

Gli adolescenti e le dipendenze nell'era digitale. Cosa ho imparato

Federico Tonioni

Abstract

L'era digitale ha promosso un nuovo modo di pensare e comunicare, trasformando velocemente la percezione convenzionale del tempo e dello spazio e risignificando le esperienze di vicinanza e distanza. Un processo evolutivo così pervasivo ha modificato l'ambiente post natale nel quale i bambini crescono, generando diverse forme di assenza genitoriale e di psicopatologia. Da qui la necessità di fare pensieri nuovi rinunciando a modelli che non funzionano più.

Parole chiave

Popolarità, vergogna, gioco, condivisione, fiducia.

Premessa

Sappiamo che ogni dipendenza patologica nasconde sempre un'angoscia più profonda e rispetto a questa rappresenta sempre un tentativo di soluzione. Le dipendenze patologiche sono sovrastrutture che risolvono magicamente il conflitto che le sostiene, anestetizzando il dolore con modalità onnipotenti, che non possono appartenere a nessuna terapia credibile.

Soprattutto in adolescenza, dove la psicopatologia è fatta di sintomi mobili e la mente ha il vincolo di trasformarsi e diventare un'altra cosa, il confine che separa il diritto di fare esperienza da una condotta a rischio, qualsiasi essa sia, sta nella necessità di curare una disarmonia interna di gravità variabile, spesso inconsapevolmente.

Con l'aiuto dei miei collaboratori, ho inaugurato nel 2009 il primo Ambulatorio pubblico (presso il Policlinico Gemelli), che si sarebbe occupato di Dipendenza da Internet e lo spirito che ci ha accompagnato era un sentimento di sana impreparazione. Sana perché credo che l'assetto auspicabile, quando siamo di fronte a un adolescente, sia quello di sentirsi impreparati e, quindi, impegnarsi a fare pensieri nuovi, pensieri che non abbiamo mai fatto prima. Personalmente tutte le volte che non ci riesco affondo nei pregiudizi e il pregiudizio è un grave disturbo dell'apprendimento che colpisce noi adulti. Come genitori, medici, psicologi o insegnanti siamo una popolazione a rischio. Basterebbe esserne consapevoli per tornare a meravigliarci e ad avere fiducia, liberandoci da modelli educativi che non funzionano più.

La natura delle relazioni digitali

L'apertura dell'ambulatorio ebbe una grande risonanza mediatica e fin dal primo giorno di attività si riempì di adolescenti dall'aria perplessa, accompagnati, a volte con l'inganno, da genitori preoccupati. L'idea che si potesse sviluppare una dipendenza da internet ci incuriosiva senza convincerci. La diagnosi psichiatrica in adolescenza è un'operazione impropria perché in questa fase la mente è un sistema in continuo divenire e questo rende qualsiasi sintomo non un segnale di perdita d'equilibrio, ma un tentativo di mantenere l'unico equilibrio possibile. Comunque facevamo fatica a immaginare quali fossero i riferimenti psicopatologici che generavano la tendenza a passare online tutto il tempo possibile. Questo accadeva trascurando la scuola, lo sport, la cura del corpo e le relazioni con i coetanei, necessità imprescindibile e comune a tutti gli adolescenti.

Come spesso accade, i dettagli di qualcosa che vediamo dicono di più dell'immagine intera e il primo dettaglio che si è imposto alla nostra attenzione è stato l'impossibilità di incrociare lo sguardo con molti di loro, come fossero senza pelle. Ci siamo adeguati a quella che era l'unica forma di relazione possibile, in assenza di sintomi franchi di delirio. Ci siamo chiesti da che cosa si difendessero,

consapevoli che avevano qualcosa da difendere. E questo è stato il nostro primo pensiero. La nostra prima intuizione, invece, fu la considerazione che due esseri umani, che parlano in video tra di loro, pur coinvolti emotivamente, non riescono ad arrossire. Questo non è un aspetto che può essere sottovalutato, anzi direi che ha rappresentato un elemento di svolta nel passaggio dal concetto di Dipendenza da internet a quello più complesso di Psicopatologia web mediata. Vediamo perché.

