

QUADERNI DI PSICOLOGIA,
ANALISI TRANSAZIONALE
E SCIENZE UMANE

Dal n° 57 - 2012

Adolescenti e sostanze
Tra ricerca e rischio: un dialogo possibile

Roberto Bestazza*

Riassunto

In questo scritto propongo alcuni pensieri e riflessioni sul consumo di sostanze psicoattive fra gli adolescenti mettendolo in relazione al percorso di ricerca di un proprio modo di esistere e di essere-nel-mondo. Partendo dal presupposto che il consumo di sostanze tra i giovani qui considerati è finalizzato all'appagamento di bisogni identitari e relazionali, propongo un approccio basato sulla costruzione di legami che consentano di avviare un dialogo. Dialogo, fondato sull'ascolto reciproco, all'interno del quale diventa possibile capire le ragioni dell'altro e i significati che attribuisce alle sue esperienze, tematizzare i pericoli, problematizzare l'uso di sostanze e aprirsi alla ricerca di nuove modalità per soddisfare bisogni legittimi e sani.

Abstract

ADOLESCENTS AND SUBSTANCES

Research and risk: a possible dialogue In this article, several thoughts and reflections are put forward regarding the use of psychoactive drugs among adolescents, putting this use in relation to the search for one's own way of existing and being in the world. Starting with the idea that the use of substances among the youth who are considered here is aimed at the satisfaction of identity and relational needs, I suggest an approach that is based on the construction of bonds which allow for the opening of dialogue. A dialogue, based on reciprocal listening and within which it becomes possible to understand the other's reasons and the meanings he or she attributes to his or her experiences, to address to specific dangers, to problematize the use of substances, and to open oneself up to the search of new ways to satisfy legitimate and healthy needs.

Premessa

Nelle pagine che seguono ho cercato di tradurre in parole i pensieri e le riflessioni che ho maturato a partire dall'incontro con adolescenti che consumano, o hanno consumato, *sostanze psicoattive*.

In altri termini mi riferisco a uno *stile di consumo* di sostanze associato e circoscritto a certi momenti e contesti relazionali, che non coinvolge tutte le aree del vivere e non implica condotte o stili di vita devianti, o condizioni di disagio psicologico e relazionale tali da porsi come difficoltà fuori dalla norma.

È uno stile di consumo abbastanza frequente nella popolazione studentesca: basti pensare al consumo di alcolici fra gli adolescenti durante una festa, o nelle situazioni di svago e divertimento del fine settimana. Basandoci sulle stime ufficiali e in particolare sulla Relazione annuale al Parlamento sull'uso di sostanze stupefacenti del 2011, risulta che più del 18% di studenti, fra i 15 e i 19 anni, ha dichiarato di aver usato cannabis almeno una volta negli ultimi 12

mesi. Molto meno diffuso, ma comunque presente, risulta anche il consumo di cocaina, allucinogeni, stimolanti, eroina (inalata o fumata).

Beninteso, molte sono le sostanze psicoattive lecite (alcol, tabacco, caffeina, ecc.) e illecite, ma nel testo che segue con il termine “sostanze” mi riferisco all'alcol e a quelle comunemente definite “droghe” (hashish, marijuana, cocaina, ecstasy o metamfetamine, amfetamine, eroina e psichedelici vari).

Mi propongo di stimolare riflessioni, pensieri sul consumo di sostanze, nella speranza che permettano di aprire un *dialogo* tra i giovani, fra gli adulti e tra giovani e adulti, basato sull'ascolto e sulla reciproca comprensione delle ragioni di ciascuno.

Parto dal presupposto che ogni adolescente, più o meno consapevolmente,

si situa all'interno di un percorso volto alla *ricerca* di un proprio *modo di esistere* e di *essere-nel-mondo*. Un percorso in cui l'esplorazione del nuovo, il superamento dei confini fra il noto, il familiare e l'ignoto, la sperimentazione di sé in nuove forme di relazione e in nuovi contesti comporta necessariamente dei *rischi*, fra i quali l'incontro con le sostanze.

Ricerca e rischio



Non è il vento ma l'assetto delle vostre vele a stabilire la rotta che volete seguire.

Antico detto marinaro

L'incredibile viaggio di Ulisse
Landmann Bimba, 2007

Ogni ricerca, esplorazione, sperimentazione comporta un rischio: si può fallire, riuscire, scoprire qualcosa di nuovo e inatteso: può rappresentare un pericolo o un'opportunità.

Le definizioni del termine “rischio” nel vocabolario della lingua italiana vanno dalla «possibilità di conseguenze dannose o negative a seguito di circostanze non sempre prevedibili» a «evento pericoloso, azzardo».

Se però risaliamo alle origini del termine, alla sua etimologia, sul dizionario etimologico della lingua italiana (Zanichelli 1985) troviamo differenti organizzazioni di significato: il rischio (o risico) è “sorte” e “destino”, e può essere fatto risalire a *scoglio* (*rizza*), a un ostacolo difficile da superare, oppure a *salvazione* (*rysis*) che offre opportunità o protezione.

Il rischio può quindi essere inteso nel senso dello scoglio, degli ostacoli che la sorte e il destino impongono, e anche nel senso dell'opportunità di “salvazione” che la stessa sorte e destino propongono (Scabini, Cigoli, 1992).

Sorte e *destino* non sono sinonimi, rimandano ad aspetti distinti dell'esistenza.

La sorte si riferisce alle cose che ci capitano, alle casualità della vita, alla *direzione del vento*.

Il destino si riferisce invece a ciò che ci facciamo con ciò che la sorte ci ha riservato, all'*assetto che diamo alle nostre vele*.

Ritroviamo questa distinzione tra sorte e destino nelle parole del filosofo stoico Epitteto; il suo Manuale inizia con il dividere la realtà «in cose soggette al nostro potere e cose non soggette al nostro potere».

La sorte ha a che fare con le *cose non soggette al nostro potere*, a quegli ostacoli e opportunità che ci capitano nella vita e che non dipendono da noi, dalle nostre scelte, azioni e decisioni (per esempio non possiamo decidere quando, dove e da chi nascere).

Il nostro destino si costruisce invece sulla base delle *cose soggette al nostro potere*, che dipendono da noi, e quindi dalle scelte e decisioni che prendiamo a partire dalla sorte che ci è capitata.

Decisioni e scelte implicano necessariamente un certo grado di rischio: possono aprire opportunità nuove o metterci di fronte a ostacoli, a scogli pericolosi. Una quota di rischio non si può evitare proprio per il fatto che non si può non scegliere: “non scegliere” è comunque una scelta dagli esiti incerti.

Piuttosto, come dicono Scabini e Cigoli (1992) ci si può “gettare nel rischio” o “aprire al rischio”.

Gettarsi nel rischio significa lanciarsi in un’esperienza, in un’avventura senza considerare i possibili danni e pericoli. Dove il pericolo non è percepito e tematizzato si è a rischio, non si ha il senso del rapporto tra vantaggi e danni, non ci si assume consapevolmente l’incertezza del futuro.

Aprirsi al rischio significa assumere l’incertezza del futuro e la quota di ansia che la accompagna, significa percepire il rischio, tematizzarlo e affrontarlo considerando i possibili benefici e i possibili danni e pericoli; significa scegliere, esplorare, sperimentarsi in modo consapevole e questo non nega, anzi conferma, la presenza di alea e incertezza.

Non esistono scelte assolutamente esenti dal rischio, inoltre

è con l’assunzione del rischio che da sempre l’uomo si salva dall’insignificanza e dall’anonimato anche se, da un punto di vista psichico, paga un tributo in termini di assunzione di angoscia (Scabini, Cigoli, 1992).

Assumere il rischio significa valutarlo, stimarlo, percepirlo nella sua duplicità di significato che si riferisce al pericolo di una possibile perdita o danno e anche a un’opportunità di guadagno e di beneficio.

D’altro canto anche nella vita quotidiana e nel linguaggio di senso comune il rischio è spesso inteso in questa duplicità semantica che contempla non solo i possibili danni, ma anche i possibili benefici.

Si pensi, ad esempio, a frasi come: “rischio calcolato”, “provo a rischiare: o la va o la spacca”, “tento la sorte”, “chi non risica non rosica”. Allo stesso tempo scegliamo di compiere un’azione, di fare un investimento, di intraprendere un progetto non solo in funzione del grado di pericolo percepito, ma anche in funzione del grado di beneficio che ci aspettiamo di ottenere da quell’azione, investimento o progetto.

