malessere con somministrazioni dirette di dopamina.

Lo Psicoterapeuta Funzionale interviene sempre con una metodologia che tiene conto della profonda integrazione dei diversi sistemi psicofisiologici dell'organismo (**fig. dei Sistemi Integrati**). Il rilascio della dopamina, il neurotrasmettitore che svolge un ruolo importante nel sistema della ricompensa è parte di un processo complessivo coinvolto nell'attivazione di *capacità fondamentali* di azione e reazione. Più che modificare uno specifico modo di pensare o la tendenza all'impulsività, è necessario permettere alla persona di recuperare Funzionamenti quali la Calma, le Sensazioni, tanto quanto la capacità di Autoaffermazione.

Solo guardando alla complessità con un approccio che va concretamente alle radici del disagio possiamo rispondere alle sfide che ci pongono molti pazienti sofferenti a causa di una dipendenza autodistruttiva.

#### **Bibliografia.**

Maniaci G., La Cascia C, Ferraro L., Picone F., Sideli L., Seminerio F., Scaglione A., La Barbera D., Cannizzaro C. The efficacy of a Functional Therapy program for gambling disorder: a pilot study. Acta Medica Mediterranea (2018)

Morin E., "Le vie della complessità", in Bocchi G., Ceruti M., (a cura di), La sfida della complessità, Feltrinelli, Milano (2007).

Rispoli L. Esperienze di base e sviluppo del sé, 2004. Franco Angeli ed., Milano.

Rispoli L. Il corpo in Psicoterapia oggi, 2016. Franco Angeli ed., Milano.