



Dalla libertà alla dipendenza

Quali sono le nuove dipendenze di cui rischiamo di essere succubi?

Condannati alla schiavitù per abuso di libertà

Abbiamo già sottolineato il grande valore che ha in sé la libertà e l'importanza che, giustamente, le viene attribuita oggi. La libertà è una delle caratteristiche che fanno l'uomo veramente tale e lo rendono simile a Dio, che è sommamente libero. L'essere a "immagine e somiglianza di Dio" implica infatti, oltre all'intelligenza e alla capacità di amare in tutte le sue forme, anche la libertà. Per questo, **qualsiasi negazione della libertà è una negazione della dignità dell'uomo**.

Ugualmente, però, è importante capire che qualsiasi esasperazione della libertà alla fine rischia di trasformarsi in una forma di schiavitù. L'**abuso della libertà**, o di quella che si suppone essere libertà, cioè la possibilità di fare di sé quel che si vuole, sempre e in qualsiasi caso, può condurre a forme di **negazione della libertà stessa**, tanto più subdole in quanto non sentite come tali.

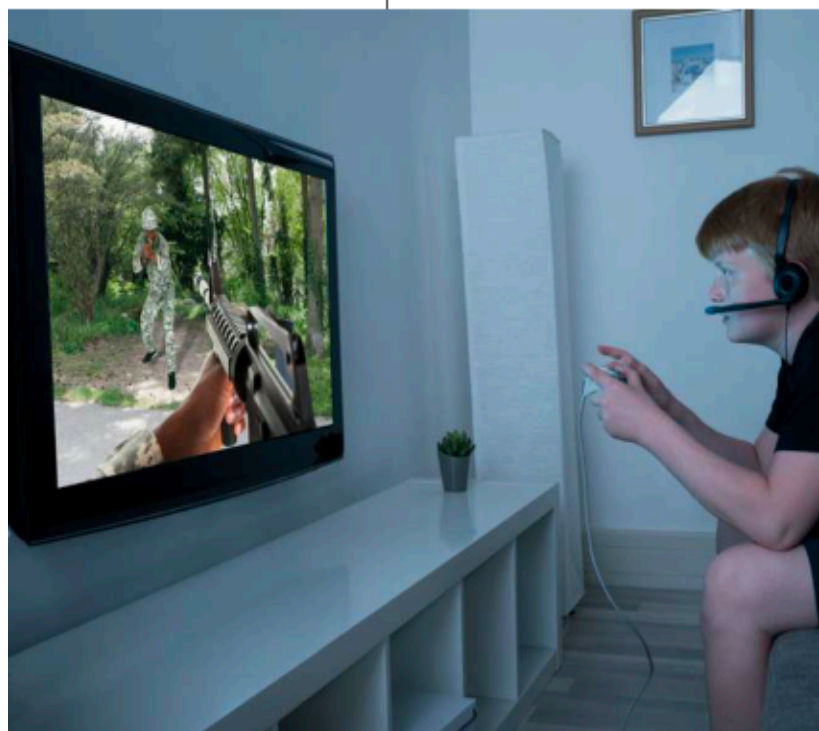
Ognuno, insomma, corre il rischio di non essere pienamente libero perché schiavo non tanto di qualcuno, quanto piuttosto di un comportamento che a un certo punto ha voluto assumere e che non riesce ad abbandonare. Così si generano quelle situazioni che comunemente vanno sotto il nome di **dipendenze**. Parlando di dipendenza il pensiero corre subito alle droghe, ma ve ne sono altre che forse neppure ci sembrano tali e che perciò alla fine sono più insidiose. Gli esempi potrebbero sprecarsi: dipendenza dal denaro, dal fumo, dal cibo, dalla moda, dal sesso, dalla bilancia, dal gioco, dall'alcol, da Internet, dai videogiochi... anche dipendenza dal lavoro!

Perché parlarne?

Perché parlare qui di questi problemi? Hanno qualche tipo di rilevanza morale? Eccome se ce l'hanno, anche se purtroppo viene trascurata. Dobbiamo parlare delle dipendenze personali, perché anch'esse, apparentemente più innocue, alle quali si rischia di non far caso, non solo limitano la nostra libertà, ma a volte finiscono con lo **svilire il valore della vita**, quando addirittura non arrivano alla sua soppressione.

