

Dipendenze immateriali

Nonostante la dipendenza rappresenti uno dei fenomeni maggiormente studiati dal punto di vista scientifico, la sua classificazione nelle varie “forme” pare essere ancora molto difficile, vista la complessità del fenomeno e le innumerevoli sfaccettature.

Nel 1987 Schaef propone una distinzione molto interessante che rappresenta un modo differente di classificare le varie comportamenti dell’addiction, distinguendo le substance addiction dalle process addiction.

Con substance addiction ci si riferisce alla manipolazione diretta del piacere attraverso l’uso di prodotti introdotti nell’organismo, inclusi quindi le droghe e il cibo. La nicotina e il fumo da sigarette, ad esempio, benché legali, hanno un alto potenziale di dipendenza e possono causare malattie organiche e morte precoce. L’alcol, anch’esso legale in molti paesi, può provocare danni organici e morte prematura, problemi funzionali e forte dipendenza. Per quanto riguarda i disturbi alimentari, questi includono l’obesità, l’anoressia, la bulimia e il binge eating. Tutti questi disturbi presentano un comportamento con pattern dipendente. Inoltre, diversi autori hanno dimostrato come nelle persone con disturbo alimentare siano presenti indicatori cognitivi, comportamentali (verificabili anche con tecniche di neuroimaging) che si sovrappongono a quelli tipici di chi fa uso di alcol e droghe (James, Guo, e Liu, 2000; Volkow e Wise, 2005).

Con process addiction, ci si riferisce ad una serie di comportamenti patologici che espongono gli individui ad eventi che modificano l’umore, attraverso i quali essi raggiungono il piacere e dal quale divengono dipendenti. Questi includono il gambling, vari tipi di uso di internet, l’amore, il sesso, il lavoro, e le attività compulsive più in generale. Ad esempio, Young (1999) sostiene che le persone che hanno una dipendenza da internet lo utilizzano molto probabilmente per “alterare” il loro stato emotivo. (ad esempio per sfuggire da pensieri e sentimenti di solitudine, ansia, ecc.), riportano sintomi di tolleranza e astinenza, hanno provato, senza risultati, a interrompere l’uso di internet e hanno problemi familiari, sociali e lavorativi (o nello studio) come conseguenza della loro dipendenza da internet.

Un’altra forma di process addiction è l’esercizio fisico. L’esercizio fisico può diventare un craving vero e proprio per molte persone, soprattutto quando ne sono coinvolte in modo eccessivo (es., jogging per lunghe distanze e lunghi periodi di tempo). Come conseguenza, molte attività lavorative, sociali e molti impegni vengono notevolmente ridotti, e la depressione sopraggiunge quando la possibilità di fare esercizio è impedito. Un altro esempio è l’acquisto compulsivo. Gli spender (cioè le persone che fanno acquisti “pazzi” in modo continuativo e compulsivo) incorrono in debiti anche grandi nonostante le conseguenze negative sul piano emotivo, sociale e finanziario. Tendono a programmare gli acquisti in modo apparentemente normale, ma ad un’analisi più attenta, invece, si può notare come tendano a farsi coinvolgere da una serie di acquisti ripetuti sempre dello stesso “articolo” (oggetto, indumento, prodotto ecc.), senza poi utilizzarlo. Questo comportamento porta al raggiungimento di una sensazione di piacere. Gli spender tendono a dare notevole valore al denaro come soluzione dei loro problemi.

Molte forme di dipendenza, inoltre, sembrano essere auto-lesioniste ma socialmente approvate e accettate. Un esempio è la dipendenza da lavoro che, in un primo momento, risulta piacevole per il lavoratore, ma, successivamente, diventa limitativo per la vita sociale e familiare e può portare a sofferenza emotiva (es., sentirsi in “burn out”), e ad assumere comportamenti a rischio (guidare e contemporaneamente parlare al telefono per discutere di questioni di lavoro, guidare nonostante la forte deprivazione di sonno). Nonostante questo, la dipendenza da lavoro continua a essere socialmente rinforzata, sotto forma di promozioni lavorative, aumento di salario, ecc.

Per concludere, al di là del fatto che vi sia o meno una dipendenza fisica (es., tolleranza e effetto di

astinenza) causata dalle forme di droghe o non-droghe, si crea un bisogno soggettivo che porta a un coinvolgimento sempre maggiore nel comportamento atto al raggiungimento della soddisfazione e i tentativi di interrompere l'uso (della sostanza o dell'espressione della forma di dipendenza) portano a sviluppare sintomatologie anche gravi quali la depressione, l'ansia intensa, disturbi del sonno, ecc. Il comportamento dipendente, in fin dei conti, rappresenta, agli "occhi" del dipendente, la soluzione migliore per risolvere e ridurre i sintomi negativi conseguenti all'astinenza. E, una volta "attivata" la dipendenza, anche a fronte ad un'astensione prolungata, la probabilità di ricadute nell'arco di un anno è molto alta; solitamente del 70%.