



Costantini, S. – *Dipendenze e falsi bisogni*

Dipendenze e falsi bisogni

di Sabrina Costantini

Nella nostra epoca assistiamo sempre più all'aumento del numero delle dipendenze patologiche.

Le dipendenze patologiche, come inteso fino a qualche decennio fa, si riferivano al legame insano con sostanze quali: alcool, droghe naturali, droghe di sintesi, tabacco, cibo. Attualmente si sono aggiunte dipendenze quali: affettiva, da gioco d'azzardo, da internet, da videogiochi, da cellulare, dal sesso, da denaro, da lavoro, shopping compulsivo, ecc.

Il concetto di dipendenza descrive il legame di sottomissione di un individuo verso una persona o un gruppo, nonché un comportamento adesivo e condiscendente, uno stato emotivo di prostrazione e autosvalutazione. A livello di personalità, infatti, riscontriamo la mancanza d'autonomia e capacità decisionale, conseguenti ad un'idea di sé sminuita, identificata con una visione d'incapace, fragile, vittima bisognosa. Questo tipo di sottomissione può essere instaurato anche con oggetti e attività di vario tipo, con un andamento assai simile a quello descritto.

I criteri individuati dall'OMS (organizzazione mondiale della sanità) per la definizione di tossicodipendenza, si riferiscono a:

- desiderio incoercibile di continuare ad assumere la sostanza;
- tendenza ad aumentare la dose (tolleranza);
- dipendenza psichica e talvolta fisica, dagli effetti della sostanza.

Come vedremo di seguito, anche i nuovi oggetti di dipendenza, per quanto diversi ed eteri, condividono le stesse caratteristiche distintive, delineate dall'OMS. Per



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

quanto possa suonare strano, queste nuove forme non sono poi così diverse dalle altre. Infatti, sono tutte difficilmente eliminabili, risultano dannose a livello psicologico, fisico e sociale, sono accomunate da una stessa dinamica intrapsichica e interpersonale.

La dipendenza inoltre ci appare un classico esempio di patologia culturalmente determinata. Se ci fermiamo un po', vediamo che le nuove dipendenze per lo più nascono da bisogni indotti da una società postindustriale, altamente tecnologizzata e narcisista.

Anche Fain sostiene l'ipotesi che la tossicodipendenza sia una malattia della civiltà. La società dei consumi, infatti, privilegia le dinamiche proprie del narcisismo originariamente secondario (la fase evolutiva in cui gli investimenti del bambino sono mediati dalla madre). In queste condizioni si creano "neobisogni", quindi nuove vie e maggiori occasioni di soddisfacimento, a spese del processo d'individuazione. La società dei consumi, più d'ogni altra, crea neobisogni a dismisura, mantenendo l'individuo ad uno stato di mancata autonomia.

La dipendenza da cibo, ovvero le patologie alimentari quali anoressia e bulimia, ad esempio sono totalmente assenti nelle nazioni dove la magrezza non è considerata una virtù. L'anoressia infatti, è tipica d'individui caucasici istruiti, di sesso femminile, economicamente avvantaggiati e radicati nella cultura occidentale (Gabbard).

Del resto anche le droghe creano dipendenza solo nel nostro contesto. Vi sono vari esempi di culture ed epoche diverse in cui assistiamo all'utilizzo di sostanze psicotrope, controllato e regolato nel tempo, nello spazio, con scopi ben specifici, quali l'uso sciamanico a scopo divinatorio o guaritore, l'uso cerimoniale, ecc. (Harrison; Zoja).

Un altro esempio attuale ed esemplificativo è rappresentato dal computer, uno dei frutti del livello culturale e tecnologico, raggiunto dalla nostra società ed è senza



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

dubbio uno strumento che avvicina persone, informazioni, luoghi, culture, rendendole accessibili a tutti. Una risorsa dunque! Il suo utilizzo improprio, però, può renderlo uno strumento distruttivo e spesso rappresenta un mezzo di potere, capace di direzionare le persone e i loro bisogni.

Cito l'esempio di alcuni giochi, assai avvincenti e straordinari nella loro progettazione, nonché nella loro capacità di ammaliare e incollare al video. Sofferamoci sul loro significato psicologico. Alcuni di questi suggeriscono l'illusione di avere una seconda chance nella propria esistenza, di poter modificare le scelte fatte, di tornare indietro. Offrono la possibilità di avere una seconda vita! Assolutamente fantastico e fantascientifico. Assolutamente falso e fuorviante.