Sappiamo che arrossire è la manifestazione di un'emozione e che nell'ambito degli affetti le emozioni passano sempre per il corpo come i sentimenti per la coscienza e per le parole. Emozioni e sentimenti sono la testimonianza di due modalità di comunicazione potenzialmente diverse, sia rispetto alla forma che ai contenuti. Possiamo tutti esprimere un sentimento in modo consapevole dicendo, ad esempio, "ti voglio bene", come possiamo improvvisamente diventare rossi durante un incontro, rivelando all'altro una parte di noi che doveva rimanere nascosta. Nel primo caso possiamo scegliere il momento, il modo e le circostanze per dire qualcosa che abbiamo scelto di comunicare, nel secondo perdiamo il controllo di qualcosa di noi che non doveva affiorare all'esterno. Nell'espressione dei sentimenti è possibile mentire, le emozioni, invece, anche senza parole mettono a nudo le nostre intenzioni, rivelando quello che siamo. Gli adolescenti vivono queste esperienze da soli, ognuno con le proprie risorse e con esiti variabili. Una "brutta figura" davanti ai coetanei può essere un'esperienza che insegna qualcosa, oppure che innesca condotte evitanti, fino a un esordio psicotico nei casi più gravi. Dipende dal livello di maturazione dell'identità acquisito fino a quel momento e dalla qualità delle difese di cui si dispone, ma senza dubbio ogni screen digitale può avere la funzione di barriera protettiva contro stimoli emotivi insostenibili e questo ha contribuito alla diffusione dei nuovi media tra i nativi digitali. Infatti la comunicazione emotiva non verbale si manifesta soprattutto quando siamo a portata di contatto fisico e nelle relazioni online il corpo nella sua accezione concreta non c'è. Non è un caso che in chat per trasmettere uno stato d'animo abbiamo a disposizione tanti simboli emoticon che però, a differenza delle emozioni, possono essere scelti e manipolati con consapevolezza essendo delle rappresentazioni. Le relazioni online sono relazioni reali perché incidono concretamente nella nostra vita, ma non sono relazioni intere, perché gli aspetti non verbali della comunicazione, quelli che ci regalano un'immagine inconscia degli altri sono in qualche modo inespresi o manipolati dalla paranoia. La mancanza di autenticità nella comunicazione è compensata dalla tendenza a interpretare di più una parola, un simbolo o un'immagine, incrementando quella quota potenziale di pensiero paranoideo che alberga dentro ognuno di noi.

Da queste riflessioni è nata l'idea di una Psicopatologia web-mediata al posto del concetto di Dipendenza da internet, fondato sullo scalaggio delle ore di connessione, che a mio parere ne rappresenta una pericolosa semplificazione. Internet rappresenta un nuovo modo di pensare e di comunicare che, come ogni processo evolutivo può generare allo stesso modo nuove derive psicopatologiche. Pensiamo alle diverse forme di ritiro sociale, al cyberbullismo, al gaming compulsivo, al gioco d'azzardo online e alla disforia di genere. Un capitolo a parte lo meriterebbero i disturbi dell'apprendimento e dell'attenzione nei bambini, afflitti da un furore diagnostico ingiustificato. Io credo nell'acquisizione precoce di un nuovo profilo cognitivo attivato da un ambiente post natale profondamente mutato e penso che i disturbi dell'apprendimento siano un tentativo, spesso abortito, di mettere in atto un nuovo modo di apprendere, dove il linguaggio per immagini prevale su quello delle parole. Penso anche che il problema fondamentale della scuola sia la noia, perché mancano lezioni di informatica, perché gli zaini dei bambini sono pesanti e pieni di carte (basterebbe un tablet) e perché la maggior parte degli insegnanti non si diverte più. Cerchiamo di mettere ordine.

