

8.12

GIOVANI E ADULTI AI TEMPI DI INTERNET. UN POSSIBILE APPROCCIO ALL'INTERNO DEL SERD

Zanin B., Poggioli R.

ASFO - DDSM - Area Dipendenze - Pordenone - Italy

L'équipe dedicata alle nuove forme di dipendenza comportamentale del SerD di Pordenone ha individuato nei gruppi per genitori di figli che iperutilizzano internet e tecnologie e nel supporto individuale e laboratoriale per i giovani, un modello operativo funzionale a far fronte alle richieste sempre più presenti nei servizi per le dipendenze.

Prolegomeni

Il concetto di Internet Addiction Disorder (IAD) pone notevoli problemi di definizione e interpretazione viste le posizioni controverse all'interno del dibattito scientifico. Le numerose ricerche eseguite fino ad oggi non hanno ancora consentito di individuare dei criteri diagnostici chiari e condivisi dai diversi autori, risultando perciò prive di un modello comune di applicabilità. Il principale ostacolo nel raggiungimento del consensus omnium sulla definizione del fenomeno risulta essere la rapidità dell'evoluzione della tecnologia stessa, che rende pressoché impossibile applicare la metodologia sperimentale, con le sue tempistiche e la necessità di ulteriore validazione di ogni risultato raggiunto, a un sistema in continua trasformazione che rischia di rendere in breve tempo anacronistico ogni esperimento progettato. Di conseguenza, negli ultimi decenni sono state proposte oltre trenta definizioni diverse di possibili aree di disagio o di disturbi veri e propri riferibili a una qualche forma di dipendenza correlata all'uso di Internet (Giovannelli, 2018). Le evidenze scientifiche indicano come le tecnologie abbiano un grande impatto sui processi mentali e sulle abitudini comportamentali: internet risulta sempre più coinvolto nell'esecuzione di compiti scolastici, lavorativi, familiari, e in generale nell'accesso e fruizione di servizi indispensabili per la vita quotidiana. Oltre a questo la connettività offre nuove possibilità di sperimentare la propria identità, soprattutto nell'adolescenza (Turkle, 2019).

L'interpolazione tra la dimensione reale e virtuale dell'e-

sperienza umana è tale da aver portato alcuni autori a utilizzare l'espressione "onlife" (Floridi, 2014) per designare l'inscindibilità di questi mondi, un tempo separati, nell'epoca contemporanea. L'aumento di utilizzo dei dispositivi e della rete sta tuttavia imponendo una riflessione ai professionisti della salute sui possibili approcci e sulle modalità più adeguate di risposta all'utente che si rivolge ai servizi specialistici per problematiche relative alle tecnologie stesse. Attribuire una diagnosi è di per sé un'operazione complessa e diventa ancora più delicata quando si tratta di un adolescente o giovane adulto che si trova in una condizione evolutiva e quindi in continua trasformazione. Al di là del problema diagnostico e nosografico, tuttavia, la sfida principale che riguarda i servizi riguarda la strutturazione di risposte terapeutiche capaci di adattarsi al contesto in continuo mutamento. Dal confronto diretto con forme di sofferenza i cui sintomi concernono l'utilizzo di Internet è sorta la necessità, presso il SerD di Pordenone, della costituzione di un'équipe dedicata alle nuove forme di dipendenza comportamentale in grado di offrire un impianto di presa in carico e trattamento che coinvolga adolescenti e genitori in un percorso parallelo ma congiunto. Un aspetto centrale dell'operato è stata la collaborazione con altri servizi legati all'adolescenza che sono indispensabili nell'individuazione dei luoghi e dei percorsi di cura più adeguati per la persona.

Genitori

La domanda di presa in carico di giovani che utilizzano internet e strumenti tecnologici di vario genere proviene principalmente da genitori preoccupati per l'utilizzo dei dispositivi da parte dei propri figli. Il primo passo consiste perciò nell'accoglimento di una domanda d'aiuto estrinseca, che condensa i timori e le angosce del mondo adulto nei confronti delle tecnologie, alimentando una conflittualità familiare che si manifesta anche nei primi colloqui al Servizio. Ascolto e comprensione delle preoccupazioni genitoriali si dimostrano in questa fase essenziali per la nascita di una forma embrionale di alleanza terapeutica. Tuttavia, a fronte della richiesta di soluzioni educative immediate e di facile applicazione nel contesto quotidiano, laddove il comportamento problematico viene ascritto esclusivamente all'adolescente la risposta degli operatori mira innanzitutto a un ampliamento della prospettiva sul nucleo familiare preso nel suo insieme. La proposta diventa dunque, contrariamente alle aspettative genitoriali, quella di una presa in carico anche della coppia degli adulti di riferimento, qualora possibile, all'interno di un gruppo psicoeducativo. Il gruppo nasce come uno strumento di sostegno, supporto e orientamento delle famiglie nella gestione e nella comprensione dell'utilizzo dei dispositi-