In qualche modo “calcoliamo” il rapporto tra “costi e benefici” associati a una data azione e se l’esito è a favore dei benefici è molto probabile che sceglieremo di metterla in atto anche se comporta qualche “costo”.

Questo aspetto è stato rilevato anche in una ricerca sulla percezione del rischio negli adolescenti italiani (Salvadori, Rumiati, 1996): coloro che mettono in pratica con maggior frequenza un comportamento rischioso (come, per esempio, assumere droghe illegali) stimano maggiori benefici relativamente a quel comportamento (pur sapendo che è in qualche misura pericoloso e dannoso per la salute), rispetto a coloro che lo mettono in pratica meno frequentemente.

Tuttavia le stime di probabilità di un evento negativo effettuate comunemente sono spesso distorte da “errori di giudizio sistematici” definiti *bias*.

Uno dei più frequenti è il *bias ottimistico*, chiamato anche “ottimismo irrealistico” o “bias difensivo”, che consiste nel sovrastimare i benefici e la positività di un evento e nel sottovalutarne i pericoli e gli aspetti negativi. Una delle spiegazioni di questo fenomeno fa riferimento a un’*illusione di controllo* secondo cui ci possiamo ritenere più abili della media delle altre persone, perché siamo noi che controlliamo la situazione (Salvadori, 2002). In altri termini sovrastimiamo le nostre abilità e la nostra capacità di controllare gli eventi, mentre sottovalutiamo la nostra vulnerabilità (Lo Re, 2008) e, così facendo, salvaguardiamo la nostra autostima. Altre spiegazioni del *bias ottimistico* si riferiscono al fatto che nella stima delle probabilità utilizziamo le informazioni derivanti dalla nostra esperienza passata e se l’evento negativo non è ancora accaduto, valuteremo bassa la probabilità che ci accada (Salvadori, 2002). Infine, parlando dei giovani, non va trascurata l’importanza del tempo presente, del qui e ora, e quindi la tendenza a dare più importanza al beneficio immediato rispetto a possibili danni futuri. Attraverso questi schemi di valutazione i pericoli connessi all’uso di sostanze diventano “improbabili”, o comunque vengono rilette come stimoli “adrenalinici”, parti di un’avventura che si è riusciti a fronteggiare, espressioni di “coraggio”, motivo di “vanto” fra gli amici, e l’esperienza di consumo viene rievocata solo negli aspetti piacevoli, divertenti, avventurosi, alimentando, in tal modo, il desiderio di ripeterla.

Possiamo ritrovare questi aspetti nel racconto di un giovane:

La prima volta che sono andato con alcuni amici a comprare del fumo al parco la sensazione di pericolo si è trasformata in eccitazione, c'era un'atmosfera da film... i più "esperti" tra noi suggerivano le mosse da fare e le vie di fuga nel caso arrivasse la polizia e raccontavano episodi in cui se l'erano cavata alla grande, senza farsi beccare... pensavo a come avrei fatto "colpo" nel raccontare storie simili a quelli che sono rimasti a casa...

Al di là degli errori commessi nel valutare il rischio, quel che mi preme evidenziare è il fatto che un comportamento percepito come dannoso (o stimato prevalentemente dannoso) da un osservatore, può essere percepito come prevalentemente vantaggioso da chi lo mette in atto.

Sono infatti convinto che i giovani consumatori di oggi "sanno" che le sostanze sono anche, in qualche grado e modo, "dannose" (anche se, come abbiamo visto, possono sottostimare l'entità del danno e sottovalutare il pericolo), ciononostante scelgono di usarle in funzione dei "benefici" che si aspettano di ottenere.

Ora, per meglio comprendere le ragioni sottese alla scelta di assumere le sostanze, entriamo nel merito del percorso di ricerca che caratterizza gli adolescenti.

Ricerca e sostanze

La ricerca di un proprio modo di esistere e di essere-nel-mondo è una ricerca di identità.

Nell'approccio psicosociale del "ciclo di vita" il principale compito di sviluppo dell'adolescente è la costruzione e la formazione dell'identità personale (Erikson, 1982): un compito, una ricerca complessa per l'adolescente che richiede continui aggiustamenti e ridefinizioni di sé in relazione agli intensi mutamenti fisici, sessuali, cognitivi, emotivi, psicologici che lo accompagnano, all'ampliamento del mondo relazionale e dei contesti del vivere, al confronto con nuovi modelli di comportamento e con nuovi modi di abitare l'esistenza.

«Il mondo diventa più grande come andiamo avanti» dice Eric Erikson (1982).

Prendendo spunto da Giovanni Jervis (1997) l'identità è *riconoscersi* (individuarsi, potersi definire), essere *riconoscibili* (differenziati e distinguibili dalle altre persone) e *riconosciuti* dagli altri.

Questo implica che l'identità si sviluppa e si definisce attraverso le relazioni con gli altri e il nostro appartenere a dei gruppi sociali, fra cui la famiglia e quello dei pari o degli amici.

Ai fini del nostro discorso e senza la pretesa di essere esaustivi, diciamo che il concetto, l'idea che abbiamo di noi stessi (che risponde in linea generale alla domanda "chi sono io?") si manifesta nei "modi di essere e di fare", o *immagini di sé*, attraverso le quali ci presentiamo e ci sperimentiamo nei diversi contesti relazionali.

Quando una nostra immagine viene riconosciuta positivamente dagli altri e da noi stessi (per esempio perché ci ha permesso di sentirci a nostro agio, adeguati e apprezzati) tendiamo a riproporla e a riconoscerci in essa, e può diventare un elemento costitutivo e stabile dell'idea che abbiamo di noi stessi.

Per l'adolescente questo processo di costruzione e definizione di sé è reso più complesso dai cambiamenti corporei e psicologici connessi allo sviluppo psicofisico, e dall'ampliamento e diversificazione dei contesti relazionali. Cambiamenti che richiedono nuovi modi di essere e di proporsi agli altri attraverso immagini sociali mai sperimentate e continue ridefinizioni dell'idea che l'adolescente ha di se stesso.

In tal senso il gruppo dei pari, e in particolare il gruppo di amici, è il luogo in cui l'adolescente si può sperimentare socialmente, verificare la propria adeguatezza, selezionare specifici modi di fare, sentirsi compreso, avere sostegno emotivo e affettivo, costruire legami che danno stabilità al suo particolare modo di essere. È nel mondo dei pari, nel confronto con essi, più che nel mondo degli adulti, che l'adolescente trova i riferimenti utili per definire se stesso e le conferme a una immagine sociale in cui riconoscersi ed essere riconosciuto.

Al di qua dello specchio che riflette la sua immagine c'è lo sguardo degli amici, dei ragazzi e delle ragazze che incontrerà: è attraverso tale "sguardo" che il giovane valuta l'adeguatezza del suo *look* e delle sue capacità espressive.

Potremmo dire che il gruppo dei pari è una sorta di "laboratorio sociale".

Tra le diverse sperimentazioni che avvengono nel *laboratorio* c'è spesso l'uso, a titolo di prova, delle sostanze lecite e illecite:

Avevo 16 anni quando ho fumato la prima canna (spinello). Con il solito gruppetto di amici, dopo la scuola siamo andati al parchetto e un paio di noi hanno proposto di fumare. Ho chiesto: che effetto fa? E quelli che avevano già fumato hanno risposto che ci avrebbe fatto fare delle gran risate. Avevo un po' paura, ma c'era anche la curiosità, la

voglia di provare qualcosa di nuovo e visto che lo facevano gli altri mi sono detto che un paio di tiri li potevo fare anch'io... a dire il vero non ho provato un gran che, però mi sono sentito un po' più figo... più grande... che figura avrei fatto se mi fossi tirato indietro?

Come questo giovane, la quasi totalità degli adolescenti ha provato le sostanze, ha sperimentato la prima sigaretta, la prima ebbrezza alcolica, il primo spinello con altri adolescenti in un contesto di gruppo. Ben inteso non si tratta di "brutte compagnie".

L'uso a titolo di prova di sostanze lecite e illecite è un fatto molto frequente fra i giovani tanto che molti autori e ricercatori, fin dagli anni Novanta, si sono chiesti se tale sperimentazione debba essere considerata un fenomeno sociale normativo piuttosto che deviante, data la frequenza con cui si verifica in adolescenza (Marlatt *et al.*, 1995).