Altri giochi forniscono l'illusione di poter partecipare a mondi a cui ci è negato l'accesso, di sentirsi qualcun altro, di compiere scelte e azioni a noi estranee, ma tanto anelate. Pensiamo ad esempio alle possibilità fornite dai "giochi", che ci introducono nel mondo dello sport, come attori protagonisti.

In verità ciò che ci accomuna è che non ci sono seconde possibilità, né potere di scambiarci con qualcun altro. La vita va avanti e scorre, non si può tornare indietro, né occupare poltrone, che non ci appartengono.

Ciò va bene perché ci offre l'importante possibilità di imparare dalle scelte, giuste o meno che siano. Se avessimo ulteriori alternative non impareremmo niente, perché presi dal fare, ignoreremmo il significato di quanto abbiamo già messo in atto. La vita e la nostra vita emotiva necessita di un giusto equilibrio fra azione e attesa, dialogo e ascolto, pieno e vuoto. Esattamente ciò che avviene nelle civiltà primitive o in quelle più semplici e povere, attraverso la scansione ritualistica delle varie fasi di vita.

Ovviamente, in questo caso non è il gioco in sé ad essere sotto accusa, ma il suo utilizzo da entrambe le parti, di chi lo offre e di chi lo utilizza. Del resto, il



Costantini, S. – *Dipendenze e falsi bisogni*

proponimento e la creazione di un adeguato teatrino di rappresentazione, rende ancora più allettante e ambiguo tutto ciò che viene offerto sul mercato.

Già l'estrema facilità con cui si accede a qualsiasi mezzo costituisce un vantaggio ma anche uno svantaggio. Tutto ciò che è semplice rischia di diventare scontato, di non essere correttamente soppesato e quindi di essere frainteso. Semplice e accessibile è diventato, erroneamente, sinonimo di innocuo.

Un esempio lo rintracciamo nella grande quantità di ragazzi diventati dipendenti da eroina, cocaina e hashish, in seguito alla loro facile accessibilità. A conferma di ciò, gli esperimenti avvenuti in Svizzera negli anni '90, sulla liberalizzazione dell'eroina, hanno prodotto analoghe conclusioni.

Quanto detto è oltremodo vero per i mezzi quali il Pc, il cellulare, i video giochi, la TV, ecc. Tutto molto semplice, veloce e accessibile da essere estremamente ammaliante e desiderabile. Pensiamo ai nostri bambini! Sono impegnati, silenziosi, "accuditi", autonomi, non chiedono, non disturbano, non saltano, non fanno rumore, non hanno bisogno di nulla. Per loro l'accesso è semplice, privo di costo e senza sforzo. Per noi adulti è rassicurante, utile, deresponsabilizzante.

Capita quindi che quanto può costituire uno strumento di lavoro, di comunicazione o semplice spazio ludico, si trasforma in bisogno smanioso, in necessità, urgenza di vita, droga! "Come se" non si potesse più farne a meno, pena la propria identità, la propria sopravvivenza, il senso della propria vita.

Sempre più spesso infatti, le persone e ancor peggio i giovanissimi, trascorrono molte ore della propria vita su internet, non ad informarsi, aggiornarsi, ecc, ma a "vivere la propria vita"! Ho già citato i giochi che propongono false chimere. Aggiungiamo le chat, messenger, blob, ecc., vissuti troppo spesso come unico spazio di socializzazione, privo di rischi e di contaminazione. Ma cosa succede se questi giovani non vivono la vita vera, nell'incontro-scontro con l'altro? Una vita relazionale



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

fatta di rossore, vergogna, sguardi, turbamenti, gaff, paure, rischi, incontri, scontri, emozioni, cose che accadono fra due o più persone, che sono reali, si vedono e toccano con tutti i sensi e con il corpo tutto intero.

Il PC così come il cellulare con i suoi SMS, offrono la possibilità di una comunicazione veloce, facile, indolore, ma affamata e avara. E' come per l'anoressica, che si illude di poter vivere senza il proprio corpo, senza tener conto dei suoi bisogni. Parimenti, questi mezzi di comunicazione, se abusati e resi esclusivi, diventano "anoressizzanti", asocializzanti, disumanizzanti. Perché evitano il contatto diretto, la conversazione vis a vis, la comunicazione chiara e diretta, evitano il coinvolgimento di ogni parte di noi. Infatti, risultano impegnati solo alcuni organi e alcune parti cognitive (la vista, il tatto meccanico, il ragionamento razionale), ma il resto è escluso. Pensiamo a tutti i segnali non verbali che vengono persi, le sensazioni somatiche, quelle termiche, olfattive, tattili, cinestesiche, le intuizioni, le impressioni, quindi tutto ciò che rende viva la relazione, che ne fa un vero scambio, perché fa vibrare e stimola tutta una serie di risposte: emotive, cognitive, razionali, istintive, organiche, comportamentali.

