



Ratto, C. – *“Internet Addiction Disorder”: la terapia in tempi brevi*

“Internet Addiction Disorder”: la terapia in tempi brevi

di Chiara Ratto

*“Un’ossessione vissuta alla sazietà
si annulla nei suoi stessi eccessi.”*

E. M. Cioran

Al giorno d’oggi, leggendo le riviste, i quotidiani, o guardando la televisione, sentiamo spesso parlare di disturbi legati all’abuso di Internet.

Le nuove tecnologie sembrano aver portato numerosi vantaggi nell’ambito della comunicazione, rendendola più agevole ed immediata, ma spesso si ha l’impressione che alcune persone si siano fatte, per così dire, “prendere un po’ troppo la mano” da questo canale di diffusione, diventando in qualche modo prigioniere di un sistema che le costringe, a volte, a dover abbandonare completamente qualsiasi altro aspetto della propria vita privata e relazionale.

Internet, oggi, rende infatti possibile un contatto immediato tra due persone anche a distanza, permette di reperire velocemente informazioni, di vivere esperienze relazionali “appaganti” in ambienti più o meno virtuali, ma tutto questo potrebbe condurre gradualmente alcuni soggetti anche a disinteressarsi completamente della propria vita reale, il tutto con spiacevoli ripercussioni sia in ambito professionale che affettivo.

Spesso si ritiene che la IAD, “ *Internet Addiction Disorder* ”, ovvero Disturbo da Dipendenza da Internet, sia una patologia che coinvolge prevalentemente ragazzi nel periodo dell’adolescenza, ma è in realtà dimostrato come questo fenomeno, negli ultimi anni, stia prendendo delle dimensioni assai più ampie.



Ratto, C. – *“Internet Addiction Disorder”: la terapia in tempi brevi*

Alcuni “frequentatori” della Rete sono infatti persone adulte, le quali, a seguito di un uso eccessivo di Internet, sembrano sviluppare dei veri e propri comportamenti di dipendenza simili a quelli riscontrati nelle persone dipendenti da alcool, droghe o giochi d’azzardo.

Quindi, se all’inizio la persona avrebbe solo bisogno di “trascorrere un po’ del suo tempo” in Rete, magari per alleviare sensazioni interne sgradevoli di ansia o di depressione, successivamente è come se si instaurasse in lei la consapevolezza di aver perso il controllo della situazione e di non riuscire più a sospendere questi comportamenti, diventando così una vera e propria “Rete-dipendente”.

Chi infatti arriva spontaneamente in terapia per affrontare questo tipo di problema, spesso chiede, oltre al fatto di essere aiutato ad uscire da uno stato ansioso o depressivo, la possibilità di essere sorretto nel tentativo di ricominciare a relazionarsi con gli altri in maniera più “sana”.

Le patologie oggi più frequenti, legate all’utilizzo di Internet, sono: la *information overloading addiction* (ovvero, quando le informazioni non bastano mai) lo *shopping compulsivo in rete*, l'*on-line gambling* (ovvero, le scommesse in rete) il *trading on-line compulsivo* (ovvero, giocare in borsa attraverso Internet), la *chat dipendenza* e la *dipendenza da cybersesso*.

Ma come relativamente ad altre forme più severe di disagio psicologico è possibile ricorrere a trattamenti brevi e mirati, anche nei confronti di queste “nuove dipendenze” sono state messe a punto, ad oggi, delle modalità di intervento particolarmente innovative ed efficaci.

L’approccio strategico in particolare, potrebbe essere definito come *l’arte di risolvere complicati problemi attraverso apparentemente semplici soluzioni*.



Ratto, C. – *“Internet Addiction Disorder”: la terapia in tempi brevi*

Esso rappresenterebbe quindi una sorta di “rivoluzione copernicana” nell’ambito della psicoterapia, poiché dimostrerebbe come, anche di fronte a difficoltà psicologiche molto complesse o di lunga durata, sia sempre possibile trovare rapidamente una soluzione, che non sarà mai altrettanto complicata o di difficile applicazione, ma bensì immediatamente realizzabile nella quotidianità della vita di ogni essere umano.

La Terapia Breve Strategica è infatti un intervento breve e focale (circa dieci sedute), orientato da una parte ad eliminare la sintomatologia che induce il paziente a ricorrere allo psicologo e, dall’altra, a rendere permanenti i risultati raggiunti in funzione di un obiettivo ancora più importante: quello di cambiare le proprie abitudini disfunzionali del vivere quotidiano e della vita di relazione.

Riguardo a questo tema specifico, Giorgio Nardone e Federica Cagnoni hanno effettuato, nell’anno 2001, una ricerca empirica esplorativa molto interessante e, grazie anche ad una lunga e proficua esperienza nella messa a punto di trattamenti per altri tipi di patologie, strutturate su meccanismi analoghi a quelle in questione, sono arrivati a formulare alcune importanti conclusioni e risultati preliminari.