La psicopatologia web mediata

Non esiste più un confine certo che separa le dimensioni online e offline nell'ambito della nostra esistenza. L'integrazione è stata rapida e silenziosa, più un'evoluzione che una rivoluzione, grazie alla possibilità di apprendere dall'esperienza e alla plasticità del nostro sistema neuronale. Non ci sono aspetti della vita e della psicopatologia degli adolescenti che non siano anche web mediati, ep-

pure persiste la tendenza superficiale e confusiva di considerare l'iperconnessione come una potenziale forma di dipendenza. In realtà nella psicopatologia attuale dell'adolescenza ogni sintomo è anche web-mediato e una differenza tra i vissuti on e off line non esiste più. Da un punto di vista nosografico, se ci atteniamo all'ambito delle dipendenze e delle condotte che definiamo compulsive, sono tre i cluster clinici degni di considerazione: la dipendenza da gaming associata al ritiro sociale, la dipendenza da social network associata al cyberbullismo e la dipendenza da gioco d'azzardo online associato all'uso di sostanze. Naturalmente nel vissuto dei ragazzi questi ambiti tendono a sovrapporsi e vanno considerati come un indice di prevalenza.

Gaming digitale

Il gaming digitale quando è patologico, è correlato a segni crescenti di ritiro sociale con la rinuncia alle relazioni dal vivo, disinvestimento da qualsiasi attività sportiva, mancanza di cura del corpo e voracità alimentare con sovrappeso. Il ritiro sociale si costruisce nel tempo e si manifesta dopo segnali precursori già durante i primi anni di scuola e di solito è associato a una diagnosi di disturbo dell'attenzione o dell'apprendimento. E questo non perché sia evidente un reale deficit cognitivo ma piuttosto una profonda disistima di sé. Il precursore più significativo è la tendenza nei bambini ad ammalarsi più facilmente degli altri e sempre in occasioni di massima socialità (feste di compleanno, cena di classe, gite scolastiche, ecc.), spesso in presenza di un genitore che esclama. "poverino ci teneva tanto". I sintomi di ritiro manifesti compaiono nel passaggio 10 -12 anni, quando diventa più evidente la rinuncia a frequentare coetanei fuori di casa per l'angoscia di esporsi agli sguardi degli altri, rinunciando progressivamente a qualsiasi esperienza. L'angoscia di esporsi investe anche i social perché nel corso del tempo nessuno di loro correrà il rischio di essere realmente preso in giro, vessato o perseguitato. Si tratta di ragazzi che evitano alla radice l'incontro e il giudizio degli altri perché l'esperienza della vergogna sarebbe per loro insostenibile. Non possono correre il rischio di essere vittime di vessazioni o di cyberbullismo e limitano le relazioni ai compagni di gioco, con i quali condividono le uniche esperienze possibili. Sono intelligenti, razionali, spesso ironici, giocano di notte e dormono di giorno e nonostante l'abbandono della scuola hanno una grande cultura e un proprio punto di vista sulla realtà grazie all'ipertesto di internet. Il graduale ritiro sociale si muove parallelamente all'incapacità di comunicare con la propria emotività e qualsiasi sentimento di frustrazione, in particolare la rabbia che risulta spesso negata, sono impossibili da mentalizzare perché, dissociati dalla consapevolezza, non possono diventare conflitti. Questa rabbia che non si vede, se non esplode all'esterno con confronti fisici con i genitori o porte e armadi distrutti, si manifesta come sintomo psicosomatico oppure oscilla tra depressione e paranoia.

Ma qual'è la sua origine? Durante l'infanzia le nuove esperienze non coinvolgono solo le emozioni ma anche una sana dose di aggressività che i bambini esprimono con il movimento e che li aiuterà a creare e a difendere il proprio spazio nel mondo. La sana aggressività (pulsione epistemofiliaca) è la spinta che induce un bambino a lanciarsi dalle braccia di un adulto per iniziare a "gattonare", in quella che è la sua prima esperienza di autonomia. Per la prima volta non sta più dove i genitori lo hanno messo. È la stessa spinta che porta un bambino-adolescente a voler uscire di casa da solo per la prima volta. Esistono madri in grado di condividere queste "prime volte", pronte a meravigliarsi rispecchiando le emozioni in gioco e che favoriscono l'esperienza, e madri più fragili, afflitte dall'idea prevalente che il bambino possa farsi male o mettersi nei guai, che trattengono dall'esperienza. In questo caso la sana aggressività viene deviata senza il consenso del bambino o peggio castrata da un sentimento di protezione schiacciante che impedisce di vivere spontaneamente. Tutta l'energia che non diventa esperienza, tende ad accumularsi e diventa rabbia. Quando diciamo "Impara a gestire la rabbia", a chi ancora non lo sa fare, lo invitiamo a tenerla dentro e non a trasformarla in altro e senza dubbio il peggior posto dove un bambino o un adolescente può tenere la rabbia è dentro di sé. In generale dovremmo ricordarcelo ogni volta che diamo un limite a un bambino. Vincere su di lui riducendolo all'obbedienza non lo aiuta a crescere ma a incrementare la rabbia già trattenuta. Ogni regola o limite va proposto all'interno di una trattativa che avviene su un piano di simmetria dove nessuno vince sull'altro e dove figli e genitori possono barare, mentire, manipolarsi a vicenda e prima o poi ridere di tutto questo, perché fare così significa giocare.