vi da parte dei figli. La cadenza è quindicinale, secondo una programmazione calendarizzata con largo anticipo per consentire la riorganizzazione delle famiglie. La conduzione del gruppo è affidata a due psicoterapeute, che si avvalgono inoltre dell'aiuto di un'osservatrice e verbalizzatrice esterna. Si tratta di un gruppo semiaperto (Foulkes, 1978), con modalità slow open (Neri, 2017, 2021) e senza una conclusione prevista: il primo gruppo, tuttora attivo, è stato avviato a settembre 2023 ed ha visto la partecipazione di cinque coppie di genitori che hanno accettato di intraprendere il percorso proposto all'interno del progetto terapeutico. Durante gli incontri sono stati affrontati diversi temi, a partire dalla sensibilizzazione rispetto alla realtà di internet e del gaming, per arrivare ai compiti evolutivi fisiologici e psicologici dell'adolescente e all'avvicinamento al mondo delle emozioni, spesso coartate o misconosciute nelle famiglie trattate, tramite un'alfabetizzazione emotiva (Anzieu, 1976; Bion, 1971; Corbella, 2003; Evans, 2001). L'obiettivo generale perseguito è stato l'aumento di consapevolezza e l'incremento della capacità di lettura genitoriale rispetto alle situazioni di disagio o eventuali psicopatologie manifestate dai figli.

Giovani

Gli adolescenti che fanno accesso al servizio possono sperimentare un trattamento di setting individuale o laboratoriale nel piccolo gruppo. Nella fase iniziale di conoscenza vengono previsti dei colloqui educativi che mirano a comprendere lo stato di benessere globale della persona in relazione alle modalità di utilizzo di internet e dei dispositivi, e la capacità di riflessione rispetto ai rischi dell'uso eccessivo. Il ragazzo viene gradualmente accompagnato dall'operatore a intraprendere un percorso di terapia con la figura dello psicologo o viene introdotto un'attività pratica che valorizzi la dimensione del "fare insieme". Da qualche anno alcuni professionisti della salute hanno iniziato ad utilizzare i videogiochi come strumento terapeutico-riabilitativo (Croce e Mazzoli, 2023; Lavenia, 2018; Lancini, 2019; Tisseron, 2016) ed è stato proprio il confronto con queste esperienze nazionali e internazionali a ispirare la strutturazione di un laboratorio di gaming per giovani dai 15 ai 18 anni che si rivolgono al SerD di Pordenone per problematiche relative all'uso eccessivo del web e degli strumenti tecnologici. Il laboratorio esperienziale ha una cadenza settimanale ed è tenuto da uno psicologo e un'educatrice per la durata totale di un'ora presso un salone del servizio attrezzato con uno schermo e una piattaforma di gioco, attorno la quale i partecipanti si siedono con gli operatori in cerchio. Gli operatori individuano già a monte i partecipanti, non prevedendo ulteriori ingressi in itinere, e il gioco da utilizzare in

