

LA DIPENDENZA, UNA CONQUISTA ADATTIVA

Mario Papadia

Siamo viventi, siamo mammiferi, siamo umani: tre ordini di ragione per cui non possiamo prescindere dalla dipendenza. La dipendenza e, a maggior ragione, l'interdipendenza sono una conquista adattiva della specie. I nostri scopi biologici (e di conseguenza psicologici) sono la sopravvivenza, la riproduzione, l'aiuto tra consanguinei e la solidarietà non parentale, frutto di un millenario processo evolutivo. Se una caratteristica di tali scopi può essere sottolineata è l'interdipendenza. La nostra anatomia stessa si è strutturata per alcuni aspetti essenziali secondo uno schema di dipendenza reciproca fra individui. La conformazione sessuale presuppone due diversi corpi la cui struttura anatomica si adatta perfettamente e reciprocamente, due sistemi neuronali alla base dei nostri istinti e delle nostre emozioni. La procreazione è possibile tramite la condivisione di un patrimonio cromosomico prodotto dai due diversi generi con un distinto, complementare e paritario cinquanta per cento. L'anatomia femminile si è evoluta sul compito di gestazione e nutrizione di cuccioli dipendenti.

L'essere umano viene programmato dai suoi accuditori ed educatori ad acquisire lo status di adulto e libero nel corso di una lunga fase di dipendenza. L'infanzia primaria è la prima delle situazioni archetipiche del bisogno assoluto dell'altro. Il soggetto infante non può esistere né sussistere senza chi si prende cura di lui. L'infante reagisce con segnali di allarme se perde di vista la madre (o chi per lei) ma anche quest'ultima è nella sua biologia programmata ad avere una reazione ansiosa se non lo ha più sotto controllo. Perciò si può parlare di interdipendenza: madre e bambino si reincontrano e si corrono incontro a braccia aperte.

Ma esistono altre situazioni archetipiche della dipendenza. Il rapporto affettivo di coppia richiede vicinanza, solidarietà, domande e risposte coerenti alla comunità d'intenti e sessualità. La malattia e il pericolo di morte portano l'individuo nella condizione di aver bisogno della solidarietà parentale, a cui corrisponde, fin dai tempi arcaici, il sentimento di compassione dei consanguinei e del prossimo, sicché anche in questo caso dipendenza e interdipendenza si coniugano insieme. L'appartenenza sociale gratifica perché infonde non solo la sensazione ma anche i suoi effetti economici e psicologici.

La fisiologia delle sensazioni di piacere o dispiacere è strettamente connessa agli scopi biologici. Quindi assolvere ai comportamenti connessi con la dipendenza propria della realizzazione degli scopi biologici, dà luogo a reazioni di benessere e la loro frustrazione a una percezione di malessere. Anche le innumerevoli costruzioni mentali, letterarie e sociali che nel corso dell'evoluzione culturale abbiamo sviluppato sono espressione sofisticata di tali bisogni. Perfino le filosofie che hanno esaltato il distacco dalle emozioni e la razionalità esistono perché debbono fare i conti con le nostre conformazioni anatomo-fisio-psicologiche strettamente connesse con la dipendenza affettiva.

Dov'è quindi il problema per cui dobbiamo parlare di dipendenze affettive quale fattore di sofferenza psichica? In sintesi la risposta è la seguente: tutti i comportamenti e gli stati emozionali di dipendenza sono sani nel loro contesto giusto e non sani se "decontestualizzati" ovvero se si manifestano in situazioni in cui ci attendiamo che un adulto mantenga un determinato comportamento. (Quest'ultima affermazione dovrebbe essere ulteriormente chiarificata e non intende avallare un concetto sociologico di normalità). Molteplici cause stanno all'origine della sofferenza psichica riconducibile alle dipendenze affettive. In sintesi esse o appartengono allo storia dell'individuo e quindi risalgono alla fase della dipendenza infantile e sono sintetizzabili nel trinomio: blocco, insoddisfazione e frustrazione; oppure vanno ricondotte ad una distorsione funzionale della struttura psicologica della persona. Si manifesta con segnali d'allarme per la mancanza o per l'ipotesi di mancanza della persona d'appoggio e quindi con l'attaccamento,

l'ipersorveglianza, la richiesta di adeguamento ai propri modelli comportamentali. Decontestualizza il processo affettivo e lo traspone in una cornice di bisogno primario o di malattia o di pericolo.

La ricerca ansiosa della dipendenza affettiva è patologica perché il suo intento non ha lo scopo di perseguire l'assolvimento degli scopi biologici adulti (relazione affettiva di coppia, solidarietà parentale e cooperazione non parentale) ma unicamente lo scopo biologico primario che è la sopravvivenza. Si ha dipendenza affettiva, in sostanza, perché per esistere si ha bisogno dell'altro, la cui lontananza toglie senso alla propria vita. La ricerca della sensazione fisiologica di piacere e di calma causata dalla vicinanza (un vero e proprio processo endorfinico) si lega inscindibilmente con il meccanismo ansioso della sopravvivenza. È la paura che si intende placare. Non si persegue lo scopo né biologico né psicologico dell'affetto o della solidarietà in quanto tali. L'altra persona quindi diventa la "sostanza" con cui si placa l'ansia.

Con ciò non vanno demonizzati i comportamenti di dipendenza che si manifestano nell'agorafobia e nel panico. In queste situazioni la dipendenza affettiva non è un nemico da abbattere, né la sua presenza è un segnale esclusivamente negativo. Avere consapevolezza che l'interdipendenza è parte costitutiva della nostra storia evolutiva (fino ai livelli più spirituali), dovrebbe portare chi intende lavorare su di sé a mettere a fuoco qual sono i suoi scopi, che abbiamo designato come relazione affettiva personale, solidarietà parentale e cooperazione non parentale, e a spostare gradatamente su di essi la propria attenzione distogliendoli dalla sopravvivenza. L'autoaiuto è la posizione transizionale di questo cammino verso il dispiegamento dei nostri scopi biologici, fino al punto da arricchire il senso stesso della sopravvivenza con i concetti propri della realizzazione di sé in un contesto di solidarietà umana.