Questi mezzi suggeriscono l'illusione di avere molte amicizie, di avere partner di comunicazione, di scambio emotivo, ecc. Ma cosa conosciamo realmente dell'altro, in questo modo? Cosa conosciamo di noi stessi, evitando di confrontarsi in modo diretto?

Un giorno mi è arrivato un Sms, da un numero per me sconosciuto, citava all'incirca "sono una ragazza di 18 anni e sto cercando amici". E' assolutamente orripilante, assurdo e assai triste che una ragazza di 18 anni, che dovrebbe essere piena di vitalità, voglia di esplorazione, di vivere, di uscire, scorazzare col motorino, debba ricorrere ad un tale stratagemma, per avere qualcuno con cui dialogare o ritenere amico. E' assai triste e fuorviante! Eppure questa è una delle chimere, fornite da questo mezzo.



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

Aggiungiamo un'altra caratteristica del cellulare, ovvero l'annullamento del tempo di attesa, sicuramente ansiogeno, ma altamente fortificante ed edificante. L'attesa è un tempo e uno spazio, è la riflessione, che introduce distanza fra desiderio, intenzione, difficoltà, frustrazione e la relativa azione risolutiva. Col cellulare, in qualsiasi momento possiamo rintracciare le persone con cui vogliamo comunicare, discutere, litigare, vendere, comprare, ecc. Non aspettiamo più di vederci e incontrarci, comunichiamo attraverso una scatola, ogni volta che ci va, ogni volta che abbiamo un attimo libero o contemporaneamente ad altre azioni (guidare, camminare, cucinare, ecc.), disimparando o non imparandolo mai, il tempo di attesa e riflessione, tanto saggio ed evolutivo.

Sempre più, viviamo in un mondo che ci fornisce la possibilità o meglio l'illusione, di vivere nell'ottica del "tutto o niente", tipica del tossicodipendente, che non tollera frustrazione e procrastinazione. Crediamo di essere esonerati dal chiedere direttamente, dal discutere faccia a faccia, dall'affrontare i problemi e le persone, dal vivere pieno e sconcertante.

Queste esperienze mancate però, creano dei buchi emotivi e delle conseguenti disarmonie nell'identità, assai destrutturanti e rischiose. L'esperienza concreta, con le sue difficoltà, paure, incertezze, ecc., è fondamentale nel processo costruttivo dell'identità. Il bambino, poi l'adolescente e il giovane adulto, hanno bisogno di sperimentarsi direttamente, di confrontare l'idea che si sono formati della realtà, la relativa aspettativa e l'effettiva realtà. E' essenziale mettersi alla prova nelle varie situazioni, con persone diverse, in circostanze diverse, in momenti diversi. Il mondo virtuale ed etereo in cui si è così facilmente immessi, distanzia dal vero vivere a favore di un "falso vivere", retto su ipotesi, fantasie, rappresentazioni, comunicazioni parziali.

Pensate al bambino che impara a camminare, cosa ne sarebbe di lui, se non avesse la possibilità di provare ad alzarsi, muovere prima un piede e poi l'altro, di cadere, di



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

rialzarsi, di farsi male, di procedere speditamente, di toccare cose vietate, di toccarne altre piacevoli, di raggiungere cose impensate e via dicendo?

Ma come può crescere la personalità, come può formarsi un'identità integrata e stabile, se mancano tutta una serie di esperienze, di difficoltà, di apprendimenti, di emozioni? Quale sé può formarsi, se manca il corpo?

In aggiunta a ciò, l'utilizzo di certi strumenti, espone soprattutto i bambini, in modo inadeguato, talvolta eccessivo e precoce, ad esperienze traumatiche e difficilmente gestibili. Un esempio per tutti ci è dato dal tamagoci: l'animaletto virtuale che doveva essere accudito in tutte le necessità, pena la morte, proprio come un neonato. Abbiamo assistito a bambini sempre più agitati, insonni, preoccupati di prendersi cura del loro piccoletto anche di notte. Malgrado tutti gli sforzi possibili, come inevitabile, l'evento luttuoso è realmente accaduto. Vi ricordate, quanti bambini depressi e angosciati, abbiamo visto?