I ragazzi hikikomori sembrano fermarsi alle soglie dell'adolescenza, sessualità compresa, come fossero di fronte a una montagna troppo alta da scalare, lontani dall'idea di mettersi in gioco e nelle relazioni terapeutiche rimandano a vissuti controtransferali che ricordano le anoressie restrittive.

Al contrario, quando non è patologico, e parliamo della maggioranza dei casi, il gaming rappresenta una zona di comfort dove è possibile sospendere le angosce e i conflitti che fanno parte della pre-adolescenza. Inoltre, è un formidabile strumento di apprendimento, se pensiamo che i ragazzi giocando imparano a parlare altre lingue e allo stesso modo i linguaggi di programmazione in pochi mesi e senza noia. Questo dato, che si correla anche all'utilizzo delle intelligenze artificiali, aprirebbe a riflessioni più allargate sulla funzione delle frustrazioni nella crescita, ridisegnando il ruolo e i confini delle esperienze tollerabili e intollerabili. Il gaming digitale, inoltre, ha la caratteristica di essere immersivo e potenzialmente dissociante dalla realtà, per la prevalenza dell'uso della mente rispetto al corpo. È in grado di portare chi gioca in un altro mondo dove magicamente l'insicurezza diventa competenza, dove è possibile assumersi delle responsabilità rispetto ai compagni di gioco e dove, al contrario, le fantasie sessuali, i sensi di colpa, i sentimenti depressivi e la bassa stima di sé sono sospesi e rimossi temporaneamente dalla coscienza. Quasi tutti i bambini giocano perché si divertono e, allo stesso modo, perché hanno la necessità di eludere angosce di varia natura. La differenza con il gioco tradizionale è che essendo il gaming digitale interattivo si prolunga oltre modo nel tempo ampliando progressivamente la forbice tra mente e corpo, come fosse una sorta di autoterapia in quelle fasi in cui la realtà correlata alla crescita non sia sostenibile.

Social Network

I social network sono la piattaforma comunicativa più usata dagli adolescenti. Di fatto rappresentano il principale strumento con il quale poter esprimere la propria personalità digitale e costituiscono tutt'ora il punto di arrivo del processo di personalizzazione della rete. Esistono decine di social network che si alternano nel vissuto di giovani e adulti. Qui faremo cenno a quelli frequentati anche da bambini e pre-adolescenti, come Instagram, e Tik Tok.

Nonostante il limite legale per accedere a un social network sia 14 anni, è possibile l'iscrizione anche a bambini più piccoli con il permesso dei genitori. In questo caso, se non vengono usati come baby-sitter a buon mercato, l'uso di Tik Tok insieme a mamma e a papà può essere divertente e funzionale a un rapporto di fiducia reciproca, come accade in qualsiasi esperienza condivisa. Faccio riferimento a Tik Tok perché di solito è il social network ambito dai bambini che progressivamente in autonomia saranno trattenuti da giochi, influencer e tantissimi video dove imparano a cantare, ballare, cucinare e a interagire con la realtà, distinguendola da una fake news, meglio di tanti adulti. In questo modo qualsiasi contenuto improprio, potenzialmente dannoso per la mente di un bambino, potrà essere condiviso con i genitori in uno spazio di intimità, proprio come il tempo online passato insieme. Questo è un aspetto fondamentale, il bisogno di divertirsi dei bambini, che si appaga solo se un genitore si diverte con loro. L'esperienza è condivisa solo se il genitore si diverte davvero, altrimenti, come sappiamo, il gioco diventa una consolazione e qualsiasi "device" digitale che sia un giochino, un social o un cartone sul tablet allena i bambini alla solitudine. La noia, prima ancora della rabbia, è il terreno ideale dove nascono tante forme di psicopatologia visibili in adolescenza.

