

Le nuove dipendenze patologiche

a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

Con il termine “**nuove dipendenze**” viene definito un gruppo eterogeneo di disturbi da dipendenza patologica in cui la dipendenza è squisitamente *psicologica* e non riguarda anche quella fisica da assunzione di una qualche sostanza chimica con effetti psicotropi.

Tuttavia, queste nuove dipendenze hanno caratteristiche simili alla dipendenza da sostanze per quanto riguarda le dinamiche psicopatologiche che le sottendono e le mantengono. Tra questo spettro di disturbi i più frequenti sono: *la dipendenza da internet, da cellulare, il gioco d'azzardo patologico, la dipendenza da sesso, da lavoro, da sport e lo shopping compulsivo.*

La caratteristica comune alla base di tutte queste dipendenze è **la centralità del pensiero sull'oggetto della dipendenza** che diventa **un'ossessione** e determina comportamenti compulsivi di ricerca con crisi di astinenza e tolleranza tipici delle tossicodipendenze.

Il significato psicodinamico di tali pensieri, ossessivamente centrati sull'oggetto di dipendenza “scelto”, è *un significato protettivo*: la mente, impegnata a pensare continuamente all'oggetto del desiderio è difensivamente distolta dal prendere atto dei problemi di vita attuali e può fuggire da pensieri, emozioni, ricordi o conflitti interni fonte di intollerabili angosce. *Tuttavia, la soluzione trovata dalla psiche per proteggere l'individuo dal dolore psichico diventa poi il problema principale* e fonte di altri peggiori drammi.

La “resistenza” a “disintossicarsi” da queste dipendenze è tanto potente quanto quella che si riscontra nelle dipendenze da sostanze psicotrope poiché la “**funzione di copertura**” del disturbo salterebbe se esso di colpo scomparisse, lasciando la persona “sommersa” dalla sua depressione o da un quota di ingestibile angoscia da cui, appunto, faticosamente sta cercando di fuggire.

Nelle storie di vita di queste persone si riscontrano spesso sia problematiche attuali di coppia e/o familiari od altri eventi fortemente stressanti (lutti, separazioni, perdita del lavoro, pensionamento), sia problematiche infantili relative soprattutto al tema della separazione-individuazione dalle figure di attaccamento. Le due cose infatti non sono

disgiunte, nel senso che tutte le esperienze infantili dolorose ed irrisolte (traumatiche) predispongono ad una bassa soglia di tolleranza agli stressors della vita adulta (gli eventi scatenanti), “riaprendo ferite emotive mai veramente rimarginate”.

Le dipendenze patologiche sembrerebbero insomma dei **tentativi di cura di sé**, una forma di **automedicazione** da altri sintomi psichiatrici, tanto che vi sono dati molto convincenti che sostengono l'esistenza di un'associazione statisticamente significativa tra disturbi di personalità, disturbi d'ansia (il particolare il disturbo ossessivo-compulsivo), il disturbo depressivo e lo sviluppo di una dipendenza patologica (G.O.Gabbard 2002; Blatt et al., 1984; Kandel et al., 1978; Khantzian, 1986).

Da quanto detto finora ne deriva che **il trattamento** per questo tipo di problemi deve essere altamente **individualizzato**: *esso non si può ridurre all'obiettivo di eliminare la sola dipendenza patologica. Anzi il rischio che si può correre nell'eliminarla senza tener conto del significato protettivo che ricopre nell'equilibrio mentale della persona che ne soffre è che questa possa “scompensarsi” o, nella migliore delle ipotesi, sostituire la vecchia dipendenza con una nuova!*