

SENZARETE®
IL PROGRAMMA PER LE NUOVE DIPENDENZE
AL POLO PSICODINAMICHE

A cura di Ezio Benelli
16 marzo 2016
Psicologia Clinica e Psicoterapia



Equilibrista 01
Ica López
<http://icalopez.wordpress.com/>

O tu, che come un coltello sei penetrata nel mio cuore gemente: o tu, che come un branco di demoni, venisti, folle e ornatissima, a fare del mio spirito umiliato il tuo letto e il tuo regno - infame cui sono legato come il forzato alla catena, come il giocatore testardo al gioco, come l'ubriaco alla bottiglia, come i vermi alla carogna - maledetta, sii tu maledetta!
Charles Baudelaire

Secondo Erich Fromm, l'uomo contemporaneo tende a "dipendere" da un'entità considerata superiore, che lo condiziona ad essere uno schiavo; è un essere mancante che, non potendo accettare la condizione di "assenza" e condividerla con gli altri, ricerca disperatamente qualcosa che possa compensare il proprio vuoto, fuggendo dalla realtà.

In *Fuga dalla libertà*, Fromm evidenziava come il fuggire da se stessi e dagli altri, sentirsi completamente isolati e solitari, porta alla disgregazione mentale.

La questione del "non essere", del non sentire di avere un'identità, quindi, sfocia e si risolve nell'evasione, nella fuga dalla realtà.

Pensiamo all'isolamento dei dipendenti da internet e dai social network, pensiamo agli acquisti solitari dei compulsive buyer, al giocatore d'azzardo che incatena lo sguardo solo sul risultato del suo gioco. Il fenomeno della presenza in rete coinvolge tutte le fasce della società occidentale.

Questo è quello che appare, ma se approfondiamo il “dipendere da chi e da cosa”, la realtà cambia.

Le *new addictions* portano alla dipendenza da esperienze che possono modificare l’umore e le emozioni, i sentimenti e i pensieri, l’organizzazione del mondo interno; una condizione favorita dalla nostra società, governata dalle leggi economiche ma che, rispetto alle dipendenze da sostanze, possiede la caratteristica di rispondere illusoriamente al bisogno profondo di appartenere, di essere “dentro” una storia, una relazione, un gruppo. In tre parole: dentro la rete.

Quando la persona accetta di riconoscere il problema, accetta l’angoscia della sua condizione infantile e subordinata, sperimenta il buio, privo di false certezze, di chi non riceve l’approvazione necessaria per sentirsi “necessario”.

Inizialmente i pazienti sottovalutano la gravità, quasi a voler “esorcizzare” il problema sperando in una minimizzazione, e tentano di combatterlo su un piano “comportamentale”. La forza di volontà è un fattore determinante per ridurre temporaneamente un comportamento a rischio, ma non è sufficiente ad elaborare le dinamiche che hanno portato la persona a sviluppare una dipendenza e di conseguenza a porre rimedio al disagio che hanno manifestato attraverso la “Sindrome da Smartphone”.

Nel 2015, presso il Polo Psicodinamiche di Prato, è nato SENZARETE[®], il Programma per le Nuove Dipendenze in collaborazione con [PUNTOBLU Servizio di Volontariato Psicologico](#) e la [Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Erich Fromm](#).

Coloro che accedono a SENZARETE[®], subiscono inizialmente il forte condizionamento dell’uso improprio dei media e del dispositivo. Con il primo fine settimana di *full immersion* prendono coscienza di essere “presi dallo strumento tecnologico” per sentirsi in relazione con gli altri, riconosciuti e riconoscibili. Il Programma prevede anche incontri psicoterapia di gruppo quindicinali presso il Polo, condotti da Ezio Benelli e Giuseppe Rombolà Corsini (già autori del metodo “combinato”, che prevede l’abbinamento del percorso individuale con la psicoterapia di gruppo), e sedute individuali con uno Psicologo che si attiene al protocollo del Programma ed è in costante supervisione. Non è un percorso particolarmente lungo, solitamente dura un anno. In questo arco di tempo le persone “incontrano” le proprie risorse nascoste, ritrovano il piacere di attività diverse, arricchenti e sane.

Ciò che muove l’atteggiamento compulsivo nell’uso di cellulari è mostrarsi, farsi notare. I “mi piace” sono ciò che elettrizza di più chi mette in condivisione foto, immagini, pensieri. Provano a scrollarsi di dosso il ruolo ingombrante o troppo limitato che ricoprono nella società.

Se la dipendenza da alcool e droga è vissuta quasi segretamente, quella da internet è socialmente più accettabile, è meno “scomoda” per chi ci sta vicino, sebbene molto spesso metta in crisi le relazioni interpersonali affettive e professionali. Relazioni che probabilmente scricchiolavano in tempi non sospetti, e che entrano in impasse con l’accesso indiscriminato a fonti di gratificazione illusoria.

Con la crisi economica, molte persone hanno perso il lavoro e hanno sviluppato una serie di disturbi. Alcuni imprenditori sentono la responsabilità dell’azienda e dei dipendenti, sono sopraffatti dai problemi, dall’ansia, usano psicofarmaci, sentono fuggire il benessere e la loro immagine.

È proprio la paura della solitudine e del fallimento ad assalire molti di noi in questo particolare momento storico. Gli italiani possiedono la storia, la cultura, la tradizione, la capacità, il talento. Una ricchezza per guardare avanti con più fiducia e ritrovare se stessi: riscoprire non ciò che hanno ma ciò che sono.

SENZARETE[®] Programma per le Nuove Dipendenze, prevede gruppi condotti con i metodi attivi, in particolar modo lo psicodramma, in cui il paziente può giocare “in diretta”, ossia in una modalità immediata e guidata dal terapeuta, la propria struggente passione per il contatto “tramite” internet. Un desiderio che probabilmente ha origini più lontane.

Lo psicodramma diventa, quindi, il gioco del disvelamento, dove ogni partecipante si riconosce come soggetto non più nascosto, ed il gruppo, inteso come entità altra, rivela continuamente l’inganno di ognuno. Il Polo Psicodinamiche di Prato e la Scuola di Psicoterapia Erich Fromm offrono anche corsi intensivi per gli Psicoterapeuti ([edizione 2015](#)), condotti in un clima di grande partecipazione emotiva come soltanto una formazione esperienziale può realmente offrire. La prossima edizione è in programma per l’autunno del 2016.

[Articolo correlato: Il mito di facebook, rapporti tra psicologia e dipendenza tecnologica](#)