Dobbiamo parlarne perché certe forme di dipendenza **umiliano la dignità umana**; e ormai sappiamo che dove sono in questione la vita, la libertà e la dignità dell'uomo, soprattutto lì deve essere ammessa una riflessione di carattere morale, che almeno ponga l'interrogativo circa ciò che è giusto ed è bene per la persona e ciò che invece non lo è.

❶ Divertirsi tante ore al giorno con i videogiochi, fin da bambini, può provocare forme di dipendenza, vissute in solitudine.





«Tutto è lecito, ma non tutto giova»

Spesso il fatto che un certo comportamento sia possibile e, soprattutto, **lecito**, induce a presumere che sia anche **buono**, o almeno che non ci sia niente di male nel praticarlo. Nella maggior parte dei casi è così, ma in alcuni altri il pericolo sta proprio lì, in quel che pare innocuo e invece non lo è. E non è innocuo non per una qualità negativa propria del comportamento o dell'oggetto (in senso ampio) verso cui ci rivolgiamo, ma per una **disposizione** nostra, che ci induce a farcene **dominare**, fino al punto da diventarne schiavi, dipendenti. È una dinamica psicologica nota da sempre e contemplata anche nella Bibbia, tanto che san Paolo nella Prima lettera ai Corinzi ne parla esattamente nei termini che abbiamo usato noi:

«Tutto mi è lecito!». Sì, ma non tutto giova. «Tutto mi è lecito!». Sì, ma non mi lascerò dominare da nulla.

(Prima lettera ai Corinzi 6,12)

In effetti, proprio qui sta il punto: nel lasciarsi dominare da ciò che è lecito, in sé pare o è effettivamente inoffensivo o è addirittura buono..., ma che per noi può diventare pericoloso, in caso di abuso, di esagerazione. E poi, viene da domandarsi, che cosa nasconde questo scivolare più o meno consapevole in certi tipi di dipendenza?

L'ansia di colmare un vuoto e la perdita dei valori

Forse anche in questo caso, come per lo sballo, alla base di tutto c'è un **senso di vuoto** che talvolta fa perdere di mira ciò che veramente è importante. Allora si cerca di colmare questa sorta di voragine che si crea nel nostro cuore con le **cose**, che si **cercano spasmodicamente**, senza esserne mai appagati, fino a diventarne schiavi... Oppure **si fugge**, magari rifugiandosi in una **console**. C'è chi trascorre ore e ore davanti a un videogame, fino a non riuscire a farne a meno, trascurando i rapporti con gli altri e chiudendosi in un mondo "a parte". Perché? Oppure si finisce col gettarsi sul cibo: quanti disturbi dell'alimentazione, sempre più frequentemente, sono provocati da carenze affettive, da mancanze di attenzione... Riempirsi di cibo diventa triste metafora di un cuore che si vorrebbe pieno e invece è vuoto... E in tutto questo si rischia di perdere di mira il **valore più autentico e vero**: noi stessi, tutto ciò che ci fa ricchi. Soprattutto, si perde la libertà. Sfuggire dalle dipendenze, o dallo sballo, per cercare la **verità su noi stessi**, sui nostri **rapporti con gli altri**, anche sulla nostra **relazione con Dio**, per dare un significato alto e nobile all'esistenza, ci restituisce a quella pienezza di vita per la quale siamo fatti. Allora davvero diventa più comprensibile quella frase di Gesù che sembra così enigmatica: «Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi» (Giovanni 8, 32).



Le slot machine, se prima erano appannaggio solo dei casinò, ora si trovano in tantissimi esercizi pubblici, a testimonianza della diffusione del fenomeno del gioco d'azzardo.

pensiamoci sopra...

- Quali forme di dipendenze conosci oltre a quelle che abbiamo accennato in queste pagine?
- Ritieni che sia stata offerta una visione troppo pessimistica di alcune forme di dipendenza?
- Dove sta il confine tra il divertimento, il godimento di qualcosa di bello e di buono, e la dipendenza?

L'apparenza conta: quanto?