Inoltre, sebbene il gruppo eserciti una pressione all'uniformità dei comportamenti fra i membri che vi appartengono, è sempre il giovane stesso che sceglie di sperimentare o meno la sostanza in base a una valutazione personale in termini di costi e benefici (Marlatt *et al.*, 1995).

Come abbiamo già visto, se il giovane "crede" che sperimentando le sostanze ottiene più vantaggi e benefici (per esempio in termini di immagine sociale) rispetto ai possibili e futuri danni, più facilmente aderirà a tale esperienza o sarà egli stesso a promuoverla nel gruppo.

E, in questo caso, non è certo il "piacere" della sostanza a indurlo alla prova, primo perché non l'ha ancora provata, secondo perché la prima volta può essere spiacevole. La prima sigaretta fumata è per lo più sgradevole, spesso il primo spinello non dà alcun effetto, ma ha a che fare con una sperimentazione, una prova, una sfida, un rito di passaggio associati all'idea che fumare è "cosa da grandi" o "da fighi" nel contesto dei pari.

La maggior parte degli adolescenti si limita a questa sperimentazione a titolo di prova, o a un consumo di sostanze sporadico, del tutto occasionale, senza che si possano ipotizzare forme di devianza o di disadattamento. Questa tipologia di uso cessa del tutto in età adulta senza alcun danno psicologico (Marlatt *et al.*, 1995).

Tuttavia non va trascurato il fatto che altri adolescenti possono rimanere "intrappolati" nel consumo di sostanze proprio per i "benefici" e le gratificazioni, anche di tipo "sociale", che ne ricavano. In questo caso "sono a rischio" proprio perché non considerano e sottovalutano i pericoli e i danni consequenziali che possono divenire "scogli" difficili da superare.

"Scogli" che possiamo ritrovare nelle parole di questi giovani:

Io e la mia amica abbiamo iniziato ad assumere amfetamine per dimagrire e per avere l'energia che ci permetteva di portare avanti i nostri impegni scolastici, la palestra, i divertimenti e tutta una serie di altre cose... e (le amfetamine) funzionavano davvero! Mi dicevo che potevo smettere quando volevo, ma intanto continuavo a usarle. Poi non riuscivo più a dormire, ero sempre più irritabile. In casa e anche con gli amici avevo scatti di rabbia sempre più frequenti e intensi. Non mi riconoscevo più e nemmeno gli altri. Per calmarmi e dormire ho iniziato a prendere dei tranquillanti e dei sonniferi, del tipo "fai da te". Così mi sono ritrovata incasinata due volte: con le amfetamine e con i farmaci. Se mollavo le prime non riuscivo più a far nulla, se mollavo i farmaci non riuscivo più a dormire...

Ho iniziato a usare cocaina a 17 anni con degli amici, per divertimento e svago... mi dava una sensazione di libertà. Ho continuato a usarla una, massimo due volte alla settimana. All'inizio non c'erano problemi, continuavo con la scuola, facevo sport, mi divertivo con gli amici e con la ragazza. Poi è diventata una prigioniera... anche se continuavo a usarla una o due volte nel fine settimana la mia vita ruotava attorno a lei. Quando sniffavo stavo bene ed ero euforico, i due tre giorni successivi mi sentivo depresso, non avevo voglia di fare niente, ma poi si avvicinava il fine settimana e all'idea della cocaina ritrovavo le energie, mi prendeva una sorta di agitazione... vivevo nell'attesa di quel momento. A lungo andare mi sono accorto che di aver perso la passione per tutto il resto... fare sport non mi divertiva più, studiare era sempre più faticoso, più volte ho pensato di mollare tutto...

Questi racconti evidenziano il fatto che ai "benefici" iniziali offerti dalle sostanze possono subentrare degli "effetti indesiderati" e, come in una ragnatela che si costruisce gradualmente, si corre il *rischio* di rimanere intrappolati tra gli uni e gli altri.

Rischio e sostanze

La premessa da cui parto è che l'uso di sostanze, negli adolescenti qui considerati, è finalizzato all'appagamento di bisogni "legittimi e sani" e proprio per il fatto che attraverso le sostanze questi bisogni in qualche modo vengono soddisfatti, le sostanze diventano significative e nasce la motivazione a continuarne l'uso.

Penso infatti che le sostanze sono utilizzate dagli adolescenti principalmente per il fatto che favoriscono alcune modalità espressive e di *performance* che in ultima analisi rispondono al bisogno di sentirsi adeguati, accettati e apprezzati e quindi confermati in una "immagine di sé" positiva nel mondo dei pari.

In tal senso l'uso di sostanze si può inserire nel più ampio percorso di ricerca di una propria identità, di un proprio modo di essere.

Non mi riferisco a un uso di sostanze finalizzato all'evasione da situazioni penose, o per lenire particolari sofferenze psicologiche (al di là di quelle normalmente associate al processo di crescita) come il "dolore sociale" (Landaiche, 2009) derivante dal sentirsi rifiutati o esclusi dal gruppo dei pari, e nemmeno allo "sballo" (se con questo termine ci si riferisce alla ricerca di un "paradiso artificiale", o all'"uscire di testa", o al "viaggio" perdendo il contatto con la realtà) fine a se stesso e cercato in solitudine.

Certo in qualche misura tutte le sostanze inducono modificazioni degli stati mentali e sensazioni di aumentato benessere psicofisico e alcune di esse (alcol, cannabis, cocaina, amfetamine, ecc.) possono "sballare" del tutto, se usate in quantità sufficiente, o mescolate tra loro, ma l'uso a cui mi riferisco in questo scritto è strettamente connesso a contesti relazionali, e principalmente nel tempo libero, nei momenti di svago e divertimento.

Per esempio l'alcol, durante una festa tra adolescenti, è in genere utilizzato per disinibirsi, per apparire più brillanti o sicuri di sé, per facilitare lo stare con gli altri in modo piacevole e creare un'atmosfera di allegria, di euforia; questo non esclude il fatto che, continuando a bere nella speranza di prolungare il piacere della serata, qualcuno si ritrovi completamente sbronzo (e spesso addormentato), ma in genere non era questo lo scopo iniziale del bere.

In ogni caso ritengo che cercare di comprendere i bisogni che i giovani cercano di appagare attraverso l'uso di sostanze permette di capire la loro prospettiva, le motivazioni e le ragioni sottese al consumo delle varie sostanze. Possiamo così avvicinarci alla loro visione del mondo all'interno della quale i loro comportamenti, per quanto rischiosi, risultano "sensati".

In questo modo non si corre il rischio di "patologizzare" i giovani consumatori, cioè di considerare "insensato" il loro comportamento, o di attribuirlo a una qualche forma di disagio individuale o familiare. Se, per esempio, diciamo "quel giovane si droga perché è disadattato" chiudiamo il discorso con lui, in quanto il termine "disadattato" (o altri termini simili) è usato come "causa" che "spiega" il suo comportamento e come una "definizione" che, appunto, de-finisce la persona, racchiudendola e riducendola al termine stesso. Analogamente se definiamo il consumo di sostanze "solo" dal punto di vista del danno che arrecano, del "male" che fanno, senza considerare i vantaggi e i benefici che i giovani possono ricavarne, non possiamo che considerarli, più o meno implicitamente, degli "stupidi", o dei "malati" in quanto usano una cosa che è "solo" dannosa. Si chiude così la possibilità di esplorare la loro esperienza soggettiva, il loro mondo di significati, di accedere al loro discorso e quindi di aprire un *dialogo*.

Possiamo affermare di non vivere in un mondo, o in una realtà "oggettiva", uguale per tutti, ma in un mondo di significati prodotti dalla nostra esperienza soggettiva, dal nostro particolare modo di relazionarci a ciò che ci circonda. Il *significato* di un qualsiasi aspetto della nostra esperienza (cose, persone, contesti, situazioni) è relativo al valore soggettivo che gli attribuiamo sulla base del rapporto che abbiamo avuto e che ci aspettiamo di avere con esso. E le persone agiscono e "sentono" sulla base dei significati che gli eventi assumono per loro.

Se non comprendiamo i significati che la persona attribuisce a una data esperienza, il suo comportamento e le sue reazioni emotive ci possono apparire "insensate" e rimangono appunto in-comprensibili.

Se una persona è stata punta da un'ape e ha avuto uno *shock* anafilattico, di fronte a essa avrà probabilmente paura e cercherà di scappare o di ucciderla; mentre se la stessa ape ronza attorno a un apicoltore, che ne apprezza l'utilità, questi se ne starà tranquillo e fermo.

