

imprigionati nel gioco

Rosella
De Leonibus

I giocatori compulsivi attraversano una *escalation* terribile, entrando nella quale è del tutto probabile, dopo il terzo o quarto passaggio, rimanere schiacciati. I primi gradini sembrano perfino gratificanti, promettono compensazioni potenti al male di vivere.

Sono molto spesso col pensiero al gioco, e sono molto occupati a come trovare il denaro per giocare. Ma dicono a se stessi, razionalizzando, che sarà per poco, solo per stavolta.

Sono emozionati in modo vistoso davanti alla prospettiva di poter giocare. L'illusione della gratificazione e del controllo sono in questa fase ai massimi livelli.

Sentono un'eccitazione emotiva sempre più forte, fin dal momento in cui iniziano a giocare e che, man mano che l'attività va avanti, diventa più intensa e coinvolgente, fino all'euforia. Percepiscono un piacere molto potente, come una specie di estasi, uno stato alterato di coscienza che li fa sentire come estranei a se stessi, con la sensazione che il tempo si fermi, come in una specie di bolla quasi irreale.

Prolungano il tempo dedicato al gioco con le scuse più inverosimili, fino a ricorrere alla dissimulazione e alla menzogna. Si aiutano con l'alcool o con sostanze psicotrofici.

Quando perdono, insistono di più, con l'ansia di recuperare, sfidano la sorte e aumentano la posta in caso di vincita, ma ancor più in caso di perdita, affidandosi a illusori calcoli statistici o a comportamenti apotropici e superstizioni.

Protestano, diventano intrattabili e si sentono molto agitati quando non possono giocare. Giustificano il malessere con articolate razionalizzazioni, perché il gioco anche in questa fase è considerato come una possibilità di guadagno e di piacere,

non è percepito ancora come trappola che triturerà ogni altra cosa.

Arrivano ad un certo punto a rendersi conto che non possono più controllarsi, e quantunque si sforzino di farlo, sono sofferenti e distrutti dal circuito che si instaura tra lo sforzo vano di smettere di giocare e l'inevitabile ricaduta. I sentimenti di impotenza e di sopraffazione cancellano ogni illusione di dominio.

Sono disperati per i conflitti che si producono in famiglia, per la distruzione del loro lavoro, per le minacce dei creditori, per le conseguenze delle azioni illegali o criminali che sono trascinati a compiere, dal furto o falsificazione di assegni, fino alla truffa o al ricatto, a causa della necessità impellente di procurarsi il denaro per giocare o per pagare i debiti. Il senso di colpa e l'autosvalutazione li inducono talvolta a cercare una via d'uscita col suicidio, quando non precipitano in seri stati depressivi.

malattia invisibile

La ludomania, o ludopatia, o dipendenza da gioco, o gambling, fanno parte delle cosiddette dipendenze legali. Le dipendenze, indistintamente, comportano un danno per la vita della persona, a tre livelli: danno materiale, danno a livello intrapsichico e danno in termini di autorealizzazione e di conseguimento di mete esistenziali. Un altro livello di danno è quello che colpisce il contesto di vita: affetti, famiglia e vita sociale. Due sono gli elementi delle dipendenze relative ad attività legali, un gruppo nel quale sono ricomprese le dipendenze da cibo, da sesso, da tv o da internet, da acquisti, da lavoro e da gioco d'azzardo. Da un lato le conseguenze nocive per la persona, la sua famiglia, il suo contesto sociale, e dall'altro l'impulsività,



che rende queste attività incontrollate e ripetitive.

Al di là del rientrare o meno nei confini stabiliti dalla legge, siamo davanti ad una dipendenza quando la persona non riesce più a controllare la propria tendenza a ripetere quel dato comportamento, il quale produce danno alla persona stessa, ai suoi cari, alla comunità sociale. Il quadro si definisce ancora più esattamente quando, allontanandosi attivamente o in base ad una imposizione dal comportamento dato, la persona vive una sindrome di astinenza, con sintomi e segni neurovegetativi, ansia, irritazione, protesta ripetuta, comportamenti disturbati, fino all'aggressività e a condotte criminali. In sintesi, l'impulso incontrollato, la nocività e la sindrome da astinenza sono gli elementi che ritroviamo anche nelle dipendenze cosiddette legali, e sono gli stessi delle dipendenze da sostanze. Nella dipendenza da gioco d'azzardo, invece, non è del tutto significativa la tendenza all'aumento progressivo del contatto con l'oggetto della dipendenza, che invece si riscontra nella dipendenza da sostanze come gli oppiacei o la cocaina.