base alle tematiche da affrontate stabilite a livello terapeutico. Nell'anno 2024 è stato scelto un videogioco della durata di circa dodici ore, in cui veniva affrontato il tema delle emozioni e delle dinamiche relazionali all'interno della famiglia. Il laboratorio prevede sempre lo sviluppo di un videogioco multiplayer cooperativo, quindi giocato da due persone nello stesso momento. L'ora di seduta si suddivide nello specifico in: dieci minuti iniziali dedicati all'accoglienza dei partecipanti, a seguire quaranta minuti di gioco suddivisi in due turni in cui due giocatori si alternano nell'attività e, infine, dieci minuti di riflessione stimolata e supportata dagli operatori rispetto alla sessione di gioco svolta. L'intento del laboratorio è quello di utilizzare con i ragazzi e le ragazze uno strumento facilmente fruibile e conosciuto, a chi più e a chi meno, ed incentivare la cooperazione tra i partecipanti, cercando di stimolare una libera condivisione del pensiero tramite un confronto tra pari in un contesto protetto e potendo usufruire del supporto degli operatori. In termini simbolici, la sfida è quella della trasformazione del videogioco da oggetto autistico a oggetto transizionale, plasmando attraverso l'attività condivisa un'area transizionale (Winnicott, 2019) che faciliti la relazione e lo scambio con l'Altro. Spesso infatti si riscontra nei giovani che iniziano un percorso all'interno del servizio una significativa difficoltà relazionale e di verbalizzazione, motivo per cui l'interazione nelle prime sedute di laboratorio è molto ridotta e povera di contenuti. Con l'andare delle sedute si registra invece il miglioramento della capacità di problem solving, di cooperazione, di modulazione delle emozioni e dei tentativi di comunicazione efficace. I ragazzi perlopiù rimandano agli operatori la percezione di sentirsi valutati positivamente dal mondo adulto e di sentirsi quindi più liberi di esprimersi nel susseguirsi delle sedute mostrando maggiore chiarezza del proprio sentire e comprensione delle difficoltà che li bloccano su vari aspetti evolutivi. Questa modalità di intervento laboratoriale permette all'operatore di avere uno sguardo e un approccio creativo rispetto ad altri metodi classici di trattamento.

Conclusioni

L'équipe dedicata alla presa in carico di giovani che manifestano un uso eccessivo di internet e delle tecnologie vede la tecnologia non come un ostacolo, ma come un'ulteriore preziosa opportunità di interagire con i ragazzi. L'approccio curioso, non istituzionalizzante e non giudicante permette di agganciare con efficacia i ragazzi e avviarli verso un percorso di cura e di consapevolezza del proprio benessere personale. La comprensione dell'utilizzo della rete e dei dispositivi da parte dei ragazzi all'interno di un dialogo sorretto da autentico

interesse permette agli operatori di sperimentare metodologie alternative e di impatto terapeutico sull'utenza. Tale approccio si dimostra utile anche per stimolare nei genitori un avvicinamento e ottenere un quadro più ampio dello stato psichico, affettivo, relazionale ed evolutivo dell'adolescente (Lancini, 2019). Senza banalizzare i sintomi e i rischi connessi all'uso delle tecnologie, l'avvicinamento ai giovani seguendo un'ottica evolutiva di fronte all'adolescente che iperutilizza amplia la qualità degli interventi e la possibilità di creare dei progetti terapeutici più efficaci da sviluppare ulteriormente in futuro.

Bibliografia

- Sherry Turkle (2019), *Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri.* Torino, Einaudi.
- Mauro Croce e Pier Giovanni Mazzoli (2023), *Dipendenze e disturbi da tecnologie digitali. Indicazioni per la comprensione e l'intervento clinico integrato.* Roma, Publiedit.
- Giuseppe Lavenia (2018), *Le dipendenze patologiche. Valutazione, diagnosi e cura.* Firenze, Giunti.
- Matteo Lancini (2019), *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa.* Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Serge Tisseron (2016), *3-6-9-12. Diventare grandi all'epoca degli schermi digitali.* Bescia, La scuola SEI.
- Sigmund Heinrich Foulkes (1978), *La psicoterapia gruppo analitica.* Roma, Astrolabio.
- Claudio Neri (2017), *Gruppo.* Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Claudio Neri (2021), *Il gruppo come cura.* Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Wilfred R. Bion (1971), *Esperienze nei gruppi.* Roma, Armando Editore.
- John Evans (2001), *Psicoterapia Analitica di gruppo per adolescenti.* Roma, Edizioni Borla.
- Didier Anzieu (1976), *Il gruppo e l'inconscio.* Roma, Edizioni Borla.
- Silvia Corbella (2003), *Storie e luoghi del gruppo.* Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Donald Winnicott (2019), *Gioco e realtà.* Roma, Armando Editore.
- Paolo Giovannelli (2018). *Definizione, epidemiologia e inquadramento clinico dell'Internet Addiction.* In F. Lugoboni & L. Zamboni *In Sostanza – Manuale sulle dipendenze patologiche – Volume I* (pp.207-212). Verona, Edizioni Clad.