



Centro di Psicologia e Psicoterapia- Via Piffetti, 19- 10143 Torino www.vivariumpsicologia.org

Perché parlare di “tecno-dipendenze”?

La nascita e lo sviluppo di nuove tecnologie hanno ampliato l'accessibilità a enormi fonti di informazione e offerto la possibilità di comunicare in tempo reale e a qualsiasi distanza. Alcune modalità di utilizzo degli strumenti multimediali possono rimandare alla presenza nei soggetti di una condizione di “tecno-dipendenza” caratterizzata da fenomeni psicopatologici paragonabili ai meccanismi tipici di altre forme di dipendenza patologica.

Il confronto tra mondi che all'apparenza sembrano molto distanti tra loro, come quello dell'uso delle nuove tecnologie e quello dell'uso di sostanze psicoattive, offre stimoli di riflessione interessanti se si utilizza una chiave di lettura della dipendenza in termini di relazione circolare tra un soggetto che dipende e l'oggetto che la determina. La dipendenza può essere, quindi, definita come la risultante tra il potere attrattivo che l'oggetto, il comportamento, la sostanza ha in sé stesso e quello che le viene attribuito dalla persona. Dietro ogni dipendenza troviamo sempre una situazione di disagio, una ricerca di soddisfacimento di alcuni bisogni che possono trovare un sollievo immediato e consolatorio attraverso il ricorso all'oggetto di dipendenza. Ciò può portare l'individuo ad interpretare questo tipo di esperienza come unica modalità di risposta possibile e pertanto ripetibile.

Più il soggetto si trova in una condizione di vulnerabilità psicologica, come ad esempio in seguito ad una perdita o ad un trauma, o in una fase evolutiva critica, maggiore sarà il rischio di farsi sopraffare dall'appetibilità dell'oggetto/comportamento di dipendenza come soluzione adeguata ad affrontare le proprie difficoltà. Le relazioni di dipendenza mostrano un carattere ciclico e costrittivo che gradualmente neutralizza il confronto e le differenze nel rapporto con il mondo reale e impediscono al soggetto ogni possibilità di apprendimento, sperimentazione e scoperta di sé e degli altri. Si crea una relazione duale ed esclusiva con l'oggetto, dove non conta nient'altro e le altre relazioni non funzionano più. Anche la dimensione del tempo viene distorta e sembra esistere solo un presente ripetuto ed infinito.

Griffiths, uno psichiatra americano, nel 1997, ha evidenziato come le tecno-dipendenze condividono con le dipendenze da sostanze psico-attive alcune caratteristiche quali: la dominanza, l'alterazione del tono dell'umore, il craving, la negazione del problema ed i conflitti intrapersonali ed interpersonali.



Centro di Psicologia e Psicoterapia- Via Piffetti, 19- 10143 Torino www.vivariumpsicologia.org

I collegamenti esageratamente prolungati, anche durante le ore notturne, portano allo sconvolgimento del regolare ciclo sonno-veglia e ad una stanchezza eccessiva, che invalida il rendimento scolastico e professionale e che genera ansia ed agitazione psicomotoria.

Alcune caratteristiche fondamentali della Rete, quali la possibilità di celare la propria identità e l'assenza di vincoli spazio-temporali, fanno sì che si crei uno spazio psicologico nel quale il soggetto proietta i propri vissuti e le proprie fantasie. Si riscontrano sentimenti di fuga dalla realtà che possono essere paragonabili all'effetto ricercato nei cosiddetti "viaggi" consentiti dalle sostanze stupefacenti, sia per quanto riguarda la creazione di una situazione di "euforia", sia per l'instaurarsi di un senso di onnipotenza, nella convinzione di poter superare ogni limite e prevaricare sulla vita reale.

L'anonimato consente di esprimere se stessi liberamente e di inventare dei personaggi che sostituiscono la vera personalità dell'individuo. Il soggetto potrebbe vivere così una sorta di sdoppiamento tra il proprio Sé ed il suo alter-ego, con il rischio di perdere i confini tra reale e virtuale. L'ingresso all'interno di mondi virtuali dove non bisogna definirsi e strutturare relazioni stabili può determinare, inoltre, un progressivo isolamento sociale.

L'utilizzo esclusivo di strumenti tecnologici come mediatori della comunicazione e delle relazioni interpersonali, soprattutto nelle fasi evolutive, può comportare un graduale impoverimento del linguaggio nelle sue forme non verbali e paraverbali e delle capacità di comprensione ed espressione delle emozioni.

Il trattamento clinico delle tecnodipendenze e delle dipendenze patologiche in genere, verte sulla ricerca del significato sottostante tali comportamenti, i bisogni a cui rispondono e deve essere il più possibile personalizzato a seconda dell'età, della condizione sociale e degli aspetti psicologici/psicopatologici correlati.