

LA DIPENDENZA AFFETTIVA. IL WEB COME STRUMENTO DI AMPLIFICAZIONE DELLA DISISTIMA DI SÉ.

Barbara Volpi

psicologo clinico e psicoterapeuta, docente presso la scuola dell'Accademia di Psicoterapia Psicoanalitica (SAPP) di Roma

Ubimior

Pubblicazione periodica online

Milano, www.ubimior.org/ubimior-rivista.html

Periodicità: aggiornamento continuo

Anno III, n2

Maggio 2016

ISSN 2283-348X

Keywords

Dipendenza affettiva, web, innamoramento

“Credo che Marco abbia intenzione di lasciarmi. Ne ho la certezza guardando i suoi accessi su WhatsApp. Ieri sera mi ha detto che sarebbe andato a dormire, invece l'ultimo accesso è stato alle 2:00. Credo che stia chattando con un'altra” (Sara, 16 anni).

“Appena Davide mi ha lasciata, la sera stessa, ha cambiato la foto del profilo e ha messo una foto scattata sul lago. Non l'ha fatta con me, sicuramente c'era Maddalena con lui. Mi sento in colpa perché se avessi fatto quello che mi chiedeva sicuramente non mi avrebbe lasciata” (Mara, 14 anni)

“Ieri sera abbiamo litigato e come ogni volta io mi sono messo online per fargli capire che anche se non stavamo insieme stavo con lei. Lei scriveva ma non mi inviava il messaggio. Siamo stati così per tre ore poi mi sono addormentato” (Ferdinando, 16 anni).

Nel periodo adolescenziale l'innamoramento e le prime relazioni di coppia assumono carattere onnipresente e onnicomprensivo della vita quotidiana dei ragazzi, andando ad investire le aree della relazionalità ma anche della progettualità futura e dell'investimento affettivo e cognitivo teso allo sviluppo e alla realizzazione del sé.

Il ragazzo e la ragazza, così come la ricerca spasmodica del fidanzato e della fidanzata sembrano essere il motore trainante che permette agli adolescenti di impegnarsi costruttivamente nell'impresa ardua, conflittuale



e altalenante della realizzazione del sé adulto che, per arrivare ad essere tale, sembra debba essere necessariamente accompagnato dalla costituzione della coppia.

Lo svincolo che l'adolescente sente di effettuare nei confronti del nucleo familiare, caricato dalla tempesta ormonale e dai cambiamenti fisici e maturativi del corpo e del cervello, la cui struttura fisiologica viene completata a circa 28 anni, ha nell'innamoramento e nella formazione della coppia il proprio nucleo attivatore carico di criticismo nei confronti delle vecchie e obsolete figure genitoriali e di forte idealizzazione delle nuove figure affettive di riferimento.

L'innamoramento adolescenziale, che prima colorava e riempiva le pagine di diario dei genitori di coloro che vengono definiti nativi digitali, passa oggi per il Web che con le sue caratteristiche di onnipresenza e di visibilità allargata permette di avere lo sguardo sempre diretto sull'altro correndo il rischio di amplificare le sensazioni di confusione, di incertezza e di scarsa autostima che fanno parte del normale iter evolutivo che

l'adolescente attua verso la costituzione e la formazione del proprio sè adulto.

Lo sguardo sull'altro molto spesso avviene prima della reale conoscenza dell'altro, spiando furtivamente profili Facebook, Instagram, Twitter, si può correre il rischio di sviluppare un'immagine interna dell'altro che spesso poco corrisponde alla reale personificazione dell'altro.

In questa prospettiva le immagini del mondo interno dell'adolescente, cariche dei condensati affettivi infantili, possono essere proiettate in modo indiscriminato e senza nessuna consapevolezza riflessiva nelle diverse foto che i ragazzi pubblicano sui profili dei diversi social network, dando in tal modo l'input di un sovraccarico emotivo che nei meandri della rete viene a capillarizzarsi in emoticons, foto, stati che assumono i caratteri del "pubblico quindi sono".

In questa prospettiva è degno di nota rilevare come la dipendenza affettiva, nel suo labile e confusivo confine tra droga e amore, può vivere il web come un'apparente strumento di rassicurazione ma anche di controllo ossessivo alimentato dal timore di perdere e di essere abbandonati dall'altro.

I sintomi della dipendenza affettiva sono agli stessi del disturbo da uso di sostanze:

- **Ebbrezza:** il soggetto prova una sensazione di piacere quando sta con il partner, che non riesce ad ottenere in altri modi e che gli è indispensabile per stare bene.
- **Tolleranza:** il soggetto cerca di spendere dosi di tempo sempre più maggiori da dedicare al partner riducendo sempre di più il proprio tempo autonomo e i contatti con l'esterno.
- **Astinenza:** il soggetto sente di esistere solo quando è presente l'altro e la sua mancanza lo getta in uno stato di allarme e di disperazione. Pensare la propria esistenza senza l'altro sembra non avere nessun significato. L'altro è considerato l'unica fonte di gratificazione portando inevitabilmente il soggetto a trascurare le normali attività quotidiane.

- **Incapacità di controllare il proprio comportamento:** una riduzione di lucidità e di capacità critica che crea vergogna e rimorso e che solo in taluni momenti viene sostituita da una corretta lucidità che fa avvertire con maggiore consapevolezza i propri bisogni emotivi ed affettivi legati all'altro. Questi processi tuttavia nel momento in cui affiorano alla coscienza vengono colorati da rabbia e da profondi sensi di colpa.

A differenza delle droghe, che possono essere comprate e sono sempre più facilmente reperibili anche nel Web, la paura di perdere l'altro, espressa con gelosia e possessività, viene alimentata negativamente da ogni piccolo segnale negativo che viene percepito. La posizione paradossale che si stabilisce nel circuito patologico della dipendenza affettiva è l'alternarsi repentino, senza una direzione di continuità lineare, tra il "non posso stare senza di te" e il "non posso stare con te" a causa del dolore che il rapporto sbilanciato con il partner arreca.

Ecco allora che il "pubblico quindi sono" assume la veste di un potente strumento di rassicurazione e di controllo, andando a dare forma ed espressione iconica a sensazioni emotive, percezioni, attese che trovando conferme e/o disconferme nelle immagini pubblicate sui tempi e sui luoghi dell'altro si tramutano inevitabilmente in un veloce distanziamento del sé che arriva a pubblicare, e quindi nella prospettiva mediatica ad essere, solo in relazione ai tempi e ai luoghi dell'altro.

In questo rimbalzo di immagini, di messaggi, di paure e di timori, l'adolescente, privo di una base affettiva genitoriale spesso alla radice della dipendenza affettiva, può camaleonticamente adattarsi alle esigenze e ai dettami stabiliti dall'altro che su imperativi egoistici plasma la vittima della dipendenza in un oggetto di piacere che su un rispecchiamento narcisistico devia entrambi dal percorso naturale e sano della reciprocità dell'amore di coppia.

Fenomeni di stalking virtuale, di alterazioni e creazioni di falsi profili per denigrare la vittima in caso di abbandono, ma anche atti di violenza su se stessi e sugli altri sulla base di interpretazioni

sbagliate sono soltanto alcuni dei fenomeni dilaganti che segnalano l'intersezione e la modificazione sempre più capillare tra vecchie e conosciute patologie che, con l'avvento del Web, assumono forme nuove che debbono essere attentamente riconosciute, studiate e analizzate al fine di valutare programmi di prevenzione e di intervento efficaci.