Diversamente dagli Hikikomori, se un ragazzo ha un profilo pubblico su Instagram significa che è entrato in adolescenza dalla porta principale. Il suo profilo, le canzoni, le storie e le foto parlano di lui delineando un'identità in divenire, dove ancora gli aspetti ideali di sé stentano a integrarsi con i limiti, le paure e i conflitti. Il bisogno e allo stesso modo il rischio di esporsi al giudizio degli altri è un segno di autostima, che dà spazio a una quota di narcisismo sano e parallelamente al fantasma della vergogna. Potremmo dire che la vita di un adolescente si muove tra la dicotomia popolarità-vergogna, elementi opposti, ma non distanti. La popolarità è un piedistallo dal quale è possibile essere ammirati ma dove si corre il rischio di cadere, più è alto il piedistallo più la caduta è rovinosa. La vergogna è un breakdown, un sentimento che rimanda a qualcosa di irreparabile. Da un'esperienza di vergogna non si può tornare indietro e in certi casi la rievocazione dell'accaduto può provocare lo stesso dolore di quando lo si è vissuto. Il ricordo di quando ci siamo vergognati rimane vivo e anche dopo anni può essere intollerabile. Negli adolescenti la vergogna equivale al crollo improvviso di

un'impalcatura che regge l'immagine fragile che hanno di sé stessi. Questo crollo può avere conseguenze diverse in relazione al livello di costruzione dell'identità raggiunto. La vergogna può essere una frustrazione tollerabile come provocare un crollo della personalità, generando sintomi gravi e condotte evitanti. Qui può verificarsi un ritiro sociale secondario, come fosse un "rimbalzo" all'indietro, dove diversamente dai casi Hikikomori, si entra in gioco nelle relazioni con i coetanei per poi recedere e ritirarsi, mostrando una tendenza all'autolesionismo sul corpo (cutting) e limitando le comunicazioni sui social a immagini che rappresentano il dolore che si prova.

Il potenziale traumatico di questo processo è correlato alla visibilità. Quando eravamo piccoli noi, la più brutta figura era quella fatta davanti a tutta la classe, perché in fondo se ci succede qualcosa di cui dovremmo vergognarci ma non ci vede nessuno, potremmo tacere per sempre o manipolare l'accaduto trasformandolo, a volte, in una storia esilarante da raccontare. Se ciò non accade, l'alternativa è farsi un'idea, già persecutoria, di quanti sono quelli che ci hanno visto e che potrebbero ricordare il nostro imbarazzo. Il web è un acquario nel quale tutti possono vedere dentro senza un limite di spettatori. Nei casi di cyberbullismo la vergogna e il crollo correlato sono di fatto un vicolo cieco, dove qualsiasi atto di aggressività subita può diventare un'esperienza persecutoria, perché la visibilità è fuori controllo. In più l'aggressività online si manifesta in assenza di contatto fisico e quindi senza un confine in grado di contenerla. Questo insieme alla variabile dell'anonimato favoriscono la tendenza ad incrementare una crudeltà afinalistica che può indurre i ragazzi più fragili al suicidio. Il suicidio è di solito correlato al silenzio ovvero all'impossibilità di condividere il dolore con qualcuno come se non fosse meritevole di essere compreso. In molti casi di cyberbullismo è evidente una partecipazione attiva e inconscia della vittima all'esperienza di vessazione che si manifesta nel legame perverso con il persecutore per confermare una profonda disistima di sé stessi. Sappiamo infatti che nessun bambino nasce vittima o bullo e che il primo bullo è il genitore assente.