Parafrasando Epitteto possiamo dire che non sono le cose in sé a farci gioire o soffrire, ma l'opinione che abbiamo di esse. Così le sostanze per molte persone rappresentano un pericolo o un "male" da evitare, per un astemio il vino è disgustoso, un giovane che ha provato una sostanza ed è stato male ne proverà avversione, per chi continua a usarle possono rappresentare un'esperienza piacevole.

La comprensione dei significati che un giovane attribuisce alle sostanze che assume non può infatti essere separata dagli “effetti” che si aspetta di ottenere a partire da un vissuto di gratificazione fisica e psicologica non indipendente dalle relazioni e dai contesti prescelti (Salvini, 2002). Le sostanze non sono desiderate per quel che sono, ma in quanto strumenti per ottenere certi effetti, raggiungere certi scopi e soddisfare certi bisogni.

In generale le sostanze psicoattive sono ricercate in quanto inducono stati mentali e corporei che favoriscono modalità espressive (per es. empatiche, brillanti, spiritose, ecc.) e prestazionali (per es. prestazioni cognitive, atletiche, sessuali, ecc.) che consentono al giovane di offrire un’immagine di sé in linea, o più vicina agli “standard ideali” richiesti da uno specifico contesto relazionale, e spesso anche a quelli mutuati (per es. attraverso slogan e immagini pubblicitarie, o l’esibizione delle persone di successo) dal più ampio contesto socio-culturale.

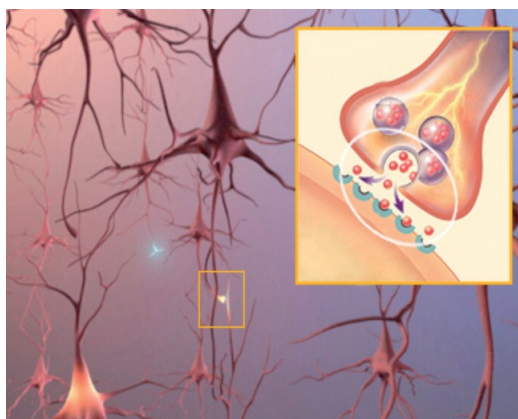
Non va infatti trascurato il fatto che molti degli “effetti” indotti dalle sostanze sono apprezzati e resi desiderabili da quello stesso contesto culturale che ne avversa l’uso.

In tal senso diventa più comprensibile l’uso di amfetamine per dimagrire, l’uso di anabolizzanti per aumentare la massa muscolare, l’uso di stimolanti per migliorare le prestazioni cognitive e la resistenza alla fatica, l’uso di sostanze dopanti per migliorare le prestazioni atletiche, l’uso di alcol (in quantità tale da non creare stordimento e totale perdita del controllo) o di cocaina per mostrarsi disinibiti, assertivi, sicuri di sé.

Entriamo più nello specifico per approfondire quanto affermato.

Le sostanze “psicoattive” sono tali in quanto hanno un’azione biochimica o farmacologica sul sistema nervoso centrale grazie alla “somiglianza” tra la struttura chimica delle loro molecole e la struttura chimica delle molecole di alcuni neurotrasmettitori (Salvini, 2002).

Semplificando diciamo che i neurotrasmettitori sono messaggeri biochimici che hanno la funzione di trasmettere i “segnali” tra una cellula nervosa (neurone) e l’altra.



I segnali che formano ricordi e pensieri si spostano attraverso una singola cellula nervosa in forma di piccola carica elettrica. Le cellule nervose sono connesse le une alle altre tramite le sinapsi. Quando una carica raggiunge una sinapsi, può far scattare il rilascio di piccole quantità di sostanze chimiche chiamate neurotrasmettitori. I neurotrasmettitori si spostano attraverso le sinapsi trasportando i segnali alle altre cellule.

Ebbene le molecole delle sostanze psicoattive alterano tale funzione potenziando, inibendo, modulando l’azione di specifici neurotrasmettitori (per es. dopamina, serotonina, acetilcolina, oradrenalina, ecc.) e in tal modo possono indurre esperienze “piacevoli”, come euforia, eccitazione, sedazione, disinibizione, efficienza psico-fisica e trasformazioni degli abituali stati di coscienza, di varia intensità a seconda della sostanza usata, della quantità, della combinazione di sostanze e della reattività psicofisiologica individuale.

Queste esperienze, che potremmo definire “effetti di primo livello”, favoriscono comportamenti espressivi e prestazionali, o “effetti di secondo livello”, particolarmente ricercati in quanto permettono di offrire un’immagine di sé adeguata e apprezzata in uno o più contesti relazionali e quindi, in ultima analisi, facilitano la costruzione di relazioni soddisfacenti.

Alcuni esempi

Le sostanze “empatogene” (chiamate anche “droghe discoteca” o “nuove droghe”), come l’ecstasy e le sue numerosissime varianti (create appositamente per non rientrare immediatamente nell’elenco delle sostanze vietate) hanno un effetto stimolante, favoriscono la disinibizione, rendono più ricche le sensazioni musicali, migliorano la resistenza fisica permettendo di ballare ininterrottamente per ore e agevolano l’accesso a sentimenti di risonanza emotiva e di identificazione empatica favorendo sensazioni di intimità, amicalità e appartenenza (Salvini, Faccio, 2002). Al di là dello “sballo” queste sostanze sono usate principalmente per favorire comportamenti espressivi che permettono di sentirsi adeguati all’atmosfera di un *rave party* o di una discoteca, e sono in genere considerate da chi

le usa delle “non droghe” in quanto il consumo è episodico, limitato a un uso ricreativo e non interferisce con l’adattamento sociale, con le attività scolastiche o lavorative.

Altre sostanze psicostimolanti (per es. amfetamina e cocaina) possono essere assunte allo scopo di stimolare l’efficienza psicofisica, l’inibizione del sonno e della fame e la sicurezza di sé per fini suscettibili di approvazione sociale: tolleranza alla fatica, prestazioni fisiche e intellettuali, efficienza attentiva, ecc. (Salvini, 2002). Ad esempio, in una ricerca (Casadidio, Bruni, 1990) si è mostrato che alcuni studenti iniziano a usare eccitanti per contrastare il sonno, migliorare l’attenzione e la memoria allo scopo di ottenere migliori risultati nello studio.

La cocaina, in particolar modo, si presta a fornire una versione di sé assertiva, disinibita, socievole, particolarmente apprezzata nelle situazioni sociali di svago e divertimento:

Con la cocaina mi sentivo brillante, sicuro di me come non mi ero mai sentito, riuscivo a comunicare con tutti senza freni, senza farmi la menata del giudizio della gente... e il fatto è che in questo modo piacevo. Gli amici mi apprezzavano e se c’era una festa da movimentare un po’ ero fra i primi a essere cercato, ma soprattutto era con le ragazze che andavo forte... insomma mi sentivo un figo, questo era il vero sballo... almeno all’inizio...

Se questi sono alcuni degli effetti ricercati, consideriamo ora gli effetti indesiderati, l’altra faccia del rischio che ha a che fare con i danni e i pericoli.

Sulla base di quanto detto finora possiamo considerare le sostanze come delle “*scorciatoie*” che favoriscono il rapido raggiungimento di certi risultati, rendono immediato il benessere, e in questo modo riducono il tempo dell’impegno, annullano la distanza spazio-temporale che intercorre tra desiderio e benessere (Galimberti, 1983).

Ma proprio questa immediata sensazione di benessere e di apparente esaltazione della prestazione psicofisica occulta i danni che le sostanze arrecano all’organismo.

Come dicono Malizia e Ponti:

La droga imbrogliava mediante meccanismi neuropsichici, i quali fanno credere ai tessuti e all’organismo di essere nutriti a sufficienza. Una mera illusione che non fa percepire il deficit di ossigeno, anzi maschera questa carenza con una falsa sensazione di benessere e un’alterata distribuzione di energia [...] il cervello e i tessuti periferici subiscono un danno senza lanciare alcun segnale d’allarme (Malizia, Ponti, 1991).

Tra l’altro certe sostanze, come la cocaina, le amfetamine e l’alcol assunto a certi dosaggi, inducono uno stato di disinibizione tale e un’illusione di onnipotenza che favoriscono il “gettarsi nel rischio” senza considerare alcun pericolo: risse, guida spericolata, rapporti sessuali occasionali non protetti sono solo alcuni esempi, a cui si possono aggiungere i guai con la giustizia per le sostanze illegali.