In questo caso, si è stimolata eccessivamente e prematuramente, la responsabilità di vita di un altro essere. Non ci si è resi conto di quanto carico si è dato ai nostri bambini!

Questo tipo di mezzi ed il loro utilizzo smodato, favoriscono e alimentano situazioni traumatiche, isole autistiche, nonché patologie relazionali. Rendono sempre più difficoltoso il contatto delle persone fra loro, del singolo con la realtà e con se stesso. I bisogni soddisfatti sono sempre più distanti dall'individuo e sempre più vicini ad un modello esterno, creatore di bisogni artificiali, lontani dalle necessità del corpo e del sé.

Vediamo meglio questo processo, considerando un altro tipo di dipendenza: lo shopping compulsivo. Già il termine compulsivo ci suggerisce la non naturalità di quell'atto, che essendo frettoloso e fagocitante non include il tempo di attesa e riflessione. La compulsione infatti, si riferisce ad un impulso che diventa persistente e



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

incoercibile. Lo shopping quindi, si traduce in un atto convulsivo di ingoiare a più non posso, di riempire il proprio “cestello” in modo smisurato e senza reale contatto con le esigenze. E' una necessità impellente, un atto bulimico: si deve acquistare a tutti i costi, pena entrare in contatto con un vuoto risucchiante e angosciante.

L'acquisto è un mezzo di distrazione, si distoglie attenzione e concentrazione da sé, indirizzandole all'esterno. Si offre la possibilità di sognare e di proiettarsi in un ipotetico benessere, ottenuto con il cambiamento del look, con l'acquisto degli ultimi capi alla moda, con tutto ciò che attiri approvazione, ammirazione, invidia. Ciò avviene all'interno di un teatrino di rappresentazione, che scambia il costume col personaggio, il personaggio con l'essere umano, che vi sta sotto.

Lawerence, nel trattare questa compulsione, osserva che per le donne che presentano questa patologia, il vestito indossato è indicatore del proprio valore: il vestito viene considerato estensione della propria pelle, le scarpe estensione dei piedi e i gioielli della propria bellezza.

Si è quindi verificata una fusione e confusione fra sé ed il mondo esterno, fra i nostri valori e quelli delle cose, fra ciò che realmente ci appartiene e ciò che transita nella nostra esistenza.

Il sesso compulsivo poi, crea ed è creato da particolari deficit interrelazionali e intrapsichici. Alla base infatti, troviamo un'estrema confusione fra intimità emotiva e sessuale. L'obiettivo implicito nelle esperienze sessuali è la ricerca di quell'intimità emotiva, di quel contatto col proprio corpo, con il sé, con la vita e la vitalità, che risiede nel rapporto dell'individuo con i suoi reali bisogni, con le frustrazioni, i sogni, con le persone circostanti, con il confronto nell'uguaglianza e nella diversità. La compulsione, invece, fa perdere il significato sottostante a favore di un atto ripetitivo e vuoto.



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

Riscontriamo, infatti, la tendenza ad alimentare adrenalina ed euforia, passando da un partner ad un altro o passando semplicemente da un'attività sessuale ad un'altra, in un meccanismo sfrenato che cammina sopra la propria dignità, calpesta la propria umanità, i sentimenti e la propria famiglia.

Lo shopping compulsivo come il gioco compulsivo, il gioco d'azzardo, le scommesse, il sesso compulsivo, rappresentano oggetti di grande stimolo e attrazione, favoriscono l'agire, l'interagire, l'euforia, l'insieme di sogni, aspettative, speranze, dunque suggeriscono la possibilità di un "paradiso artificiale". Lo stesso "paradiso artificiale" creato dall'eroina, che si affacciava nel mondo italiano negli anni '60-'70. Cosa c'è di meglio che raggiungere il paradiso?

Sono attività altamente eccitanti, innalzano l'adrenalina, funzionano da forti antidepressivi, da attivatori dell'umore, distolgono dalla passività, dall'isolamento e dal ritiro, riempiono il tempo ed il vuoto. Si produce esaltazione fino a che l'effetto si esaurisce per lasciare spazio ai disperanti effetti collaterali e all'astinenza.

