

Data: 14.11.2024 Pag.: 17
 Size: 287 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione: 114220
 Lettori:



CANNABIS, ALCOL, CIBO, WEB: LA RICERCA DI GRATIFICAZIONE ALIMENTA UN BISOGNO CHE SI FA ASSOLUTO. COME USCIRNE?

Smascherare il meccanismo delle dipendenze. Per scoprirsi liberi

RICCARDO MENSUALI

Laura Pigozzi, psicoterapeuta e scrittrice attenta alle dinamiche familiari, ai sentimenti e alle loro patologie, è di nuovo in libreria, per Rizzoli, con il suo *L'età dello sbalzo: giovani, droghe, psicofarmaci tra conformismo e dipendenza*. Un lavoro importante e lucido, scritto con passione e chiarezza estrema, da cui emerge un quadro complesso delle vecchie e nuove dipendenze. Il libro è diviso in due parti, che di per sé possono essere autonome. Nella seconda, Pigozzi ci offre, in due capitoli, un quadro sintetico ma esauriente dello stato di fatto su alcune dipendenze che affliggono la vita di tanti giovani, ma non solo: cannabis, Nps, psicofarmaci, cibo, alcol, internet e sport. Già da questo elenco intuivamo come il volume presenti uno scenario completo e attuale, affrontando dipendenze del tutto nuove, come la "vigoressia", la dipendenza da sport in cui la concentrazione sull'aspetto fisico e la competizione finiscono per diventare schiavitù pericolose.

È soprattutto, però, la prima parte che presenta tratti di originalità. Con lucidità l'autrice spiega che ogni persona è comunque una possibile vittima della dipendenza. Questa, infatti, si aggancia e "sfrutta" una dimensione tutta umana che non solo possediamo ma alla quale siamo molto affezionati e che volentieri attiviamo: il così detto "circuitto del piacere", attraverso cui il nostro cervello e i nostri corpi sono cablati per ricevere una ricompensa, solitamente detta "piacere". Mangiare una cosa buona, bere quando si ha sete o anche se non si ha sete purché all'acqua

siano stati aggiunti zuccheri e gas, compiere un atto sessuale ma anche stare in compagnia di una persona a cui siamo legati. Il "piacere" è un premio che ricerchiamo e che muove il mondo. Muove noi, ma muove anche il mercato. Questo circuito, per rimanere sano e ben funzionante, deve restare aperto. Avrò gusto nel mangiare una pizza e fare una partita a tennis solo e fintanto che la ripetizione di questi eventi saranno capaci di produrre dosi equilibrate di adrenalina, dopamina e altre sostanze piacevoli che da soli siamo ben capaci, come umani, di produrre. La dipendenza, allora, si insinua e si impadronisce di questo sistema, che nasce buono fin dall'inizio, quando il lattante "gode" del seno della madre e del suo latte. Nasce buono, ma è un sistema delicato, e può guastarsi. Anche il lattante deve incontrare un padre, o una "funzione paterna" (che può essere svolta da attori diversi), che lo stacchi dal bisogno eccessivo di seno e di latte. La ricerca ossessiva del medesimo piacere altera il sano circuito della ricompensa, e piano piano il sistema diventa un labirinto chiuso e soffocante. Da un bene, diventa strumento di male e di sofferenza nella forma di qualcosa che assissa, chiude e opprime.

In fondo, anche la teologia dice qualcosa di simile: la creazione esce buona dalle mani del Dio Creatore, ma il "principio di questo mondo" la separa dal bene e la opprime. Gesù nei suoi miracoli, libera da spiriti maligni che soffocano. Che fanno dipendere e impediscono la libertà. Pigozzi utilizza espressioni che colpiscono, per i riferimenti al pensiero e al sentire cristiano: «La

dipendenza non vuole parole», per dire che ogni inizio di dipendenza sorge in un vuoto di relazioni, di dialogo. Per alludere a quanto una sostanza, una persona, un'unica e oppressiva dimensione di vita possano soffocare l'autrice

scrive che «la faccia del male è la faccia del bisogno assoluto». Una profonda verità, in effetti. Pur offrendo dati, statistiche preoccupanti e allarmanti, il lavoro di Pigozzi è attraversato dalla luce della speranza e della fiducia nell'umano. Non è che ci siano "soluzioni" facili, ma c'è una via indicata: nessuna persona è fatta per un "unico bisogno" che assolutizza. La via allora c'è: ricchezza di relazioni, diversificazione di interessi, passioni, amicizie, la vita come una tela originale e intensa di rapporti, di interazioni che creino un argine forte e saldo contro l'assolutizzazione che strozza. Vite adulte e non infantili, come le vorrebbero il mondo e il mercato. Non è forse lo stesso Gesù che afferma, di sé stesso «sono

venuto perché abbiano la vita, e l'abbiano in abbondanza»? L'alternativa a una vita dipendente e imprigionata è una vita libera. E per essere liberi, bisogna diventare abbondanti. Che non significa "troppo": significa pienezza e maturità. Ciò di cui hanno bisogno i giovani del nostro tempo. E non solo loro.

**Sacerdote
Pontificia Accademia per la Vita**

Un'insidia crescente per i giovani (ma alla quale cedono anche gli adulti): l'analisi della psicoterapeuta Laura Pigozzi

