

RIFLESSIONI SUL PROBLEMA DELLE DIPENDENZE

Silvio Rossi

...Il paradosso è che viviamo in un mondo dove la prima delle aspirazioni è quella di essere liberi: liberi di pensare, di agire, di mostrarci. Eppure mai come oggi sono diffuse le dipendenze, ovvero comportamenti che sono l'antitesi della libertà. Molta gente è dipendente dalle droghe, altra dall'alcool; tanti sono dipendenti dalla pornografia, sempre di più sono quelli dipendenti dal gioco; molti sono quelli dipendenti da internet, e ci sono pure quelli intrappolati da più dipendenze contemporaneamente. E per le loro dipendenze le persone spremano denaro, sonno, energie; sono capaci di mentire, imbrogliare, anche commettere reati pur di soddisfare il loro desiderio. Soffrono, ma non riescono a rompere le catene che li imprigionano. Si rendono conto che stanno rovinando la loro vita e quella delle loro famiglie, ma non riescono a smettere. Anzi, cercano dosi sempre maggiori.

Questa contraddizione tra aspirazione alla libertà e aumento delle dipendenze è probabilmente figlia di un malinteso. Il primo problema è che la libertà è stata idolatrata e resa valore per se stessa. Il secondo è che è stata presentata come la possibilità di fare tutto e il contrario di tutto. Una mentalità ampiamente diffusa, ma riduttiva e forse distorta, ha ritenuto che essere liberi coincidesse con la critica indiscriminata, col vestirsi nei modi più stravaganti, col soddisfare ogni desiderio. Trasgredire le regole è diventata la regola massima. L'equivoco, secondo me, sta proprio in questo: dimenticare che lo strumento non ha nessun valore in assoluto; assume un valore solo se usandolo bene ci porta a ottenere un risultato. La libertà è uno strumento che può portare una persona all'autorealizzazione (che è il vero valore), ma solo se utilizzato bene. Il valore sta nell'obiettivo, se ben scelto. Allora la libertà diventa una potenzialità da sviluppare individualmente attraverso l'educazione per farne un uso responsabile. Purtroppo, invece, la nostra società ha innescato da molto tempo un progressivo processo di "idolatrizzazione" della libertà, presentandola come valore assoluto (da absolutum = sciolto), cioè indipendente da tutto, invece di considerarla qual è, strumento funzionale a scelte giuste. E così noi, eredi di questo insegnamento, ci ritroviamo con i bar pieni di uomini e donne davanti ai videopoker, zombie dallo sguardo fisso, dal portafogli che piange, dall'anima svuotata. Questo legame tra la visione idolatra e distorto della libertà e lo sviluppo delle dipendenze, non è arbitrario, al contrario: è estremamente consequenziale; se l'unico parametro di ciò che è bene è la soddisfazione indiscutibile di ogni impulso soggettivo allora cade ogni confine; la vita diventa un immenso blob, una gelatina informe dove tutto si impasta con tutto e tutto quindi perde un'identità precisa. La conseguenza è la nascita dell'angoscia, esperienza dolorosa soggettiva di perdita di coordinate e riferimenti certi.

La risposta all'angoscia è il desiderio forte ed urgente di ritornare ad un territorio – anche se minuscolo - definito dove ritrovare delle sicurezze. Talvolta tale spinta trova degli sbocchi positivi in una ricostruzione della propria realtà con criteri nuovi e soddisfacenti; molto spesso, invece, ci si incanala in territori patologici, dove fioriscono rischi enormi di comportamenti devianti e autodistruttivi.

Si crede che i drammi della dipendenza si possano risolvere con leggi migliori e con iniziative di tipo sanitario. Ma se analizziamo senza pregiudizi il problema ci accorgiamo che è una questione che richiede approcci più articolati. Non sembra che si sia ancora approfondito in modo soddisfacente il legame tra lo sviluppo di comportamenti da dipendenze e carenza di educazione all'uso consapevole della libertà, ma si potrebbe aprire su questo tema un filone di studio estremamente fecondo.

Ciò che ritengo necessario, e che alla luce dell'esperienza clinica appare particolarmente urgente, è una formazione all'uso responsabile e non autoreferenziale della libertà di scelta. Bisogna proporre l'idea che solo rinunciando a considerare come assolute le nostre pretese possiamo lentamente ricostruirci degli spazi di vera autonomia. Ma questo tipo di formazione è possibile essenzialmente in famiglia, è nella famiglia l'antidoto alle dipendenze...