Se escludiamo il fenomeno del cyberbullismo, l'uso compulsivo dei social network è correlato al bisogno di raccontarsi e di essere sempre presente nella memoria degli altri, di controllare il vissuto di qualcuno immaginandone le intenzioni e i pensieri, di entrare in relazione con tempi e modalità tali da eludere il rischio del rifiuto. I tratti narcisistici, paranoici e depressivi corrispondenti, pur esaltati dalla dimensione online, fanno parte del vissuto adolescenziale e non possono in questa fase diventare diagnosi. Nei passaggi di costruzione della nostra identità tutti ci ricordiamo dei "sogni ad occhi aperti" dove era possibile immaginare il romanzo di noi stessi in un contesto protetto che era la nostra mente. Nessuno poteva leggere i nostri pensieri e quando qualcuno ci chiedeva "a cosa pensi?", potevamo rispondere "a niente" ed era la nostra distanza di sicurezza. Nella nostra mente potevamo fare e disfare senza conseguenze concrete, nel senso che era possibile proporre agli altri un'immagine ideale di noi declinando questa operazione a seconda di circostanze più o meno favorevoli. L'uso dei social ha reso questo processo più complesso nel passaggio dal sogno ad occhi aperti alla costruzione di un profilo pubblico, dove il contesto non è più autistico ma, al contrario, più relazionale possibile. Gli adolescenti di oggi devono prendersi una responsabilità in più, quella di dimostrare che sono in grado di passare dal gioco alla realtà, negando a sé stessi insicurezza e paura di agire. Questo si verifica nell'ambito di aggressività e sessualità e spesso diventa un elemento castrante e controproducente a conoscere realmente gli altri, aspetto paradossale per un social network. Nonostante queste considerazioni capita di scoprire l'importanza che gli adolescenti danno ancora alle parole "ti amo", meravigliandoci improvvisamente per la purezza di un'intimità così conservata, dove si può accedere solo se la fiducia è stata messa alla prova. È la fiducia la distanza più sana dagli adolescenti.

Gioco d'azzardo online

Il gioco d'azzardo affonda le sue radici nel passato come attività ricreativa socialmente accettata, che ha coinvolto da sempre uomini e donne di qualsiasi fascia sociale. Nella sua evoluzione digitale è chiamato "gambling", parallelamente alla comparsa nella nosografia psichiatrica attuale del Disturbo da Gioco d'Azzardo Patologico che lo definisce non più come vizio ma come patologia. Il Gambling coinvolge maggiormente maschi giovani-adulti che sembrano preferire le scommesse sportive ai casinò virtuali o al poker.

Nella sua forma online il gioco d'azzardo travalica i limiti spazio-temporali convenzionali, essendo accessibile a tutti in qualsiasi luogo e a qualunque ora. L'uso di moneta virtuale e la possibilità di giocare "senza avere i soldi in mano" sono variabili aggravanti che ne incrementano la compulsività.

Detto questo, quando sono di fronte a un ragazzo che gioca d'azzardo, penso sempre che sarebbe stato meglio un paziente cocainomane, ansioso o depresso. Il gioco d'azzardo, quando è strutturato nel tempo, è tra i sintomi più gravosi da contenere e si correla sempre a parti scisse della personalità particolarmente difficili da integrare. Se il gambling fosse una sostanza il principio attivo sarebbe l'azzardo, mediato da un dis-controllo degli impulsi e dalla tendenza a interagire magicamente con la realtà. L'azzardo, oltre a essere un formidabile eccitante, dissocia la coscienza portando il giocatore in un mondo magico che sembra muoversi parallelamente ad aree di pensiero conservate. Un adolescente che gioca è in grado di studiare, di uscire con gli amici, di avere una ragazza, di praticare con successo uno sport e improvvisamente di perdere migliaia di euro in poche ore. Realtà e magia non rappresentano dimensioni che si alternano in ugual misura ma sembrano essere una in funzione dell'altra. Le distorsioni cognitive (pensiero magico del giocatore) si fondano su elementi di realtà comuni, come ricavare numeri dalle targhe delle macchine, rituali, coincidenze, superstizioni, che non sono semplici difetti di interpretazione ma rimandano a una dimensione onnipotente che ricorda l'atmosfera del gioco nei bambini. La differenza è che nei giocatori d'azzardo la sperimentazione dell'onnipotenza non sembra chiudersi con un'esperienza di disillusione progressiva ma rimane congelata nella fase di illusione crescente. I ragazzi che giocano vivono in pieno l'adolescenza, non hanno problemi di ritiro sociale, non sono sedotti dai social network, pur facendone uso, e possono più frequentemente di altri assumere alcol, cannabis o cocaina in un'ottica di poliabuso. Nell'ambito delle dipendenze le condotte di poliabuso rappresentano una novità nel panorama diagnostico degli ultimi trent'anni, rispetto a ciò che accadeva in precedenza. Io credo che le "nuove droghe" non abbiano cambiato il mondo di chi ne fa uso, ma che la vera trasformazione stia nel passaggio dal drogarsi per cercare un piacere illusorio (anni 70, 80 e 90), al drogarsi per il bisogno di perdere concretamente il controllo. Non sono cambiate le droghe ma la funzione che hanno.