Prima di entrare in discoteca ci eravamo calati delle paste (ecstasy), per far salire più velocemente l’effetto ci abbiamo bevuto sopra. Ballavamo come degli ossessi, la techno mi martellava in testa e a un certo punto non ho capito più nulla... la pista era piena e spintonavamo gli altri... penso che la rissa è iniziata per questo motivo. Mi ci sono buttato in mezzo, qualcuno si è fatto veramente male. Sono arrivati i carabinieri e ci hanno portato in caserma... mi sono beccato una denuncia perché un ragazzo è finito in ospedale, al mio amico hanno trovato qualche pastiglia e la sta ancora pagando adesso... siccome ero minorenni hanno chiamato i miei genitori e così hanno scoperto che avevo usato l’ecstasy... ancora adesso quando penso al volto di mio padre davanti ai carabinieri non ci sto bene per niente...

C’è infine da considerare che, se inizialmente certe sostanze possono essere assunte allo scopo di “funzionare meglio” sul piano relazionale e prestazionale, a lungo andare il consumatore finisce con il disconoscere le proprie capacità e risorse personali.

Può sviluppare la “convincione” che il “merito” dei risultati ottenuti sia delle sostanze e che senza di esse non è in grado di funzionare adeguatamente, di divertirsi, di esprimersi in modo empatico, di saper gestire l’ansia dell’attesa o della prestazione.

Ho iniziato a usare la cocaina proprio per ricevere una spinta nell’attività quotidiana, come se fosse una tazza di caffè. Per essere più attivo, per rendere di più, per stare sveglio. Sono arrivato così a un punto in cui ho capito di poter funzionare meglio con lei (cocaina). Poi è arrivato il momento in cui ho pensato di non poter funzionare senza (Malizia, Ponti, 1991).

In queste situazioni si riduce quello che lo psicologo Albert Bandura ha definito *sensò di autoefficacia* che riguarda invece la convinzione che la persona ha circa la propria efficacia personale, circa le proprie capacità di gestire adeguatamente le situazioni che incontra e di superare gli ostacoli in modo da raggiungere i risultati prefissati attraverso la *perseveranza nell'impegno* (Bandura, 1995).

La riduzione del senso di autoefficacia, unita alla convinzione che il merito dei risultati ottenuti è delle sostanze, può condurre alla *"dipendenza psicologica"* che basa e rinforza la convinzione che una sostanza è "necessaria" per ottenere quegli stessi risultati. Quando una persona sente la necessità, il bisogno di assumere una sostanza per esprimersi in un certo modo o per sentirsi adeguata e apprezzata e pensa che "solo" attraverso di essa otterrà tali risultati, si può dire che ha sviluppato una dipendenza psicologica da quella sostanza.

Mi sembra importante distinguere la dipendenza psicologica dalla dipendenza fisica da una sostanza. Entrambe rimandano a una condizione di necessità, più che di desiderio, e al bisogno di assumere la sostanza indotto dalla sostanza stessa. Mentre nella dipendenza psicologica, così come l'abbiamo intesa, l'uso di sostanze resta associato solo a certe situazioni o a certe performance, la dipendenza fisica deriva da un uso sistematico e quotidiano della sostanza che "intossica" l'organismo al punto tale che senza quella sostanza si verifica una "crisi di astinenza", un malessere psicofisico che può essere annullato solo da una nuova assunzione di quella sostanza, o da un farmaco sostitutivo.

Dai legami al dialogo



... ma voi con legami strettissimi [dovete legarmi, perché io resti fermo, in piedi [...]].
E se io vi pregassi, se v'ordinassi di sciogliermi, voi con nodi più [numerosi stringetemi].
(*Odissea* XII)

L'incredibile viaggio di Ulisse
Landmann Bimba, 2007

Nell'ultima parte abbiamo considerato alcuni dei "benefici" che i giovani ricercano attraverso l'uso di sostanze e anche gli "effetti indesiderati", ovvero i danni, i pericoli, gli "scogli" che questi stessi giovani possono incontrare. Ora consideriamo quei fattori che permettono di "aprirsi al rischio" e continuare il proprio percorso di ricerca di un ben-essere nel mondo, in modo sufficientemente protetto.

Anzitutto bisogna sfatare il "mito" secondo cui le sostanze, di per sé, sono in grado di produrre benessere e di permettere il raggiungimento di certi risultati, siano essi espressivi o di *performance*.

Questo non corrisponde al vero. In realtà le sostanze, per quanto possano rappresentare delle scorciatoie efficaci, non generano funzioni o effetti nuovi, si limitano ad agire sulle funzioni già esistenti (siano esse stimolanti, sedative, euforizzanti, psichedeliche) e su potenziali capacità cognitive, immaginative, espressive e comportamentali già disponibili nel repertorio della persona (Salvini, 2002).

Basti pensare all'energia e all'euforia che può derivare da un successo scolastico, atletico, sentimentale o dal sentirsi apprezzati e cercati dagli amici; alla moltiplicazione delle forze fisiche, alla riduzione del senso di fatica e di stanchezza quando si persegue uno scopo soggettivamente importante o si vive un'esperienza o un'avventura entusiasmante. A questo proposito molte ricerche hanno evidenziato che negli atleti che corrono la maratona la concentrazione di endorfine nel sangue aumenta di quattro volte, fornendo una sensazione di generale benessere e un effetto euforizzante: il cosiddetto *high state* del podista.

Inoltre, in quanto umani, abbiamo, potenzialmente, le risorse, le capacità per entrare in relazione con gli altri e vivere esperienze intime, divertenti, collaborative o di conflitto positivo e arricchente, come quello che nasce dal confronto di punti di vista differenti, così come abbiamo la capacità di pensare e sentire e di esprimere le nostre idee e i sentimenti che proviamo verso l'altro.

Certo, non tutto è possibile! Ma tutto ciò che si riesce a ottenere e fare attraverso le sostanze è possibile ottenerlo e farlo attraverso le risorse personali adeguatamente messe in relazione con tutto ciò che ci circonda. Come dicono Benasayag e Schmit (2003):

«ciascuno di noi esiste attraverso il proprio modo di porsi in relazione con il mondo, con gli altri, con il pensiero, con il corpo, con il piacere, e con le costrizioni...».

Le *costrizioni* sono i vincoli che ci ancorano alla realtà del possibile e del realizzabile.

In tal senso si riferiscono al *limite* come esperienza positiva di non-onnipotenza, di fragilità e di finitezza individuale che ci fa prendere coscienza che tutti dipendiamo dagli altri, in un'ottica di reciprocità, di interdipendenza.

Come recita la famosa canzone dei Blues Brothers: *Everybody needs somebody to love*.

Possiamo pensare che dal riconoscere e assumere il limite di individui che non bastano a se stessi nasce il bisogno e il desiderio di relazioni, di attaccamenti e *legami*.

Attraverso i “legami” Ulisse ha potuto aprirsi al rischio e superare il pericolo delle sirene (metaforicamente parlando penso si possa cogliere l'analogia tra le sostanze e le *sirene che affascinano e allettano* e promettono benessere... *a chi ne ode il canto*).

Mi riferisco sia al fatto che Ulisse si è fatto legare con le corde per “contenere” il desiderio di andare verso le sirene (e sfracellarsi così sugli scogli), e soprattutto ai legami con i suoi compagni di viaggio in cui ha riposto fiducia; è a loro che si appella con quel... *ma voi*, e senza di loro come avrebbe potuto legarsi e, una volta passato il pericolo, sciogliersi dalle corde?

Come dice lo studioso e professore di scienze sociali, Jon Elster (1979), Ulisse ha “scelto” di farsi legare a partire da una consapevolezza: *essere debole e sapere di esserlo*. L'autore argomenta che scegliere di legarsi, vincolarsi e obbligarli agli altri è un mezzo efficace per proteggere il nostro benessere di fronte ai rischi e ai pericoli, compresi quelli che derivano dalla nostra “razionalità imperfetta”.

“Legarsi” agli altri, nel senso di costruire e mantenere delle *relazioni affettive*, di *attaccamento*, come scelta che nasce dalla consapevolezza dei nostri limiti e della nostra debolezza di fronte all'allettamento di qualsiasi sirena è un modo per non gettarsi nel rischio, per contenere l'irrazionalità del ritenersi onnipotenti.

