

# Aiuto! Non ne posso più fare a meno

**Azzardo, alcol, droghe, ma anche alimentazione, farmaci, soldi e relazioni. Vecchie e nuove dipendenze. Un libro spiega come riconoscerle. E difendersi**

**S**ENTIAMO PRONUNCIARE la parola «dipendenza» e l'associazione di concetti è immediata: stupefacenti, eroina, pasticche... Al limite alcol. Molto meno scontato è il riferimento alla moltitudine di altre forme di «schiavitù» che si vanno diffondendo con rapidità anche in Friuli: dalla dipendenza dal gioco d'azzardo, drammaticamente micidiale, al crescente abuso di farmaci, fino al più comune e «socialmente accettato», ma a volte non meno nocivo, consumo di tabacco. Meno frequente ancora è il rimando alle nuove forme di dipendenza alimentate dalla società contemporanea: dal consumo compulsivo alle dipendenze da denaro e da lavoro, ma anche i disturbi comportamentali legati all'alimentazione, allo sport, al-

la sfera affettiva e sessuale (dei più comuni vi offriamo una sintesi nei box qui sotto).

A fare il punto sulle principali forme di dipendenza, sui loro aspetti sociali e le terapie possibili per affrontarle, ci ha pensato il sociologo Bernardo Cattarinussi, dell'Università di Udine, curatore del libro «Non posso farne a meno» (Franco Angeli, 2013), scritto a più mani dallo stesso Cattarinussi insieme a Alessia Bertolazzi, Gabriele Blasutig, Antonio Maturro, Monica Pascoli, Giovanna Russo e Rosemary Serra.

«Non sempre è facile individuare il confine tra ciò che può essere considerato un comportamento normale e ciò che non lo è – ha dichiarato Cattarinussi intervistato da Federico Rossi nella trasmissione Gjal e Copasse, su Radio

Spazio 103, venerdì 26 aprile –; il limite va ricercato proprio nella risposta a questa domanda: posso farne a meno?».

«Si parla di dipendenza – gli ha fatto eco Monica Pascoli, coautrice del volume – quando una sostanza, uno specifico comportamento, una persona, diventano un'ossessione, il nucleo centrale della nostra vita, e ci spingono a trascurare tutto il resto».

Esiste una propensione alla dipendenza? I pareri degli esperti raccolti nel volume sono concordi nell'indicare che seppure non sia stata dimostrata l'esistenza di un tipo di personalità «dipendente», ciò non esclude l'esistenza di una serie di caratteristiche della personalità correlate in modo significativo con i disturbi di dipendenza e capaci di offrire dei segnali d'allarme indicativi: ad esempio l'eccessiva necessità di essere accuditi e di ottenere assicurazioni o il timore della separazione, soggetti con



comportamenti di tipo sottomesso o che hanno difficoltà nel prendere decisioni in autonomia. Spesso, gli individui dipendenti provengono da famiglie nelle quali il processo educativo si è basato su meccanismi di controllo e protezione e dove l'autonomia è stata fortemente osteggiata.

Evidentemente, ogni caso

ha una propria storia. Tuttavia, secondo i terapeuti, i disturbi di dipendenza qualche linea comune ce l'hanno e proprio per questo in molti casi il percorso terapeutico, sia che si tratti di dipendenza da sostanze che di disturbi di carattere comportamentale, non cambia. «Il più delle volte si tratta di terapie associate al-

la frequentazione di gruppi di auto aiuto – spiega Cattarinussi –. Una cosa è certa: tutti sono concordi nel ritenere che simili problemi non possono essere affrontati e risolti in solitudine. La famiglia, più che mai, avrà un ruolo cruciale».

SERVIZI DI  
**VALENTINA ZANELLA**



### Amare «troppo»

C'è un modo «giusto» ed uno «sbagliato» di amare? E quando il legame tra due persone smette di essere un elemento da cui trarre forza interiore e diventa malattia? Ha provato a spiegarlo, nel libro «Non posso farne a meno» (Franco Angeli, 2013), Monica Pascoli, collaboratrice alla cattedra di Sociologia dell'Università di Udine. «L'attaccamento è qualcosa di normale – spiega – che può però trasformarsi in un atteggiamento morboso». E ciò può avvenire sotto due distinte forme: la dipendenza dalla persona amata o dall'«idea di amore». Nel primo caso si è alla ricerca costante di una rassicurazione e conferma del proprio valore. Nel secondo si idealizza il sentimento in sé e la vita quotidiana diventa monotona e banale; ecco perché si rifugge la routine di un rapporto stabile, in una forma di ricerca continua dell'amore-passione o della fase della seduzione, per esorcizzare una sorta di paura del vuoto o della solitudine. «Il luogo comune vuole che siano le donne a soffrire maggiormente di questi tipi di disturbi, perché la sfera degli affetti è considerata tipicamente femminile – conclude Pascoli –. In realtà non ci sono dati al riguardo, e recenti, e purtroppo frequenti, episodi di violenza provano che le dipendenze affettive colpiscono anche gli uomini».



