



Essere dipendenti significa affidare il proprio benessere ad una sostanza o ad una persona o ad un comportamento disfunzionale che provoca disagio ad una persona e/o alla sua famiglia.

La dipendenza limita la libertà di scelta del soggetto che ne è affetto e lo costringe a subordinare le proprie decisioni all'urgenza di agire in funzione di quella sostanza o persona o abitudine a cui si è "assuefatto".

L'intervento sistemico per superare questo grave problema richiede un lavoro di presa di consapevolezza di sé e della propria storia familiare orientato a comprendere perchè quella sostanza (alcol, droga, fumo, cibo o sostanza non altrimenti specificata), o quella persona, o abitudine (gioco d'azzardo, gioco-scommessa, shopping compulsivo, internet, sesso) ha tanto valore nella sua vita, La terapia è un ascolto volto a comprendere come e perchè si è stati indotti ad affidare la propria vita a quel comportamento rinunciando ad averne il controllo.

Così la dipendenza rappresenta una sorta di abbandono immotivato, senza averne consapevolezza, verso qualcosa o qualcuno che nella vita acquisisce un peso enorme.

Le possibilità di raccontarsi e cogliere le connessioni oscure della propria storia consente, in tal modo, di restituire all'individuo la libertà di riprendere il controllo della propria vita e rendere libere le proprie scelte in completa autonomia.