L'unico modo per evitare il down successivo è di passare da un'attività eccitante all'altra, oppure di mantenere costante la stessa attività, fino a che sarà necessario innalzare il tiro. Infatti, quando si innesca l'effetto di tolleranza e abitudine, similmente a quanto succede con le droghe, quel livello non basterà già più, costringendo ad aumentarne frequenza e intensità.

Tutto ciò in un meccanismo vorticoso, fino a che intercorre qualche evento determinante che introduce uno stop forzato: quale i debiti crescenti, rate che si accumulano su rate, una destrutturazione esplosiva della personalità, un incessante treno di attacchi di panico, un incidente grave, ecc.

Le nuove dipendenze rappresentano condotte improntate ad un vivere in superficie, che traduce immediatamente l'impulso in azione, senza tempo di ascolto e riflessione,



Costantini, S. – *Dipendenze e falsi bisogni*

seguendo un modello proposto dall'esterno, che alimenta l'immagine a discapito dell'essere.

Tutti questi oggetti, rappresentano solo stampelle sui cui l'individuo si appoggia e di cui ha bisogno, come se non potesse camminare sulle proprie gambe. Si creano patologie di dipendenza, sia nel senso che l'individuo non può fare a meno dell'oggetto-stampella, sia nel senso che l'individuo non è riuscito nel completo sviluppo evolutivo, che procede dalla dipendenza all'indipendenza.

Ma come faranno i nostri bambini a sviluppare una sana indipendenza, se crescono sempre più in un mondo di stampelle facili e disponibili, in un abitat artificiale, ricolmo di bisogni indotti, di pensieri dettati ed insinuati pericolosamente, di gusti prestabiliti?

Sicuramente alla base dell'uso patologico di droghe, cibo, internet, gioco, sesso, ecc., risiede la dipendenza emotiva, derivata da una struttura caratteriale dipendente o orale (in senso loweniano). D'altra parte però, la società e la cultura attuale favoriscono e incrementano fortemente la formazione, mantenimento e aggravamento di patologie di dipendenza. Oggi infatti, tutto è oltremodo accessibile, è disponibile per tutti, a basso costo e in modo immediato. Gli slogan elettivi potrebbero essere "usa e getta" e "tutto e subito".

C'è poi da aggiungere che la società attuale favorisce la formazione di tratti o strutture narcisistiche. Per cui avremo sempre più strutture caratteriali dipendenti, con tratti narcisistici di copertura o strutture narcisistiche, che rappresentano il reciproco relazionale di preferenza, del carattere orale o dipendente.

Theodore I. Rubin cita: "il narcisista diventa il proprio mondo e crede di essere lui il mondo intero". Otto Kernberg: "i narcisisti presentano varie combinazioni di intensa ambizione, fantasie grandiose, sentimenti di inferiorità ed eccessiva dipendenza dall'ammirazione e dall'approvazione altrui". Kernberg sottolinea la condizione, nata



Costantini, S. – *Dipendenze e falsi bisogni*

già dalle tenerissime esperienze, di fusione tra sé ideale, oggetto ideale e immagini reali di sé, come difesa contro la realtà intollerabile del mondo interpersonale.

Non solo i narcisisti sono assorbiti dalla propria immagine, ma sono anche incapaci di distinguere tra l'immagine di chi credono di essere e l'immagine di chi effettivamente sono. Il narcisista, quindi, si identifica con l'immagine idealizzata di sé. Ne deriva uno scarso contatto con la realtà, a favore di un mondo tutto proprio, creato su immagini, fantasie e desideri, per lo più grandiosi. Il narcisista appunto, si identifica col mondo intero, si mette al centro, negando la presenza di altri significativi, gli altri e le cose infatti, sono strumentali alle proprie necessità.

Come ha ben osservato Lowen (1985), l'immagine di sé reale è un'immagine corporea per cui si può abbandonare l'effettiva immagine di sé soltanto rifiutando la realtà di un sé incorporato. I narcisisti non negano il corpo, ma lo relegano a strumento della mente, rendendolo oggetto passivo, regolato da volontà. Il corpo quindi è uno strumento efficiente, una macchina mediata dalle immagini mentali anziché dalle emozioni, quindi privo di spontaneità, vitalità, privo di vita. Questo meccanismo risulta ottimale per la negazione dei sentimenti ed il controllo di ciascuna parte di sé. Lowen, infatti, definisce il narcisismo "identità rinnegata", che sembra calzare perfettamente con l'uso di strumenti artificiali disumanizzanti e destrutturati. Ci si allontana da sé e dalla propria natura per perseguire modelli di vita dettati dall'esterno, che facciano risplendere la propria immagine.