### Lavoro, una «droga»

È l'unica forma di dipendenza che nella maggior parte dei contesti sociali – e nel laborioso Friuli in particolare – è considerata quasi un pregio. Ciò non toglie che la dipendenza da lavoro sia una vera e propria patologia. A dirlo è Gabriele Blasutig, ricercatore all'Università di Trieste, dove insegna Sociologia economica e dell'organizzazione. Il fenomeno sta assumendo proporzioni di giorno in giorno maggiori, soprattutto grazie alla diffusione delle nuove tecnologie informatiche che abbattano i confini casa/ufficio/tempo libero. In qualsiasi momento e luogo si può controllare la posta elettronica, si lavora in treno, in aereo, si telefona nei tragitti auto... Tuttavia non tutti coloro che lavorano tanto possono essere definiti workaholic (ubriachi da lavoro). Caratteristica comune a chi soffre di dipendenza da lavoro è, invece, il «riversare in esso notevoli investimenti personali», sacrificando amicizie, interessi, famiglia... Per l'ubriaco da lavoro, spiega Blasutig, «il lavoro diviene lo scopo della vita e perde del tutto il significato di mezzo attraverso il quale produrre ricchezza, realizzarsi e dare un (ulteriore) significato alla propria vita». Le conseguenze possono essere drammatiche: da forme di ansia e depressione a disturbi del sonno, problemi alimentari e associazione con altre forme di dipendenza, ma anche disturbi gastrointestinali, cardiaci. E, naturalmente, problemi inerenti la sfera relazionale: a cominciare dai rapporti familiari.



### Shopping compulsivo

Acquistare (per poter poi consumare) è un'attività irrinunciabile, attraverso cui otteniamo ciò che ci serve per vivere. Ma è anche un piacere. Acquistiamo per noi stessi, per coloro che desideriamo rendere felici, ma anche per ottenere gratitudine, per stupire, per esprimere la nostra appartenenza ad un gruppo... Il nostro quotidiano rapporto con il mondo delle merci è consumistico, caratterizzato dallo spreco e dall'eccesso. Ma non si configura, in genere, come malattia. Allora quando lo diventa? «Quando lo shopping è compulsivo – spiega Monica Pascoli, coautrice del libro «Non posso farne a meno» – (secondo indagini condotte negli Usa l'incidenza sulla popolazione si aggira tra il 2 e l'8%), quando è il pensiero dominante e conta il rituale che si compie, non più possedere gli oggetti. C'è addirittura chi li acquista e poi li regala e chi arriva a nasconderli per la vergogna». «La letteratura sull'argomento – prosegue Pascoli – attesta che il problema evolve in modo progressivo. Sorge attorno ai 18 anni, ma si manifesta in tutta la sua gravità circa un decennio più tardi, quando gli effetti del comportamento iniziano a diventare insostenibili. Effetti economici, certo, ma anche di tipo psicologico, connessi ai sensi di colpa nei confronti dei familiari, all'insoddisfazione, al declino della stima in sé». Paradossalmente, a questo punto, colui che si ammala, per la società dei consumi diventa il cittadino ideale.



### «Sano». Che ossessione!

Si definisce ortoressia l'ossessione nei confronti del mangiar sano. Se gli anoressici e i bulimici sono ossessionati dalla quantità di cibo che ingeriscono, gli ortoressici lo sono dalla qualità. Ciò che conta non è l'aspetto, l'aroma, il gusto del cibo, ma il fatto che sia genuino. L'ortoressico può arrivare a una vera e propria esaltazione mistica dell'alimentazione e il fatto di sentirsi puro e pulito dentro lo porta a credere di essere superiore rispetto a coloro che mangiano di tutto. «Per il momento questo disturbo riguarda una parte limitata della popolazione – osserva il sociologo Bernardo Cattarinussi –, ma è in aumento, alimentato dai sempre più frequenti allarmi alimentari diffusi ed enfatizzati dai mass media». L'ortoressia è però solo una delle numerose forme di dipendenza associate all'alimentazione, diffuse soprattutto tra la popolazione femminile ma di recente in aumento anche tra i maschi, soprattutto gli adolescenti. Rosemary Serra, insegnante di Metodologia e tecniche della ricerca sociale all'Università di Trieste, ricorda che l'attenzione all'immagine corporea e il culto della magrezza non sono «causa» di tali disturbi, bensì rappresentano una strada attraverso la quale si manifesta un malessere che cerca una soluzione. Anoressia, bulimia, sindrome da abbuffata sono i disturbi più significativi e non è un caso che trovino terreno fertile durante la fase adolescenziale, cruciale per la formazione dell'identità.



### Malati di sport

Anche le abitudini più salutari per definizione, come l'esercizio fisico, se portate all'esasperazione, possono trasformarsi in attività a rischio di patologie fisiche e/o di squilibri psicologici, fino a rivelarsi vere e proprie dipendenze. Un fenomeno che non è affatto di ridotte dimensioni, afferma Giovanna Russo, docente all'Università di Bologna e allo Iulm di Milano. Secondo quanto riportato dalla Società italiana di Psichiatria, nel 2006 questa dipendenza coinvolgeva infatti circa il 10% di tutti gli italiani assidui frequentatori di palestra. «La dipendenza da sport non è semplicemente un eccesso nella pratica di un'attività fisica», precisa Russo, bensì, «quell'insieme di condizioni patologiche di ossessione dello sport in cui si sviluppano gradualmente tendenze autodistruttive» e per le quali «non si attribuisce importanza alle conseguenze dell'attività sportiva eccessiva, giungendo al deterioramento graduale della salute, della vita sociale, affettiva, familiare o lavorativa». Russo indica anche dei campanelli d'allarme verso i quali è bene tendere l'orecchio: l'inclinazione ad allenarsi in solitudine (per non essere osservati o criticati), il cambiamento di comportamenti e abitudini sociali (in assenza di allenamento il soggetto dipendente manifesta ansia, frustrazione); la propensione ad allenarsi anche in presenza di malattie o infortuni; la presenza di un'ossessione per il miglioramento del proprio aspetto fisico.