Il corpo: soggetto e oggetto dell'apparire

Il desiderio di mostrarsi con certe caratteristiche può manifestarsi in maniera tanto forte da far percepire il proprio stesso **corpo** come un **oggetto da plasmare a proprio piacimento**, senza rispettarne le caratteristiche e i limiti. Si arriva a un tipo di schiavitù/dipendenza che prende il nome di **forma fisica**. Oppure si può ridurre il proprio corpo a una sorta di supporto, sul quale tracciare immagini e disegni attraverso tatuaggi dalle fantasie e dai significati più diversi. Attenzione: il problema non è il tatuaggio in sé, che non deve essere visto a priori come qualcosa di inopportuno. Nella maggior parte dei casi, può essere semplicemente un elemento decorativo che può avere sul fisico un impatto analogo a quello provocato dal buco fatto per mettere un orecchino. Quel che deve indurre a una riflessione ulteriore è l'**esagerazione**, ossia il coprire ampie parti del proprio corpo - compresi il volto e le mani - con figure di vario genere.

Sorvolando sui pericoli che possono derivare alla salute della pelle dall'applicazione sottocutanea di pigmenti derivati da sostanze chimiche, la pratica del tatuaggio *total body* rimanda a un interrogativo circa il **perché** di questa pratica. Quali **messaggi** si intende trasmettere? Si vuole testimoniare l'**appartenenza a un gruppo**? Oppure si desidera semplicemente marcare una **differenza**, sottolineare una

♥ *Tatuare il proprio corpo da fenomeno di nicchia sta diventando una pratica sempre più diffusa tra giovani e meno giovani.*



propria **originalità**? Ma in questo caso, un serpente che avvolge con le sue spire tutta una gamba dal tallone all'inguine può essere davvero un veicolo efficace per esprimere la propria unicità? Piuttosto, non ha forse in sé una componente di **esibizionismo**?

Sempre più magre!

In un'epoca nella quale vige il principio secondo cui ciascuno è libero di fare quello che vuole - basta che non rechi danno ad altri - nessuno si pone particolari interrogativi di fronte a una persona che ha sulla propria pelle più colori di un quadro di Miró... Però, può forse affacciarsi alla mente il **dubbio se sia bene o male disporre del proprio corpo come se fosse un oggetto qualsiasi**; soprattutto se su di esso si interviene in modo anche ben più pesante e invasivo rispetto a un tatuaggio.

Siamo circondati da immagini di modelle di strabiliante bellezza, con fisici perfetti, tutti magri e asciutti. Anche troppo. È il **tipo di bellezza** che la nostra cultura ci propone o ci impone (in altri tempi o in altre culture è possibile riscontrare modelli estetici differenti) e una ragazza può desiderare di adeguarvisi. In linea di massima, non c'è nulla di male nel voler essere snelli e tonici; anzi, pare che un fisico magro porti meno problemi al cuore, al fegato, alle ossa... Se poi una ragazza ambisce a sfondare nel campo della moda... beh, il problema della taglia acquista una rilevanza particolare. Sono pochi gli stilisti che accettano modelle alte meno di 1 metro e 80 centimetri e con taglie superiori alla 36. Ma quando il desiderio di diventare magre diventa una sorta di **fissazione**, quando il numero della taglia inizia a scendere troppo sotto il 38, quando lentamente si inizia a scivolare verso l'**anoressia**... Allora qualcosa di male inizia a esserci, qualcosa che minaccia la salute psichica e fisica. Dimagrire è lecito, forse utile, in molti casi desiderabile, ma fino a che punto? Quando si trasforma in una **mancanza di rispetto verso il proprio corpo** e verso la propria stessa **vita** e diventa, inequivocabilmente, un male da evitare? E fino a che punto siamo **dipendenti dei modelli** che ci vengono propinati?

Anche i ragazzi non scherzano

E che dire dei ragazzi alla ricerca della "tartaruga" perfetta sull'addome o dei pettorali scolpiti? Tenersi in allenamento e fare sport non è solo divertente, ma anche necessario: molte malattie cardiovascolari derivano da uno stile di vita troppo sedentario. Non è neppure un male sviluppare un po' di muscoli: fa bene, è segno di buona salute e in più è di moda e, insomma, in spiaggia ci si dovrà pure andare... Le ragazze hanno la "prova costume" e i ragazzi... anche!



• Una fase della selezione dei concorrenti per la trasmissione MasterChef Italia..

