

# **Comunità terapeutica e dipendenza: imparare ad abitare il vuoto**

## **Introduzione**

Quando si parla di dipendenze, il pensiero comune tende spesso a concentrarsi sulla sostanza: alcol, droghe, farmaci o altre forme di comportamento compulsivo. Tuttavia, chiunque abbia avuto occasione di osservare da vicino il lavoro svolto all'interno di una comunità terapeutica sa che **il problema raramente coincide esclusivamente con la sostanza.**

Dietro ogni dipendenza si incontrano storie differenti, percorsi esistenziali unici, sofferenze spesso invisibili e modi diversi di affrontare emozioni che risultano difficili da contenere. In questo senso, comprendere il rapporto tra **comunità terapeutica e dipendenza** significa interrogarsi non soltanto sulle sostanze, ma anche sul **significato psicologico che esse assumono nella vita della persona.**

L'esperienza vissuta durante un anno e mezzo di tirocinio presso una comunità terapeutica ha rappresentato un'importante occasione di apprendimento.

Più che attraverso le parole, è stato possibile comprendere molte dinamiche osservando la quotidianità, i gruppi, le relazioni e soprattutto il modo in cui la struttura comunitaria prova a sostenere processi di trasformazione spesso lunghi e complessi.

## **Il contenitore: una funzione fondamentale della comunità**

La prima immagine che emerge pensando alla vita comunitaria è quella del contenitore. La comunità appare infatti come una struttura capace di offrire una cornice stabile all'interno della quale i singoli ospiti possono sperimentare nuove modalità di stare in relazione con se stessi e con gli altri.

Gli operatori, gli educatori, gli psicologi, gli psichiatri e l'intera organizzazione della struttura contribuiscono a costruire un ambiente che svolge una funzione di contenimento emotivo.

Questo concetto richiama direttamente il pensiero dello psicoanalista britannico Wilfred Bion.

Secondo Bion, la mente umana necessita di una funzione capace di accogliere le esperienze emotive più intense e trasformarle in qualcosa di pensabile.

Quando questa funzione è presente, l'individuo può progressivamente attribuire significato alle proprie emozioni. Quando invece risulta fragile o insufficiente, **alcune esperienze possono essere vissute come eccessivamente dolorose o ingestibili.**

La comunità terapeutica sembra allora assumere proprio questo ruolo: **offrire uno spazio nel quale emozioni, conflitti e sofferenze possano essere accolti** senza essere immediatamente agiti.

## Le dipendenze oltre la sostanza

Uno degli aspetti più interessanti che emergono dall'osservazione clinica riguarda il fatto che il problema raramente coincide con la sostanza stessa.

Molte persone che affrontano un percorso di recupero mostrano infatti difficoltà che riguardano aspetti più profondi:

- tollerare la frustrazione;

- affrontare l'attesa;
- sostenere la separazione;
- gestire il senso di vuoto;
- regolare stati emotivi intensi.

La sostanza diventa allora una risposta, spesso inefficace ma immediatamente disponibile, a un disagio che precede il consumo stesso.

Da questo punto di vista la dipendenza può essere interpretata come un tentativo di autoregolazione emotiva.

Non si tratta banalmente di cercare piacere, ma di trovare sollievo.

## Melanie Klein e la difficoltà di accettare la mancanza

Le riflessioni di Melanie Klein offrono ulteriori strumenti per comprendere il fenomeno.

Secondo Klein, una tappa fondamentale dello sviluppo psicologico consiste nella capacità di riconoscere che l'oggetto amato non è sempre disponibile e che la realtà contiene inevitabilmente elementi di perdita e frustrazione.

Crescere significa anche imparare a convivere con la mancanza. Molte forme di dipendenza sembrano invece orientate verso la ricerca di un oggetto capace di eliminare temporaneamente ogni dolore, ogni attesa e ogni senso di incompletezza.

La sostanza promette ciò che la vita reale non può offrire: una soddisfazione immediata e totale.

**Naturalmente si tratta di una promessa destinata a fallire**, poiché nessuna sostanza può realmente colmare quel vuoto esistenziale che la persona tenta di evitare.

## Luigi Zoja e il rito iniziatico mancato

Una prospettiva particolarmente affascinante è quella proposta da [Luigi Zoja](#) nel libro *Nascere non basta*.

Secondo Zoja, molte forme di tossicodipendenza possono essere comprese come il tentativo inconsapevole di realizzare un processo iniziatico fallito.

Nelle società tradizionali il passaggio dall'adolescenza all'età adulta era spesso accompagnato da rituali collettivi che prevedevano prove, separazioni, attese e trasformazioni simboliche.

