



Dipendenza

perché

ENZA CORRENTE SUTERA

Ormai sappiamo tutti che quello che ci circonda è un mondo in cui crolla l'impegno anche perché si impone *l'abbondanza* nell'apparire e nell'avere e questo, da un lato, accentua la soggettività, dall'altro spinge ai consumi: questi ultimi, però, non solo tiranneggiano perché diventano una spirale poco facilmente frenabile, ma finiscono perfino per condizionare ogni altro tipo di scelta. Ciò significa allora che **la scelta reversibile o intercambiabile** diventa un valore sociale perché è la libertà di tornare sui propri passi quando la scelta o la decisione sono troppo vincolanti per chi si sente innanzitutto libero se dà maggior peso ai bisogni personali rispetto al dovere e all'impegno verso gli altri.

Ogni scelta è dunque revocabile, anche la più rischiosa, **"tanto io ne vengo fuori"**: modalità di pensiero che porta ad una costruzione mentale, quindi a un tipo di pensiero che accompagnerà anche nelle decisioni fondamentali per il futuro con atteggiamento disincantato e relativistico nei confronti di quelle anche importanti: è questo che spiega perché oggi è così frequente cambiare classi o ordini di scuola, migrare in diversi corsi

di laurea, cambiare partner di continuo, perfino abbandonare seminari o conventi o separarsi a pochi mesi dalle nozze. Questi sono cambiamenti forti sia nel modo di usare il pensiero in riferimento alla realtà, sia – ovviamente – di modificare il comportamento nei confronti della realtà: è davanti agli occhi di tutti come di fronte a infinite scelte possibili e intercambiabili si spinge in avanti nel tempo la decisione, si sceglie il futile e secondario, ci si coinvolge solo in ciò che soddisfa immediatamente: in altre parole si nega o si sposta in avanti all'infinito *ciò che ha senso* perché condizionati da una sorta di **paura di scegliere** che è insieme causa ed effetto delle molte paure, che oggi impregnano la nostra vita *priva di senso*.

Si dirà che sono anche paure eterne e adulte; è vero, ma sono soprattutto queste paure, prima fra tutte quella della solitudine, che fanno esplodere tra i giovani autopercezioni positive da "protagonisti" della vita sociale con un modo di apparire definito "felicità rumorosa" che fa ricercare, oltre l'apparire, sicurezze e rassicurazione positiva in ciò che può *immediatamente* appagare; è quindi una visione della vita disincantata, in clima superficiale con ricerca della soddisfazione rapida e appetibile con scarsa importanza attribuita all'impegno sociale, con una vita "leggera", spesso itinerando da un gruppo ad un altro, ma anche con **l'orrore del vuoto**, col bisogno di essere sempre "collegati" con la testa sempre piena



di voci, suoni, colori, squilli, sms cifrati, che superano perfino il contatto personale diretto, e la dimestichezza coi "metamorfosanti" (alcool, pasticche, canne...) cioè con tutto ciò che può modificare l'io. E la gravità di questa ultima conseguenza sta nella sua "normalità" vista come ovvietà. E se a tutto questo aggiungiamo che, a fronte di maggiori risorse disponibili e di una famiglia meno oppressiva, si vivono ampliate libertà di movimento e maggiori lontananze dai valori veri, si deduce come il gruppo che si frequenta, ma anche il social network più cliccato, è sempre il grande polo attrattivo di riferimento simbolico, affascinante riparo durante le crisi, ma assolutamente povero in termini di spinta verso la crescita.

Quale risorsa per sfuggire a questa ammaliante piovra e non crollare nell'appagamento seduttivo delle varie dipendenze?

Per farlo, infatti, non basta avere un desiderio, un sogno e neanche un progetto, bisogna passare all'azione:

occorre cioè la **volontà**; questa, come ci dice qualunque dizionario, consiste nel saper fare delle scelte e tradurre le intenzioni in azione. Il neonato, cucciolo dell'uomo, non nasce con la capacità di scegliere e di decidere, l'abbiamo già visto nelle precedenti riflessioni, ma nasce con la necessità di scegliere e di decidere: di conseguenza, non avendo le capacità, deve imparare a farlo perché nella nostra indeterminatezza dobbiamo imparare e abilitarci a decidere attraverso



la responsabilità; ciò significa che da piccoli, poiché non sappiamo fare, non siamo responsabili né capaci di scegliere, né di sopravvivere (a differenza degli animali, predeterminati, che per istinto sopravvivono perché ripetono sempre atti di sopravvivenza garantita dalla specie: il pulcino esce dal guscio e, zampettando, va da solo alla ricerca di cibo!). Noi uomini faremo grandi cose, conquisteremo grandi mete, ma alla nascita no: da qui l'educazione alla responsabilità che guiderà a gestire adeguatamente l'incertezza della decisione: e ogni ostacolo frapposto è come un tornare indietro, certamente un fermarsi.

Ma questo vuol dire che **si è responsabili quando si è capaci di fare delle scelte, di prendere decisioni mature anche se immediatamente per nulla desiderabili.**

Va da sé comprendere come educare non è alimentare le frustrazioni, dare divieti o, al contrario, risolvere i problemi di chi cresce, ma guidare ad esplorare, affrontare,

superare, scoprire, risolvere problemi, inventare nuove soluzioni per quesiti eterni... E allora riconosciamo che, se pur veniamo da una infanzia in cui tutti i sassolini della nostra strada ci sono stati eliminati dai nostri adulti educatori, oggi mettiamo noi stessi al centro della nostra attenzione, prendendoci cura di noi stessi impedendo ad abbagli distorti di prendere su di noi il sopravvento: ad esempio cercando di soddisfare in modo adeguato i nostri bisogni primari, che poi vuol dire alimentarsi correttamente e senza esagerazioni, rispettare i ritmi del sonno e dello star svegli (no ore e ore incollati al minuscolo schermo che teniamo in mano!), fuggire ogni sorta di eccesso – e anche uso di ciò che nuoce, vedi alcool, fumo e pasticcate varie –, curare l'igiene, avere uno stile di vita salubre e adeguato, fare sport, studiare... Ma anche riflettere con equilibrio sulle nostre relazioni, **riconoscere le nostre risorse e i nostri limiti per essere capaci di potenziare le prime e compensare i secondi**. Il tutto sfuggendo dalla impulsività che spesso, mescolata all'ansia per ciò che ostacola e che mette in risalto le proprie debolezze e fragilità, può far fuggire nella ricerca compensativa di ciò che appaga distraendo, ma portando inevitabilmente a forme di dipendenza spesso pesantissime, che – oltre ai danni per la salute – fanno sprofondare nella tristezza che paralizza e inchioda alla solitudine.



Riflettiamo

Ti è mai capitato di fare queste riflessioni? Prova a rispondere con sincerità alle seguenti domande.

- Ti accorgi di aver fatto qualche importante scelta "reversibile"? Prova a riflettere sul perché e sulle conseguenze alla luce delle riflessioni precedenti. I tuoi amici che posto hanno avuto in questa scelta?
- Credi di avere più risorse degli altri nel fronteggiare le seduttività o i problemi sopra descritti? Se sì, quali sono queste risorse?
- Ti senti spesso vuoto, inutile, incapace e col morale a terra? Come fai per superare questa criticità?
- Tra i tuoi amici o compagni, c'è qualcuno che, secondo te, vive una situazione problematica? Perché pensi questo? Ti senti di poterlo aiutare?
- Quali sono le tue risorse che devi curare ed alimentare per fare scelte valide e importanti per la tua vita?