Quando però si assumono **sostanze** di ogni tipo pur di aumentare la massa muscolare..., quando le **creme** del “miracolo addominale” (prese magari senza criterio, se non quello di vederne al più presto gli effetti) iniziano a compromettere l'integrità della pelle, quando lo specchio diventa un tiranno e il proprio corpo viene vissuto con sofferenza perché non ha la struttura per essere quello che si vorrebbe, siamo sicuri che tutto vada ancora per il verso giusto? Si sentono ragazzi parlare del proprio corpo come di un nemico, perché non si gonfia a dovere, non si trasforma in un sistema di muscoli perfetto. È mai possibile?

La **dipendenza dalle sostanze gonfia-muscoli** o da quelle dopanti, che permettono di sostenere ore e ore di allenamenti è una cosa di cui non si parla con frequenza, a meno che non ne venga scoperto l'uso illecito in competizioni sportive di alto livello. Però il problema esiste nel vissuto quotidiano di tanti giovani e nasconde una **dipendenza più profonda**. Perché inseguire un certo modello fisico diventa così importante da indurre a sacrificare la salute?

Apparire e basta

C'è poi un'altra forma di dipendenza legata all'apparire, che coinvolge anche gli adulti: la smania di **essere visti, notati, guardati**... Si fa qualsiasi cosa per farsi vedere, compresi i filmati con il telefonino da mandare in giro - magari mentre si fa qualche bravata -, oppure si carica su Internet un video fatto con la webcam che difficilmente passa inosservato...

Qualcuno partecipa a **reality show televisivi** nei quali ognuno cerca di mettersi in mostra come sa e può, significativamente puntando all'esclusione (quindi all'annullamento mediatico) degli altri concorrenti. Dal *Grande fratello* (prima edizione in Italia nel 2000) in avanti, passando attraverso *l'Isola dei famosi* (in onda dal 2003), fino all'enogastronomico *MasterChef Italia* (2011), o all'anatomico-naturista *Isola di Adamo ed Eva* (2015), sembra di assistere al **trionfo del voyerismo**, che soddisfa l'esibizionismo narcisista di chi vuole avere gli occhi puntati addosso 24 ore su 24.

Vi è persino un canale, RealTime, finalizzato a trasmettere programmi di questo tipo girati in diversi Paesi: si va da *Abito da sposa cercasi ad Alta infedeltà*, da *24 ore al Pronto Soccorso* a *Il mio gatto è indemoniato* (neppure gli animali vengono risparmiati!).

Si tratta di gente comune che accetta o cerca in ogni modo di essere ripresa, spesso anche in situazioni veramente private e delicate, ma **senza apparente imbarazzo**.

Apparire in televisione diventa una sorta di “droga” per molti **personaggi famosi**: attori, cantanti, giornalisti, politici... sentono di essere “vivi” finché compaiono in televisione e poi cadono in depressione quando non vengono più cercati, chiamati o fatti esibire. La storia del cinema e della televisione è piena di personaggi più o meno noti che, una volta calata la luce dei riflettori, hanno avuto difficoltà a ricostruirsi una vita “normale”. Ma niente timore: anche per questi sono stati creati appositi programmi, come *Meteore. Alla ricerca delle stelle perdute* (in onda alla fine degli anni Novanta), trasmissione che soddisfaceva, da un lato, il desiderio di ri-apparire di tante persone un tempo famose e, dall'altro, la curiosità da parte del pubblico di sapere che fine avessero fatto. Il format è poi stato ripreso nel 2010 con il titolo *Matricole&Meteore*, associando ai non-più-famosi la comparsata di altri che, invece, famosi volevano diventarlo a tutti i costi. Stelle nate già cadenti...

pensiamoci sopra...

- L'interpretazione della smania di apparire, o del desiderio di apparire in un certo modo, come forme di una nuova dipendenza, naturalmente riflette un punto di vista sul quale è possibile non essere d'accordo. Tu che cosa ne dici?
- Sei d'accordo nel notare che alcune manifestazioni legate al modo di trattare il proprio corpo siano perlomeno discutibili? Perché?
- Ti capita spesso di vedere reality show o qualcosa di analogo? Che cosa pensi delle persone che vi partecipano?
- La spettacolarizzazione sempre più frequente delle emozioni, anche le più intime, in televisione (per esempio, genitori che piangono di fronte ai figli in un pubblico dibattito spesso costruito sul nulla, fidanzati che si lasciano e si riprendono in diretta tv, ragazze che si contendono un ragazzo mostrando davanti a tutti i propri sentimenti...) di che cosa è sintomo?