L'individuo era chiamato ad attraversare una sorta di morte simbolica per rinascere in una nuova identità. La modernità ha progressivamente perso molti di questi riti.

**Secondo Zoja, la sostanza promette una trasformazione immediata, una sorta di scorciatoia verso la trascendenza.**

Tuttavia essa evita proprio il passaggio fondamentale che caratterizza ogni autentica trasformazione: l'attraversamento del limite, della perdita e della sofferenza.

Il tossicodipendente cerca la rinascita senza riuscire ad attraversare la morte simbolica

che la rende possibile.

## La noia come esperienza terapeutica

Tra gli aspetti più sorprendenti osservabili all'interno di una comunità terapeutica vi è il rapporto con la noia.

Viviamo in una società caratterizzata da stimolazioni continue:

- *smartphone*;
- [\*social network\*](#);
- contenuti *on demand*;
- intrattenimento permanente.

Il vuoto viene spesso percepito come qualcosa da eliminare il più rapidamente possibile, mentre la comunità propone invece un'esperienza differente.

Esistono momenti nei quali non accade nulla di particolarmente eccitante. Momenti di pausa, attesa e ripetizione. Proprio questi spazi possono assumere una funzione terapeutica fondamentale. La capacità di tollerare la noia coincide infatti con la capacità di tollerare se stessi.

Significa imparare a stare con i propri pensieri senza cercare immediatamente una via di fuga, concedersi di scoprire che il vuoto non è necessariamente il nemico.

## Costruire un nuovo rapporto con il tempo

Uno degli elementi più significativi nel rapporto tra **comunità terapeutica e dipendenza** riguarda il recupero di una diversa esperienza temporale.

La dipendenza tende a orientare l'individuo verso il presente immediato, tutto viene subordinato all'urgenza della gratificazione. La comunità introduce invece un ritmo differente, le giornate sono scandite da orari, attività, incontri, momenti di lavoro e momenti di riflessione. Può sembrare un aspetto secondario, ma rappresenta in realtà un elemento centrale del percorso terapeutico.

Attraverso la ripetizione quotidiana la persona riscopre gradualmente la possibilità di progettare, attendere e costruire.

## Dall'autosabotaggio alla responsabilità

Durante i percorsi terapeutici emerge frequentemente una dinamica apparentemente paradossale. Molte persone desiderano cambiare e allo stesso tempo temono profondamente il cambiamento.

La possibilità di stare meglio può risultare spaventosa quanto la sofferenza stessa.

Talvolta si osservano comportamenti di autosabotaggio che sembrano interrompere percorsi promettenti proprio quando iniziano a produrre risultati.

Questo fenomeno ricorda come il cambiamento non sia soltanto una questione di volontà. Cambiare significa modificare equilibri profondi, abbandonare modalità conosciute di funzionamento e **affrontare territori psicologici nuovi**.

Per questo motivo la presenza di una struttura stabile e di relazioni affidabili assume un'importanza decisiva.

## Quando il cambiamento diventa una scelta personale

Tra le esperienze più significative osservabili in comunità vi sono quelle delle persone che iniziano a riconoscersi come protagonisti del proprio percorso.

Spesso questa trasformazione si manifesta attraverso frasi semplici, per esempio, come ho avuto modo di udire: *“Lo faccio per me.”*

In poche parole viene sintetizzato uno degli obiettivi fondamentali di ogni percorso terapeutico. Il cambiamento diventa realmente stabile quando non è più imposto dall'esterno ma nasce da **una motivazione interna sufficientemente autentica.**

È il passaggio dalla dipendenza alla responsabilità, dalla passività alla soggettività, dalla fuga alla scelta.

## Conclusioni

La dipendenza può essere interpretata come un tentativo di evitare il vuoto, la frustrazione e il limite. La comunità terapeutica sembra invece offrire qualcosa di differente: la possibilità di sostare all'interno di queste esperienze senza esserne travolti.

Forse il compito più importante di una comunità non consiste semplicemente nell'eliminare una sostanza, ma nel permettere alla persona di sviluppare nuove modalità di abitare la propria esistenza.

In questo senso la **comunità terapeutica e la dipendenza** non rappresentano soltanto due concetti contrapposti, ma due modi differenti di rapportarsi alla sofferenza.

Da una parte la ricerca di una soluzione immediata che promette di cancellare il dolore.  
Dall'altra la lenta costruzione della capacità di attraversarlo, comprenderlo e trasformarlo.

È probabilmente in questo spazio intermedio, tra il pieno e il vuoto, tra la perdita e la rinascita, che può prendere forma un autentico processo di cura.