Pensiamo per un attimo all'uso e abuso di oggetti quali abiti, accessori vari (scarpe, borse, collane, ecc.), auto, case, ecc. Si fa riferimento al tipo di uso che crea la dipendenza, che proietta sugli oggetti il potere dell'individuo e che a sua volta, ne riceve potere. Ovvero, gli oggetti assumono la funzione di attribuire valore alla persona, come se fossero un'estensione del loro corpo. Ciò valorizza oltremodo l'immagine di sé, che può essere modificata a piacimento, attraverso l'acquisto di oggetti e di attività sfrenate. Questo processo, trasforma l'individuo in individualità



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

che si rinnova esternamente, con lo stesso andamento usa e getta, di un qualsiasi bene di consumo.

Analogamente, l'uso di strumenti quali internet, cellulari, TV, ecc., annulla totalmente il corpo, lo taglia fuori, come se non esistesse. Il corpo e ancor di più l'identità, sono rinnegate nella propria essenza, nell'effettiva individualità, risultando puro frutto di immagini, di parole, fantasie. Si innesca una sorta di pensiero delirante: "è sufficiente dire che si è in un certo modo per credere di essere realmente così", "presentarsi con un dato look crea automaticamente il ruolo o la funzione", ecc.

L'individuo è diviso e spropiato delle proprie radici terrene, quindi anche del senso di realtà, a favore di uno pseudo controllo, di un'anaffettività e una devitalizzazione difensive. Tutto ciò innesca, a sua volta, la ricerca smaniosa di attività che attivino l'umore, la percezione ed il sentire, quindi tutto ciò che ricorda che si è vivi! E' un circolo vizioso, disumminazzante.

Ci troviamo in una società che alimenta certi tipi di patologie, favorisce illusioni e crea falsi bisogni, per poi proporre la "soluzione" alle sofferenze conseguenti. Offre la convinzione che tutto sia rimediabile, tutto si può acquistare, vendere, cambiare, con estrema facilità, attraverso il denaro. Del resto non importa se non se ne possiede abbastanza, c'è sempre chi è pronto ad offrirlo a ragionevoli tassi di interesse!

Per esemplificare questo processo, citiamo ancora il sesso e in particolare l'uso del Viagra. Questo farmaco è stato spesso consigliato e prescritto anche ai giovanissimi, come mezzo per ovviare all'ansia da prestazione. In aggiunta a ciò, manca tutto il "costo" emotivo e relazionale responsabilizzante, determinato dal suo acquisto, in farmacia o in altro negozio. Anche questo viene annullato, perché il farmaco può essere acquistato anonimamente e comodamente da casa, grazie all'ordine via internet con carta di credito.



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

E' gravissimo! Perché dal punto di vista psicologico e sociale evita la crescita determinata dall'incontro con le proprie ansie, naturali nel rapporto con l'altro, ancora di più nei rapporti intimi. Ed è giusto così, perché ciò lo rende complesso, qualcosa da conquistare e che assume valore, proprio per il suo essere vissuto a pieno, attimo dopo attimo, paura dopo paura, fantasia dopo fantasia, sensazione dopo sensazione. Questa è un'esperienza reale, concreta e vissuta nel corpo, quindi piena e intensa. L'individuo deve trovare le proprie strategie interne per far fronte alle difficoltà! Ricevere tutto servito su di un piatto d'argento è assai semplice, ma svalutante e svilente!

Ci sono poi i rischi da un punto di vista organico, il corpo infatti è sempre più esonerato dal produrre reazioni e sostanze, che vengono introdotte artificialmente dall'esterno. L'organismo, quindi, rischia di diventare pigro, ignorante e inetto.

Anche il tossicodipendente astinente, infatti, sperimenta una scarsa tolleranza al dolore. Ciò è determinato da due fattori: da una scarsa tolleranza psicologica alla frustrazione e dalla scarsa presenza di endorfine endogene. Ovvero, il corpo è diventato incapace di produrre endorfine a causa all'assunzione ripetuta di endorfine esterne, come gli oppiacei, che lo hanno esonerato da una tale attività.

In queste condizioni si favorisce lo sviluppo di un individuo incapace, burattino, inetto in ogni sua parte, che deve ricorrere sempre a mezzi esterni per risolvere le proprie ansie. Alimenta oltremodo le relazioni usa e getta, l'anaffettività relazionale, l'incapacità di dialogare e scambiare, favorisce la prostituzione ed il sesso compulsivo e meccanico.