La spinta a dire basta con lo sconvolgimento del fine settimana, che si ripeteva ormai da un paio d'anni con qualsiasi sostanza... cocaina, alcool, fumo, pasticche varie, è venuta dalla mia ragazza quando ho rischiato di perderla. All'inizio cercavo di mantenere entrambe le situazioni, sostanze e ragazza, ma poi lei mi ha detto: “scegli: o me o loro”. In prima battuta gli ho risposto che non accettavo ricatti, che ero libero di fare ciò che mi pareva e se non gli andava bene poteva cercarsene un altro. Una risposta cazzuta, in realtà non volevo mollare le sostanze, o forse avevo paura di non riuscirci... Sta di fatto che lei mi ha mollato e io stavo un male cane alla sola idea di averla persa per sempre... come se mi avesse lasciato un vuoto che non potevo riempire... così ho deciso di smettere e stare con lei. Ho cominciato a frequentare la sua compagnia, gente più regolare, e questo mi ha aiutato molto. Adesso capita magari che si beve un po' o si fa un tiro di canna, ma sempre nella norma, senza sconvolgerci, così per ridere in compagnia...

Mi sembra che le parole di questo giovane ben esprimano l'importanza delle relazioni affettive e il fatto che le persone alle quali ci sentiamo “legati” da un rapporto di affetto vengono vissute come *una estensione e una integrazione della nostra personalità* (Petter, 1989), come una parte di noi stessi, come qualcosa che, qualora andasse perduto, porterebbe con sé una certa parte di noi, delle nostre possibilità di azione, della nostra possibilità di esistere per qualcuno che è per noi significativo.

In base alla *teoria dell'attaccamento* di John Bowlby possiamo considerare i legami affettivi come “relazioni di attaccamento”. Mary Ainsworth (1970) definisce la relazione di attaccamento come un legame, duraturo nel tempo e nello spazio, a una o più persone a cui ci si rivolge quando ci si sente vulnerabili e bisognosi di protezione dai pericoli.

L'*attaccamento* è una propensione innata il cui scopo biologico è la protezione dai pericoli ambientali e sebbene operi con maggior intensità e frequenza all'inizio dell'esistenza, quando il bambino è più vulnerabile e meno capace di gestire da solo situazioni di disagio, rimane attivo lungo tutto il ciclo vitale:

Per gli adolescenti la casa dei genitori rimane ancora un importante punto di riferimento, e il sistema di attaccamento tornerà a riattivarsi in momenti di minaccia, malattia o stanchezza. La turbolenza dell'adolescenza può essere vista in termini bowlbiani come generata dalla complessità del distacco [*detachment*] e del nuovo attaccamento [*re-attachment*] che l'adolescente deve portare a termine: svincolarsi dagli attaccamenti genitoriali, tollerare il lutto di questa perdita, proseguire attraverso la fase transazionale dell'attaccamento a un gruppo di coetanei, verso la costruzione di un legame di coppia nella vita adulta (Holmes, 1993).

In questa ottica, lo scopo psicologico dei legami significativi in ogni epoca della vita è quello di fornire una *base sicura* e un sistema di attaccamento che può essere attivato in tempi di bisogno: sentire l'attaccamento vuol dire sentirsi sicuri e protetti (Holmes, 1993).

La sicurezza può essere acquisita solo dopo aver vissuto esperienze di relazione con un altro, attraverso cui sia stato possibile sperimentare sensazioni positive di contenimento, alleviamento delle tensioni, calore (Lis, Venuti, Zennaro, 1994).

La base sicura descrive l'atmosfera creata dalla figura di attaccamento per la persona che le si attacca. L'essenza della base sicura è che essa crea un trampolino per la curiosità e l'esplorazione. Quando il pericolo incombe ci si aggrappa alle nostre figure di attaccamento (Holmes, 1993, pag. 75).

Legami, quindi, che rappresentano una "base sicura" (Bowlby, 1998) da cui partire per esplorare e a cui fare ritorno nei momenti di turbamento, di spavento e di difficoltà:

Ogni tanto sento dire dalla gente e anche da quelli che fanno il tuo mestiere (psicologi) che i giovani si drogano perché hanno problemi in famiglia, perché non hanno dialogo con i loro genitori. Per me non è così, ci vado d'accordo e ci parlo. Quando ho iniziato a usare il fumo e poi la cocaina non glielo ho detto perché sapevo che non approvavano, ci avrebbero sofferto, magari non mi facevano più uscire di casa... penso che sia normale per un genitore reagire male se sa che il figlio si droga e penso che sia normale che un giovane faccia di nascosto dai suoi certe cose, anche per il sesso è così... Però quando mi sono trovato nei casini è a loro che mi sono rivolto. All'inizio si sono incazzati, ma poi mi hanno aiutato, mi sono stati vicini... insomma ero sicuro di poter contare su di loro.

Anche con gli amici si possono costruire delle relazioni di attaccamento, dei legami affettivi solidi e reciprocamente protettivi. Spesso è agli amici che in primo luogo un giovane si rivolge quando è in difficoltà, o vive un malessere, per avere un consiglio, un supporto emotivo e solidale. E spesso i giovani si fanno da "spalla" reciprocamente per affrontare le situazioni in cui si sentono in difficoltà e si aiutano in tempi di bisogno:

Un grosso aiuto a smettere con la cocaina mi è venuto dagli amici della vecchia compagnia, vecchia si fa per dire visto che avevo 18 anni, insomma quelli con cui ho fatto le medie e i primi anni di liceo. Li avevo persi di vista quando ho iniziato a frequentare quelli un po' più grandi, che facevano cose meno da ragazzini... tipo stare fuori fino a tardi, girare le discoteche tipo [...] e anche usare paste e coca... Li ho ritrovati un giorno e il Franco (nome di fantasia) mi ha detto: ti vedo brutto, che stai combinando? Ti va di fare una rimpatriata come ai vecchi tempi? Avevo appena perso l'anno, i miei mi stavano sul collo e mi accorgevo che mi ero fatto prendere troppo dalla coca... così ho accettato e poi ho ripreso a frequentarli, mi divertivo lo stesso anche senza cocaina, mi sono ripreso bene anche grazie a loro.

Dal punto di vista psicologico, una volta costruiti, i legami affettivi vengono interiorizzati, impressi nella nostra memoria come esperienze relazionali in cui ci siamo "sentiti" adeguati, apprezzati e protetti da una persona che, a nostra volta, apprezziamo, stimiamo e nel caso saremmo pronti a proteggere. Memorie di legami che possiamo rievocare come volto e voce dell'altro di fronte al quale c'è la nostra presenza che percepiamo attraverso le sensazioni, le emozioni e i sentimenti che proviamo in relazione a esso.

L'altro diventa così una "*presenza interna*" di fronte alla quale spesso regoliamo il nostro comportamento: quante volte prima di compiere un'azione ci viene in mente l'espressione del viso, le parole o il tono della voce che pensiamo avrebbe la persona a cui siamo legati se la mettiamo in atto o meno, e quante volte facciamo o non facciamo una cosa proprio in funzione del pensiero che attribuiamo all'altro.

Al di là dei rapporti affettivi, dei legami consolidati, anche all'interno di incontri occasionali e discontinui è possibile avere delle esperienze relazionali significative che creano opportunità di legame, di attaccamento e di costruzione di *basi sicure* nel presente.

A tal proposito Dela Ranci parla di “*relazioni a legame debole*” che si costruiscono attraverso scambi comunicativi in cui si riconosce l’esistenza dell’altro come persona unica e irripetibile:

le molteplici relazioni a legame debole solitamente attivate attraverso contatti occasionali, discontinui [...] possono essere vissute e rilette come importanti opportunità per costruire nel qui e ora un punto comune di orientamento, una *base sicura* nel presente. Il messaggio relazionale in quanto riconoscimento di sé e dell’altro come partecipi e protagonisti di una comune vicenda umana costruisce un legame significativo [...] che consente di sentirsi soggetto visibile, unico e riconosciuto (Ranci, 2003).

Vedere e ascoltare quella particolare persona che incontriamo, significa ri-conoscerla, *diventarne coscienti come fenomeno, esistere per lei ed essere pronti al suo esistere per noi* (Berne, 1972).

Penso che se noi adulti, a qualsiasi titolo, ci predisponiamo a incontrare l’adolescente così “come si manifesta all’esperienza”, *senza pre-giudizi*, con una modalità comunicativa autentica e aperta all’ascolto delle sue ragioni, creiamo l’opportunità di costruire un legame che, per quanto “debole”, permette di iniziare un *dialogo*.