La ludopatia ha molte diverse manifestazioni. Quando la condotta di gioco patologico è collegata ad una condizione dell'umore di tipo ipomaniacale, o all'alcolismo, o ad uno stato ansioso, la persona è di solito poco attratta dal desiderio di guadagnare, e non soffre particolarmente l'astinenza se viene allontanata dal gioco. Viceversa, quando un appassionato di gioco perde il controllo, siamo in presenza di una vera dipendenza, con la caratteristica specifica del disturbo del controllo degli impulsi e una eccitazione che non si lascia minimamente intaccare da alcun elemento logico.

La dipendenza da gioco può essere sganciata da altri disturbi psichici, oppure può manifestarsi come conseguenza di stati depressivi. In questo ultimo caso si attiva la condotta del gioco compulsivo come modalità per alleviare la sofferenza, poiché le nuove sensazioni che si provano possono temporaneamente alleggerire l'umore nero che affligge le persone depresse. La noia, il senso di vuoto e la solitudine possono essere illusoriamente coperte dall'attività di gioco, che promette all'inizio anche gratificazioni immediate, a fronte delle quali non comporta particolari esposizioni alla socialità, né richiede difficili prestazioni personali. Anche le personalità nevrotiche, poco integrate o profondamente minate nella propria sicurezza in se stesse, come pure le personalità con bassa autostima e difficoltà di comunicazione, possono essere facilmente irretite dal gioco, che offre una consistente illusione di controllo. Le personalità con tratti borderline possono essere trascinate dall'impulsività e dalla sensazione di attivazione energetica che il gioco comporta, le personalità narcisistiche sono attratte dall'idea di successo e di autoaffermazione che questa attività suscita, con la promessa che offre di guadagnare facilmente la vittoria sul caso e sul calcolo delle probabilità, mentre le personalità antisociali o psicopatiche sono a loro agio in contesti che offrono occasioni di sfida, ma distanti ed impersonali, e che, nello stesso tempo, richiedono condotte rischiose ed in una certa misura anche impetuose. Una categoria a parte è quella delle casalinghe e delle persone che hanno perso il lavoro, così come i ragazzi *dropped out* dalla scuola. Sono persone che soffrono per l'umiliazione sociale ed esistenziale della loro condizione e possono costruirsi l'illusoria

I VOLTI DEL DISAGIO

giustificazione di poter trovare nel gioco una via facile per avere più denaro in mano.

malessere personale e sociale

Vuoto esistenziale e vissuti depressivi, difficoltà a consapevolizzare e contenere le proprie emozioni disturbanti, identità fragili, condizioni di sovraccarico emotivo o di forte stress predispongono in modo marcato a sostituire tutto quel che manca con l'oggetto della dipendenza. Tanto più quando, come il gioco, è legale, socialmente neutro se non attraente, disponibile, apparentemente innocuo e controllabile. Se guardiamo cosa accade nel cervello al livello dei neurotrasmettitori, incontriamo in queste personalità un basso funzionamento del sistema serotoninergico, e una insufficiente funzionalità nel sistema Gaba, quello che nel nostro sistema nervoso centrale ci aiuta ad inibire in modo selettivo determinati comportamenti. La ricompensa che il cervello riceve dal comportamento dipendente è altissima in termini di ormoni cerebrali: prima arriva una bella scarica di endorfine, gli ormoni del piacere, e poi il cervello secerne una bella dose di dopamina, come compenso per l'attività compulsiva che viene svolta.