La creazione di falsi bisogni, legati ad oggetti, allontana sempre più dalle relazioni, crea mondi alternativi autistici, favorisce l'illusione della semplicità delle cose, offusca sempre più la consapevolezza della sofferenza e della richiesta d'aiuto. Mancando relazioni significative, mancano reali scambi, momenti di riflessione e di frustrazione.



Costantini, S. – *Dipendenze e falsi bisogni*

Gli “oggetti” sono sempre accessibili e sempre pronti ad alleviare l’ansia. Tutto ciò non solo nasconde la sofferenza attuale, ma cela l’origine stessa della sofferenza: la dipendenza originale, da figure di riferimento fondamentali.

Tale dipendenza infatti, viene sostituita da dipendenze esterne, “facilmente eliminabili”, basta volerlo! Esattamente ciò che pensa il tossicodipendente o l’acoolista, della propria sostanza elettiva: “Posso smettere quando voglio!”

Mi riferisco al processo di sviluppo che va dalla totale dipendenza all’indipendenza, come descritto da Margaret Mahler, che procede oltre l’età adolescenziale per tutta l’età adulta. Apparentemente il processo d’indipendenza è portato a compimento nell’età adulta, con scelte quali un lavoro, una propria abitazione, una famiglia, ecc. Queste però sono solo le bucce esterne, che non rivelano necessariamente una reale individuazione. Talvolta, sotto elementi esterni di apparente adultità, si celano forti elementi di dipendenza emotiva, un bisogno smisurato di amore, attenzione e approvazione, che rendono succubi dell’altro. E’ necessario quindi affrontare queste dinamiche, nella giusta misura, per evitare che si crei terreno fertile, per forme di dipendenza patologica, quali quelle descritte sopra.

La dipendenza patologica rimarca, per vari aspetti, la condizione del bambino dei primi mesi. Il neonato è totalmente privo di autonomia, necessita della presenza e mediazione dell’altro per soddisfare qualsiasi tipo di bisogno. Si trova inoltre, in una condizione di incapacità di tenere e trattenere qualunque stimolo proveniente dall’esterno, per cui tutto è molto veloce, entra ed esce ciclicamente, tutto è necessario subito e nella giusta misura. Con la graduale crescita, il bambino impara sempre più a tollerare le frustrazioni, ad aspettare e a soddisfare da solo una parte dei bisogni. La società attuale continua a fornire tutto, subito, facile, mediato, come la pappa pronta per il bambino. In questo modo si impedisce il processo di autonomizzazione o addirittura si favorisce lo stato regressivo.



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

Detto nei termini di Olieveinstein, s'è verificato un blocco nello stadio dello "specchio infranto", il bambino non ha potuto scoprirsi "altro" in uno "specchio", a seguito di una frattura nel sistema madre-bambino. La madre (o se vogliamo la società) non rispecchia più il bambino e i suoi bisogni, al contrario, gli invia i propri traumi. Avremo, quindi, un individuo insicuro e instabile, incerto di sé e fortemente dipendente, pertanto soggetto a trasformarsi in bersaglio di tutte le dinamiche familiari/sociali.

Lowen (1978, 1983) parla di carattere orale, ossia di una madre frustrata o addolorata, che non soddisfa adeguatamente i bisogni orali e interrompe bruscamente la relazione intensa col figlio, prima che il bambino compia un anno e mezzo di età. Ne emergerà un individuo che cercherà di essere precocemente indipendente e adulto, adeguato e vincente, negando e nascondendo i reali bisogni, frustrati precocemente, che emergeranno nei momenti più disparati. Molto spesso infatti, ritroviamo i caratteri orali nei panni di adulti molto indipendenti, magari con una buona posizione sociale e lavorativa, atti a dissimulare sapientemente una dipendenza ed un bisogno disperato dell'altro, pena la caduta depressiva. L'insicurezza e l'intensa instabilità vengono colmati con meccanismi vari, quali la vittimizzazione, la deresponsabilizzazione, la dipendenza smaniosa da persone, attività (lavoro, palestra, shopping), oggetti tecnici, tecnologici, alla moda, ricercati, ecc.

Esattamente come le madri "non sufficientemente buone" appena descritte, la nostra società non è costruita sui bisogni e necessità dei singoli, ma invia delle proprie richieste difficilmente rifiutabili, offrendo ciò che risulta più facile da produrre e acquistare.

