

---

## Love, internet, sex, shopping... addiction?

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Sempre più spesso si sente parlare di new addiction, ovvero le condotte disfunzionali “di oggi” nelle quali l’oggetto della dipendenza non è una sostanza ma un’attività socialmente accettata. Scopriamone i meccanismi psicologici e l’impatto sulla quotidianità di chi ne è affetto**

Difficile trovare **qualcuno che non sia un pò attratto** da queste quotidiane attività, eppure, ciò che ci porta nel territorio dell’**addiction** (dall’inglese: dipendenza) sono una vasta gamma di **condotte disfunzionali** nelle quali l’oggetto della dipendenza non è una sostanza, ma un comportamento o **un’attività socialmente accettata**. Alcuni comportamenti diventano disfunzionali **in base al “come”** vengono vissuti e a quali conseguenze hanno sul **benessere**. **L’abuso di certe attività** può produrre reazioni chimiche equiparabili a quelli provocati dalle **droghe**. Nel caso di dipendenza da una sostanza chimica, il corpo arriva ad averne bisogno per poter funzionare; nel caso delle *new addiction* vi è una **dipendenza psicologica da uno stimolo**. Molte delle sostanze di abuso producono entrambi gli effetti; nonostante ciò, è possibile averne una senza l’altra. **L’addiction si instaura** a seguito del contatto con uno stimolo (una droga o un comportamento) che, per **ragioni personali**, risulta particolarmente **gratificante**. L’aspetto centrale è **l’esperienza soggettiva** dell’individuo nei confronti dell’oggetto della sua dipendenza, la persona sarà quindi indotta a **reiterare** più volte il comportamento fino al punto di non poterne più fare a meno; l’attività è ripetuta **in maniera ossessiva**. I comportamenti in questione come l’utilizzo di **internet**, la **sessualità**, la relazione affettiva sono **parte della quotidianità** della maggior parte delle persone, **non sono nocivi di per sé** (al contrario delle droghe), ma lo è il rapporto che in alcuni casi si instaura con essi. (Foto: Pixabay) A sancire l’instaurarsi della dipendenza è **il passaggio dall’uso all’abuso**. Dal fare acquisti allo shopping compulsivo, l’uso di internet può diventare **internet addiction** nel momento in cui non si può fare a meno del cellulare o di stare connessi, l’averne una relazione sentimentale può diventare **una dipendenza affettiva**. Per esempio, in quest’ultimo caso, le persone innamorate hanno con **l’oggetto della propria passione** una relazione che include tutti gli effetti di quella che potrebbero avere con **una sostanza da abuso**; nella fase dell’innamoramento questo è comune, in altri casi **si protrae** e limita la persona. Quando questo avviene il pensiero dell’amato **monopolizza i pensieri** (è un pensiero ossessivo), c’è una costante voglia di rivederlo (come **il craving da sostanze**, cioè un desiderio persistente e irresistibile per una determinata sostanza). Stare con il partner provoca intense emozioni positive simili a quelle **indotte dalle droghe**; mentre l’assenza della persona è fonte di sofferenza (**astinenza**), con il tempo diventa necessario passare sempre più tempo insieme, in questo caso l’innamorato, inoltre, può compiere **azioni rischiose o pericolose** per il proprio amato o per conquistarlo. Quando poi il sentimento d’amore è **particolarmente esasperato**, ha tutto il potere necessario a compromettere il funzionamento e il **benessere psicosociale dell’individuo**. Anche ciò che avviene nel cervello è simile, dal **punto di vista neurologico** le somiglianze sono notevoli, numerosi studi hanno riscontrato che **l’amore romantico**, soprattutto nelle sue fasi iniziali, attiva **alcune strutture cerebrali** equiparabili a quelle osservate nelle dipendenze. In queste situazioni viene coinvolto **il sistema dopaminergico della ricompensa**, tanto maggiore è la sua attivazione, tanto più intensa è la passione dell’innamorato. Queste aree cerebrali sono **iperattivate** sia dalle dipendenze da sostanze che da quelle comportamentali. Tantissime canzoni d’amore ci parlano di questa “particolare droga”... **E avete mai visto la reazione eccessiva** di una persona che non ha connessione nel cellulare...? **Le new addiction si possono affrontare**, se questi comportamenti iniziano a compromettere il benessere psicologico possono essere affrontati con **l’aiuto di uno psicoterapeuta**, oppure, anche con il sostegno di **gruppi di**

---

**mutuo aiuto** che si occupano di dipendenze specifiche. Si può godere del piacere di una buona relazione affettiva e sessuale, comprare un bellissimo abito e stare “connessi” **senza esserne dipendenti!** \_\_

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)*** \_\_