La scelta del gioco d'azzardo non è mai casuale. Nella narrazione del vissuto di chi gioca, il denaro o in generale le cose concrete hanno sempre avuto più valore degli affetti. In molti hanno praticato sport anche a livello agonistico, colludendo con grandi aspettative genitoriali o di chiunque altro abbia proiettato su di loro fantasie di successo frustrate, per poi interrompere la carriera sportiva causa infortuni fisici o altro. Tutti hanno avuto un'esperienza di deprivazione affettiva, tutti detestano inconsapevolmente i soldi, nonostante siano il primo pensiero. Pur rimuginando numeri, rituali, coincidenze o schemi che lo porteranno a vincere e a risolvere magicamente i debiti pregressi, il giocatore d'azzardo non ha come scopo la vincita o la perdita. Non ho mai conosciuto un giocatore che dopo aver vinto si sia gratificato con qualcosa di piacevole. Chi gioca d'azzardo ha bisogno di mantenere costante lo stato di eccitazione/dissociazione che l'azzardo innesca, più pensando al gioco che giocando. La gravità di una dipendenza patologica non si misura valutando la quantità del suo principio attivo ma la quantità di spazio mentale occupato. Il gioco coinvolge allo stesso modo il pensiero e l'umore e in psichiatria viene di solito associato a uno stato depressivo o bipolare, con gli aspetti deliranti della maniacalità. Su un piano controtrasferale il giocatore, quando non è disperato, è un interlocutore piacevolmente seduttivo, perché funzionando in modo onnipotente tiene il gioco e le sue conseguenze sotto traccia muovendosi solo in superficie, nell'impossibilità di presentare la parte di vissuto o di identità dissociati.

Come abbiamo detto per il gaming e i social network, sono tanti gli adolescenti che giocano saltuariamente senza essere compulsive, soprattutto chi pratica o si interessa allo sport. Non è un caso che la cronaca quotidiana riporti spesso la notizia di professionisti dello sport coinvolti in scommesse clandestine. Quando diciamo a un bambino che lo sport fa bene non diciamo tutta la verità. Io credo che lo sport che fa bene sia quello ricreativo, quello che si può interrompere senza conseguenze, quello dove ogni tanto ci si può annoiare come divertire, quello dove un bambino è libero. Quando lo sport diventa agonistico rischia di diventare "tossico", come tossici sono i giudizi, le aspettative e i sensi di colpa.

Come prevenire

La prevenzione precoce è quella più efficace e dovrebbe fondarsi sulla percezione del valore che un bambino ha di sé stesso (autostima) e che si correla al significato che ogni genitore dà all'amore per suo figlio; ma ogni genitore ama come può. L'autostima aiuta i bambini a tollerare le frustrazioni che incontreranno nella crescita, bullismo compreso e non è legata alle performances scolastiche o sportive ma all'esperienza di sentirsi amati quando si deludono le aspettative. È qui che un bambino sa di avere un valore, quando sente che l'amore è gratuito e, quindi, una delle frasi più tossiche che possiamo dirgli è "potevi fare di più". Sappiamo però che se le aspettative possono essere dannose sono anche inevitabili. Esse fanno parte integrante di quel bambino ideale che ogni genitore immagina prima ancora che venga al mondo e che rappresenta forse l'aspetto più psicoattivo che ci accompagna nel corso della vita. Chiunque nasce con uno scopo che non ha potuto scegliere e i bambini assolvono con estrema serietà e devozione a questo impegno, anche di fronte a missioni impossibili, fidandosi degli adulti e, a volte, rinunciando inconsapevolmente a giocare. La costruzione del bambino immaginario avviene separatamente nella fantasia dei genitori e non entra mai del tutto in condivisione tra di loro, perché ognuno in fondo immagina solo sé stesso. Ci cerchiamo nei figli costantemente e quando non ci troviamo facciamo fatica a tollerare questo lutto. Esistono aspettative mobili che danno spazio alla spontaneità dei bambini e aspettative immobili che questo spazio non lo danno. Quando di fronte a un gesto improvviso di un figlio i genitori si chiedono "ma da chi ha preso?", vuol dire che le cose stanno andando bene perché quel bambino non è più solo il prodotto di come i genitori lo hanno immaginato. Per esistere veramente un bambino deve meravigliare e non è un caso che possiamo meravigliarci solo di ciò che non abbiamo mai immaginato prima.

