

DIPENDENZE: SCOMODE COMPAGNE PER UNA RELAZIONE DURATURA

Una dipendenza per ogni oggetto che soddisfa un bisogno? Dipendenza da shopping, internet, facebook, sms, sesso, oltre alle classiche da alcol, eroina, cocaina, gioco e molte, davvero troppe altre ancora. Viviamo nell'epoca delle dipendenze? L'epoca del tutto e subito, delle monoporzioni nei monolocali. Tuttavia, l'essere umano ha bisogno di relazioni e le relazioni hanno bisogno di tempo, aggregazione, confronto, comunità, condivisione, impegno costante, compromessi. Tutto fuori moda. Quindi? Cosa fare? Abbiamo intervistato la dr.ssa Antonia Dimovska, psicoterapeuta presso il Centro Medico Olympus di Ravenna

Che cos'è una dipendenza?

La risposta potrebbe risolvere il problema delle persone che soffrono e consumano le loro vite cercando una strada non ancora percorsa per liberarsi dalla dipendenza. Ma in questa sede suggerisco l'esistenza di altri modi per affrontare la questione.

Quando la dipendenza diventa patologica?

Quando diventa urgente e prioritaria rispetto a tutto il resto. Le relazioni, gli affetti, la dignità cadono in secondo piano perché la persona trova una risposta ai bisogni fondamentali soltanto nella sua relazione di dipendenza.

Che cos'è una relazione di dipendenza?

Una relazione di dipendenza è una relazione esclusiva, non vuole interferenze, soddisfa alla perfezione le esigenze dell'istante. Le conseguenze, per la salute e per la vita in generale non hanno potere persuasivo come il benessere immediato che produce lo stare nella relazione di dipendenza. Un fumatore non sa che fumare fa male? Una persona obesa non sa che basta mangiare meno e muoversi di più? La questione non è il sapere cosa fare per stare meglio, la questione è che pur sapendolo non si riesce a farlo e se non si riesce vuol dire che non è la strategia adatta. La strategia adatta deve essere praticabile, accessibile alla persona.

"Segua una sana alimentazione e faccia movimento!" Sembra elementare eppure non c'è nulla di più utopistico. Il cibo per una persona che manifesta un disturbo del comportamento alimentare nella for-

ma della bulimia è tutto. È il luogo in cui rifugiarsi, in cui emozionarsi, è il posto in cui esiste la giustizia di cui abbiamo bisogno. È l'amore incondizionato, che non tradisce, non abbandona, non fa brutte sorprese. La relazione con il cibo è l'unica relazione "autentica" disponibile. L'unica che non fa male. Un po' come chiedere di rinunciare all'amante perfetto in favore della solitudine assoluta. In quest'ottica sono più comprensibili i gesti incontrollabili e la mancanza di volontà. È noto, che le dipendenze sono più forti delle persone che ne sono affette. Si sa che "l'alcol è più forte di me, non ho potuto fare a meno di abbuffarmi", "ho acceso una sigaretta e poi ho dovuto ricominciare", "non riesco a fare a meno di giocare". Sconfitti dalle dipendenze, totalmente sprovvisti di forza di volontà o c'è dell'altro?

L'altro in questione è l'ipotesi che nelle relazioni di dipendenza ci sia un tentativo

di auto-cura, una ricerca di benessere, un modo di ottenere benessere subito a cui è davvero impossibile rinunciare se non si costruisce un'alternativa valida. L'alternativa valida si costruisce in una relazione terapeutica. Con uno psicoterapeuta. Non è sempre facile, né rapido, né indolore. Ma può funzionare.

In terapia è possibile lavorare con il paziente per dissolvere la dipendenza. Si può pensare che ognuno scelga più o meno coscientemente gli oggetti e le persone con cui entrare in relazione. Si può quindi lavorare sulle potenzialità delle persone e collaborare con l'istinto naturale di ogni essere umano di procurarsi benessere restituendo il potere sulla propria vita alle persone.

Prima valutazione gratuita sottoscrivendo un pacchetto di 10 prestazioni.



Reception Centro Medico Olympus

PRESTAZIONI DEL CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO OLYMPUS

- **Ambulatori Specialistici:** Cardiologia, Otorinolaringoiatria, Oculistica, Med. Interna, Ortopedia, Chir. generale, Chir. plastica, Medicina dello Sport, Ostetricia Ginecologia, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Fisiatria, Urologia, Cure Inalatorie, Pneumologia, Medicina estetica
- **Riabilitazione:** Vasca Idroterapia, Tecarterapia, Esame postura, Onde d'urto, Metodo Mezieres, Riabilitazione pelvica (per incontinenza e stipsi) ecc.
- **Diagnostica:** Risonanza Magnetica total body a magnete aperto, Ecografie, Densitometrie, Ecocardi Doppler, Radiologia convenzionale, Mappatura dei nei in epiluminescenza, Gastrosopia, Colonscopia, Duo Pap, ecc.
- **Medicina non convenzionale:** Agopuntura, Omeopatia, Fitoterapia, Osteopatia

Il centro che si prende cura di te

Via Lago di Como, 25 - Ravenna Tel. 0544 456766 e-mail: olympus@olympus.ra.it • www.olympus.ra.it