Riprendo la mia riflessione sulle dipendenze tornando al tema della risposta all'angoscia. Oggi molti cercano la loro "Second Life", un rifugio individualista e recintato dove - anestetizzati - si possa vivere lontani dalla "First Life", cioè la realtà vera, la vita di tutti i giorni, diventata una realtà su cui si è perso il controllo. Qualcuno questa seconda vita la trova in realtà parallele, tra le quali spicca proprio il mondo virtuale e internettiano di "Second Life". Ma - come dicevamo nel precedente post - non c'è solo internet, molti costruiscono il loro rifugio con l'alcool, altri con il gioco compulsivo. Un numero sempre più grande col sesso senza limiti. Moltissimi si affidano ad hashish e marijuana, non mancano quelli che la loro "bolla" la trovano in pratiche esoteriche o paraesoteriche veicolate da sette e sedicenti guru. La televisione, fa la sua parte, come anche lo sport quando diventa ragione di vita. Esperienze disparate, ma che in comune hanno la possibilità di essere usate come TAZ. TAZ, significa Temporary Autonomus Zone (zona temporaneamente autonoma), un concetto proposto dallo scrittore Peter Lamborn Wilson, più conosciuto come Hakim Bey, maestro e guida riconosciuta dei gruppi anarchici, no global e dei centri sociali, nonché teorico e studioso del fenomeno della pederastia spirituale (tanto per far capire il soggetto). Hakim Bey descrive la TAZ come un territorio mentale che elude i normali centri di controllo, ha una vita breve, si realizza sul confine di regioni prestabilite dai meccanismi istituzionali. Insomma, un territorio soggettivo e anarchico che si può anche concretizzare per brevi momenti (ad esempio un Rave) e nel quale vivere fuori delle regole sociali e dare sfogo ad ogni impulso. Hakim Bey teorizza la TAZ come un'esperienza rivoluzionaria di liberazione. Io ritengo invece, che sia un concetto interessante per descrivere il disagio mentale dei nostri giorni.

Quando una persona non ce la fa a vivere la propria "first life" non possedendo una capacità di lettura soddisfacente, una griglia di analisi, un sistema di comportamenti maturato attraverso un uso consapevole della libertà di scelta, sente il bisogno insopprimibile di scappare in un mondo rassicurante definito, , in cui stimolazioni neurologiche potenti fanno dimenticare per un po' la realtà ingestibile e inducono uno stato di piacere effimero e artificiale. Salvo poi, quando ritorna nella vita vera, cadere in uno stato di prostrazione profonda, di delusione, di aridità, di angoscia rinnovata che la spinge a ripiombare nell'auto-consolazione di una nuova TAZ. Un circuito perverso di progressivo annichilimento che estranea sempre più dalla Vita.

Nella pratica clinica, ho verificato che il concetto di TAZ può essere estremamente utile per leggere una serie molto varia di psicopatologie che vanno dagli stati d'ansia, ad alcuni tipi di depressioni, alle dipendenze. Il panorama attuale mostra sempre più spesso, infatti, pazienti che sfuggono alle tradizionali classificazioni diagnostiche. Il concetto di TAZ, ci viene in aiuto per individuare la caratteristica comune a questi pazienti: il timore, l'incapacità, l'inadeguatezza, comunque la difficoltà sempre maggiore di riuscire a sostenere le contraddizioni e le esigenze di un mondo complesso e sfuggente. Con la conseguente tendenza a crearsi degli spazi mentali di isolamento attraverso comportamenti rituali, compulsivi, super attrattivi, in grado di occupare lo spazio

mentale. Non è la semplice "fuga dalla realtà" con cui spesso si liquida in modo superficiale il problema dei drogati. Lo stato d'animo di angoscia di cui parliamo emerge di fronte non a qualsiasi tipo di frustrazione, ma – paradossalmente – davanti alla difficoltà di definire ciò che è frustrante da ciò che non lo è, cioè davanti all'assenza di definizioni. Questo problema riguarda anche persone che non vorrebbero estraniarsi dalla vita, ma si trovano comunque a muovere in un territorio di cui non posseggono più la mappa. E allora, la cosiddetta fuga dalla realtà ci sembra più corretto concettualizzarla come un'immersione temporanea in una bolla in cui liberare (per liberarsene) i sentimenti più angosciosi: disorientamento, inadeguatezza, spesso rabbia e violenza; questi sentimenti possono così essere ripresi sotto il proprio controllo attraverso la loro espressione in uno spazio mentale e fisico, caratterizzato da una sua "liturgia della sfrenatezza", per poi poter riassumere un controllo del proprio io e ritornare ricaricati e purificati nel mondo. Da un certo punto di vista questo comportamento potrebbe essere considerato funzionale all'equilibrio complessivo della persona. Tale ipotesi potrebbe avere un senso in esperienze sociali condivise e limitate – comunque con valenze e significati profondi e consapevoli- quali, ad esempio, alcune manifestazioni del folklore, alcuni rituali sciamanici, ecc. Il problema, però, di cui parleremo la prossima volta, è che per le regole dell'apprendimento, la bolla scelta – quando è vissuta nell'individualistica fuga dalla disperazione della realtà, in modo sempre più coinvolgente perché svuotato di regole e tempi - diventa dipendenza, gabbia, e alla fine, patibolo.