Per questo ho evidenziato il rischio insito nel “patologizzare” i giovani consumatori, perché sottolineando la “patologia” non incontriamo Mario, Giovanni, Francesca... nel suo particolare modo di esistere e di essere, incontriamo piuttosto il nostro modo di giudicarli, il nostro pre-giudizio che spesso li allontana e li s-lega dal rapporto con noi.

... mi sono resa conto che è inutile parlare con loro (gli adulti) perché pensano di sapere sempre tutto, sanno già perché fai una cosa, perché non la fai... magari ti chiedono perché ti sei fatta una canna, ma se la tua risposta non è quella che vogliono loro ti danno della bugiarda... ecco quello che mi fa più incazzare non è che non ti ascoltano, quello è scontato, ma che ti mettono addosso un’etichetta che poi ti porti dietro...

Se coltiviamo la nostra disponibilità ad ascoltare il discorso dei giovani possiamo accedere al loro mondo personale, soggettivo all’interno del quale consumare sostanze assume un significato diverso da quello che noi gli attribuiamo: è un *modo* per soddisfare bisogni identitari, relazionali ed esistenziali.

Se il giovane si sente ascoltato e accolto nel suo discorso, più facilmente sarà disposto ad ascoltare ciò che abbiamo da dirgli, a ridurre i suoi pregiudizi su noi adulti e quindi ad aprire con noi un dialogo che consente di problematizzare il *modo* (anziché la persona) di soddisfare quei bisogni legittimi e aprirsi alla ricerca di modalità nuove, diverse, meno pericolose o dannose, per appagare quegli stessi bisogni.

... mi piaceva quella proff, era una giusta, non ti giudicava subito come una che se ne frega se per esempio ti vedeva un po’ persa, o se per un periodo andavi male... anzi ti chiedeva: c’è qualcosa che non va, posso fare qualcosa per te? Il più delle volte gli rispondeva: no, no, tutto ok. Anche se non era così, un po’ mi vergognavo a dirle che usavo cocaina. Ma quando mi sono trovata nei casini ne ho parlato con lei... e mi ha stupito perché mi ha detto una frase che mi è rimasta impressa: tu sei una ragazza in gamba e io ci tengo a te, capita che ci mettiamo nei guai, ma ho bisogno di capire a cosa ti serve usare la cocaina per poterti dare una mano. E io le ho spiegato... e lei mi ascoltava.

All’interno di un dialogo di questo tipo l’uso di sostanze diventa opportunità di riflessione, di pensiero su se stessi, sul mondo che ci circonda, sul presente e sul futuro.

Per il giovane può significare la possibilità di aumentare la consapevolezza di sé, dei propri bisogni, che riguardano il presente, dei propri desideri e aspirazioni, che aprono al futuro, e delle risorse personali e sociali attraverso cui appagare i primi e realizzare i secondi.

Il riferimento è a quel *conoscere se stessi* da cui, a partire da Socrate, inizia il percorso educativo.

Per entrambi gli interlocutori il dialogo diventa occasione per rivedere le proprie “mappe”, concettuali e di significato, attraverso cui si orientano e si muovono nell’ambiente sociale. La *mappa non è il territorio*, ma a volte la discrepanza tra l’una e l’altro può essere amplificata da pregiudizi e illusioni che *contaminano* la capacità di pensare, di analizzare il contesto personale e sociale in cui viviamo e quindi di trovare soluzioni che ci permettono di perseguire e realizzare i nostri scopi, il nostro destino.

Attraverso il dialogo con gli altri, confrontando la nostra *mappa* con la loro, possiamo riconoscere e ridurre i nostri pregiudizi e illusioni e continuare il percorso esistenziale con quella sicurezza che deriva da una maggiore consapevolezza di noi stessi, delle nostre risorse e dei nostri limiti, e del territorio, cioè delle opportunità e degli scogli pericolosi disseminati sulle *rotte* che scegliamo di percorrere.

Attraverso il dialogo con Circe Ulisse ha potuto tematizzare il pericolo, anticiparlo mentalmente, aprirsi al rischio e continuare il suo viaggio verso Itaca.

Nel libro XII dell'*Odissea*, Circe informa Ulisse che per continuare il suo viaggio dovrà affrontare i pericoli rappresentati dalle sirene e poi da Scilla e Cariddi e gli indica il modo per proteggersi riferendosi non solo alla natura dei pericoli, ma anche alla sua fragilità e limitatezza in quanto essere umano.

Come abbiamo visto Ulisse si protegge dal pericolo delle sirene facendosi legare dai suoi compagni all'albero della nave; protegge i suoi compagni tappandogli le orecchie con della cera.

Il dilemma maggiore si presenta nel passaggio tra Scilla (*atroce mostro con sei lunghissimi colli e su ciascuno spaventosa una testa*) e la *fatal* Cariddi (*il mar negro che inghiotte*).

Avvertito che avrebbe perso sei compagni, ma salvato gli altri e la nave, passando vicino a Scilla, vorrebbe affrontare con le armi il mostro, ma Circe gli rimanda la sua limitatezza di uomo mortale: *schermo non havvi, e fuggir fia il meglio, se indugi, e vesti appo lo scoglio l'armi, [...] ti rapirà, quante spalanca bocche*. Ulisse riconosce il suo limite e l'entità del pericolo e accetta la "riduzione del danno" offerta dal suggerimento di Circe: *perder sei de' compagni entro la nave torna più assai, che perir tutti a un tempo*.

Non sempre, anche di fronte ai pericoli, i giovani rinunciano a usare le sostanze e i benefici che ne ricavano, a volte, come abbiamo visto, si illudono ottimisticamente che a loro non capiterà, come è successo e succede a molti altri, di rimanervi intrappolati o di cozzare contro scogli rovinosi.

In questo caso è comunque possibile aprire un dialogo su come tutelare la salute e ridurre gli eventuali danni e pericoli associati all'uso di sostanze.

Le strategie di *riduzione del danno* valorizzano l'aspetto del prendersi cura per quelle persone che, per qualche ragione, in una particolare fase della loro esistenza, scelgono di continuare a usare sostanze. Per esempio si può informare i giovani sui rischi connessi a certe combinazioni di sostanze, come quella fra ecstasy e alcool, e suggerire strategie di maggior tutela della propria e altrui salute, per esempio bere molta acqua per idratarsi, non mettersi alla guida di una auto perché la percezione è distorta, ecc.. Non c'è contraddizione tra le strategie di riduzione del danno e quelle di emancipazione dall'uso di sostanze, ma continuità e integrazione. Per poter smettere di usare sostanze bisogna anzitutto essere vivi, sopravvivere, meglio ancora senza danni difficilmente riparabili.

D'altro canto, al di là dei pregiudizi e delle illusioni, il dato di realtà è che a tutt'oggi nessuna politica proibizionistica, nessuna campagna antidroga è riuscita a debellare o a ridurre significativamente il consumo delle sostanze che è trasversale alle diverse culture, ai diversi ceti sociali, alle diverse condizioni di vita: dal ricco uomo di successo che usa cocaina, fino al ragazzino di strada delle *favelas* brasiliane che sniffa colla e solventi.

La promessa di "successo e fama", così come la "minaccia" dei pericoli incombenti del futuro, dei possibili danni fisici e penali, sono spesso usate come leve per persuadere i giovani a evitare l'uso di sostanze.

Alla luce dei fatti, il "successo" economico e mediatico, la "fama" nel mondo dello spettacolo o dello sport non implicano stili di vita che escludono, di per sé, il consumo di sostanze. Basti pensare a quanti personaggi famosi nel mondo del cinema, dello spettacolo, della musica, dello sport, ecc. hanno usato sostanze (anche fino a morire, come è successo a diversi attori e *rock-star* famosi) o ne fanno uso, come spesso emerge dalle cronache più o meno scandalistiche. Il successo individuale non è sinonimo di felicità e se rientra in una logica esclusivamente competitiva, dove uno vince e gli altri perdono, può spingere gli esseri umani allo "scontro" (anziché all'incontro), all'essere "soli" contro gli altri e quindi alla rottura dei legami, della solidarietà.

La "minaccia" può spingere il giovane alla sfida, al superamento dei limiti imposti, alle dimostrazioni di onnipotenza, del posso fare ciò che voglio, corollario del "tutto mi è possibile".

Dal punto di vista psicoanalitico, ogni tentativo di educare qualcuno fondandosi sulla minaccia è destinato a fallire. Molto spesso, la prevenzione basata su una strategia di questo tipo conduce a comportamenti che si possono considerare illogici e che in ogni caso si oppongono nettamente all'intenzione pedagogica di partenza (Benasayag, Schmit, 2003).