della stessa Autrice

**PSICOLOGIA
DEL
QUOTIDIANO**
pp. 168 - € 20,00

**COSE
DA GRANDI**
nodi e snodi
dall'adolescenza
all'età adulta
pp. 176 - € 20,00

**PIANETA
COPPIA**
così vicini
così lontani
pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici
in RoccaLibri
www.rocca.cittadella.org)

per i lettori di Rocca
€ 15,00 ciascuno
spedizione compresa

richiedere a
Rocca - Cittadella
06081 Assisi
e-mail
rocca.abb@cittadella.org

Una volta oltrepassata la fase in cui la persona non si considera malata, e quindi rifiuta il trattamento, la cura più efficace è quella che integra la eventuale prescrizione di farmaci con la psicoterapia e con la ridefinizione di percorsi e mete esistenziali. Da un lato farmaci in grado di regolare nel cervello i livelli della serotonina, dall'altro psicoterapie individuali, o meglio ancora di gruppo, che lavorino sulla consapevolezza di sé e dei propri comportamenti, sulla accoglienza e l'elaborazione delle emozioni, sulla tolleranza alla frustrazione, sul consolidamento dell'autostima ed infine sul controllo e il direccionamento costruttivo degli impulsi. A livello esistenziale, si lavora sul cambiamento delle abitudini e degli atteggiamenti, sullo stile di vita e sulle mete possibili verso l'autorealizzazione. Cede in tutti i processi di uscita dalle dipendenze, sarà essenziale il coinvolgimento del nucleo familiare, per consapevolizzare e ridefinire le eventuali connivenze o alleanze inconsce, per ridefinire i ruoli e le responsabilità e per sostenere il processo di recupero.

Ma il gioco d'azzardo patologico è anche una pratica che rivela, oltre ad un disagio psichico profondo, anche un malessere culturale e sociale altrettanto vasto, dove

la tendenza a fuggire e a compensare con emozioni forti il vuoto esistenziale porta ad allontanarsi dal pensiero, dalla consapevolezza riflessiva, e a rifugiarsi nelle illusioni di guadagno facile e di potere che la società offre proprio sotto casa. Se teniamo conto del fatto che i giochi che innescano maggiormente la dipendenza sono quelli dove il lasso di tempo tra il rischio e la ricompensa è più breve, e quelli che sono più facili da trovare, specialmente in luoghi entrando nei quali non si incorre nella riprovazione sociale, si intuisce come la presenza di *slot machines* nei bar sotto casa, nei posti di ristoro e davanti alle fabbriche e alle scuole, così come i canali televisivi tramite i quali è possibile giocare d'azzardo dal divano di casa, o il poker *on line*, che assicura una privacy praticamente perfetta, rappresentino molto di più che innocue situazioni neutre di tempo libero in cui incappano, come dipendenza, solo pochi soggetti patologici. Se teniamo conto del giro d'affari lecito (cioè ammesso dalla legge, come l'enalotto, i casinò e le sale per scommesse sportive) e illegale (case da gioco clandestine, calcioscommesse e quant'altro), possiamo intuire come questo lucroso settore offra, in epoche di crisi, ineguagliabili profitti crescenti a fronte di modesti investimenti e bassissimi rischi. E per di più gli operatori del settore sono democraticamente suddivisi tra pubblici e privati, dove i primi stanno attivando pericolose politiche di abbassamento della soglia dei giochi d'azzardo, mentre tra i privati si infiltrano con sorprendente facilità vaste fasce di criminalità organizzata. Se consideriamo poi che nella società contemporanea consistenti categorie di persone si trovano nelle condizioni emotive ed esistenziali che abbiamo descritto come predisponenti al gioco patologico, è facile intuire come i clienti siano già pronti alle porte delle sale da gioco, senza che occorra un solo euro di investimenti in campagne pubblicitarie. Potremmo contare i costi sociali diretti (cura) e indiretti (perdita di potenziale lavorativo, problematiche familiari e sociali) che la diffusione delle ludopatie comporta a carico della comunità sociale. Una grave perdita di capitale umano, sociale ed economico. Sarà questo il costo che tutti pagheremo, se non lavoriamo subito sullo sviluppo dei fattori di protezione dei più giovani e non ridiscutiamo da subito e a fondo le scelte politiche in questo settore.

Rosella De Leonibus