Si innesca un pericoloso circolo vizioso: da una parte il mondo delle cose crea dei nuovi falsi bisogni, che devono essere soddisfatti tempestivamente, dall'altra accresce la sofferenza ed il legame con la reale origine dei bisogni. Si propongono "false cure" ai bisogni e la giostra riparte con altri neobisogni.



Costantini, S. – Dipendenze e falsi bisogni

L'individuo perde sempre più il contatto con se stesso, alimentando la società dei consumi, la visione usa e getta di sé e degli altri, passando quindi da una dipendenza all'altra: denaro, sesso, Pc, gioco d'azzardo, shopping compulsivo, ecc.

Il legame fra sé e il mondo infatti è fine a se stesso, al soddisfacimento dei bisogni impellenti e primitivi. Incapace di tollerare la frustrazione, manca l'elaborazione dei bisogni e delle risposte, per cui manca il senso rituale che dà significato alle relazioni, creando indipendenza e crescita.

Come per il tossicodipendente, anche per le nuove dipendenze si verifica: desiderio incoercibile di mantenere il legame con quel dato oggetto, tendenza ad aumentarne l'intensità e la frequenza, dipendenza psicologica e fisica dagli effetti della "sostanza". Ma a differenza della tossicodipendenza o dell'alcoolismo, da sempre trattate come condizioni da curare in modo drastico, queste nuove patologie non sono affatto gestite come tali, ma rappresentano sempre più la "normalità", la media, il soggetto rappresentativo, costruito e costruttore di questa società delle apparenze e dei consumi abusati.

L'individuo si trova quindi prigioniero di un sistema inglobante che si autoalimenta e proponendo la falsa chimera di un paradiso artificiale, ne nasconde la natura autodistruttiva. Infatti, mentre il tossicodipendente distrugge il proprio corpo fino ad annientarlo, l'anoressica lo affama fino a farlo sparire, la bulimica lo gonfia fino a farlo esplodere, l'alcolista lo altera fino a spropriarsene, il dipendente dalle "nuove sostanze" lo usa in modo strumentale, dimenticandosi delle sue reali necessità, fino a perdersi nei meandri delle costruzioni artificiali.



Costantini, S. – *Dipendenze e falsi bisogni*

A chi rivolgersi

Reti di professionisti sul territorio

http://www.retenuovedipendenze.it, Rete Nuove Dipendenze Patologiche, un progetto promosso da Mo.P.I. – Movimento Psicologi Indipendenti e Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini. Direzione Scientifica: Dott.ssa Rosa Mininno.

Numeri utili

Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini, via Leopardi n° 14, 50121 Firenze. Tel. 055 2342810 Fax 055 2477263 eMail info@vertici.com

Bibliografia

Fain, M. (1983) *Approccio metapsicologico al tossicomane* in Bergeret, J.; Fain, M.; Bndelier, M. (a cura di) *Lo psicoanalista in ascolto del tossicomane* (pp. 30-38), Roma, Borla

Gabbard, G. O. (1995) *Psichiatria psicodinamica*, Milano, Raffaello Cortina Editore

Harrison, G. (1989) *Il culto della droga*, Padova, Cleup Editrice

Kernberg, O. (1978) *Sindromi marginali e narcisismo patologico*, Torino, Bollati Boringhieri

Lawrence, L. (1990) *The psychodynamics of the compulsive female shopper*, American Journal of Psychoanalysis, 50, 67-70



Costantini, S. – *Dipendenze e falsi bisogni*

Lowen, A. (1978) *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli

Lowen, A. (1983) *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli

Lowen, A. (1985) *Il narcisismo. L'identità rinnegata*, Milano, Feltrinelli

Mahler, M. in Greenberg, J. R.; Mitchell, S. A. (1986) *Le relazioni oggettuali nella teoria psicoanalitica*, Bologna, Il Mulino, pp. 269-300

Olievenstein, C. (1984) *Il destino del tossicomane*, Roma, Borla

Rubin, T. I. (1981) *Goodbye to Death and Celebration of Life*, Event, Vol.II, 1, p. 64.

Zoja, L. (1985) *Nascere non basta. Iniziazione e tossicodipendenza*, Milano, Raffaello Cortina Editore

Sabrina Costantini, *Psicologo Psicoterapeuta, socio Mo.P.I., aderente alla "Rete Nuove Dipendenze" di cui è anche membro del gruppo di lavoro sui minori.*