

Cura e riduzione del danno come strumenti di contrasto alla cultura della compatibilità.

Viviamo in una società in cui il concetto di “compatibilità” è diventato un criterio etico implicito per valutare le condotte individuali: se un comportamento non disturba apertamente la produttività, le relazioni sociali o la performance lavorativa, allora è considerato tollerabile, a volte persino legittimo. Questa logica, apparentemente pragmatica, diventa pericolosa quando si applica al consumo di sostanze e ai comportamenti di dipendenza.

Si parla oggi, senza troppo scandalo, di “uso ricreativo controllato”, di “microdosaggi funzionali” o di “sostanze che potenziano le performance”. Si normalizzano così comportamenti additivi purché compatibili con una vita ordinata, professionale, persino di successo. Questa è la **"cultura della compatibilità"**: non importa se ciò che facciamo a noi stessi ha conseguenze a lungo termine, l'importante è che non si veda, che non ostacoli l'efficienza, che non “dia fastidio”.

Ma a che prezzo?

Il problema di fondo è che questa cultura **trasforma la dipendenza in una questione di gestione, non più di significato, di senso o di salute**. Un individuo può essere dipendente, ma se riesce a "funzionare", allora non si solleva alcun allarme. Si dimentica così che **la dipendenza non è solo un disturbo funzionale, ma una sofferenza esistenziale**: un modo per colmare vuoti, per regolare emozioni, per evadere da una realtà percepita come insostenibile. La sostanza o il comportamento additivo diventano strumenti di compensazione in una società che, paradossalmente, li legittima finché restano invisibili.

Il velo di Maya della normalità

Il problema di questa prospettiva è che si basa su una profonda e pericolosa illusione. Il mito della "compatibilità" crea un velo di Maya che ritarda il riconoscimento del problema. L'uso ricreativo del fine settimana, il bicchiere di vino per "staccare" dopo una giornata stressante, il binge-watching notturno per evadere, o l'ossessione per il fitness e la produttività che ci rende "sempre sul pezzo": tutte queste forme di comportamento compulsivo vengono etichettate come "strategie di coping", "valvole di sfogo" o, nel peggiore dei casi, "piccole debolezze innocue". Ma sono davvero così innocue?

La risposta è no, e il motivo è che la dipendenza non è un interruttore che si accende improvvisamente. È un processo di erosione lenta e progressiva. Sotto la superficie della vita "compatibile", la dipendenza corrode silenziosamente la nostra salute mentale e fisica, le nostre relazioni più significative e la nostra capacità di provare gioia e benessere in modo autentico, senza la mediazione di una sostanza o di un comportamento.

In questo modo si sposta l'attenzione dal **senso** del consumo al suo **effetto esterno**: finché mantieni il controllo apparente, finché non disturbi l'ordine, puoi continuare. Ma il rischio è che si **legittimi una dissociazione tra ciò che si vive dentro e ciò che si mostra fuori**, alimentando solitudine, alienazione e, infine, dipendenza più profonda.

Inoltre, questa visione deresponsabilizza la collettività. Se la dipendenza è vista solo come una “scelta privata” da tenere sotto controllo, la società si esonera dal porsi domande più profonde: **Perché così**

tante persone sentono il bisogno di consumare? Cosa non funziona nei nostri modelli di relazione, nei ritmi di vita, nei valori proposti?

Dobbiamo invece recuperare una lettura più umana, più complessa, più critica. Serve riconoscere che **la dipendenza oltre ad essere una malattia – spesso associata ad altre malattie o condizioni di sofferenza fisica o psichica - è un sintomo, ma non un comportamento da correggere tout-court.** Un sintomo di una società che spesso esige prestazioni ma offre poco ascolto; che propone libertà ma rimuove i limiti; che celebra l'autonomia ma disconosce il bisogno.

In questa nostra Regione, ormai da anni, questi temi sono patrimonio comune di chi opera nel sistema accreditato per le dipendenze. Non esiste una contrapposizione tra cura e riduzione del danno perché entrambe, nell'approccio italiano e permettetemi di dire Emiliano-Romagnolo alle dipendenze sono volte allo stesso fine e obiettivo quello del prendersi cura delle persone, del "farsi prossimo".

Riportarci alle contrapposizioni degli anni ottanta non fa bene alla società e alle persone perché ci distoglie dalle vere sfide.

Le sfide, allora, sono almeno tre:

1. **Culturale:** smettere di considerare accettabile tutto ciò che è "funzionale" e cominciare a chiederci che tipo di vita vogliamo davvero vivere, al di là della sola performance.
2. **Educativa:** formare persone in grado di leggere i propri bisogni profondi, riconoscere i propri limiti e costruire relazioni autentiche, non sostituibili da sostanze o dipendenze tecnologiche.
3. **Politica e sociale:** creare spazi e tempi di vita più umani, in cui la vulnerabilità non sia una colpa, ma una condizione da accogliere, da condividere, da accompagnare.

La sfida che abbiamo di fronte è quella di creare una cultura che non glorifichi il mascheramento del disagio, ma che lo riconosca, lo affronti, lo accompagni e ove possibile lo trasformi. Una cultura che non accetta la "compatibilità" come metro di misura del successo, ma che valorizza il benessere e la pienezza della vita in tutte le sue sfaccettature.