Quando si usa l'informazione sui pericoli derivanti dalla messa in atto di certi comportamenti come una "minaccia" il rischio è appunto la "sfida del pericolo" che può diventare tanto attraente da essere ricercata come fine in sé stessa.

Pericolo è il mio mestiere: da frase di un celebre film d'azione è diventata slogan di molti giovani e meno giovani. Spesso l'uso di sostanze inizia come una sfida alle proibizioni imposte e come una dimostrazione di non-paura, spesso associata all'immagine dell'uomo coraggioso, temerario e impavido. Allo stesso tempo certe sostanze possono essere utilizzate al fine di mantenere tale immagine e sfidare pericoli potenzialmente mortali:

Con la cocaina non sentivo la paura... mi faceva sentire forte, potevo sfidare il mondo, affrontare qualsiasi pericolo... fare una rissa, un furto, una gara in auto o in moto, guidare in modo spericolato, schiacciare a tavoletta l'acceleratore diventava un'esperienza esaltante... ti rende un mito nel gruppo, qualcuno che lascia il segno, che non si dimentica!

Come ho cercato di sostenere in questo scritto, le sostanze sono utilizzate dai giovani allo scopo di aumentare il proprio benessere all'interno di specifici contesti relazionali, di sentirsi accettati e apprezzati nel mondo dei pari e dato che in qualche misura risultano efficaci nasce la motivazione a riutilizzarle.

Si può così creare un rapporto che "vincola" il consumatore alla sostanza.

L'aspetto paradossale è che le sostanze inizialmente vengono usate allo scopo di avere e costruire relazioni soddisfacenti e quindi "legami significativi" con altre persone e infine, in un rovesciamento di mezzi e fini, il giovane consumatore si può ritrovare "co-stretto" (come nel caso della dipendenza) nel rapporto con la sostanza.

In questo senso la prevenzione all'uso di sostanze diventa "promozione del ben-essere relazionale" e l'emancipazione dalle sostanze avviene attraverso il recupero e la possibilità di appagare il bisogno iniziale di relazioni soddisfacenti, in entrambi i casi si tratta di promuovere la costruzione di "legami" con i giovani e tra i giovani, in quanto:

la crisi adolescenziale fisiologica, grave come sconvolgimento psichico, per il sovvertimento della struttura di personalità che passa dall'identità di bambino a quella di adulto, è sorretta (o dovrebbe esserlo) dalla speranza nel futuro e sostenuta dall'appoggio degli adulti e dei coetanei in comportamenti di aiuto oltreché dalla aspettativa della comunità (Romanini, 1999).

Legami, solidi o deboli, all'interno dei quali sperimentare momenti, attimi di vita resi significativi da un dialogo basato sull'ascolto reciproco, capace di attivare un pensiero, di aprire speranze e possibilità di cambiamento:

non c'è dialogo se non ha lasciato in noi qualcosa: qualcosa che ha cambiato, per un attimo, il nostro modo di essere e di pensare: qualcosa che ha creato argini alla angoscia e alla disperazione, e ha ridato ali alla speranza: qualcosa che ha segnato una traccia nella memoria: qualcosa che, magari, non ci era mai capitato di rivivere (Borgna, 2003).

Legami, come *relazioni di attaccamento*, che sono alla base della collaborazione attraverso cui il mondo del possibile e delle possibilità si allarga, che favoriscono la partecipazione e il senso di appartenenza, che permettono di condividere i momenti di gioia e di sofferenza, e che costituiscono la *base sicura*, il punto di *appoggio* che permette di *aprirsi al rischio* con un certo grado di sicurezza e procedere in quel percorso di ricerca di un proprio *modo di esistere* e di *essere-nel-mondo*.

Mi piace concludere questi pensieri e parole con un breve richiamo ad Aristotele. Per questo "antico" filosofo lo *schiaivo* è colui che non ha legami, che non ha un suo posto, che si può utilizzare dappertutto e in diversi modi; l'*uomo libero* è invece colui che ha molti legami e responsabilità, che ha scelto di avere, verso gli altri, verso la città e verso il luogo in cui vive.

BIBLIOGRAFIA

- AINSWORTH M.D.S., (1970), trad.it. *Modelli di attaccamento e sviluppo della personalità*, Raffaello Cortina, Milano 2006
- BANDURA A., (1995), trad. it. *Il senso di autoefficacia personale e collettivo*, in Bandura A. (a cura di), *Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione*, Centro Studi Erikson, Trento 1996
- BENASAYAG M., SCHMIT G., (2003), trad. it. *L'epoca delle passioni tristi*, Feltrinelli, Milano 2005
- BERNE E., (1972), trad. it. "Ciao"... E poi? *La psicologia del destino umano*, Bompiani, Milano 1979
- BORGNA E., *Le intermittenze del cuore*, Feltrinelli, Milano 2003
- BOWLBY J., (1998), trad. it. *Una base sicura*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1989

- CASADIDIO A., BRUNI A., *Educazione alla salute e tossicodipendenza*, Glatad, Macerata 1990
- ELSTER J., (1979), trad. it. *Ulisse e le sirene. Indagini sulla razionalità e l'irrazionalità*, Il Mulino, Bologna 1983
- EPITTETO, *Manuale*, Garzanti, Milano 1990
- ERIKSON E.H., (1982), trad. it. *I cicli della vita: Continuità e mutamenti*, Armando, Roma 1984
- GALIMBERTI U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano 1983
- HOLMES J., (1993), trad. it. *La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1994
- JERVIS G., *La conquista dell'identità*, Feltrinelli, Milano 1997
- LANDAICHE N.M., *Le dinamiche del dolore sociale nei rapporti umani*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», n. 53, 2010
- LO RE E., *Sicurezza stradale tra attaccamento e percezione del rischio*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», n. 50, 2008
- LIS A., VENUTI P., ZENNARO A., *Se sto attento non mi faccio male*, Bollati Boringhieri, Torino 1994
- MALIZIA E., PONTI H., *Coca e cocaina*, Newton Compton, Roma 1991
- MARLATT G., BAER J., QUINGLEY L., (1995), trad. it. *L'autoefficacia nelle dipendenze*, in Bandura A. (a cura di), *Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione*, Centro Studi Erikson, Trento 1996
- PETTER G., *Dall'infanzia alla preadolescenza*, Giunti, Firenze 1989
- RANCI D., *Legami deboli*, in «Animazione Sociale», gennaio 2003
- ROMANINI M.T., *Costruirsi persona*, La Vita Felice, Milano 1999
- SALVADORI L., RUMIATI R., *Percezione del rischio negli adolescenti italiani*, in «Giornale Italiano di Psicologia», 1, 1996
- SALVADORI L., *AIDS: rischi e consapevolezza*, in Salvini A., Testoni I., Zamparini A. (a cura di), *Droghe. Tossicofilia e tossicodipendenza*, Utet, Torino 2002
- SALVINI A., *La tossicofilia*, in Salvini A., Testoni I., Zamparini A. (a cura di), *Droghe. Tossicofilia e tossicodipendenza*, Utet, Torino 2002
- SALVINI A., FACCIO E., *Le metossiamfetamine; l'ecstasy e le altre empatogene*, in Salvini A., Testoni I., Zamparini A. (a cura di), *Droghe. Tossicofilia e tossicodipendenza*, Utet, Torino 2002
- SCABINI E., CIGOLI V., *Famiglie a rischio e famiglie che rischiano. Per un'episteme del rischio*, in Scabini E., Dondi P. (a cura di), *Famiglie in difficoltà tra rischio e risorse*, Studi interdisciplinari nella famiglia, n. 11, 1992
- ZANICHELLI N., *Dizionario etimologico della lingua italiana*, IV, Zanichelli, Bologna 1985
- ZANICHELLI N., *Vocabolario della lingua italiana*, Zanichelli, Bologna 1990

* Roberto Bestazza, psicologo, psicoterapeuta, PTSTA-P EATA, collabora con il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale di Milano e con la cooperativa Terrenuove. (e-mail: robertobestazza@alice.it)

In particolare mi riferisco ai giovani, tra i 14 e i 20 anni, che frequentano le scuole superiori e che hanno sperimentato (o possono sperimentare) le sostanze a titolo di prova, o le usano occasionalmente, senza compromettere l'adattamento sociale, le relazioni familiari e amicali e il mantenimento degli impegni scolastici, cioè senza rinunciare a una vita socialmente integrata.