In primo luogo, è stata eseguita una suddivisione delle patologie legate all’uso di Internet in due grandi categorie: quelle basate su un meccanismo strutturato sul piacere, che sono state definite di tipo compulsivo-perverso, e quelle basate sul tentativo di mantenere un controllo, pertanto di tipo ossessivo-compulsivo. Ci sono poi alcune patologie “miste”, che racchiudono al loro interno entrambe le patologie, come il gioco, la chat e la *information overloading*.

La prima cosa importante da rilevare, tuttavia, è come, in tutte le forme di dipendenza da Internet, la famiglia del paziente sia sempre molto coinvolta, pertanto si rende necessario utilizzare, come prima manovra, una particolare prescrizione di comportamento che interrompa le sue tentate soluzioni fallimentari, le quali invece di risolvere, continuano ad alimentare il problema in questione: la cosiddetta *congiura*



Ratto, C. – *“Internet Addiction Disorder”: la terapia in tempi brevi*

del silenzio. Ovvero, si chiede espressamente ai famigliari di evitare di intervenire in qualunque modo nei confronti del problema o anche solo di parlarne, ma di limitarsi ad osservarlo.

In un momento successivo, l'intervento con il paziente si diversifica a seconda della struttura che sta alla base del disturbo.

In particolare, nelle patologie basate sul piacere, il rituale compulsivo gradevole verrà trasformato in un'esperienza obbligatoria e fastidiosa, una sorta di “tortura”.

Si prescriverà quindi, ad esempio, al giocatore d'azzardo di puntare ogni giorno una somma prestabilita, anche qualora non avesse voglia di farlo, o alla “malata di shopping”, di spendere ogni giorno una determinata cifra in negozi virtuali e così via.

Nei casi invece in cui il meccanismo fondamentale alla base della patologia sia il tentativo di mantenere un controllo, si seguirà una logica differente.

La manovra principale consiste infatti, in queste situazioni, nel prescrivere al paziente un determinato tempo e/o spazio in cui eseguire il proprio comportamento, rendendolo il più delle volte ancora più stancante di quanto egli è già costretto a fare a causa della sua fissazione. Ad esempio, nel caso del soggetto dubbioso, alla continua ricerca di informazioni in Rete, si potrebbe prescrivere di impegnarsi, ogni ora del giorno, ad entrare in Internet per almeno cinque minuti.

Naturalmente questi sono solo alcuni esempi di intervento, i quali tuttavia dimostrerebbero come, adattando e costruendo la soluzione terapeutica “ad hoc”, sulla base delle caratteristiche di un determinato problema, sia possibile trattare, in tempi brevi, anche disturbi molto complicati, o addirittura, come nel caso delle patologie in questione, per certi versi nuovi e “sconosciuti”.



Ratto, C. – *“Internet Addiction Disorder”: la terapia in tempi brevi*

L'importante è sempre, in questi casi, porsi di fronte alla patologia in maniera aperta ed elastica, tenendo sempre presente come saranno proprio le soluzioni che costruiremo a permetterci effettivamente di conoscere come i problemi funzionano.

Utilizzando ancora una volta le parole di E. M. Cioran, si potrebbe dire: *“Ogni problema profana un mistero: a sua volta il problema è profanato dalla sua soluzione”*.

A chi rivolgersi

Reti di professionisti sul territorio

<http://www.retenuovedipendenze.it>, Rete Nuove Dipendenze Patologiche, un progetto promosso da Mo.P.I. – Movimento Psicologi Indipendenti e Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini. Direzione Scientifica: Dott.ssa Rosa Mininno.

Numeri utili

Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini, via Leopardi n° 14, 50121 Firenze. Tel. 055 2342810 Fax 055 2477263 eMail info@vertici.com



Ratto, C. – *“Internet Addiction Disorder”: la terapia in tempi brevi*

Bibliografia

Cantelmi, T.; Del Miglio, C.; Talli, M.; D’Andrea, A. (2000) *La mente in internet: psicopatologia delle condotte on-line*, Padova, Piccin Nuova Libreria

Nardone, G. (1998) *Psicosoluzioni: risolvere rapidamente complicati problemi umani*, Milano, Bur

Nardone, G.; Cagnoni, F. (2002) *Perversioni in rete: le psicopatologie da internet e il loro trattamento*, Milano, Ponte alle Grazie

Nardone, G. (2007) *Cambiare occhi toccare il cuore: aforismi terapeutici*, Milano, Ponte alle Grazie

Young, K. (1998) *Intossicazione e dipendenza da internet*, Milano, Edizioni Calderini

Chiara Ratto, Psicologa Psicoterapeuta, socia del Mo.P.I. –Movimento Psicologi Indipendenti, è un professionista aderente alla “Rete Nuove Dipendenze”.