Quando questo non accade i bambini devono sopravvivere e per farlo si prendono cura inconsapevolmente dei bisogni genitoriali senza venire mai meno a questo compito. Ho incontrato tanti giovani con diagnosi di Iperattività e Disturbo dell'attenzione che avevano madri con una depressione mascherata, come altri, più evoluti, in grado di manifestare rabbia, con diagnosi di Disturbo oppositivo-provocatorio. Un bambino che dice di "no" ha più identità di un altro che dice troppo spesso "si grazie", perché si fida di più dell'amore dei suoi genitori al punto da potersi permettere una trasgressione. Eppure l'idea che esista un bambino modello, misurato nelle reazioni, di apparente buon senso e con la tendenza a obbedire è una fantasia inquietante troppo spesso presente nel pensiero di genitori, insegnanti e neuropsichiatri infantili. L'attenzione non andrebbe posta su nuove presunte diagnosi ma su nuove forme di assenza genitoriale.

Quanto è come l'era digitale ha cambiato il nostro modo di vivere e di pensare? Le ripercussioni più evidenti sono i nuovi significati che abbiamo dato al tempo e allo spazio con conseguenze inevitabili sulla gestione della solitudine, dell'attesa, dello stare vicini o del sentirsi lontani. Questi aspetti hanno ridisegnato la qualità dell'ambiente intorno alla crescita dei "nativi digitali", a tal punto che quando poniamo per la prima volta un tablet o uno smartphone in mano a un bambino già trepidante, abbiamo la prova che l'incontro era atteso da tempo. I bambini, quando ancora non parlano, ci osservano fuori campo, a volte senza capire il senso di quello che facciamo, assorbendo però sempre il valore che diamo alle nostre azioni e agli stati d'animo correlati. La tecnologia touch-screen sembra adattarsi con naturalezza al loro pensiero magico e ai sentimenti di onnipotenza, tanto da rendere i genitori compiacenti di questa competenza che trasforma un bambino in un piccolo genio, in grado di stare da solo per molto tempo e in condizioni di sicurezza. In realtà un bambino rimane un bambino, così come il divertimento è diverso dalla consolazione, perché se esiste un elemento trasversale comune a tutti adolescenti è una consapevole e non casuale paura della dipendenza affettiva, paura che non avevano quando sono nati e che noi conosciamo prima di loro.

Consigli di lettura

- Gioco e Realtà (D.W.Winnicott) 1974, Armando Ed.
- Psicopstopologia Web-Mediata (F.Tonioni) 2013, Springer-Verlag
- Screen Generation (P.Rivoltella) 2007, Vita e Pensiero
- Net generation. Come la generazione digitale sta cambiando il mondo (D.Tapscott) 2011, F. Angeli

Federico Tonioni, psichiatra e psicoterapeuta. Ricercatore e docente di Psichiatria e Psicologia Clinica presso la facoltà di Medicina U.C.S.C., responsabile dell'Ambulatorio per la Psicopatologia da Web e Disforia di Genere del Policlinico Gemelli di Roma. Da sempre mi occupo di dipendenze patologiche e ragazzi borderline, cercando di rimanere in uno spazio di gioco anche con quei pazienti che ancora non sanno giocare. Credo sia questo che mi aiuta ad avere fiducia e continuare a sperare.