

COMPRENDERE LE DIPENDENZE ALLA LUCE DEL *COMPORAMENTISMO*

Ormai sono sempre più diffusi studi scientifici che dimostrano che le dipendenze sono una vera e propria patologia. In particolare si tratta di una malattia grave, cronica e recidivante, che si caratterizza per la mancanza di forza di volontà e l'impossibilità, da parte della persona interessata, di gestire da solo le situazioni stressanti.

La persona che soffre di dipendenza deve essere considerata in tutto e per tutto ammalata. È di fondamentale importanza non confondere questa patologia con ciò che invece è comunemente identificato come vizio. La persona "viziosa" è in grado di interrompere il comportamento che sta mettendo in atto se lo desidera. Al contrario la persona affetta da dipendenza, proprio perché debole nella forza di volontà, ha bisogno di aiuto per cambiare la sua condizione.

Il percorso Vita Nuova, proposto dall'associazione La Tenda, si fonda sulla convinzione che i familiari e le persone vicine ai soggetti malati di dipendenza possono svolgere un ruolo decisivo per cambiare la situazione: possono imparare a conoscere le caratteristiche e le dinamiche tipiche della patologia con cui hanno a che fare e, di conseguenza, quali comportamenti mettere in atto per non alimentarla e contenerla. Come i comportamenti dei familiari possono determinare cambiamenti decisivi nei comportamenti tipici della persona affetta da dipendenza?

Per rispondere a questa domanda, si possono riconoscere alcuni fondamenti teorici nella corrente psicologica del *Comportamentismo*.

Il manifesto della proposta comportamentista redatto da Watson nel 1913 affermava che "*oggetto della psicologia deve essere il comportamento, escludendo qualunque altra ipotesi che non sia quella di un aperto riconoscimento della intrinseca validità del materiale comportamentale, a prescindere dal rapporto che tale materiale può avere con la coscienza*". Da ciò dipende la tesi fondamentale del comportamentismo secondo cui l'oggetto della psicologia è il comportamento osservabile intersoggettivamente. La scelta comportamentista di escludere dall'ambito della scienza la sfera privata e soggettiva determina l'esclusione della sfera psichica (ossia la coscienza, il pensiero, le intenzioni, le emozioni ecc.) dall'ambito della psicologia intesa come scienza naturale. La mente umana è considerata come una scatola nera (black box), poiché i suoi processi e contenuti non sono empiricamente osservabili. I comportamentisti, quindi, ammettono l'esistenza dei processi mentali soggettivi, tuttavia sostengono che di essi non si può parlare in termini scientifici.

Il metodo di studio è quello sperimentale, caratterizzato dall'individuazione delle singole variabili "oggettive" in grado di spiegare il comportamento (variabile dipendente) e dal loro rigoroso controllo da parte dello sperimentatore attraverso le stimolazioni ambientali (variabili indipendenti).

Il comportamentismo spiega il comportamento umano attraverso il modello stimolo-risposta. Si ritiene, infatti, che una determinata condizione ambientale (stimolo) causa nella persona uno specifico

comportamento osservabile (risposta) attraverso il meccanismo del condizionamento, cioè una connessione, un legame, fra due tipi di stimoli. Uno degli stimoli è adeguato a provocare una risposta (stimolo incondizionato) e l'altro inadeguato (stimolo condizionato). Quando la connessione si stabilisce, lo stimolo inadeguato diviene capace di provocare da solo la risposta stessa.

La persona che soffre di dipendenza ha bisogno di un ambiente "contenitivo" che sia in grado di sostenerlo nei momenti di crisi. Le persone più vicine al paziente, generalmente i suoi familiari, possono creare questo ambiente, secondo il modello stimolo-risposta sopra presentato: proponendo uno stimolo preciso (una situazione ambientale contenitiva) ci si aspetta una risposta ad esso coerente (la mancata assunzione della sostanza da cui il paziente dipende o la mancata messa in atto del comportamento patologico dipendente). Certamente non viene negata la sfera psicologica né dei soggetti dipendenti né dei loro familiari e, infatti, uno dei punti su cui si lavora è proprio la capacità di questi di tenere sotto controllo tutta quell'area emotiva/psicologica che spesso ostacola il trattamento della patologia di dipendenza. Tuttavia, si ritiene che il primo passo da fare coincida proprio con il fornire il giusto stimolo, quindi il giusto ambiente, che impedisca alla malattia di emergere e di prendere il sopravvento sulla persona e sui suoi familiari.